



LA MORT:

**ESTEM PREPARATS PER VIURE O PER
MORIR?**

"Res és per sempre, ni la tristesa ni la felicitat; tot el que tenim és temporal. (...) Saber que res del que tenim és per sempre ens ajuda a prendre consciència que ho podem perdre i a anticipar-nos a la pèrdua. Aquesta manera d'entendre la vida no té res de trist ni d'angoixant, al contrari, fa que tinguem un pensament encaminat a gaudir de la vida cada dia com si fos l'últim."

Xusa Serra, I jo, també em moriré?

INDEX

1. Introducció	5
1.1. Concepte de mort	7
1.2. Importància i sentit de la mort	7
1.3. Per què ens costa parlar de la mort?	8
1.4. Punt de vista social	9
1.5. Com actua la societat respecte aquest tema	9
1.6. Tema tabú	10
2. La mort des del punt de vista psicològic	12
2.1. Fases del dol	12
2.2. El dol desautoritzat	14
2.3. Senyals i aspectes presents en els processos de dol	15
2.4. Ajuda	16
2.5. Com s'afronta aquest tipus de situacions	17
2.6. S'arriba a superar?	17
2.7. La psicologia i el fenomen de la mort	18
3. La mort des del punt de vista religiós	23
3.1. El concepte de la mort en diferents cultures	23
3.2. La fe cristiana i la mort	24
3.3. Què és la mort pel cristianisme?	26
3.4. Com actuen vers aquest fet els cristians	27
4. La mort des del punt de vista científic	28
4.1. Què és la mort realment?	28
4.2. De què ens morim?	28
4.3. Tipus de mort	30
4.4. Podem viure sense alguns òrgans?	31
4.5. Què és la Tanatologia?	35
4.6. Ensenyaments que la ciència ha posat en manifest sobre la mort	36
4.7. Què passa després de la mort? Hipòtesis científiques	39
4.8. La mort i els professionals mèdics	42
5. La mort des del punt de vista acadèmic	44
5.1. Es tracta el tema de la mort a les aules?	44
5.2. Perquè és important treballar la mort a l'escola?	44
5.3. Pedagogia del dol i pedagogia de la mort	46
6. La mort des del punt de vista adolescent	48
6.1. El sentit de la mort en l'adolescència	48
6.2. L'actitud de l'adolescent davant la mort i el dol	49
6.3. Com ajudar a un adolescent que afronta una pèrdua?	50
6.4. El suïcidi juvenil	51
6.5. Que porta al suïcidi a un adolescent?	52
6.6. Com ajudar a un adolescent a sentir-se millor?	54

7. Elisabeth Kübler-Ross - La mort: una aurora	55
7.1. Elisabeth Kübler-Ross	55
7.2. La mort: una aurora. Sinopsis	58
7.3. Anàlisi del llibre	58
8. Enquestes	65
8.1. Enquesta sobre la mort	65
9. Entrevistes	82
9.1. Psicòloga (assessora emocional)	82
9.2. Testimonis de persones que han patit una pèrdua	83
9.3. Professional d'una funerària	84
10. Conclusions	86
11. Llibre d'autoajuda	89
12. Agraïments	109
13. Bibliografia	110
14. Webgrafia	111
15. Annexes	117
15.1. Annex 1. Enquesta	118
15.2. Annex 2. Recull de respostes a la pregunta: T'agradaria que fos un tema més present a l'institut? per què?	120
15.3. Annex 3. Recull de respostes a la pregunta: I a casa? per què?	126
15.4. Annex 4. Recull de respostes a la pregunta: Amb el teu grup d'amics és un tema que tracteu? per què?	131
15.5. Annex 5. Recull de respostes a la pregunta: Com et va afectar?	136
15.6. Annex 6. Recull de respostes a la pregunta: Quant fa?	141
15.7. Annex 7. Recull de respostes a la pregunta: De qui?	146
15.8. Annex 8. Recull de respostes a la pregunta: Motiu?	151
15.9. Annex 9. Recull de respostes a la pregunta: Davant d'una pèrdua què creus que és millor fer per aprendre a dur-la?	156
15.10. Annex 10. Recull de respostes a la pregunta: Qui et va ajudar a dur-ho?	161
15.11. Annex 11. Recull de respostes a la pregunta: Totes les pèrdues afecten per igual? per què?	166
15.12. Annex 12. Entrevista sobre la mort al professional	171
15.13. Annex 13. Testimonis sobre pèrdues	175
15.14. Annex 14. Professional funerària	192

1. Introducció

La mort és un dels motius que més remou consciències, esdevé un tema tant present com desconegut. Massa sovint ens afrontem a ella sense esperar-la perquè no és un objecte d'interès fins que apareix, ja que la por que la rodeja fa que l'obviem, per això, és tan essencial intentar entendre i acceptar que tant la vida com la mort són dos conceptes relacionats i latents.

No sols és important saber viure, sinó que és igualment primordial prendre consciència de la mort, de la seva existència en el nostre dia a dia, sigui de manera injusta o com a part del cicle de la vida.

Aquest és el perquè del meu treball de recerca, pretenc mostrar tot allò que envolta la mort i deixar de permetre que sigui un tema tant tabú com evitable. Perquè vull fer palès que amb els coneixements necessaris, encara que no podrem esquivar-la, si aconseguirem tenir prou recursos per afrontar-la i deixar de témer els processos que l'envolten. I, alhora, intentar trobar resposta a un pensament intrusiu que m'engoleix quan observo l'entorn, més enllà de la meua zona de confort: estem preparats per viure o per morir?

He tingut la gran sort de néixer en el si d'una família sense tabús, amb una referent que em permet ser, equivocar-me i m'ofereix les ales per poder volar tot i el risc de caure, sense límit, ni condicions ni perjudicis. On sempre he parlat i escoltat de tot des de la llibertat, la sensibilitat i la necessitat d'entendre les coses fos el moment o no, sense mentides, a través d'aquella veritat que evitem perquè ens fa vulnerables, però que, a la contra, ha obert en mi un pensament obert, receptiu, reflexiu, intuïtiu i sensitiu que ha fet que m'interessin temes transcendents, però celats, per això tinc clar que evitar parlar de les coses ni les millora ni les impedeix sols ens exposa i ens acaba conduint a perdre'ns.

El meu treball es divideix en dues grans parts, una teòrica i una pràctica, i amb la creació d'un llibre d'autoajuda que té com a finalitat la de ser un recurs i un suport per les persones que estiguin patint una pèrdua i, alhora, oferir un camí a les persones que volen acompanyar a una altra en el seu dolor.

La meua recerca no sols pretén definir què és la mort sinó totes les visions que s'hi relacionen, perquè sols es pot tractar un tema d'aquesta envergadura si som capaços d'obrir els nostres horitzons i endinsar-nos en tot el que implica, acollint els

seus matisos, encara que ens comprometi de manera emocional i personal. I, per això, he estructurat la part teòrica en sis apartats, començant per una introducció del tema que ens ajudi a contextualitzar i, a continuació, tractar els diferents punts de vista que ens poden aportar una perspectiva diferent de la mort i alhora contribuir a generar una idea més precisa sobre ella. Aquest són: el psicològic, el religiós, el científic, l'acadèmic i l'adolescent, aquest últim perquè és el moment vital en el qual em trobo. Per aconseguir respondre els apartats, he cercat fonts d'informació fiables a internet, he llegit molts articles, estudis, entrevistes, llibres, he vist vídeos i reportatges i, també, he tingut en compte les vivències personals.

Pel que fa a la part pràctica, l'he estructurat en dues. La primera enfocada a la lectura i anàlisi del llibre "La mort: una aurora" i la seva autora, la doctora Elizabeth Kübler-Ross, pel fet de ser pionera en l'estudi de les emocions en les persones properes a morir i experta mundial en el tema de la mort. I, la segona, en un seguit d'entrevistes i una enquesta, amb la finalitat de comparar la informació recollida amb la plantejada a la part teòrica, per tal d'extreure'n les conclusions.

Per acabar, necessito compartir que just abans de finalitzar el curs anterior, he patit la pèrdua d'una gran i increïble amiga, Abi, amb tan sols divuit anys a causa d'un accident, que ha fet trontollar tot i, encara que la realització del meu treball m'ha servit, en certa manera, de teràpia, també, m'ha suposat tenir els sentits i les emocions, a flor de pell. Amb tot, però, he de dir que viure aquest moment, tan injust i cruel, encara li ha atorgat més sentit, necessitat i valor a la meva recerca, ja que no estem exempts de viure res encara que ho vulguem ignorar.

1.1. Concepte de mort

L'origen etimològic de la paraula mort prové del llatí, concretament de la paraula mors o mortis, que dona amb el temps el verb morir.

La mort és quelcom inevitable, a part de ser considerada com la destrucció o la fi d'alguna cosa, és el procés de finalització d'un organisme viu. És la part que tenim en comú absolutament totes les formes de vida, encara que sols els éssers humans som conscients de la seva existència, és a dir, que sabem que algun dia morirem.

Al llarg de la història ha variat molt el concepte de mort. En l'antiguitat, prenia sentit quan el cor deixava de funcionar i ja no hi havia respiració. Amb l'avanç de la ciència, però, es va definir com un procés que en un determinat moment era irreversible. I, actualment, s'entén que una persona pot deixar de respirar per ell mateix, però seguir viu a través de màquines artificials i que la irreversibilitat és causada per la parada de l'activitat cerebral, coneguda com a mort clínica. En aquest cas, la persona està clínicament morta, però els seus òrgans vitals poden seguir intactes i sans, el cervell ha mort i l'individu no pot tornar a la vida, però els seus òrgans poden viure en altres cossos i allargar o millorar altres vides a través de la donació i trasplantació d'òrgans.

S'ha de tenir present, que més enllà de la part biològica que implica la mort, existeix una concepció religiosa i social que envolta aquest esdeveniment, que deslliga el cos de l'ànima, fet que implica el final de la vida física, però no de l'existència, on pren sentit les creences de la reencarnació.

1.2. Importància i sentit de la mort

Partint de la premissa que la mort esdevé l'experiència final de tots els organismes vius, podem establir que existeixen dos tipus diferents de mort: la natural i la violenta. La primera és aquella que és produïda pel pas dels anys, per la vellesa irremeiable de la persona i per causes naturals. En canvi, la segona, és aquella que és produïda per un fort traumatisme fortuït / accidental o a causa d'un altre individu, com serien les víctimes d'homicidi.

Tot i que hauria de ser molt fàcil distingir entre la vida i la mort, si tenim en compte que el punt d'inici de la mort comporta un gran debat entre metges, filòsofs i científics, s'esdevé entre elles una línia divisòria poc clara. Però, d'altra banda, no hi ha cap mena de debat en entendre que la vida i la mort són dos conceptes que estan interrelacionats i que donen sentit l'un a l'altre. Tal com afirma, el psicòleg clínic i expert en tractament del dol, Robert Neimeyer "La mort és part de la vida". Ja que tot i l'angoixa que pot produir el pensament de la mort, sense ella, la vida no tindria el mateix valor i tot el que succeeix mentre vivim tampoc, perquè sense límits tot ens donaria igual i perdríem les motivacions que ens ajuden a estimar la vida.

Prendre consciència de la mort, anomenada segons els filòsofs "consciència tràgica", ha suscitat al llarg dels temps un immens ventall d'explicacions envers ella i una gran necessitat d'entendre que succeeix quan morim, perquè ens hem de morir i, inclús, quin sentit té venir al món si hem d'acabar morint.

1.3. Per què ens costa parlar de la mort?

Quan parlem del motiu que ens impulsa a no parlar de la mort, s'ha de tenir clar que no sols es tracta d'una causa, sinó que s'ha de parlar de diferents raons:

- **Raons sociològiques:** les que ens allunyen de la realitat de la nostra mort i la focalitza en quelcom que sols succeeix als altres, com són els avenços en el camp de la medicina, l'augment de l'esperança de vida i la tecnificació de la mort.
- **Raons culturals:** certes cultures veuen la mort com una part comuna, acceptada i present en el dia a dia, fins i tot, se celebra, en canvi, en Occident i Europa, no té aquesta magnitud i s'ha anat perdent aquest sentit.
- **Raons psicològiques:** la por que es té a quelcom desconegut, fa que la mort esdevingui un fet inimaginable. El tabú que envolta el tema de la mort en la nostra societat, fa que aquesta sols trobi lloc i sentit prop dels hospitals i els tanatoris, però lluny de casa, fugint del dolor, amb la creença que si no parlem de la mort, no succeirà.

1.4. Punt de vista social

La mort es viu socialment com un tabú, no permetent parlar d'ella ni a les persones que pateixen una greu malaltia i es troben a prop d'ella, lluitant sense treva intentant evadir la situació sense tenir en compte les circumstàncies adverses.

D'altra banda si sorgeix la necessitat de regular legalment la mort, a través de la llei instaurada per l'home dins el sistema social que l'envolta, ja que acaba esdevenint un succés que implica uns drets, deures, obligacions i responsabilitats vers les persones.

No se'n parla ni es prepara per afrontar-la, però si es pretén que es duguin a terme un seguit de gestions legals que la preparen i la legalitzen: testament legal o vital, assegurança de vida, certificat i acte de defunció..., I tot i que, alguns d'aquests paràmetres pretenen servir per assumir la realitat de la vida i la mort, aportant a les persones una sensació de control davant un procés irreversible i inevitable, és cert, que el que veritablement implica és decidir qui adquireix el dret sobre les propietats del difunt a través de la voluntat última d'aquest.

Però deixant de banda aquest aspecte, no podem obviar que la mort és, per una banda, un procés biològic, però, per l'altra, un procés social, on s'ha de tenir present tres aspectes molt importants, segons el sociòleg Ramón Jiménez Aboitiz (2012), el filosòfic, que percep la mort com límit final i absolut de la vida; el mèdic, focalitzat en entendre el procés d'envelliment, de morir, del patiment i sobretot el de la mort clínica; i el psicosociològic, que engloba des de l'explicació del concepte de mort fins a les implicacions socials d'aquesta.

Segons el sociòleg Émile Durkheim (1895), la mort és un succés que tots els éssers humans tenen en comú, tant fa la raça, nivell econòmic, acadèmic o social, en el que es veuen implicats directament la persona que perd la vida i indirectament la família i els amics. I, alhora, cada un d'ells, demostra uns pensaments i unes actituds molt diferenciades i condicionades per un seguit de factors.

1.5. Com actua la societat respecte aquest tema

La percepció de la mort, la manera d'encaixar aquest fet, que a priori, esdevé un fet natural que arribarà a tothom abans o després, s'ha vist modificada en la societat durant les últimes dècades.

Uns quants anys enrere, les persones morien a casa seva, envoltats de familiars i amics, sense excloure els nens, fet que implicava que la mort era més que assumida d'ençà que eren petits, coneixent la seva existència, el dolor que podia envoltar-la i, en certa manera, preparant-se per quan arribés la seva i per dur el comiat.

Actualment, les coses han canviat, la major part de la població desitjaria morir sense dolor, a casa i amb els seus, però, en canvi, la majoria mor en un hospital i inconscients, fet que evita patiments.

Segons alguns psicòlegs, la societat d'avui es focalitza molt en la joventut i en aspectes vitals i relega tot el referent a la vellesa i la mort. Això comporta, que l'actitud social davant la mort sigui de rebuig i encobriment, fet que implica que aquesta s'hagi convertit en un acte sanitari controlat per hospitals i funeràries. On les últimes prenen una gran rellevància, dins la societat, per la necessitat d'un lloc aliè a la mateixa casa, per vetllar els morts i rebre les persones que ens acompanyen en aquest moment, oferint cada vegada més serveis.

D'altra banda, els funerals cada vegada són més breus i la cremació més freqüent, fet que implica que cada any hi hagi menys visites als cementiris.

La societat ha perdut la naturalitat en què s'hauria de mirar la mort i ha deixat de tenir present que és un pas més de la vida.

1.6. Tema tabú

La societat actual ha sentenciat a l'ocultació el succés més natural, la mort, amb una insistència malaltissa a ignorar aquesta realitat, acabant esdevenint un mite llunyà per la gran majoria.

Tal com diu Cristina Coca, psicòloga "la muerte es el mayor tabú, más incluso que el sexo", ahora insisteix en el fet que unes dècades abans esdevenia un acte més social, amb certa visibilitat, en el moment que la persona que moria ho feia a casa rodejada dels seus, en canvi, com reitera, ara "hemos pasado a una muerte fría, de ciudad, donde se lleva al moribundo al hospital, donde se le ve menos". En la mateixa línia, Lourdes Rexach, doctora i coordinadora de la Unitat de Cures Pal·liatives de l'Hospital Ramón y Cajal de Madrid, insereix en què "desde pequeños se nos enseña que la muerte es algo que debe ocultarse; antes no era así".

És evident que la mort no agrada, per aquest motiu s'amaga o se li dona un rol sanguinari en films o videojocs per tal de trivialitzar i treure el drama que l'envolta. L'oncòleg Antonio Sacristán, pensa que tot i que la societat vol viure ignorant la mort, "la muerte es una realidad omnipresente. Todos viajamos en coche con el riesgo que eso conlleva, todos vemos a diario la crónica de sucesos en televisión, las matanzas en Afganistán y otros lugares. La muerte está ahí, pero construimos tópicos en torno al morir porque no lo conocemos", de la mateixa manera afirma que "La mayoría de los pacientes recurre a la negación de su enfermedad como un manto protector frente al sufrimiento y muchas veces ese manto se mantiene hasta el desenlace". Tal com va identificar la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, la negació s'estableix com un mecanisme de defensa psicològic, ja no sols davant la malaltia o la pèrdua d'un ésser estimat, sinó inclús mentre s'està sa, negant la idea que algun dia podrem morir. En aquest punt pren rellevància que el tabú pesa massa.

Certament de la mort es parla poc, partint que la nostra mort s'encarregarà una altra persona, és encara més fàcil viure entre la negació, l'exigència social d'organitzar-la i la manca de presència en el dia a dia, si no succeeix en el nostre entorn més proper. La societat defuig tot allò que s'associa amb la vellesa i com que, en general, majoritàriament la mort està relacionada amb persones grans, passa a un segon pla. En el moment que s'anul·la de la vida comuna i de l'entorn públic i es focalitza, tal com planteja Diana Aurenque, doctora en filosofia, "se muere en hospitales, se vela en velatorios y se entierra en cementerios", afegint que "se ha vuelto un asunto tabú que se margina y, así, más se le teme", es deixa d'integrar a la vida, i és plantejada sols com una commoció sanitària o afectiva, oblidant que és part del cicle natural "sabemos que morimos, como hecho biológico o médico, pero nos faltan estrategias de sentido que permitan convivir con ella, sin simplemente ocultarla".

Aquest silenci al voltant de la mort i inclús la sensació que parlar d'ella la convoca i, en canvi, si no es parla d'ell, no succeirà, l'eleva a tabú, perquè és una realitat que comporta patiment, incomprensió i por, de la qual volem fugir.

2. La mort des del punt de vista psicològic

La resposta natural a la pèrdua d'una persona que s'estima esdevé un desastre emocional que ens afecta de manera total, per això la funció d'un psicòleg davant aquesta situació ens pot aportar recursos per afrontar-la.

2.1. Fases del dol

La pèrdua d'un familiar o ésser important per nosaltres és un sentiment que ens engoleix i en sentir-lo ens col·lapse durant un període de la nostra vida, alterant les nostres rutines, pensaments, emocions i la nostra perspectiva de la vida. Aquest sentiment de pèrdua, per alguns, és més fàcil de dur, però, per altres, és més complicat i el sentiran dins seu i mai acabarà de marxar del tot.

És evident que tots portem el dol, la pèrdua, a la nostra manera, sense poder establir si n'hi ha una més eficaç que una altra, però, la psiquiatra suïssa-nord-americana, Kübler-Ross, ha establert 5 fases que en la majoria de casos de gent que ha patit una pèrdua, presenten de manera significativa. Aquestes etapes també es poden percebre en casos de malalties terminals o pèrdues catastròfiques.

Les etapes de dol són les següents:

1. **Negació** → és un mecanisme de defensa que permet fer menys intens el dolor que sent algú davant una pèrdua d'un ésser proper. En aquesta fase la persona nega la pèrdua que ha viscut recentment. Un indicatiu clar d'aquesta fase és la típica frase "això no m'està passant a mi" o "estic bé".
2. **Ira** → després d'un temps en la primera etapa, sense poder establir la durada d'aquest, la persona comença a admetre que ja no pot seguir negant el que ha passat i ha de prendre consciència de la realitat. Sap que ja no pot seguir enganyant-se a si mateix i per això passa a ser conscient de la situació en la qual està vivint amb un sentiment de ràbia pel succeït. Passa de no voler acceptar la pèrdua a acceptar-la amb ira, sentint que és una gran injustícia, apareixent un sentiment d'irritabilitat focalitzat a tot, veient tot de manera negativa. Un pensament freqüent en persones que estan en aquesta fase seria "perquè s'ha hagut de morir?".

- 3. Negociació** → el sentiment d'ira barrejat amb els sentiments que es produeixen amb la pèrdua viscuda recentment, provoquen que la persona afectada intenti arribar a un acord per tal d'aconseguir superar el trauma que ha patit. En aquesta fase, s'intenta negociar, sovint amb un poder superior (Déu), per poder intentar tornar a la seva normalitat. Si fos un cas d'una persona que pateix una malaltia terminal, el subjecte té l'esperança que la mort inevitable que li espera, trigarà més a arribar. Els pensaments típics que se solen presentar en aquesta fase serien "almenys deixa'm viure dos anys més", "el meu comportament serà exemplar si aconseguixo superar la mort del meu ésser estimat".
- 4. Depressió** → en aquesta fase la persona entén el que ha succeït i comença a assimilar la idea que no es pot canviar el que ha passat. En aquesta fase la persona, principalment, sent tristesa, a la vegada que suposa una etapa transitòria per poder acabar en l'acceptació de la pèrdua. Aquest moment, encara que sigui possiblement la fase més dura del dol, és imprescindible per poder superar la pèrdua i s'ha de tenir molt en compte que intentar animar a la persona afectada i voler evitar que estigui trista, pot ser contraproductiu i pot perjudicar en el procés de superació. Pensaments que les persones solen tenir en aquesta fase són "estic tan trist que no vull fer res", "si moriré de totes maneres, perquè fer alguna cosa".
- 5. Acceptació** → és l'última fase del dol, si la persona ha pogut expressar els seus sentiments en les etapes anteriors, passarà la fase d'acceptació amb més tranquil·litat. Moltes vegades es confon la fase d'acceptació amb un període de felicitat, però no és així, ja que les persones, normalment, en aquesta fase no expressen els seus sentiments cap a l'exterior, ni bons ni dolents. En l'acceptació, la persona afectada, lentament, intenta tornar a la seva vida anterior. Pensaments que apareixen en aquesta última fase serien "això ha de passar", "hauria de preparar-me per a la meua mort perquè no tinc una altra sortida".

Aquestes cinc etapes són un clar exemple de què quan es tracta de superar una pèrdua cada persona necessita el seu temps, ja que no tots ho superen de la mateixa forma ni en el mateix període de temps, a més, és essencial permetre a la persona expressar totes les emocions i sentiments que tingui. Per tant, el dol és una de les reaccions més normals que pot tenir una persona en patir una pèrdua d'un ésser estimat i, en canvi, es podria considerar un comportament més estrany el fet de no sentir res al respecte, però, és molt important estar al cas de la durada i intensitat d'aquest, en cada una de les etapes, per tal d'evitar que el dol considerat normal acabi sent un dol patològic¹.

2.2. El dol desautoritzat

Ens referim a dol prohibit o desautoritzat quan manifestar aquest patiment no està socialment permès.

La professora col·laboradora dels Estudis de Psicologia i Ciències de l'Educació de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), la Montserrat Lacalle, descriu aquest tipus de dol com aquell que es desencadena "quan la mateixa persona creu que el seu dol no és pertinent, en un intent de racionalitzar-lo, o bé quan el seu entorn no entén aquest sofriment perquè, socialment, no és el que correspon". Parlem d'un dol que no es permet mostrar a causa del vincle, no reconegut socialment i no acceptada per l'entorn, que ens uneix a la persona morta, com podria ser un amant secret, una exparella, una parella homosexual no reconeguda, una relació invisible als ulls dels altres, el dol perinatal², un integrant d'una parella de més de dos...

D'altra banda, per a Enric Soler, expert en dol d'alta complexitat i tutor de grau de Psicologia de la UOC, aquest tipus de dol és l'acte emocional d'adaptació a una mort que la societat no reconeix i, "Això implica que el supervivent s'enfrontarà amb un dol prohibit pel seu context social. D'aquesta manera, perd totes les eines de suport social, com el seu reconeixement en un lloc preferent als funerals i la possibilitat de rebre suport per part de les persones més properes".

Dol patològic¹: No s'ha assimilat la mort de l'ésser estimat i la tristesa i ansietat perduren de manera intensa passat més d'un any de la pèrdua.

Dol perinatal²: encara que aquest és legítim socialment, esdevé d'algú "no visible a la societat".

Soler va més enllà i, inclús, té en compte en aquest, el dol per una mascota, en el moment que el context social treu valor al significatiu vincle afectiu, i assenyala que "La pèrdua d'una mascota és un dol de primera magnitud, però les persones a les quals no els agraden els animals o que no han tingut una mascota no poden imaginar el dolor que sents quan la perds".

Aquest tipus de dol té unes conseqüències importants, ja que com diu Soler "Els dols no són opcionals. Es poden postergar, diferir, congelar, ajornar, negar, elaborar-los a mitges... Però no són evitables" clarament, s'ha de passar per ell per tornar a estar bé si no quedarà com una tasca pendent de resoldre i, afegeix, que "La majoria de demandes terapèutiques de tota mena (drogodependències, ansietat, depressió, trastorns de conducta...) tenen l'origen en un dol no elaborat des de fa anys o dècades". Tot dol està connectat a un seguit d'emocions variables en temps i intensitat, "Per transitar-hi, un ha d'estar connectat amb què és el que sent. No obstant això, quan una persona es nega a sentir, és possible que pugui tenir la falsa sensació que està bé, i quan en el futur aparegui una altra pèrdua o qualsevol altre tipus d'esdeveniment emocionalment traumàtic s'activarà tot això que no està resolt". Tenint en compte aquest efecte, és essencial i necessari mostrar el patiment, permetre sentir tristesa, plorar i no amagar les emocions que es desperten davant la pèrdua sense qüestionar ni amagar res, sense por. "Cal mirar el dolor cara a cara, acceptar-lo com a propi de la pèrdua, amb l'esperança que es converteixi en una cicatriu que ens faci més madurs, i entendre'l com una cosa saludable i guaridora. El dolor és el preu que hem de pagar per l'amor", assegura Soler.

2.3. Senyals i aspectes presents en els processos de dol

Tot i que relacionem el dol de manera directa amb els sentiments i emocions que vivim davant una situació de pèrdua d'un ésser estimat, cal tenir molt present que aquesta situació també afecta a la persona completament. Per això és primordial tenir en compte un seguit de senyals en diferents àmbits per entendre aquest procés:

- **Marc cognitiu:** falta de concentració i de memòria, obsessions, confusió, preocupació, somnis estranys, al·lucinacions, incredulitat, vulnerabilitat...

- **Marc fisiològic:** migranya, trastorns de son i/o alimentació, sensació de falta d'aire, hipersensibilitat al soroll i/o a la llum, mareig, vòmits, opressió al pit, malestar a l'estómac, fatiga...
- **Marc conductual:** agressivitat, distraccions, hiperactivitat, mantenir converses amb la persona morta, apatia, desorganització, freqüentar el cementiri, recol·lectar objectes de la persona que ja no hi és i utilitzar-los, reviure records constantment...
- **Marc emocional:** soledat, impotència, ràbia, por, angoixa, culpa, tristesa...
- **Marc social:** aïllament i/o canvi d'entorn social, assumir nous rols dins el grup al qual pertany...
- **Marc espiritual:** aparició i/o canvi de creences, necessitat de trobar el sentit de la vida...

2.4. Ajuda

Per les persones que estan vivint una situació de dol, hi ha un seguit d'estratègies que poden ajudar:

- Parlar sobre la mort del seu ésser estimat amb amics i familiars per tal de poder entendre el què ha succeït i, alhora, recordar moments viscuts i parlar sobre la persona que no hi és, focalitzant aquests en els més positius. No parlar-ne o la negació del succés comporta a un aïllament del seu entorn.
- Acceptar els sentiments que s'experimentin després de la pèrdua, s'ha de normalitzar sentir tristesa, por, ràbia, frustració i, inclús, esgotament, i no reprimir-los.
- Cuidar-se un mateix i l'entorn més proper, recolzant-se en ell. Esdevé molt important descansar, menjar bé i fer exercici, perquè ajuda al cos a omplir-se d'energia i deixar de banda els pensaments negatius per seguir endavant.
- Buscar ajuda professional per gestionar les emocions desbordades i retrobar el rumb de la vida.

2.5. Com s'afronta aquest tipus de situacions

Tot i que la mort esdevé una part de la vida, duu la pèrdua d'un familiar o un amic proper esdevé un dels pitjors reptes, ja que pot arribar a causar un dolor tan profund que ens condueixi a un estat de confusió i tristesa difícil de superar.

S'ha de tenir molt present que no tothom reacciona de la mateixa manera i no tots disposen dels mateixos mecanismes per afrontar-ho. Les investigacions estimen que el pas del temps ajuda a la gran majoria a recuperar-se d'un cop així, sempre que, es compti amb l'ajuda de l'entorn proper i es mantinguin uns bons hàbits.

Si tenim en compte que estem davant una societat que rendeix culte a les relacions estretes amb les persones, però que, alhora, no ens prepara per afrontar la mort, no és estrany que ens trobem davant una situació que provoca fragilitat i una gran incapacitat d'assumir amb maduresa els esdeveniments negatius.

Per això, davant aquest context, pren rellevància la figura del psicòleg, ja que aquests reben una formació que els permet ajudar a les persones a gestionar la por, el sentiment de culpa, la pena o l'angoixa que pot derivar a conseqüència de la mort d'un ésser estimat.

2.6. S'arriba a superar?

Fent referència a l'APA³ hem de tenir present la capacitat de resiliència que té l'ésser humà, per això, tot i que en cada individu aquesta pot ser més o menys elevada, amb el temps l'ajudarà a assumir la pèrdua de l'ésser estimat per continuar amb la seva vida.

És cert, però, que de vegades el dol que envolta la pèrdua deixa de ser adaptatiu i, esdevé un de més complicat o inclús patològic, quan ens trobem davant una situació on no hi hagi dol o aquest és endarrereixi o inclús sigui excessivament intens i durador.

Per això, aquest paràmetre de superació vindrà condicionat per molts factors, com el nivell de resiliència, els aspectes personals i contextuals, el tipus de mort, el suport que es tingui, i els recursos que utilitzis.

La psicòloga i presidenta de l'associació Nava Jeevan⁴ Bel Ferrer atorga a la por, el motiu pel qual es parla poc sobre la mort en la societat, la "Por a morir amb dolor, por a allò que desconeix i també por a perdre allò que coneix", per això considera tan important la informació i la formació per tal de poder superar aquesta por "Si traiem la por a la mort, traurem també la por a la vida, ja que vida i mort estan estretament unides", alhora afegeix la importància d'acompanyar a una persona que a patit una pèrdua respectant el seu dolor "A vegades és millor restar devora en silenci o fer-li una abraçada que dir frases del tipus s'ha de seguir endavant, la vida continua, a tots ens arriba l'hora o no passa res, en tindràs un altre, per exemple en el cas d'un avortament".

És essencial per superar la pèrdua, que el dolor i el patiment que sorgeix d'aquesta situació es canalitzi a través del dol, sense estipular un temps determinant perquè succeeixi, ja que la durada del dol vindrà estretament proporcional al vincle amb la persona, la relació amb aquesta, el tipus i motiu de la mort, per això, Bel assegura que "És necessari donar expressió a tots els sentiments que es tenen per tal que el dol, que és un procés natural, no es converteixi en un dol crònic o patològic".

Cercar l'equilibri entre gaudir de la vida sense defugir el que és inevitable, pot facilitar el dol, acceptar les pèrdues i assumir el nostre destí de manera menys catastròfica. El Nobel de Literatura Herman Hesse assegura que "el temor a la muerte es la angustia de las angustias", per això és important tenir en present que, tot i que la mort no és negociable, s'ha de mirar almenys que l'angoixa per ella no ens "mati" en vida.

2.7. La psicologia i el fenomen de la mort

La mort compromet tants aspectes de la vida de les persones que esdevé un fenomen a contemplar des de diferents camps de la psicologia i, alhora, examinar-ne l'impacte i les conseqüències que pot generar en les relacions i les estructures socials, en el jo i la personalitat, en la repercussió en temes emocionals i actitudinals...

Associació Nava Jeevan⁴: associació sense ànim de lucre que intenta eliminar el tabú al voltant de la mort i ajudar a les persones davant la malaltia, el dol i la mort, per la carència de la societat davant de la pèrdua

Alguns corrents psicològics apunten que ser capaç d'afrontar la mort aporta a les persones aspectes positius. D'altres, dirigeixen les seves observacions cap a totes aquelles actituds que en deriven i la repercussió d'aquestes en l'entorn social. Inclús, n'hi ha que estudien la relació que s'estableix entre la mort i les malalties mentals. Per això, és interessant explicar-ne el fenomen de la mort, des d'aquestes diferències:

- **La psicologia existencial:** aquest corrent sorgeix directament del pensament filosòfic existencialista. En ella s'accentua la importància de certs aspectes de la condició humana que acaben sent, essencialment, les seves pors, com: l'aïllament, el sentit de la vida, la llibertat i la responsabilitat que implica i, la mort i la relació que estableix la persona amb aquesta. El filòsof alemany Martí Heidegger va introduir el pensament de què la persona és un "ser para la muerte", ja que li arriba la mort mentre existeix. Segons aquest corrent psicològic, afrontar la mort pot implicar conseqüències positives en el desenvolupament personal, ja que implica una transformació radical d'un mateix, afavorint la reafirmació de les prioritats, on fàcilment un es torna més compassiu i acaba sent més humà.
- **La psicoanàlisi:** Sigmund Freud, psicòleg i pare d'aquest corrent, des dels inicis es va dedicar al tema de la mort en la vida psíquica. En un primer moment, va analitzar l'angoixa conscient respecte la mort i, posteriorment, el paper de la mort en l'inconscient. Segons les teories de Freud, la causa de tots els nostres comportaments són els instints, els quals la gran part es troben a l'inconscient, juntament amb pensaments, sentiments, desitjos i records. En referència a aquests instints, assegura l'existència de dos bàsics: l'eros (amor), que té per objectiu establir l'equilibri en funció de les relacions i, la pulsó de la destrucció o mort, que tendeix a destruir aquest equilibri desfent les connexions. Establint, d'aquesta manera, que la majoria de problemes emocionals i psicològics tenen la seva arrel en els conflictes entre la ment conscient i l'inconscient. D'aquesta manera, les pors vers la mort son indicatiu de l'existència de conflictes instintius més profunds i, per tant, en l'inconscient de manera obstinada no permet que se'l convenci d'assumir la seva pròpia desaparició.

- **La psicologia social:** aquest corrent se centra en l'estudi de la influència social, real o imaginària, en la persona i en tots els seus components psicològics, és a dir, emocions, pensaments i conductes. Establint que el contacte social implica una enorme part de la formació de la persona en tots els sentits. Entenent com a entorn social tot el que és relatiu a la cultura i els mitjans de comunicació que l'envolten, l'ambient familiar, l'educació acadèmica i, l'intercanvi social en la comunitat al qual pertany.

Tot aquest context social influeixen en la concepció de mort que té la persona i en les seves actituds vers ella. En aquest sentit, també, les religions, com a organitzacions socials, poden atorgar cert sentit i valor al patiment i al dolor.

D'aquesta manera, per la psicologia social, la mort pot entendre's i abordar-se com una construcció formada a partir dels processos que s'estableixen en la interacció social.

- **Les psicopatologies (la paraula psicopatologia prové del grec psyché (raó o ànima), páthos (patiment), lógos (raonament) i tracte de l'estudi de les malalties o trastorns mentals, de la seva naturalesa i causes):** el tema de la mort és un dels motius que més desordres genera en la ment de les persones, és el desencadenant de moltes angoixes, depressions i obsessions.

Tot i que, tothom pot arribar a sentir por o angoixa a la mort en algun moment, quan aquest sentiment es torna irracional i desborda a la persona pot derivar en psicopatologies:

- **La Tanatofòbia:** és la por desmesurada a la mort d'un mateix. Les persones que pateixen aquesta patologia esquiven tot el que té a veure amb la mort, ja sigui el parlar sobre temes relacionats amb ella, com anar a funerals o no sortir de casa creient que així evitaran morir.

- **El trastorn obsessiu compulsiu:** aquest trastorn d'angoixa està definit per la presència de pensaments, idees o imatges intrusives, absurdes i angoixants i l'aparició d'impulsos incontrolats⁵ que són conductes que duu a terme la persona per alleugerir el malestar i la tensió que li generen les obsessions. L'arrel d'aquestes obsessions solen venir de la necessitat de protegir-se per no morir i la por a la mort dels altres, encara que no s'estableix si l'origen del TOC⁶ és la por a la mort o la manifestació dels seus impulsos incontrolats.
- **Les crisis d'angoixa:** també reconegudes com a atacs de pànic, que encara que estan mancats d'una definició i d'un diagnòstic prou clar, si s'entenen com un interval de temps on es pateix una por molt intensa acompanyada per la sensació d'estar a punt de morir. Durant l'atac poden aparèixer símptomes físics diferents: sensació d'ofegament, palpitations, sudoració, nàusees, tremolors, mareig, fluïdesa... Aquestes crisis poden succeir sols un cop a la vida o de manera recurrent, en l'últim cas pot comportar que la persona es torni dependent dels seus éssers estimats. El fet que aquests atacs normalment apareixen de forma sobtada, fa que les persones sentin que no són capaces de controlar que apareguin, acaba comportant que pensin que pot passar en qualsevol moment i aquest pensament generar més angoixa, afavorint quadres depressius.
- **La por extrema a patir una malaltia:** quan una persona pateix d'hipocondria⁷ la vulnerabilitat que experimenta davant la certesa de tenir un cos fràgil li genera una por irracional, que va acompanyada per una gran incertesa, de patir una malaltia que posarà fi a la seva vida.

Impulsos incontrolats⁵: són comportaments rituals com: tocar certs objectes, esmentar determinats números, repetir una i una altra vegada el que s'està fent, repetir en silenci una oració/paraula/frase

TOC⁶: sigles emprades per referir-se al trastorn obsessiu compulsiu

Hipocondria⁷: trastorn mental que es caracteritza per la preocupació constant i obsessiva per la salut d'un mateix i per una tendència a exagerar els patiments, que poden ser reals o imaginaris)

Alhora, interpreta les sensacions físiques que experimenta de manera incorrecta, fet que li provoca encara més angoixa que li condueix a fer diagnòstics propis de manera contínua i, inclús, revisions mèdiques molt freqüents sense creure en els resultats si aquestes mostren un bon nivell de salut. Aquesta psicopatologia pot donar-se de manera transitòria durant el dol i, alhora, pot ser un símptoma molt determinant de la depressió.

- **El trastorn depressiu:** aquesta psicopatologia es relaciona amb la mort de diferents maneres. Per una banda, patir un dolor patològic⁸ pot comportar una greu depressió, on els sentiments de tristesa, dolor, angoixa, patiment i desànim vers el futur, omplen tot. D'altra banda, aquesta psicopatologia, entre altres símptomes com la pèrdua d'interès o plaer, els sentiments de culpa o falta d'autoestima, els trastorns de la son i la gana, la sensació de cansament, la falta de concentració... sol tenir-ne un de relacionat molt més intrusiu, el que té a veure amb les idees repetitives de mort i suïcidi. La depressió és un trastorn mental molt freqüent i pot convertir-se en un problema de salut molt més seriós quan aquest s'allarga i s'intensifica molt en el temps. Cal tenir molt en compte, que les actituds i els pensaments respecte al tema de la mort canvien en una mateixa persona en funció si aquesta està passant per un moment de depressió o no.

Dolor patològic⁸: també anomenat complicat és aquell que té majors repercussions tant sobre la persona que la pateix com sobre el seu entorn, ja que els símptomes d'aquest tipus de dol, mantenen una alta persistència i intensitat que provoca la ruptura de la vida laboral, acadèmica o social d'un o diferents membres del nucli familiar.

3. La mort des del punt de vista religiós

La mort és un dels temes al qual les religions intenten trobar-li un sentit, una explicació i, no sols això, sinó que pretenen donar consol i pau a les persones que s'enfronten a una situació que és inevitable i impredecible. La fe en les diferents creences i l'esperança en el món espiritual, fan que la necessitat de fer el bé i viure amb i per l'amor sigui inalterable en totes elles.

3.1. El concepte de la mort en diferents cultures

Hi ha diferents visions i enfocaments al concepte o sentit de la mort, i el que succeirà després d'aquesta, en funció de la tradició que la planteja:

- **Tradició monoteïsta:** que engloba religions com el cristianisme, el judaisme i l'islam. En elles contempen la mort com l'instant on se separa el cos de l'ànima, entenen en primer com efímer i transitori, en contrapartida del segon com quelcom etern i superior. Alhora comparteixen la idea que aquesta ànima serà jutjada pel seu Déu, el qual decidirà si mereixen la salvació i la vida eterna, entenen aquesta com un estat de plenitud i gràcia, o el càstig etern, que atorga un estat de patiment per compensar el que no varen fer bé a la Terra. Amb tot, però, els criteris d'aquest en jutjament prenen matisos diferents entre unes religions i altres.
- **Tradició budista:** entén la vida com una roda de reencarnacions on constantment es retorna. Entenen la mort com el començament d'un nou cicle, tan natural com dormir i despertar cada dia. Amb tot, però, la manera de retornar vindrà condicionada per la forma de viure la vida que van deixant, on una vida sense limitacions emocionals i entregada, lluny del materialisme anirà rodant cap al nirvana, estat de gràcia que va aconseguir el Buda i que li va atorgar evadir els patiments vitals repetitius. I en canvi, viure de manera carnal, cometent sacrilegis, li atorgarà anar devaluant la seva tornada, deixant la forma humana per encarnar en criatures cada vegada més bàsiques. Aquesta visió està compartida també per l'hinduisme, on la reencarnació s'anirà succeint en cossos millors o pitjors en funció dels seus actes en la vida anterior, podent aconseguir el Suarga, que implica el món

celestial en cas d'obtenir la puresa, o el Naraka, que et condueix al purgatori a conseqüència d'una vida excessivament perversa. En aquests dos casos, s'abandona el cicle de retorns.

- **Tradició Grècia clàssica:** en ella les ànimes dels difunts anaven a parar amb el Déu del món subterrani, Hades, convertint-se en ombres ambulants mentre duïen a terme el viatge cap a la reencarnació, anomenada pels grecs "Transmigració de les ànimes". Les ànimes durant la seva estada a l'inframón, podien beure de les aigües del riu Leteu, i oblidar i deixar enrere la seva vida passada per tornar a néixer com una altra persona.
- **Tradició africana, haitiana i el vudú:** en ella la mort és un element més de la naturalesa i no comporta cap classe de càstig. Esdevé sols el pas definitiu del món material a l'espiritual. Aquest últim no es pot escoltar, ni tocar ni veure, però sempre està present. En moltes tribus, els cossos dels difunts són enterrats directament sota les cases i, així, els ancestres protegien eternament a la família, seguint sempre amb ells encara que no d'una manera física. Per això, entenen la mort com un motiu de celebració no de patiment. Totes les cultures africanes tenen en comú la materialització dels lligams familiars entre el difunt i el seu entorn, amb la variació de la manera a dur a terme aquesta celebració.
- **Suposicions paranormals:** en elles es planteja l'existència d'un "món dels morts", al que arribem tots els humans, uns per deixar la seva vida anterior i trobar el descans i, d'altres, mortificats a causa d'una mort violenta o precoç o per un amor descontrolat encara latent vers una altra persona que segueix vivint. D'aquí sorgeix la idea de les aparicions, els fantasmes o espectres, reconegudes com a "ànimes en pena".

3.2. La fe cristiana i la mort

"Per tenir vida eterna, t'han de conèixer a tu, l'únic Déu verdader, i a aquell que tu has enviat, Jesucrist" (Joan 17:3)

Tot i que, no es troba en la Bíblia cap al·lusió a l'ànima immortal dels humans, ens hem de retrocedir a l'antic Egipte per entendre el perquè les religions inculquen i prediquen el contrari.

Un historiador grec del segle V abans de la nostra era, Heròdot, va dir que els egipcis van ser "els primers que van elaborar la teoria que l'ànima de l'home és immortal". D'altra banda, Babilònia, civilització antiga, també pensava el mateix i els filòsofs grecs, cap al 332 a.n.e, ja havien propulsat aquesta ensenyança, estenent-se per tot l'Imperi grec.

En *The Jewish Encyclopedia*, apareix que "La creença en la immortalitat de l'ànima va arribar als jueus per contacte amb el pensament grec i sobretot a través de la filosofia de Plató". I pel fet que la influència de la cultura grega es trobava en plena propagació, els considerats cristians van abraçar aquesta ensenyança pagana.

Per això, d'acord amb l'historiador Jona Lendering, "la hipòtesi de Plató que sosté que la nostra ànima estava en un lloc millor i que ara viu en un món caigut va facilitar la fusió entre la filosofia platònica i el cristianisme". D'aquesta manera, va succeir que l'església "cristiana" va absorbir la idea de la immortalitat de l'ànima de la doctrina pagana, fent-la part essencial de la seva creença.

Així, en la fe cristiana s'estableix un element bàsic, a partir del qual s'encara la mort, la fe en la vida eterna, és a dir, que en ella trobem que després de la mort en aquest món, hi ha una vida que és per sempre, on la persona seguirà vivint en la vida de Déu. Tot i que, no hi ha coneixement de com succeeix aquesta transició, si una certesa de què la vida humana no desapareixerà sinó que perdura, amb el convenciment de què tot el que tenim de valuós i bo dins nostre no esdevindrà sols un record en els que queden, sinó que seguirà viu en nosaltres quan siguem al costat de Déu.

Aquesta fe cristiana es fonamenta en dues premisses:

- Creure en Déu i en què la vida de l'ésser humà s'origina i és acompanyada per ell. Amb ell i per ell s'aconseguirà continuar quan la nostra vida en la terra s'acabi, perquè no ens abandona.
- Creure en Déu de la manera que Jesús ens el va fer conèixer. Tenint present que Jesús va viure la mateixa vida humana amb amor, respecte, preocupació i consideració als altres, fet que el va conduir a la mort, però una que no va ser el final de tot, sinó retornant a una vida per sempre. Mostrant que la manera de viure de Jesús era la que Déu volia per tothom.

La fe cristiana, ajuda a afrontar la mort sent conscients del patiment i el dolor per la pèrdua però amb la convicció d'aquesta nova vida al costat de Déu, d'un nou començament, d'un lloc millor. Alhora aporta la fortalesa, amor, esperança, serenitat i calma molt necessàries per alleugerir el dolor del dol.

3.3. Què és la mort pel cristianisme?

Per ells la mort és trobar-se amb Déu, no la perceben com una realitat desagradable. Tenen molt en compte que la mort en algun moment arribarà i la tenen molt present en el dia a dia, saben que forma part de la vida i que no tot acaba amb ella. Plantegen que la vida no es perd sinó que es transforma, sense percebre un sentiment nefast de la mort.

La seva confiança i fe en Jesús és infinita, ell va donar la vida per tots i gràcies a ell hi haurà una vida eterna. Se centren en la manera que Jesús, veient que la seva mort s'acosta, va confiar en Déu "Adelantándose unos pasos, se inclinó hasta el suelo, y oró diciendo: Padre mío, si es posible, líbrame de esta copa de amargura; pero no se haga lo que yo quiero, sino lo que quieres tú" (Mateo 26,39).

Creuen que l'amor és molt més forta que la mort, que quan hi ha una pèrdua l'amor que ens uneix a aquesta persona es conserva intacte i perdura per sempre. Viuen la vida amb un amor immens cap a Jesús, prenent rellevància el que diu l'apòstol San Pablo " Porque para mí la vida es Cristo y la muerte ganancia. Pero si viviendo en este cuerpo puedo seguir trabajando para bien de la causa del Señor, entonces no sé qué escoger. Me es difícil decidirme por una de las dos cosas: por un lado, quisiera morir para ir a estar con Cristo, pues eso sería mucho mejor para mí; pero por otro lado, es más necesario por causa de ustedes que siga viviendo. " (Filipenses 1,21-24).

Afrontar la mort amb aquesta fe i creença en la vida eterna els hi aporta pau i serenitat, "Para los que creemos en ti, Señor, la vida no termina, se transforma" (prefacio de difuntos).

3.4. Com actuen vers aquest fet els cristians

No se centren en la mort sinó que celebren la festa de tots sants, el dia que tornen a néixer cap a una vida eterna, honorant la vida nova.

La Conferencia Episcopal Española⁹, ofereix un model de testament vital que reflecteix l'actitud de fe cristiana davant la mort "a mi família, a mi médico, a mi sacerdote, a mi notario,... Sé que la muerte es inevitable y pone fin a mi existencia terrena, pero desde la fe creo que me abre el camino a la vida que no se acaba, junto a Dios... Deseo poder prepararme para este acontecimiento final de mi existencia, en paz, con la compañía de mis seres queridos y el consuelo de mi fe cristiana" (Cf.Ap 14,13). Veuen en el silenci de la societat vers la malaltia i la mort, un incompliment doctrinal, pastoral i pedagògic, per això, en el recull del model es reflecteix la confiança, serenitat, pau i esperança que aquesta fe cristiana aporta al malalt i a la família/amics en la preparació d'una mort que l'acosta a Déu.

Davant la mort no pensen en la pèrdua sinó en el guany, deixen de banda el sentiment d'acomiadament vers un de retrobada, no esdevé un final sinó un nou començament i, no senten un anar-se'n és més aviat un arribar.

La Conferencia Episcopal Española⁹: institució administrativa de caràcter permanent que la constitueixen tots els bisbes de la diòcesi d'Espanya i Andorra.

4. La mort des del punt de vista científic

Des d'una visió científica la mort no és més que l'acabament de la vida, el moment on les funcions vitals de la persona deixen de funcionar, amb tot, però, la ciència ha aconseguit conèixer quins poden arribar a ser els causants d'aquesta i, alhora, amb les seves investigacions, ha permès entendre-la i, inclús, allunyar-la.

4.1. Què és la mort realment?

Estem davant un succés difícil de definir per la gran quantitat de matisos que l'envolten, però, des d'un punt purament mèdic, la mort es pot descriure com el procés final que radica en l'extinció de l'equilibri del conjunt de fenòmens d'autoregulació que mantenen l'equilibri i l'estabilitat interna de l'organisme, comportant la mort cel·lular.

En el camp mèdic s'estableix la mort com una fallada multisistèmica, el descens de la funció dels òrgans, un a un, en un temps determinat, ja sigui dies, hores o minuts.

4.2. De què ens morim?

La ciència ha permès donar explicació als esdeveniments tant biològics com fisiològics que originen la mort i ha establert una classificació dels tipus de mort que es poden donar en funció d'aquests:

Somàtica: els organismes multicel·lulars existeixen a causa de les diverses reaccions biològiques i químiques que generen, si es causa un desperfecte, sigui de manera natural o per alguna malaltia, pot comportar una fallada multisistèmica que pot suposar l'afectació d'un òrgan que pot implicar-ne d'altres i causar la mort. La ciència estableix cinc òrgans vitals: cervell, cor, pulmons, ronyons i fetge. En cas que un d'ells falli pot comportar la mort de manera immediata.

Hi ha diferents tipus de mort somàtica i es classifiquen pel tipus de crisi que la provoca:

- **Síncope:** el cor falla per la manca d'impulsos nerviosos, això implica que no hi hagi prou sang als vasos sanguinis succeït que acaba significat que el teixit mori i indueix el que s'anomena "infart agut de Miocardi".
- **Astènia:** patologies cardíaques degudes a un corrent feble de sang.
- **Anèmia:** per culpa de la reducció de sang als vasos sanguinis es produeix que el cor falli.
- **Coma:** aquest tipus té el seu inici al cervell i pot ser produït per la manca d'estímuls nerviosos, accidents vasculars del cervell, hipertensió endocranial, meningitis i encefalitis.

Necrosis: és quan parlem de la mort d'una cèl·lula o d'un conjunt d'elles per culpa de microorganismes, bacteris, fongs... Les zones afectades provoquen la descomposició dels teixits.

Necrobiosis: en aquest cas, és quan alguna de les cèl·lules o un conjunt d'elles de manera natural haurien de morir sense comportar cap mena de problema i, en canvi, si per algun factor extern o intern no ho fan pot desencadenar alguna malaltia.

Clínica o cardiorespiratòria: quan una persona deixa d'enviar impulsos nerviosos es considera morta, encara que pot ser reversible. El cor deixa de bategar i no hi ha respiració, però el cervell es manté sa i sense deteriorar-se. La intervenció dels metges i els avenços en medicina, en aquest cas, permeten la possibilitat de mantenir-la viva, ja sigui mitjançant massatge cardíac, respiració assistida o desfibril·lació elèctrica. Amb tot, però, si passen més de 5 minuts sense que les neurones rebin oxigen, la probabilitat de perjudicar de manera irreversible el cervell és del 95% un cop la persona hi hagi set reanimada i, de la mateixa manera, la resta d'òrgans.

Cerebral: el cervell pateix danys tan elevats que perd totes les funcions menys aquelles automàtiques que es poden mantenir amb maquinària artificial i respirador. En aquest cas el personal mèdic realitza un seguit de proves per determinar l'activitat neuronal per confirmar la mort cerebral. D'aquest tipus de mort es genera els donants d'òrgans.

Cel·lular: en el moment que la cèl·lula envelleix mor i una altra la substitueix de manera natural i sense dur problemes, però en el cas que no hi hagi aquest reemplaçament pot produir necrosis, autofàgia¹⁰...

Biològica: parlem de mort absoluta i irreversible. És dona en el moment que un òrgan, teixit o sistema deixa de funcionar, el cervell perd tota activitat i no hi ha cap possibilitat de rehabilitar-ho. En deixar de funcionar aquesta part, el sistema immunitari comença a fallar permetent que els bacteris i microorganismes s'apoderin del cos.

4.3. Tipus de mort

El concepte de mort pren matisos que el concreten en funció de la definició a la qual es refereix:

- **Mèdica:** pèrdua permanent o irreversible de les funcions vitals de la persona.
- **Legal:** fi de la vida de la persona a causa de l'aturada definitiva de l'activitat cerebral.

Però sols s'estableix una classificació del tipus de mort:

- **Mort legal o presumpta:** aquesta es basa en el codi civil, en aquest es determina que passats deu anys de la desaparició d'una persona o cinc anys si aquesta tenia més de vuitanta anys, l'última vegada que es disposa de notícies seves, o dos anys si el motiu de la desaparició es dona en situacions que puguin generar perill de mort, es dictamina la mort de la persona.
- **Mort violenta:** deguda a un factor extern. En aquesta trobaríem:
- **Suïcidi:** quan una persona de forma deliberada es produeix la mort.
- **Homicidi:** quan una persona causa la mort a una altra.

Autofàgia¹⁰: organisme es nodreix dels seus propis teixits.

- **Accidental:** quan la mort és provocada per un esdeveniment casual extern involuntari.
- **Mort no violenta:** quan no és causada per un factor extern violent. En ella hi englobarien:
- **Natural:** la que succeeix per un una malaltia, patologia o pel procés natural d'envelliment.
- **Sobrada:** la que es dona de manera inesperada i sobrada en persones amb bon estat de salut i sense explicació

4.4. Podem viure sense alguns òrgans?

El cos humà és una de les millors màquines per sobreviure, això facilita que morir-se no sigui tan fàcil. Comptem amb un seguit d'òrgans que disposen d'un recanvi que ens permet seguir funcionant perfectament, en cas que un deixi de treballar de manera correcta, com els pulmons, els ronyons... D'altres gaudeixen de la capacitat de regenerar-se, en el cas del fetge, o poden ser substituïts per altres gràcies als trasplantaments facilitats pels avenços de la medicina, inclús l'imprescindible cor.

També comptem amb òrgans que no tenen utilitat, no compleixen cap funció coneguda i són prescindibles per sobreviure. Sols el cervell és insubstituïble encara que amb la pèrdua d'una part de massa cerebral es pot seguir vivint.

Tal com expressa Jorge Sánchez, metge intensivista¹¹ "cada parte del cuerpo tiene una razón de ser", però, aclareix que "su función podría ser suplida por otros órganos. Nuestro organismo es tan maravilloso que siempre tratará de superar una carencia. Es así que las personas pueden vivir con solo una partecita del hígado; es impresionante".

Metge intensivista¹¹: els que dirigeixen la cura i el tractament dels pacients greument malalts o que han patit grans traumatismes o accidents.

Tenir coneixement sobre aquest tema facilitaria afrontar les adversitats i entendre una mica millor el trencaclosques de la vida i la mort. El neuròleg Juan Carlos García-Moncó i l'especialista en medicina interna Ricardo Franco, exposen que "La vida siempre intenta abrirse camino" i fan un recorregut a través dels òrgans del cos humà per tal de mostrar-ne un coneixement sobre aquests i establir els límits que els envolta per tal de poder aclarir de quines parts del cos podem prescindir sense perdre la vida, emfatitzant respecte a aquest punt que en són "Muchísimas. La naturaleza es muy sabia, más de lo que podemos imaginar". I, ahora, exposen el que implica prescindir de determinants òrgans i les conseqüències i/o intervencions que en derivarien.

Amb tot, però, cal tenir present que sols parlem del fet que el cos podria sobreviure sense aquests òrgans, deixant de banda la qualitat de vida de la persona i el seu estat psicològic davant aquestes mancances.

Figura 1. Órgans fonamentals sense els que podríem sobreviure.

PULMONES ● X

La supervivencia es más fácil en los órganos dobles. La calidad de vida depende del estado del pulmón superviviente

RIÑONES ● X

Puede vivirse perfectamente con uno solo. Si faltan los dos, también puede sobrevivirse con un programa de diálisis o trasplante

INTESTINOS

Se puede vivir sin intestino grueso y sin uno o dos metros de intestino delgado. A partir de ahí se generarían serios problemas de tipo nutricional

APÉNDICE

Órgano linfático cuya utilidad sigue siendo motivo de discusión. Su inflamación puede causar la muerte, por lo que se extirpa sin ningún problema



Ovarios ● X

Si falta uno, el segundo suplente su función. Ovula y procrea de igual modo

Vagina

Una enfermedad de Crohn, una histerectomía (extirpación del útero) o un cáncer pueden conllevar su pérdida. Sin ella, también son posibles las relaciones sexuales

CEREBRO

La pérdida de determinadas zonas permite la vida, pero se pierden funciones: escritura, habla, movilidad... Si se ve dañado el tronco, el paciente queda en estado vegetativo

CORAZÓN

Los mecánicos, cada vez más potentes y eficaces, posibilitan la supervivencia a la espera de un trasplante

HÍGADO

El único órgano del cuerpo que puede regenerarse. Si se extirpa una parte, no pasa nada. Si está cirrótico, obliga a practicar un trasplante

BAZO

Requiere vacunación contra el neumococo cada cinco años, medicación y transfusiones de sangre

PANCREAS

Su pérdida convierte al paciente en diabético

VEJIGA URINARIA

Obliga a colocar al paciente una bolsa (osteoema) para acumular la orina



Testículos ● X

Las capacidades reproductora y sexual se mantienen aún perdiéndose uno de ellos. Con el tiempo, puede aparecer en el que queda un quiste de epididimo, que se extirpa

Pene

Sin él, pueden tenerse orgasmos mediante eyaculación retrógrada. El semen se deposita en la vejiga urinaria y se expulsa con la orina. Es necesario habilitar una abertura en la ingle para poder orinar

Próstata

Su extirpación también conlleva eyaculación retrógrada. Si es total, es posible que conlleve problemas duraderos de tipo sexual y control de la orina

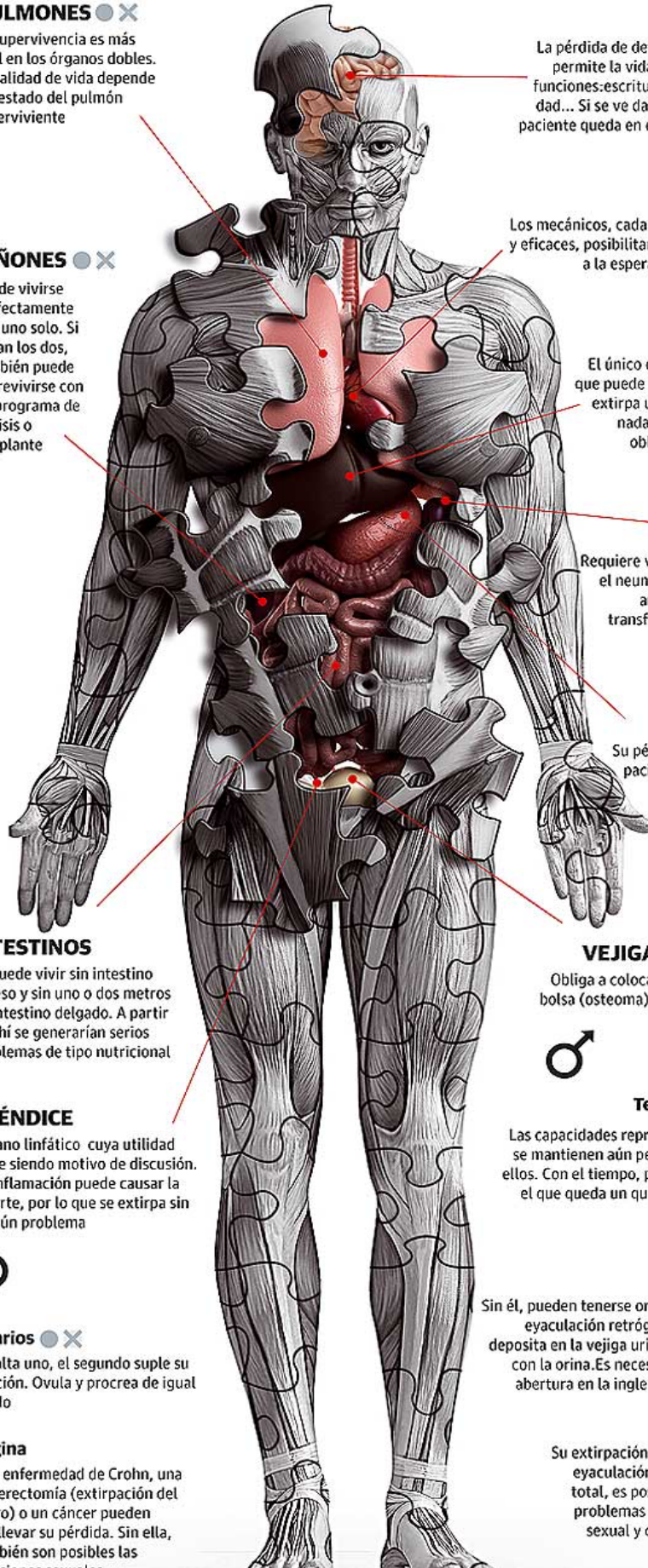


Figura 2. Órgans que no són necessaris per viure.

Los órganos que no necesitamos para vivir



Amígdalas
Nos protegen de infecciones en las vías respiratorias, sin embargo, después de los 3 años ya no las necesitamos. Quedarte sin ellas no afecta tu respuesta inmune y te evita muchos problemas si eres propenso a infecciones.

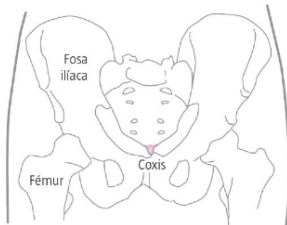
Pezones masculinos
Debido a que no cumplen con ninguna función, pueden ser extirpados en caso de tumores. En el caso de las mujeres, removerlos por algún tumor requiere valoración, pues son esenciales para amamantar.

Hígado
No puedes vivir sin él, sin embargo solo necesitas conservar muy poco para que se regenere por sí mismo hasta su tamaño normal.

Vesícula
En realidad sí es importante, pues ayuda a procesar alimentos y contiene la bilis, pero cuando algunos cálculos que alberga son demasiado dolorosos se extirpa sin que se requiera un trasplante.

Apéndice
Los médicos no han podido encontrar qué función cumple en el cuerpo, se cree que en el pasado ayudaba a digerir alimentos duros, como cortezas de árbol.

Coxis
El único vestigio que nos queda de una cola no nos sirve para nada.



Peroné
A menudo este hueso es usado como repuesto de otros, ya que no lo necesitamos, pues no carga el peso del cuerpo.

Cerebro
No puedes vivir sin cerebro, pero es posible sin la mitad de él. Los médicos han resuelto así problemas que no podían controlar de otra manera. La visión y las extremidades del hemisferio contrario al que se extirpa se debilitan.

Tiroides
Sin esta glándula habrá consecuencias que se tratan con hormonas.

Pulmones
Puedes prescindir de uno de tus pulmones. Aunque tu respiración quedará restringida, tu calidad de vida será buena si tu otro pulmón está en buen estado.

Bazo
Puedes vivir sin bazo, aunque quedas expuesto a más y peores infecciones.

Estómago
Definitivamente parece algo ridículo, pero los médicos solo tienen que conectar tu esófago al intestino delgado y listo.

Riñón
Al igual que los pulmones, vienen en pares y solo necesitas uno. Quedarte así restringiría algunas cosas en tu vida, pero puedes vivir muchos años.

Vejiga
Como tal no podemos vivir sin ella, pero sí sin un pedazo porque este órgano se regenera solo.

Aparatos reproductivos
Tanto hombres (testículos o próstata) como mujeres (ovarios o útero) podemos vivir sin nuestros órganos reproductivos. Aunque esto, obviamente, provocaría la incapacidad de reproducción.

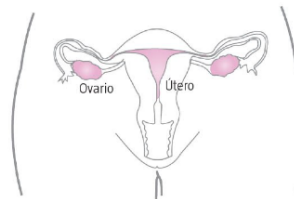


Gráfico: Manuel Cabrera Patiño
El Telégrafo / infografia@telegrafo.com.ec

4.5. Què és la Tanatologia?

La paraula Tanatologia prové del grec thanatos (mort) i logos (estudi). És l'estudi de la vida incloent la mort, en ell es fa referència al coneixement científic de la mort, els seus ritus i el seu significat com a disciplina professional, entenen a la persona com a ésser biològic, social i espiritual per viure plenament. L'objectiu d'aquest és proporcionar ajuda professional a la persona malalta que es troba davant una malaltia en etapa terminal i a les seves famílies.

La Tanatologia fou acceptada com a ciència a partir dels anys cinquanta. Des de llavors fins a l'actualitat, s'ha tractat de manera interdisciplinària¹² i inclou l'avaluació de la nostra relació amb la mort. El sentit últim d'aquesta, és ajudar al malalt en l'acceptació de la seva situació i afavorir tant una millora en la seva qualitat de vida com una mort digna.

Es defineix com a mort a digne:

- Gaudir de qualitat de vida durant aquesta etapa final.
- Rebre una atenció adient.
- Disposar d'ajuda per resoldre els problemes que es presentin.
- Morir envoltats de les persones estimades, entre mostres afectuoses.
- No ser tractat com un objecte d'experimentació.
- Ser respectat i facilitar les seves necessitats.
- No crear expectatives errònies.
- Fer pal·les possibilitats reals vers la seva situació actual.

Aspectes que inclou l'estudi de la Tanatologia:

- Preparar a les persones per admetre la seva pròpia mort i la de persones properes.
- Ensenyar a tractar de manera humana, afectuosa, propera i intel·ligent a les persones que es troben properes a la mort.
- Ajudar a les persones a acceptar la mort com un procés natural i inevitable.
- Comprendre i donar molt valor a les emocions en el procés de patiment.
- Ensenyar a prendre les teves decisions, amb llibertat, en relació amb tot el que implica el procés de morir.

Manera interdisciplinària¹²: relatiu o pertanyent a diverses disciplines o matèries d'estudi.

La psiquiatra Katherine Kübbler-Ross, va ser una de les grans especialistes en Tanatologia i concebia "la muerte como un pasaje hacia otra forma de vida".

4.6. Ensenyaments que la ciència ha posat en manifest sobre la mort

La mort segueix sent un dels fenòmens més complex i inexplicable per a la ciència, per això, fa molts anys que estudia sobre el tema. Aquestes investigacions ens han permès un seguit d'ensenyaments sobre ella:

- **La consciència durant uns instants encara perdura:** un estudi realitzat per la Facultat de Medicina Langone de la Universitat de Nova York i publicat per la revista *Resuscitation*, exposa que la consciència humana no desapareix, de manera immediata, en el moment que el cor d'una persona es para. De les 2060 persones que varen formar part de l'estudi i varen patir una aturada cardíaca, una gran quantitat d'elles varen especificar que eren conscients en el moment que en l'anotació mèdica no hi havia cap registre que mostrés aquesta consciència. Inclús alguns varen descriure alguna escena o certes converses que posteriorment el personal mèdic present varen confirmar.
- **El cervell es pot ressuscitar:** un estudi dirigit pel neuròleg i catedràtic de la Universitat de Yale, Nenad Sestan, i publicat a la revista *Nature* exposa els procediments que varen dur a terme fins a obtenir la "ressuscitació" d'un cervell de porc. Un cop l'animal va morir, els metges varen aconseguir aguantar, durant sis hores, el seu cervell actiu, conservant la composició interna de les cèl·lules, reduint la mort cel·lular i recuperant algunes de les seves funcions. En relació amb l'estudi, Nenad Sestan deixa palès que "No es un cerebro vivo, pero es un cerebro celularmente activo". La finalitat d'aquest estudi era cercar tractaments que poguessin ajudar en les lesions cerebrals o en malalties neurodegeneratives.
- **Quan mors, els teus gens es posen a treballar:** un estudi, publicat a *Open Biology*, que va examinar a ratolins i peixos zebra, exposa que més de mil gens s'activen un cop hem mort i que aquesta activitat pot allargar-se fins a quatre dies.

La investigació de l'expressió genètica en humans que aporta un altre estudi, publicat a *Nature Communications*, assenyala que després de la mort s'alliberen una gran quantitat de transcripcions genètiques que poden ajudar a determinar l'hora d'aquesta.

- **Explicació científica a les experiències properes a la mort:** un estudi publicat a *Neurology* dona a entendre que les experiències prop de la mort s'originen en un estat de somni-vigília, mostrant que la diferència entre les persones que ho experimenten i les que no, radica en el fet que les primeres tenen més predisposició a trobar-se en fase REM, molt influenciada per la consciència desperta, que les segones. En una altra investigació al respecte, publicada a la revista *Scientific American*, un grup de científics de la Universitat de Cambridge expliquen que moltes de les experiències viscudes al llindar de la mort, tenen la seva explicació en el mal funcionament de la dopamina i del corrent sanguini, fet que desencadena percepcions falses a causa del trauma viscut. Com a exemple: les persones que perceben com "l'ànima deixava el cos" el que experimenten és una paràlisi de la son.
- **Explicación científica a la llum cegadora:** l'estudi publicat a la revista *Scientific American* explica que la "llum al final del túnel" és a conseqüència de què l'oxigen i el flux sanguini no arriben a l'ull en moments extrems.
- **Pots creure que estàs mort:** existeix una malaltia mental, relacionada amb la hipocondria¹³, anomenada "El Síndrome de Cotard"¹⁴ les persones que la pateixen creuen amb fermesa que han mort o que no tenen parts del cos.
- **No creixen ni les ungles ni el cabell després de morir:** encara que és certa l'afirmació, existeix una causa biològica que pot donar sentit a la creença que defensa que si es produeix aquest creixement. Quan una persona mor, els teixits es tiren endins per culpa d'un fet de deshidratació. Això comporta que tant les ungles com els cabells siguin visibles completament inclús les parts que no ho eren mentre érem vius.

Hipocondria¹³: Neurosi caracteritzada per una preocupació excessiva per la salut pròpia.

El Síndrome de Cotard¹⁴: Anomenat també deliri de negació. La malaltia rep el seu nom del neuròleg francès, Jules Cotard, el qual fou el primer en reconèixer-la i la va descriure com le délire de négation a París 1880.

- **Els animals també pateixen les seves pèrdues:** els humans no som els únics que patim el dol davant la pèrdua. Els ximpanzés tenen un ritual davant una mort, la mare pot estar al costat de la seva cria morta durant molt temps mentre va rebent "el condol" dels altres que conviuen a la seva comunitat. Segons un estudi, els elefants enterren als que moren i es queden un temps amb ells.
- **Prop de la mort la vida passa davant els teus ulls:** aquesta afirmació molt utilitzada i escenificada al cinema es podria explicar de manera científica. El causant d'aquest fenomen sembla ser "el locus coeruleus", que és un sector de la tija cerebral que s'encarrega d'alliberar l'hormona de l'estrès, la noradrenalina. Aquesta regió està molt lligada amb d'altres que controlen la memòria i les emocions. Un estudi publicat a la revista *Consciousness and Cognition*, recull les investigacions dutes a terme a diferents persones que han experimentat aquesta vivència, encara que neguen que aquestes imatges segueixin un ordre cronològic.
- **Morim escoltant el que succeeix al nostre voltant:** un estudi canadenc, publicat a la revista *Scientific Reports*, ha mostrat que, inclús en estat inconscient, el cervell respon de manera auditiva en els últims instants de vida, una veritat empírica que el personal d'infermeria, els metges i els familiars tenen molt present des de fa molt de temps. L'equip d'investigadors de la UBC¹⁵ dirigits per la doctora del departament de Psicologia d'aquesta, l'Elizabeth Blundon, a través de la utilització d'EEG¹⁶ sistema que mesura l'activitat elèctrica del cervell, varen analitzar les dades recollides entre els malalts pal·liatius, del St. John Hospice de Vancouver, en estat conscient, els mateixos, però en el moment que ja no responien i persones sanes. Els resultats mostren, tal com expressa Blundon " En las últimas horas antes de una muerte natural esperada, muchas personas entran en un período de falta de respuesta. Nuestros datos muestran que un cerebro moribundo puede responder al sonido, incluso en un estado inconsciente, hasta las últimas horas de vida".

UBC¹⁵: Universitat de Columbia Britànica

EEG¹⁶: electroencefalografia

Que el cervell respongui d'aquesta manera al so, pot ajudar a donar suport i consol a la persona a punt de morir, a través de les paraules de familiars i amics, per això, Elizabeth Blundon conclou dient “esto es consistente con la creencia de que el oído es uno de los últimos sentidos en desaparecer conforme una persona fallece y le da credibilidad al consejo de que los seres queridos deben seguir hablándole a su pariente por tanto como sea posible antes de que fallezca”.

Aquest estudi és una adaptació d'un estudi europeu que va investigar les respostes cerebrals al so en persones saludables i en d'altres amb lesions cerebrals insensibles i poc conscients.

4.7. Què passa després de la mort? Hipòtesis científiques

Hem d'acceptar que la mort encara que esdevingui un fet universal pot entendre's des de diferents perspectives, però, sens dubte, establir que es dona quan l'organisme deixa de funcionar per si mateix és una realitat que comparteixen la gran majoria de tradicions, creences i estudis científics.

Però que passa després de la mort? Aquesta pregunta és un dels dubtes més grans que té la humanitat i, per això, desperta continus debats, fet que ha suscitat diferents estudis i teories que pretenen aportar llum al respecte:

- **Estudis de casos d'experiències properes a la mort:** aquests estudis esdevenen el centre de les teories que plantegen l'existència de vida després de la mort. En ells es presenten casos de persones considerades clínicament mortes durant un breu espai de temps i reanimades posteriorment.

El primer ECM¹⁷ a gran escala i molt reconegut, AWARE, es va iniciar l'any 2008 amb la posterior publicació dels resultats l'any 2014, per la Universitat de Southampton a Anglaterra i dirigit pel doctor, expert en el camp de la consciència durant la mort clínica, Sam Parnia.

ECM¹⁷: fa referència al gran ventall d'experiències personals associades amb la mort imminent i que consisteixen en les percepcions que aquestes comporten, aportades pels testimonis de persones que han estat a punt de morir o han passat per una mort clínica, però han aconseguit sobreviure. Algunes són: abandonar el cos, levitar, por extrema, seguretat, visió dels éssers estimats ja morts, serenor total...

En l'estudi es reflecteix que el cervell no tenia activitat durant l'interval de temps on succeeixen la majoria d'experiències que les persones clínicament mortes i, posteriorment, reanimades, detallaven de manera molt precisa.

Per aquest motiu, Parnia exposa que "algún tipo de consciencia debe haber estado presente, puesto que, al regresar, pudieron contarnos lo que les había pasado" i afegeix que "conocer lo que las personas experimentan durante la muerte clínica supone una oportunidad única a la comprensión del proceso humano de la muerte".

D'altra banda, en el llibre *Near Death Experiences of Hospitalized Intensive Care Patients, a Five Year Clinical Study*, de la infermera de cures pal·liatives de l'hospital Singleton del País de Gales, Penny Sartori, es recull l'estudi, dut a terme durant cinc anys, de les EMCs amb la finalitat d'ajudar als professionals de la medicina en el seu tracte amb els pacients reanimats. Aquests tipus d'investigació s'enquadren en els estudis que durant molts anys han dut a terme psiquiatres com l'Elisabeth Kübbler-Ross, amb la diferència que, actualment, gràcies als avenços científics i les tècniques de reanimació, el tema de les EMCs es planteja des d'un vessant més empíric.

- **Hipòtesis quàntiques:** segons el científic i filòsof, Robert Lanza, la mort no és la fi de la vida ni de l'existència, més aviat és l'instant on la manera de sentir la nostra pròpia vida canvia. Segons la seva teoria basada en els principis de la física quàntica¹⁸, el que succeeix després de la mort és una realitat. Estableix que l'univers sols existeix per la consciència pròpia de les persones i que l'espai i el temps, conceptes universals de mesura, sols són reals en la interpretació de la ment humana, però no completament i afirma que "La vida es una aventura que trasciende nuestra forma lineal ordinaria de pensar; cuando morimos, no lo hacemos según una matriz aleatoria, sino según la matriz ineludible de la vida. La muerte no existe en un mundo sin espacio ni tiempo. La inmortalidad no significa la existencia perpetua en el sistema temporal, sino que se encuentra completamente fuera de tiempo".

Física quàntica¹⁸: estudia els fenòmens de la matèria en l'àmbit subatòmic, és a dir, en les partícules que componen els àtoms i en ells no operen les lleis de la física convencional.

Com a exemple d'això trobem el biocentrisme, concepte amb molts paral·lelismes amb el d'universos i mons infinits, que assenyala que la mort no és el final de la nostra vida, ja que aquesta és producte de la nostra consciència humana i, per aquest motiu, després de la mort continuarem existint en un lloc que no poden reconèixer i molt menys entendre per les nostres ments mentre aquestes estiguin lligades al cos, per això, un cop deslligats d'aquest evolucionarem. Per aquest motiu, es considera la vida com quelcom continuu del que no és possible sortir-ne.

- **Teoria de la Reducció Objectiva Orquestrada:** aquesta teoria també parteix de la física quàntica per a assenyalar que la consciència sols és informació quàntica programada de manera biològica en microtúbuls¹⁹ dins de les neurones. Aquests produeixen una activitat que determina el funcionament de les cèl·lules del cervell i de les seves connexions, connectant amb altres processos que succeeixen fora del cervell. En el moment de la mort, aquesta informació retorna a l'univers, establint que el cervell està connectat amb l'univers de manera quàntica. No disposa d'estudis metodològicament potents que l'avalin.
- **Hipòtesis contràries a l'existència de la vida després de la mort:** gran part de la comunitat científica creu que la mort esdevé la fi, ja que no existeixen proves que demostrin res més enllà d'ella. Parteixen de la premissa que quan deixa d'haver-hi activitat al cervell també deixar de funcionar la consciència, perquè depèn d'ell. Alhora, contempen que les sensacions i les experiències que manifesten les persones que han estat a punt de morir, són normals a conseqüència de les alteracions biològiques que es donen al moment de morir. Per exemple: en el cas de la visió del túnel es relacionaria amb la reducció de la consciència, en fer-se més estreta, i en la dilatació de la pupila de la persona a punt de morir; en el cas dels detalls descriptius podria explicar-se a la continuïtat, durant uns breus instants, del funcionament cerebral mentre l'organisme deixa de funcionar.

Biològica en microtúbuls¹⁹: estructures minúscules ubicades dins de les neurones.

4.8. La mort i els professionals mèdics

Plantejar que tant metges com infermeres, en el seu dia a dia, han de combatre i desafiar la mort dels seus pacients, esdevé un fet inqüestionable, però, alhora, també ho és, la falta de preparació psicològica tant durant la residència com en les pràctiques per tal d'afrontar-la, fet que comporta que massa sovint els hi sigui complicat encarar-la.

La Mari Àngels Rodríguez, infermera del servei de medicina interna de l'Hospital Dr. Josep Trueta de Girona, en referència a si s'aprèn o no durant la formació a afrontar la mort d'una persona, exposa que "Psicológicamente no. Nos prepararon en cuanto a qué se tiene que hacer cuando se produce un fallecimiento, es decir, comprobar varias veces que realmente el paciente esté muerto y realizar toda la burocracia que viene después, pero no nos dieron las herramientas psicológicas para afrontar la muerte de un paciente y menos de aquéllos que no están en edad de morir" i afegeix "Los compañeros nos apoyamos mucho entre nosotros, pero es muy duro el día en el que muere un paciente que no te lo esperabas. Ese día piensas mucho en ello, pero sigues haciendo tu trabajo, ayudando al resto de enfermos que hay en la misma planta, aunque tienes ese recuerdo y hay algunos que nunca se te olvidan". Aquesta situació comporta escoltar frases del tipus "estic cansat", "estic cremat", "tot em dona igual", "no tinc ganes de seguir treballant"... , que generen conseqüències negatives en la qualitat de la relació metge-pacient, a causa del seu desgast psicològic. En aquesta circumstància és fàcil entendre un fenomen, anomenat "Síndrome de Burnout"²⁰, que es dona en moltes professions, però de manera més latent entre els metges i infermeres que treballen en el seu dia a dia amb malalts oncològics o amb pal·liatius.

El personal mèdic es troba que les situacions que han d'afrontar poden arribar a excedir els recursos dels quals disposen, sentint-se que els hi falta ajuda i provocant actituds negatives, fet que implica posar en risc la seva salut, el seu benestar i deteriorar la seva autoestima.

"Síndrome de Burnout"²⁰: és un estat d'esgotament mental, emocional i físic que es presenta com a resultat d'exigències esgotadores, estrès crònic o insatisfacció laboral. Molt freqüent entre professionals sanitaris, professors i treballadors socials. Dos dels símptomes més comuns són depressió i ansietat, motius de la gran majoria de les baixes laborals.

Davant això, és fàcil que es donin conductes d'evitació, absentisme laboral i l'aparició de trastorns psicossomàtics²¹ o de personalitat.

D'altra banda, aquests professionals viuen amb molta freqüència la realitat del dolor i el patiment humà com a pròpia, i cada pèrdua d'un pacient els hi suposa una gran pèrdua afectiva que els genera un estrès emocional molt important, sentiments de fracàs i un alt nivell de frustració per no haver cercat la manera de salvar-lo. D'ells s'espera que mostrin compassió davant els casos clínics, calma davant el malalt ancià, un bon equilibri entre el distanciament emocional i la necessària sensibilitat per tractar al pacient, que controlin sempre l'expressió de sentiments davant les malalties i les misèries humanes..., en definitiva, unes exigències emocionals per les quals no han rebut una preparació prèvia i, en canvi, els reitera el desgast emocional.

Per això, és veritablement important, imprescindible i prioritari desenvolupar programes terapèutics d'intervenció, de cura psicològica, de prevenció, d'estratègies d'afrontament i preparació per facilitar als professionals mèdics afrontar el gran repte de les cures pal·liatives, l'atenció al pacient, l'intent constant de millorar la qualitat de vida del malalt i l'acceptació de la mort.

Psicossomàtics²¹: són una problemàtica caracteritzada per la presència de símptomes físics persistents que generen un intens malestar, però que no es poden explicar o atribuir a una causa orgànica i, que arriben a comportar problemes significatius en la vida diària, apareixent, a més, preocupacions, sentiments o conductes desproporcionades relacionades amb aquests símptomes. Els quals poden ser: fatiga, dificultat per fer esforços, dolor i distensió abdominal, restrenyiment, palpitations, marejos, debilitat muscular, alteracions de la visió...

5. La mort des del punt de vista acadèmic

L'entorn acadèmic no sols aporta un seguit d'aprenentatges educatius essencials en la vida de les persones, sinó que també esdevé un referent social, ja que aquest coneixement es duu a terme juntament amb els altres. Per això, tractar la mort en aquest entorn facilitaria la conscienciació vers un tema tan important.

5.1. Es tracta el tema de la mort a les aules?

Si analitzem el currículum segur que hi ha un seguit d'apartats on s'inclou el tema de la mort, no sols en els primers anys d'escola sinó fins al batxillerat, ja que des del moment que es treballa el cicle vital, l'extinció d'algunes espècies, les guerres, la pèrdua de la biodiversitat, la literatura i els seus textos, la filosofia i la immortalitat, la religió i les seves creences..., apareix la mort de manera latent, però no com una competència o objectiu curricular i molt menys amb una intencionalitat d'educar en la conscienciació de la mort i del dol que l'acompanya.

Als docents se'ls demana que preparin als seus alumnes en diferents aspectes de la vida a través d'aprenentatges educatius, com la convivència, la sexualitat, el medi ambient, el reciclatge, els hàbits saludables, les drogues, l'alimentació..., i encara, que difícilment hi hagi un centre que no hagi d'afrontar una situació de dol, no s'estableixen en els centres unes pautes de prevenció, orientació ni d'actuació davant la mort sigui de manera individual o col·lectiva.

És fàcil entendre que si estem davant d'una societat que en lloc de conscienciar en la mort més aviat l'envolta en un gran tabú, la manca de reflexió i treball sobre què implica, comporta i condiciona es fa extensa també en l'àmbit acadèmic, fent latent la necessitat d'un estudi pedagògic de la mort.

5.2. Perquè és important treballar la mort a l'escola?

El tema de la mort, és quelcom complex i delicat, però alhora és un aspecte inevitable en la nostra vida. Tenint en compte que en la societat a la qual ens trobem segueix sent un tema poc tractat i massa vegades tabú, no facilita que les persones assumeixin el que implica. Alhora la seva impredecibilitat i la seva desconexença,

comporta un atac a la base decisiva dels valors que regeixen la nostra societat: la seguretat del que passa i de preveure-ho.

La psicopedagoga i formadora en processos de dol i pèrdua, Àngels Miret, al seu llibre *El centre educatiu de dol: guia per afrontar la mort, el dol i les pèrdues en els centres educatius (2016)*, estableix els motius pels quals parlar de la mort a l'escola "si volem una educació integral dels nostres infants, no podem evitar la mort i el dol, ja que formen part de la vida, i a més, als centres sempre hi ha infants amb dol, i tenen dret a ser atesos com se'ls atén en altres situacions".

Per això, esdevé un tema amb una envergadura educativa i pedagògica enorme, per tal de permetre i facilitar a les persones el seu desenvolupament, fomentant el seu esperit crític. Afrontar una pèrdua pot implicar moltes emocions i sensacions que poden condicionar i afectar a la persona i per descomptat a la seva maduració i procés acadèmic i intel·lectual, a les relacions socials que estableix i a la seva conducta, per aquest motiu, és essencial que treballar el tema de la mort esdevingui un dels continguts a tenir molt present en l'entorn educatiu.

D'aquesta manera, tractar la mort a l'escola, tant amb un enfocament més preventiu com ser capaç d'afrontar una situació concreta i propera si succeeix en la comunitat educativa, esdevindrà una eina essencial d'ajuda i suport.

Si s'educa als nens i adolescents a assumir que la pèrdua és part de la vida i que el dolor que s'experimenta davant aquest succés pot ser compartit i alleugerir-ne, d'aquesta manera, l'impacte, parlant de la mort d'una manera natural i espontània, els facilitarà créixer amb la capacitat de saber viure i afrontar una situació de pèrdua i, inclús ajudar els altres quan els hi succeeixi i, alhora, ser emocionalment més fermes.

En canvi, voler protegir-los i no parlar de la mort i del dol, sols implica que s'acabin empassant tot un seguit d'emocions, com la por, les inseguretats, l'ansietat..., i no disposin de tot un seguit de recursos que els ajudi a afrontar aquest tipus de situació, fent-los més vulnerables i fràgils davant el dolor i la pèrdua.

5.3. Pedagogia del dol i pedagogia de la mort

Encara que el dol i la mort esdevenen dos conceptes fortament relacionats, s'estableixen clares diferències en el moment que li atorguen un sentit pedagògic. Aquesta diferència està clarament definida en el llibre de la pedagoga, mestra i logopeda Anna Nolla, *Del viure i del morir: Propostes per acostar-nos a l'experiència de la finitud* (2008), on descriu la pedagogia del dol com aquella que s'aplica en el moment que s'afronta una pèrdua i calen eines per alleugerir el dolor i aportar confort; i, en canvi, la pedagogia de la mort vindria a ser el treball preventiu on es tracta la mort i la pèrdua abans que s'hagi d'afrontar una situació així.

Tot i que, clarament, els dos vessants tindran la seva rellevància, al final el que esdevé essencial és establir als centres una educació per a la mort i, a través del llibre de la filòsofa i pedagoga Concepció Poch, *De la vida i de la mort: recursos per a la família i l'escola* (2006), es pot plantejar els objectius que hauria de cercar aquesta:

- Raonar i pensar sobre la pròpia vida i el valor d'aquesta, establint la certesa de viure cada instant com irrepetible i únic, ja que prendre consciència de la seva finitud ajuda a donar més sentit al dia dia i a les petites coses, entenen que tot el que és viu és incomparable i aprenent a valorar el que té i fa cada dia.
- Comprendre la mort com a part de la vida i entendre que esdevé un succés necessari. A través dels ensenyaments ja establerts sobre el cicle de la vida d'animals, plantes, els ecosistemes..., veure que la mort acaba establint l'equilibri a tot el que ens envolta per mantenir la vida.
- Afavorir des de petits, el fet de créixer sense aquesta inquietud desmesurada vers la mort, fruit de l'angoixa que ens engoleix davant tot allò que no coneixem. Aprendre a parlar sobre la mort com quelcom inevitable i natural ajudarà a debilitar l'angoixa provocada per la por que desperta.
- Facilitar eines per poder afrontar la pèrdua de persones properes i reflexionar sobre la pròpia.
- Comprendre les fases i el sentit del dol i tenir coneixement de les emocions i reaccions diferents que poden desencadenar la mort d'un ésser estimat.

- Entendre la necessitat de parlar i expressar els sentiments que se'ls desperti davant una pèrdua i, alhora, escoltar i respectar els dels altres.

Certament, educant per a la mort no evitarem tot el patiment i el dolor que comporta la pèrdua d'un ésser estimat, però tal com es recull al llibre de la psicòloga Heike Baum *¿Está la abuelita en el cielo? (2010)*, quan ens trobem davant la mort es desperten moltes emocions i sentiments tan diversos, que com més aviat les reconeixem i les aprenuem a manifestar, més preparats ens trobarem quan hàgim d'afrontar una situació d'aquesta magnitud i tan inevitable. I, alhora, acabarem formant persones amb més resiliència.

Per tant, incloure la pedagogia de la mort als centres ajudaria i contribuiria al treball d'un seguit d'àmbits essencials en l'entorn acadèmic: l'educació en valors, l'educació emocional, l'educació inclusiva, l'orientació vocacional, l'educació en l'amor, el pensament crític i l'educació per a la salut.

6. La mort des del punt de vista adolescent

En una etapa tan madurativa, complicada i voluble, plena d'interrogants, és obvi que viure una pèrdua ens pot dur fàcilment a perdre'ns a nosaltres mateixos, per això encara pren més rellevància prendre consciència de la realitat que ens envolta per minimitzar l'impacte que suposa afrontar tot el que implica un tema tant present com desconegut, la mort.

6.1. El sentit de la mort en l'adolescència

El significat de la mort no sols canvia en funció de la cultura o la religió, sinó que també varia molt amb l'edat i al llarg del desenvolupament de la persona, és a dir, quan som molt petits ens afrontem a la pèrdua d'una manera més irreal, com si fos un somni, sense entendre veritablement el sentit emocional i cognitiu que implica, atorgant-li un valor més temporal i reversible. A mesura que anem creixent aquest sentit pren un nou valor i la por apareix d'una manera molt relacional quan pensem en ella i, a poc a poc, amb els canvis cognitius que experimentem, comencem a entendre la mort com quelcom natural i més real. Quan ens acostem a la preadolescència, allunyem la percepció de la mort de la nostra ment, ja que ens angoixa de tal manera que intentem evitar el tema. Per arribar a l'adolescència entenent la mort de manera quasi igual que els adults, prenent consciència que és una cosa inevitable, permanent i universal, encara que molt llunyana i neguen que sigui una amenaça per a ells.

Cal tenir en compte que en l'adolescència s'estableixen tot un seguit de canvis tant a escala biològica, cognitiva com afectiva i que ens trobem davant del moment de vulnerabilitat, intensitat i d'auge emocional. En la seva majoria, els adolescents, comencen el procés d'establir la seva identitat, la relació amb la gent de la mateixa edat, la recerca d'un lloc en el món, la seva independència i el sentit de la vida, tot acompanyat amb la creença d'una immortalitat i omnipotència, de sentir-se exempts de la mort, encara que ja tenen una idea creada de finitud, duent a terme accions molt temeràries que comporten riscos innecessaris, com el consum desmesurat d'alcohol i/o drogues, conducció a velocitats elevades...

6.2. L'actitud de l'adolescent davant la mort i el dol

En l'adolescència, igual que succeeix en qualsevol etapa, el desenvolupament emocional en el qual es trobi, les experiències anteriors i les interaccions amb el seu entorn sobre el tema, repercuteix de manera important en l'actitud davant la mort i el dol.

Quan la mort esdevé una amenaça real pels adolescents, tots els seus objectius es deterioren i les actituds desafiantes i negatives que apareixen, poden canviar de manera brusca la seva personalitat, per això és important tenir en present un seguit de comportaments, emocions i conductes davant una pèrdua o malaltia terminal:

- Es desperta en ell un sentiment de no encaixar amb els seus amics i, alhora, perdre l'habilitat de comunicar-se amb els seus pares.
- Sentir-se sol en la seva lluita davant la situació que està vivint.
- S'activa un gran interès en tot allò que pot succeir després de la mort i els seus ritus.
- Davant una pèrdua i el patiment i els canvis que li comporta, pot provocar pensaments suïcides.
- La necessitat d'amagar les emocions, pensaments, sensacions, que li provoquen la pèrdua, amb la creença de què ho poden resoldre sols i així no mostrar la vulnerabilitat que els provoca la situació que estan vivint. Inclús arribant a un aïllament social.
- Augment de conductes amb alt risc, com consum de drogues o alcohol, promiscuïtat, autolesió, baralles..., per la manca de capacitat i maduresa emocional per afrontar la pèrdua.
- Renunciar al seu propi dol per no mostrar debilitat i no sentir-se diferents del seu grup d'igual.
- Poden notar pressió per comportar-se com adults i mostrar una fortalesa, davant la situació, que no tenen.
- Sentiment de culpabilitat per seguir vivint sobretot en casos on la pèrdua és d'un amic proper.
- Sentir molta por, ràbia, impotència, enuig..., despertant pensaments que qüestionin el sentit de la vida.
- Mostrar-se indiferents, com a sistema de defensa, per evitar fer palès el sentiment que tenen d'abandonament.

- Negació del patiment que estan vivint.
- Sentiment de por a oblidar i no recordar tot allò que té relació amb la persona que han perdut: la seva veu, els seus gestos, els moments compartits, la seva olor...
- Tenir moments d'agressivitat verbal i/o física, canvis d'humor extrems.
- Empitjorar el seu ritme, interès i resultats acadèmics

6.3. Com ajudar a un adolescent que afronta una pèrdua?

Encara que cada dol és diferent i les estratègies de les quals disposem cadascú també, hi ha un seguit de consideracions que poden facilitar que l'adolescent afronti la pèrdua:

- Fer que participi activament en el ritual d'acomiadament.
- No apartar-los ni explicar mentides sobre la causa de la mort o la malaltia terminal.
- Tenir en compte la seva opinió sobre la situació, evitant situacions sobreprotectores que els allunyi de la situació de pèrdua.
- Respectar les seves opinions encara que siguin contràries a les de la resta de la família.
- Donar espai per expressar-se emocionalment, al seu ritme.
- Estar al cas d'aparició de conductes perilloses i no treure-li importància aquest comportament sinó encaminar-lo, parlar-ne no utilitzar el càstig sinó fer entendre el risc que comporten aquestes conductes.
- Parlar amb ells de com ens sentim i de la nostra experiència al respecte.
- Ajudar a fer que pugui expressar les emocions i sentiments que se li han despertat.
- Demostrar que és normal el que sent i que no ho ha d'amagar.
- Evitar missatges del tipus "ara has de ser fort pels de casa", "ets el cap de família", "ara és la teva responsabilitat", "no ploris", "no està bé enfadar-se així".
- Facilitar que torni a les seves activitats diàries i a la seva rutina, amb els mínims de canvis possibles.

- Evitar afegir responsabilitats que no li toquen.
- Intentar mantenir una estructura familiar de suport mutu.
- Cercar una manera de tenir present i recordar a la persona que ens ha deixat: un àlbum de fotos, un acte commemoratiu...

6.4. El suïcidi juvenil

L'any 2003 l'OMS va declarar el suïcidi com a problema de salut pública. És la primera causa de mort no natural entre els joves a Catalunya. El 90% de joves que se suïciden pateixen algun problema de salut mental. El 25% dels adolescents han pensat en algun moment suïcidar-se. En l'adolescència el perill és l'intent. "El sistema de detecció de la Generalitat de Catalunya, el Codi de Risc del Suïcidi, ha computat 601 temptatives de suïcidi en joves de fins a 18 anys el 2020. L'any anterior, el 2019, se'n van computar 473". Això, mostra que en l'últim any, amb la pandèmia, ha augmentat en un 27% els intents de posar fi a la seva vida entre la població adolescent. Aquestes dades sols confirmen que la conducta suïcida és un fet molt present entre els joves encara que sigui un tema tabú per la societat.

La coordinadora de l'ACPS²² Glòria Iniesta insisteix en la necessitat de parlar obertament sobre el suïcidi i els factors que el poden desencadenar per evitar aquest tabú que envolta el tema i, tal com exposa, d'aquesta manera "podem incidir sobre aquests factors de risc" i preveure'l.

La Gemma Cuartero, psicòloga coordinadora de les Línies d'Atenció Telefònica de Suport Psicològic del 061/Salut Respon, exposa que en el moment que el suïcidi és un problema de salut pública "Això implica que s'ha d'abordar. Per poder fer-ho s'ha de tractar obertament, d'aquí la importància de la sensibilització sobre el tema", d'aquesta manera poder arribar a minorar el nombre de persones que cometen temptatives i/o suïcidi.

En la mateixa línia, la psiquiatra del Programa de Prevenció del Suïcidi i Atenció al Supervivent de l'Hospital de Sant Pau, l'Aina Fernández Vidal, insisteix en "el primer que s'ha de fer per prevenir el suïcidi és parlar-ne perquè no parlar-ne no fa que desaparegui. Informar i no només del suïcidi, també de les emocions; saber que tothom pot patir problemes de salut mental, tenir mals moments o una depressió i les idees de suïcidi són símptomes del malestar emocional" i, afegeix "El problema és que la gent ho amaga, falta educació emocional, el patiment encara està estigmatitzat. Quan algú se sent tan malament i té idees suïcides ni tan sols sap que pot demanar ajuda".

6.5. Que porta al suïcidi a un adolescent?

És impossible establir un sol motiu que condueixi a una persona al suïcidi, sigui jove o adulta. Sempre és un conjunt de factors, una acumulació de circumstàncies personals i socials, que tornen a la persona més vulnerable. Aquesta vulnerabilitat augmenta exponencialment, i els fa sentir més fràgil, a mesura que han d'afrontar més situacions difícils. Fins a arribar al moment que una d'aquestes situacions supera les capacitats que el jove disposa per afrontar el que li succeeix i acaba sent un detonant que el pot conduir a la temptativa o a la consumació del suïcidi. Per això, no es tracta d'un motiu en concret, sinó d'una acumulació de coses que poden acabar precipitant aquest desenllaç.

Durant tota l'acumulació d'aquestes vivències, la persona arriba a patir molt i en cap moment troba res que alleugeri aquest patiment sinó que el dolor creix i el desborda de manera insuportable i no veu altra solució que deixar de viure i descansar d'aquesta angoixa. Arriba a tal intensitat aquest dolor que anul·la les nocions racionals de vida i mort. Tal com exposa la Isaura González, membre del CNJC²³, "Qui se suïcida no vol morir, el que vol és deixar de patir" i afegeix "arriba un punt en què la necessitat d'alleujament és tan gran i tan urgent que no veu altres possibilitats i li sembla que només la mort pot oferir-li aquest descans".

Un dels trets més característics en els adolescents és el sentiment d'inseguretat, és molt fàcil ser influenciats i que el condicioni molt el que el seu entorn social pensi d'ell, de tal manera, que, fins i tot, pot afectar negativament al concepte que té d'ell mateix i la manera de valorar-se. Hi ha un seguit de senyals que poden informar-nos que l'adolescent està patint una devaluació personal:

- Infravalorar-se de manera abusiva, inclús mostrant odi a si mateix.
- Criticar-se i humiliar-se de manera desmesurada.
- Tenir una imatge d'un mateix molt distorsionada.
- La utilització de frase com: "no serveixo per res", "no arribaré a ser res".
- Sentir-se inútil o culpabilitzar-se per tot de manera excessiva.
- Creure que no se l'estima ni se l'accepta.
- Que acompanyin a aquest símptoma una sensació de tristesa.
- Que els símptomes s'interposin en la seva vida i en el seu funcionament diari.

És important que tinguem en compte si es donen aquests senyals, ja que un adolescent que presenti forts nivells de malestar i devaluació personal pot mostrar pensaments i/o idees suïcides. Alhora, és essencial observar un seguit de conductes en l'adolescent que ens poden informar que aquest pugui estar pensant en el suïcidi:

- Parlar sobre la mort i el suïcidi.
- Parlar sobre sentiments de por al futur i de desànim.
- Expressar anhel "d'anar-se'n" per acabar amb el seu neguit.
- Presentar molta tristesa, aïllament social i familiar, canvis alimentaris i/o de son, desmotivació, molt cansament, deixadesa.
- Perdre les ganes de fer activitats i aficions que abans eren les seves preferides.
- Autolesionar-se.
- Presentar conductes autodestructives.
- Pensar en formes actives de suïcidar-se.
- Escriure notes de comiat o regalar coses seves molt personals.

Davant d'aquestes, és prioritari demanar ajudar a professionals de la salut mental.

6.6. Com ajudar a un adolescent a sentir-se millor?

Encara que en molt altres moments de la vida, podem sentir-nos perduts és important, en una etapa tan estressant i difícil com és l'adolescència, que els hi oferim informació, recursos, suport i estratègies que els ajudi i faciliti afrontar aquest sentiment de vulnerabilitat i així poder evitar temptatives i/o suïcidis.

En aquesta línia estariem parlant de:

- Ajudar i animar a fer que expressi els seus sentiments, sense mostrar sorpresa ni jutjar el que senten ni permetre que s'avergonyeixin.
- Escoltar sense interrupcions tot el que vulgui explicar.
- Fer preguntes que l'ajudin a expressar el que li està passant.
- Acceptar els seus pensaments per mostrar així que pot confiar en tu.
- Mostrar que ell i tot el que li passi és important per tu, que no està sol.
- Parlar de tot el que li fa sentir bé.
- Descobrir tots els pensaments i idees que té al voltant del tema de la mort i del suïcidi.
- Ajudar a fer que entengui que sentir-se malament no és signe de debilitat ni un defecte de caràcter.
- Oferir esperança en lloc d'intentar no donar valor a com se sent.
- Fomentar una bona relació familiar i d'unió, la cohesió familiar és un factor de protecció.
- Facilitar situacions amb ell que incloguin l'exercici físic, ja que l'exercici activa productes químics del cervell que ajuden a fer que ens sentim millor.
- Afavorir el descans mitjançant la pràctica d'exercicis de relaxació, escoltar música o la lectura.
- Compartir situacions que generin somriures: llibres d'humor, programes humorístics, comèdies. Perquè riure és una bona medicina.
- Ensenyar que cometre errors no és sinònim de fracassar, sinó una experiència d'aprenentatge valuós.
- Mostrar amor, actituds afectuoses que li transmetin suport i preocupació pel seu benestar.

7. Elisabeth Kübler-Ross - *La mort: una aurora*

7.1. Elisabeth Kübler-Ross

Va néixer el 8 de juliol de 1926 a Zuric (Suïssa). El seu naixement va ser traumàtic, va ser part d'un part de trigèmics, on juntament amb ella, varen néixer dos bessons idèntics. Tot i les complicacions, els tres van seguir endavant. Amb cinc anys, va emmalaltir molt greument a causa d'una pneumònia, durant l'ingrés va viure un dels moments que més la condicionarien en un futur, la mort de la seva companya d'habitació. Degut això, va prendre consciència del sentit de la mort com a part inevitable de la vida.

En la seva adolescència, durant la Segona Guerra Mundial, va cooperar en un camp de refugiats de la seva ciutat. Un cop acabada la guerra, va seguir participant en activitats d'ajuda en diferents països europeus. Una d'aquestes va ser clau per a ella, el camp d'extermini de Majdanek a Polònia. Allà va descobrir, en les parets dels barracons, un munt de dibuixos de papallones que la varen impactar i afectar molt, de tal manera, que a partir d'aquell moment es va dedicar en cos i ànima a crear una nova consciència i coneixement sobre la mort. Va aprendre molt sobre la mort, la compassió i la resiliència, mitjançant les experiències que els supervivents li varen explicar. Alhora, va transformar la imatge de la papallona en un emblema de la seva tasca, on aquesta mostrava la seva idea de la mort com el renaixement a un estat de vida superior.

L'any 1957 es va treure la llicenciatura a la Universitat de Zuric i al 58 va anar a viure a Nova York continuant, aquí, les seves investigacions. En 1963 es va graduar en psiquiatria a la Universitat de Colorado.

Es va iniciar com a resident de pacients amb malalties mentals i després va començar a cuidar a malalts terminals a l'hospital universitari de Chicago, allà es va escandalitzar pel tracte que es donava als hospitals a les persones a punt de morir: "Se les aïslava, se abusava de ellos; nadie era honesto con ellos". Per això ella, en contra de les pautes habituals d'aquella època i a diferència dels seus companys, va decidir dedicar temps i atenció als pacients, seure prop d'ells i escoltar-los. La seva fita era portar a terme un treball a escala psicològica per millorar i pujar l'autoestima, l'estat anímic i el confort de les persones internades, en lloc d'utilitzar medicaments per aconseguir-ho. Alhora, ella tractava d'afavorir un tracte proper amb els malalts i

que la relació entre metges i pacients tingués un caire més humà i deixés de ser freda i cruel. Fet que va aconseguir mitjançant el desenvolupament d'un programa d'atenció individualitzada, que va comportar que el 94% dels pacients experimentessin algun tipus de millora.

Va començar a impartir seminaris on intervenien malalts terminals per compartir amb els presents la seva situació, explicar com la duien i, alhora, respondre les possibles preguntes que els hi formulessin els assistents. Aquests seminaris, l'any 1968, es varen convertir en cursos acreditats.

Es va traslladar, l'any 1965, a Chicago on va complementar la seva formació psiquiàtrica amb la psicoanàlisi. Va començar a treballar a l'Escola de Medicina Pritzker on va iniciar un revolucionari programa amb pacients terminals, a través d'entrevistes on els pacients podien parlar amb els estudiants de medicina. Degut això, la seva popularitat va ser immensa tant en l'àmbit mèdic com fora d'ell. Per aquest motiu, va deixar la docència per enfocar-se en els estudis sobre els processos psicològics vinculats a la mort, que és on veritablement ella volia ajudar.

El 1969 va publicar la seva obra més famosa *On death and dying*, on va definir el seu model Kübler-Ross. L'elaboració del model de les cinc etapes del dol sobre la mort i de les persones properes a ella, va ser, segurament, la seva major contribució. En aquest va plantejar el procés pel qual passa una persona propera a la mort o davant una pèrdua: la negació, la ira, la negociació, la depressió i l'acceptació.

Als anys setanta, va viatjar per tot el món, implantant programes de cures pal·liatives en hospitals de més d'una vintena de països, fet que la va convertir en una eminència a escala mundial, facilitant que dugués a terme entrevistes i conferències fent pal·les les seves idees sobre el tema. La seva finalitat era obtenir que tots els éssers humans poguessin morir amb dignitat i que els entenguessin i respectessin com a persones, i, alhora, ajudar a les famílies a afrontar la pèrdua dels seus éssers estimats. Aquests treballs li varen atorgar el reconeixement internacional en l'incipient camp de la Tanatologia.

A la ciutat d'Escondido, Califòrnia, l'any 1977, va fundar un santuari anomenat Shanti Nilaya, Llar de Pau, amb la finalitat de ser utilitzat per persones molt malaltes on poder guarir o per viure un traspàs assossegat i serè de la vida a la mort.

D'altra banda, el tracte tan assidu amb persones pròximes a la mort, va provocar un interès en ella vers les experiències i vivències properes a aquesta, sobretot en

aquelles on la medicina havia aconseguit que la persona tornés a la vida. També es va apropar a una perspectiva més espiritual i a les experiències extracorpòries, que van afectar la seva reputació.

La confirmació i verificació, a través de les seves pròpies experiències extracorpòries, de tot allò que havien compartit els seus pacients amb ella sobre les visions i experiències viscudes al llindar de la mort, li va comportar la necessitat de tenir també en compte aquesta etapa com un part essencial en el procés de morir. Exposant la necessitat d'un estudi vers la supervivència de la consciència després de la mort que facilitaria no sols l'acceptació de la proximitat de la mort sinó, també, l'adquisició de la capacitat d'afrontar-la sense por.

Aquest gir en les seves investigacions, li varen comportar moltes mostres de rebuig i d'hostilitat, ja que consideraven que anava en contra del pensament materialista que defensava la inexistència de vida després de la mort. Amb tot, però, va seguir exposant i defensant els seus estudis i les seves observacions encara que li suposes que molts l'acusessin d'estar traint la seva integritat científica, tal com es recull en una de les moltes entrevistes que li varen fer: "En toda investigación científica es honesto, en mi opinión, aquel que lleva un registro de sus hallazgos y es capaz de explicar el procedimiento por medio del cual ha llegado a las conclusiones que defiende. Se debería desconfiar de mi conducta científica e inclusive degradarme si yo publicase sólo con el ánimo de complacer a la opinión general. Puedo decir con toda claridad que mis propósitos no son los de convencer o convertir a la gente. Considero que mi trabajo consiste por excelencia en salvaguardar los resultados logrados en la investigación, entregándolos al conocimiento de los demás. Aquellos que estén preparados captarán lo que digo y me creerán. Y los que no lo estén, argumentarán con sutilezas del raciocinio y pedertería" .

Després de començar altres projectes, com l'intent de creació d'un refugi per nens malalts de VIH que no va tenir suport per por a la malaltia, l'any 1995, va patir diversos infarts cerebrals que li varen provocar la paràlisi de la part esquerra del seu cos, fet que la va fer pensar que el que havia estudiat tota la vida arribava ja per ella, la mort, i que ja estava preparada, com va explicar en una entrevista l'any 2002 al *The Arizona Republic*, però no va ser així. El 1999 la revista *TIME* la va nomenar com una de les més Grans Ments del Segle.

Finalment, el 24 d'agost del 2004, després de viure la seva última etapa en la residència de Scottsdale a Arizona, va morir a 78 anys. En aquest mateix lloc, el seu fill Ken Ross, va crear una fundació al seu nom.

L'any 2007 va ser inclosa a *American National Women's Hall of Fame* i va rebre 23 títols *honoris causa* atorgats per diferents universitats de tot el món i multitud de reconeixements. Encara que el reconeixement més gran és la utilització, per part dels estudiants i professionals en el camp de la psiquiatria de tot el món, de les seves més de vint obres sobre la mort.

En definitiva, la psiquiatra suís-americana Elisabeth Kübler-Ross va ser una de les persones més influents del s. XX, pionera en l'estudi de les emocions en les persones properes a morir i la més experta mundial en el tema de la mort, l'acte de morir i les cures pal·liatives. Amb la seva feina va ajudar i segueixin ajudant a milions de persones, malalts i familiars.

7.2. La mort: una aurora. Sinopsis

"Les experiències científiques de la doctora Kübler-Ross permeten confirmar que la mort és un passatge cap a una altra forma de vida. Ens fa comprendre que l'experiència de la mort és gairebé idèntica a la del naixement, ja que es tracta de l'inici d'una altra existència, el pas a un nou estat de consciència en què es continua experimentant, veient i sentint, comprenent i rient, i en el qual es té la possibilitat de continuar el creixement espiritual. Gràcies a ella sabem que una llum brilla al final, i que a mesura que ens aproximem a aquesta llum, més blanca, d'una claredat absoluta, ens sentim plens de l'amor més gran, indescriptible i incondicional que puguem imaginar."

7.3. Anàlisi del llibre

El motiu principal d'aquest llibre és el d'oferir-nos un apropament al tema de la mort i mostrar-nos una perspectiva diferent d'aquesta, deixant de banda la idea que té inherent de fi de la vida i de tot el que existeix i, en canvi, entendre-la des del que veritable és i defensa fermament la seva autora, el començament d'una plenitud de vida. A través de les seves pàgines, gràcies a l'estudi de 20.000 casos de persones d'arreu del món declarades clínicament mortes i que varen retornar a la vida amb reanimació o de manera natural, ens apropa als aspectes més importants del que

succeeix en el moment de morir, per tal, de contribuir a millorar els nostres coneixements sobre el tema, aspecte que ens ajudarà a estar més tranquils per afrontar la nostra mort o la dels nostres éssers estimats i, alhora, afavorir una millor percepció de la vida.

L'estructura del llibre ve dividida en tres parts:

- **Viure i morir:** en aquesta primera part l'autora exposa que si escoltem de veritat a les persones que estan a punt de morir, descobrirem que aquestes són conscients que el seu moment està arribant i, alhora, si ens permetem romandre al seu costat, ens faran arribar tot el que ens volen dir. Alhora, estableix un paral·lelisme entre l'experiència de néixer i de morir, on aquesta última esdevé el naixement a una altra existència, no basada en una creença sinó fonamentada en el saber que li ha atorgat els testimonis de totes les persones que han estat a punt de morir. D'altra banda, defineix l'existència de tres etapes que es donen en el moment de morir. La primera que seria la mort física de la persona, etapa que simbolitza amb l'abandonament del capoll de seda per la papallona perquè ja no és servible, però on ha viscut servint-li de casa durant un període de temps, plantejant que morir és com canviar-se de llar a una millor. La segona el moment en què l'ànima deixa el cos, ja que aquest està tan deteriorat que ja no serveix, deixa de funcionar, ja no respira ni té ones cerebrals ni ritme cardíac, però no vol dir que ja estiguem morts sinó que és el moment que ens omplirem energia psíquica i tenim capacitat per veure tot el que succeeix en el lloc de la nostra mort, no des de la consciència terrenal sinó des d'una altra percepció que s'adona exactament de tot el que succeeix al voltant encara que científicament ja no comptes amb ones cerebrals. En aquesta etapa la persona que ha mort s'adona que torna a estar completa, intacta, és a dir, persones cegues abans de morir poden tornar a veure, les que els hi faltava una extremitat la tornen a tenir..., totes les malalties, impediments, limitacions...no existeixen en aquesta etapa, sols hi té cabuda l'alegria, la felicitat i el benestar, encara que en el moment de retornar a la vida segueixen en les condicions que tenen abans de morir. Alhora, també es descobreix que les persones no es moren soles i, no perquè algú està al seu costat mentre els hi arriba la mort, sinó perquè la persona que mort pot visitar a qui desitgi, a més, hi troba persones que varen morir abans que ell, però que l'estimaven molt esperant-lo i, inclús "amics

imaginariis o àngels de la guarda" que sols mostren la presència de l'amor incondicional que els espera, en definitiva, són rebuts per persones significatives per a ells i troben "el cel" que han imaginat i a mesura que es van aproximant sols perceben un amor immens, indescriptible i incondicional, sense judicis. Adonant-se, d'aquesta manera, que la mort no és més que el passatge cap a una altra forma de vida i que la vida terrenal sols és un període d'aprenentatge. I, la tercera, és un cop ja s'ha passat aquest "cel que has imaginat" i et rodeja la llum blanca, brillant i no retornes al món terrenal, ja que ja has après tot el que calia. Aconsegueixes arribar a aquesta etapa en el moment que davant la llum visualitzes tota la teva vida, cada pensament que vares tenir, cada paraula, cada acte i les conseqüències de tots ells, t'adones de tot allò que t'has negat a fer i t'hagués ajudat a créixer, per tant, en aquesta s'aconsegueix el coneixement. En definitiva, aquesta primera part del llibre pretén fer-nos arribar que les persones hauríem de permetre'ns de créixer en l'amor incondicional i que sols ens estem preparant en aquesta vida per viure en l'altra rodejada d'un amor immens, per això, no hauríem d'esperar la mort amb por ni entendre-la des del dolor si fóssim capaços d'escoltar el que les persones al llindar de la mort ens volen transmetre.

- **La mort no existeix:** en aquesta part es reafirma la importància de la vida terrenal a causa dels aprenentatges necessaris que s'ha d'assolir per tal de continuar en "el després de la mort". L'autora planteja que tots estem aquí per una raó i que si som capaços de viure bé encara que sols sigui un dia, no caldrà preocupar-se per la mort, ja que el temps és quelcom sols terrenal, amb un paper insignificant quan pensem en l'existència. Entén per viure bé com aprendre a estimar, perquè l'amor és vida i mort, ja que són la mateixa cosa. D'altra banda, queda latent que res a la vida succeeix a l'atzar i l'autora ho emfatitza explicant la seva pròpia experiència de vida en ser una nena "no desitjada", com que no va néixer tan gran i bonica com els seus pares esperaven i inclús generant en ells certa decepció i, en canvi, en lloc de tenir menys valor i no ser res en la vida, aconsegueix una vida valuosa. Alhora parla de la seva necessitat de fer quelcom important per aquest món ja des d'adolescent, aquest sentiment la porta a Polònia per ajudar i col·laborar en l'atenció a les víctimes de la Segona Guerra Mundial, les quals van acabar sent les seves primeres experiències amb la mort i amb la manca d'humanitat

de les persones, adonant-se que tothom té l'oportunitat de ser un "monstre nazi" o una Mare Teresa de Calcuta. En tot moment, defensa que tot el que et succeeix no és ni una casualitat ni cosa de l'atzar, sinó que tot el que et passa és una prova a la qual se't sotmet per tal d'assegurar que s'assoleixi l'objectiu fixat per a la teva vida. Per plasmar això, explica com ella va acabar treballant en l'àrea de psiquiatria, sabent molt poc sobre aquesta, en el Manhattan State Hospital, lloc que trobava horrible fins al punt que la situació la feia sentir sola, miserable i desgraciada. Continua exposant que en aquest hospital es va dedicar totalment als seus malalts, de tal manera que es va començar a identificar amb la seva soledat, desesperació i desgràcia, fet que va suposar que els pacients, la majoria considerats "esquizofrènics irrecuperables", li confiessin els seus sentiments, encara que els hi costava comunicar-se, i van començar a estimar-se. Al cap d'un parell d'anys, moltes d'aquestes persones malaltes van abandonar l'hospital i varen poder tornar a viure en la ciutat assumint responsabilitats i treballant. Arribats aquest punt sols pretén fer-nos entendre que sense emprar la nostra ànima i tot l'amor del nostre cor, ni tot el coneixement del món ens permetrà ajudar als altres i, alhora, ens transmet que a través de la seva feina va descobrir la finalitat de la seva vida, no sols va ajudar als malalts sinó que ells també la varen ajudar a créixer. Per això, vol que entenguem que la persona que està morint també ens pot ensenyar moltes coses sobre les etapes que passa quan se li acostava el moment. Aquestes serien: la negació, la ira, la negociació, la depressió i l'acceptació. Sent més fàcil i ràpid arribar a l'última etapa si es compta durant el procés amb el suport de les persones que ens estimen. Plantejant que res del que ens succeeix és negatiu, perquè inclús quan patim o som infeliços estem davant una oportunitat de créixer, motiu únic de la nostra existència, sempre prenen consciència que la vida és curta i és millor aprofitar el temps fent les coses que desitgem, escoltant-nos internament i no fer el que els altres esperen de nosaltres sinó el que veritablement volem. A través de tot el treball realitzat amb la persona a punt de morir i les seves experiències extracorpòries, va reflexionar sobre la mort i va entendre que la mort no existeix en realitat, sinó que no deixa de ser un nou començament on es pot seguir percebent les coses i creixent, ja que sols perdem el nostre cos físic perquè ja no el necessitem. Ens diu que cap de les persones que varen tenir

una experiència extracorpòria han tornat a tenir por a la mort perquè han descobert que van a un lloc molt més meravellós i perfecte. D'altra banda també aporta que ningú està sol en el moment de morir i que no es pot dubtar d'aquest fet. L'autora ens explica el cas de la seva pacient, que li va servir per acabar d'entendre la seva missió en la vida i els seus estudis sobre la mort, la senyora Schwarz. Aquesta dona se li va aparèixer deu mesos després de morir, just en el moment que ella estava a punt de renunciar a la seva feina. Al principi no la va reconèixer, però la senyora Schwarz li va dir que havia tornat per parlar amb ella per dos motius: el primer donar-li les gràcies a ella i al pastor i, el segon dir-li que no deixes la seva feina sobre la mort i morir, que ells l'ajudarien. Davant la incertesa i la incredulitat sobre el que estava passant, l'autora li va demanar a la senyora que li escrivís una nota al pastor com a prova, ella hi va accedir i després va desaparèixer un cop l'autora li va prometre que no deixaria la feina que estava realitzant. Anys després, en el moment que l'autora va acabar el treball amb les persones a punt de morir, va entendre que la seva feina no era més que una prova per verificar si era capaç d'imposar-se tot i les dificultats, les crítiques injustes i la resistència a acceptar els seus estudis que volen fer arribar a les persones que la mort no existeix. En conclusió, en aquesta part, l'autora ens intenta fer entendre que és essencial comunicar-nos amb el nostre jo interior, alliberar-nos de la por que se'ns genera en pensar en la mort, obrir-nos a la comprensió de tot el que l'envolta i acceptar que tot el que succeeix en aquesta vida no és per casualitat sinó que ens ajuda a créixer de manera positiva.

- **La vida, la mort i la vida després de la mort:** en aquesta part s'exposa que les persones encara no entenem el significat i la finalitat de la vida i la mort i, per aquest motiu les investigacions sobre aquest tema sols pretenen ajudar-nos a comprendre la vida i la mort i, alhora ensenyar-nos a afrontar les pèrdues sobretot quan aquestes succeeixen de manera abrupta. Amb l'estudi de les experiències extracorpòries sols es pretén que les persones prenguin consciència i entenguin que hi ha quelcom més gran, que ha creat l'univers i la vida i que en formem part per contribuir en el desenvolupament de tot. Amb l'acceptació de l'existència eterna podrem entendre que el cos físic que habitem sols és una casa temporal fins a arribar a la transició, anomenada mort, on abandonarem el cos i alliberarem l'ànima. Aquest procés de transició

s'inicia quan el cos físic deixa de funcionar, les experiències extracorpòries succeeixen quan les persones retornen a la consciència després d'aquest moment, i comença a perdre els seus signes vitals, en aquest instant la persona és capaç d'observar tot el que està succeint, el lloc on està morint, veure, escoltar, saber els pensaments de les persones que hi són presents, deixar de sentir dolor i adquirir una percepció d'integritat corporal en un cos d'aparent perfecció. Arribats aquest punt l'autora exposa que no sols podem abandonar el nostre cos en el moment de la mort, sinó també en moments de crisis després d'un gran esgotament, en circumstàncies extraordinàries i en diferents fases del son. Respecte a les experiències extracorpòries espontànies, els científics Viktor Frankl i Robert Monroe, en varen realitzar investigacions, el primer a través de la meditació i la concentració i, el segon, mitjançant la inducció en laboratoris sota vigilància. L'autora deixa palès que si estem disposats a obrir-nos a aquests fets sense prejudicis, serem capaços d'obtenir les nostres pròpies experiències. Reprenen el procés, en aquest instant es pren consciència que ningú mor sol, sinó que hi ha éssers que estan al seu costat que els guiarà i ajudarà en el moment que abandonin el cos. Un cop a collits en el més enllà, es passa per una transició simbòlica, equiparada sovint amb un túnel que condueix a la persona a una llum divina, font d'energia espiritual, que podem anomenar com Crist, Déu, Amor o Llum i on la persona es troba envolta d'un amor total i incondicional de comprensió i compassió. Davant la qual ningú tindrà pensament negatiu ni cap sentiment de condemna, però on tots revisaran i avaluaran la seva vida, sense limitacions. Ja no caldrà cap forma física, l'ànima se separa del cos i tornarà a la forma inicial abans de néixer a la terra per tornar a unir-se a la font, Déu, un cop haver complert el seu destí. En moments de gran dolor, patiment o soledat durant la nostra vida terrenal pot donar-se que la percepció augmenti i es reconegui aquesta presència, inclús, parlar-hi abans d'anar a dormir i demanar que es presenti en somnis i ens faciliti les respostes a les preguntes que tenim. Si com capaços de recordar els nostres somnis molt sovint ens adonarem que en ells trobem respostes a qüestions que ens plantejem i ens pot acostar al nostre jo interior, format per una part física, l'emocional, la intel·lectual i l'espiritual, que haurien d'estar equilibrades i atorgar harmonia a l'existència. A la part espiritual s'hi pot accedir en el moment que ens

alliberéssim de les pors, de la ira, dels sentiments desnaturalitzats que ens fan perdre el que és essencial en un mateix. En resum, en aquesta última part, l'autora ens anima a viure una vida d'amor total i aprendre a estimar de manera incondicional, fet que ens ajudarà a estar equilibrats i per tant, aconseguir en una sola vida les tasques i la nostra finalitat en ella. I, ahora, aprendre acceptar el nostre veritable jo, expressar els nostres sentiments amb llibertat i ser, sense permetre que els altres se'ns imposin.

8. Enquestes

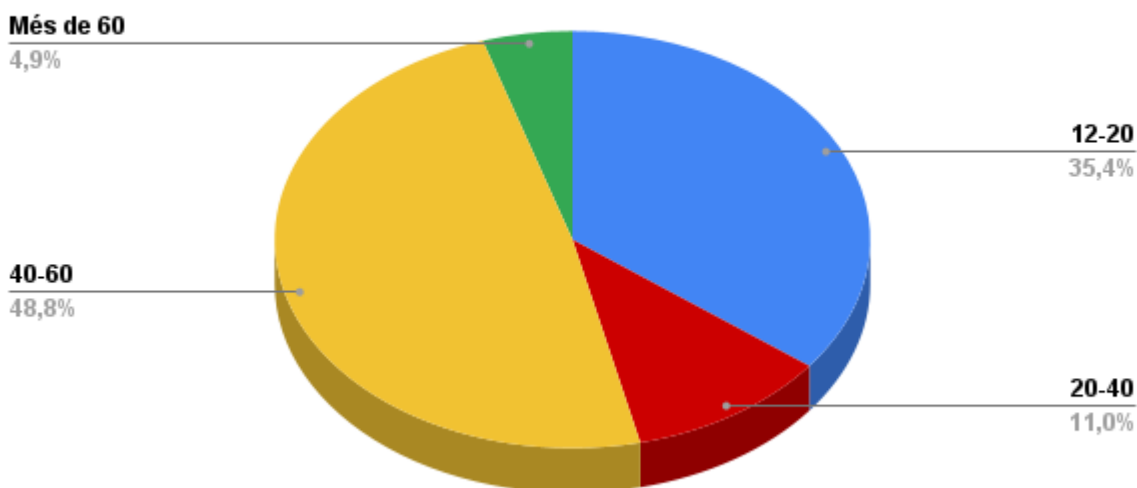
8.1. Enquesta sobre la mort

L'enquesta (Annex 1) que vaig plantejar, té com a finalitat la recollida d'informació i reflexions d'una manera més accessible a diferents franges d'edat, per tal d'obtenir un ventall més ampli de testimoniatges, sobre un seguit d'aspectes relacionats amb el tema de la mort i les pèrdues que s'han patit i, sobre el tracte que se li dona a aquests aspectes, en els àmbits més importants i determinants per a les persones, el personal, el familiar, l'escolar i el social, per tal d'ajudar-me a descobrir i poder establir si la informació teòrica té correlació amb la realitat que es viu.

DIAGRAMES:

A continuació hi ha una sèrie de diagrames que mostren els resultats de les preguntes quantificables que formen la part de l'enquesta (Annex 1).

EDAT PARTICIPANT

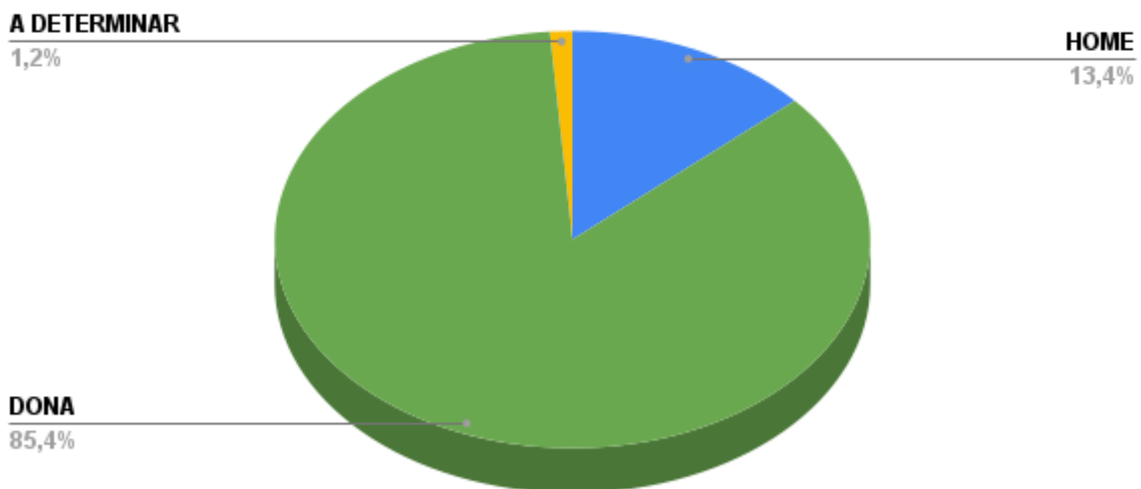


Per delimitar les franges a emprar a l'hora d'agrupar la informació rebuda a través de l'enquesta, m'he basat en els estudis del psicòleg Erik Erikson, reconegut per la seva teoria del desenvolupament psicosocial humà, però sobretot per aportar a la psicologia evolutiva l'existència de vuit etapes bàsiques en el desenvolupament d'una persona: l'etapa prenatal (la concepció fins al part), l'etapa de la infantesa

(naixement fins als tres anys), la primera infància (dels 3 als 6 anys), la infància intermèdia (dels 6 als 12 anys), l'adolescència (dels 12 als 20 anys), l'etapa adulta primerenca (dels 20 als 40 anys), l'edat adulta intermèdia (dels 40 als 60 anys) i l'edat adulta tardana (dels seixanta en endavant). D'aquestes, la part pràctica de la meva recerca se centra a partir de l'adolescència, ja que és la meva etapa i, per tant, engloba les quatre últimes etapes.

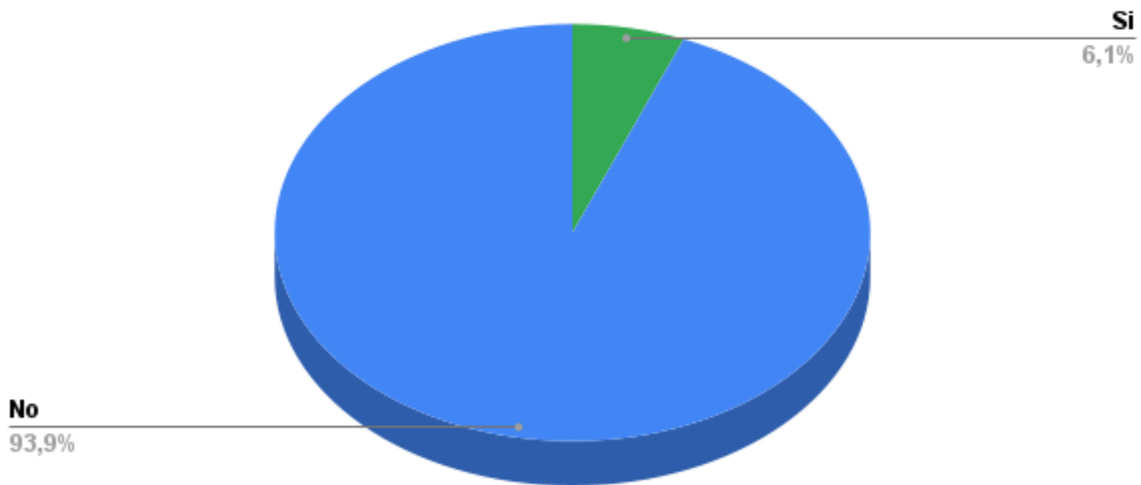
El formulari de l'enquesta ha registrat 82 respostes, de les quals, el 35,4% correspon a persones d'edat compreses entre els 12 i els 20 anys, encara que l'edat més jove es registri en setze anys, seguidament l'11% es troba en la franja dels 20 als 40 anys, a continuació un 48,8% que correspon a la que oscil·la dels 40 als 60 anys establint-se com l'etapa de més participació de l'enquesta i, per finalitzar, el 4,9% de les respostes venen de la mà de persones que es troben en l'última etapa, la de més de seixanta anys.

SEXE DEL PARTICIPANT



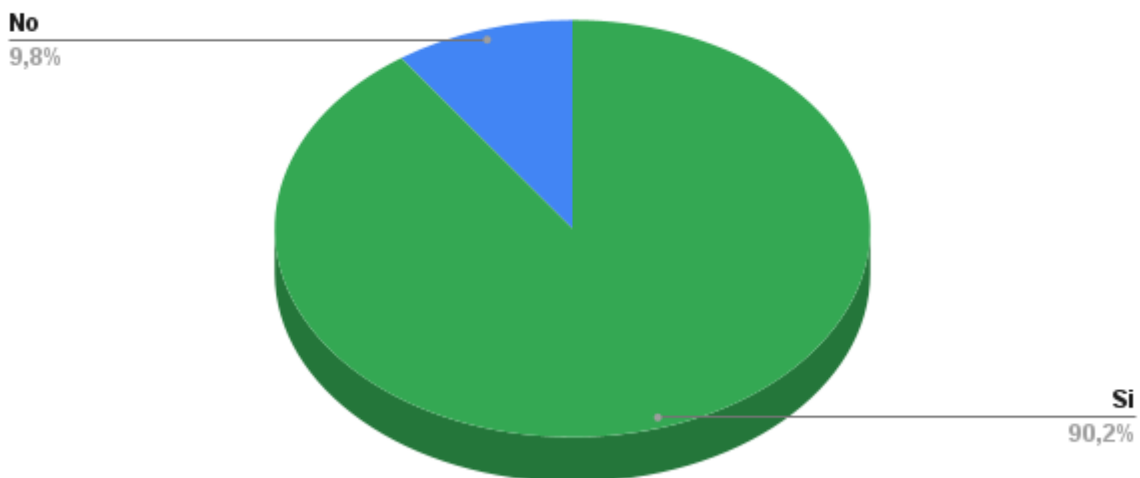
Dels participants que hi han col·laborat en l'enquesta un 13,41% són de persones del sexe masculí, alhora hi ha l'aportació d'una persona que no es veu reflectida a cap dels gèneres pròpiament establerts i, finalment, un 85,37% són respostes aportades per persones del sexe femení.

Creus que el tema de la mort es tracta prou?



La resposta majoritària respecte a la pregunta en referència si el tema de la mort és una qüestió prou tractada, és la del No amb un indiscutible 93,9% dels enquestats. De la resta, el 6,1%, l'equivalent a cinc resultats, respon afirmativament a aquesta. És important fer referència al fet que de la resposta minoritària, n'hi ha tres que pertanyen al mateix grup d'edat, que corresponen a l'etapa adulta intermèdia, i dels altres dos, un a l'adolescència i, l'altre a l'etapa adulta primerenca.

T'agradaria que fos un tema més present a l'institut?



Amb un irrefutable 90,2%, els enquestats consideren que la mort hauria de ser un tema més present a l'institut, en contraposició al 9,8% que creuen que no.

En els motius (annex 2) que s'argumenten a l'hora d'expressar la necessitat de tractar de manera més present la mort en l'àmbit acadèmic, es veuen reflectits petits matisos en el planteig de les diferents idees en funció de l'edat del participant, però, alhora hi ha una raó que es repeteix en totes les franges de manera força indicativa, encara que amb major incidència en l'adolescència. Aquesta és la que fa referència a la necessitat de deixar de tractar la mort com a tabú.

En l'etapa de l'adolescència, exposen com a resposta més significativa, juntament amb l'associació directa de mort amb un tema tabú, la por que envolta tot el que fa referència al tema de la mort com a justificació per treballar aquest tema als centres educatius. Alhora, argumenten la necessitat de saber tractar i reaccionar, tenir present, estar preparats i informats, entendre-la, saber gestionar-la i acceptar-la com a motius importants que avalarien la necessitat d'implicar els instituts en un tema com la mort. Per finalitzar l'anàlisi de respostes en aquesta etapa, concretaré algunes explicacions que s'han recollit, que són interessant de tenir en compte. Una m'ha cridat l'atenció en considerar que el tema s'hauria de tractar a les escoles, però en edats més petites que les nostres, ja que considera que a ells els pot afectar més la pèrdua d'un ésser estimat que no pas a nosaltres. Unes altres, també han estat diferenciadores, des del moment que exposen la necessitat de normalitzar la mort,

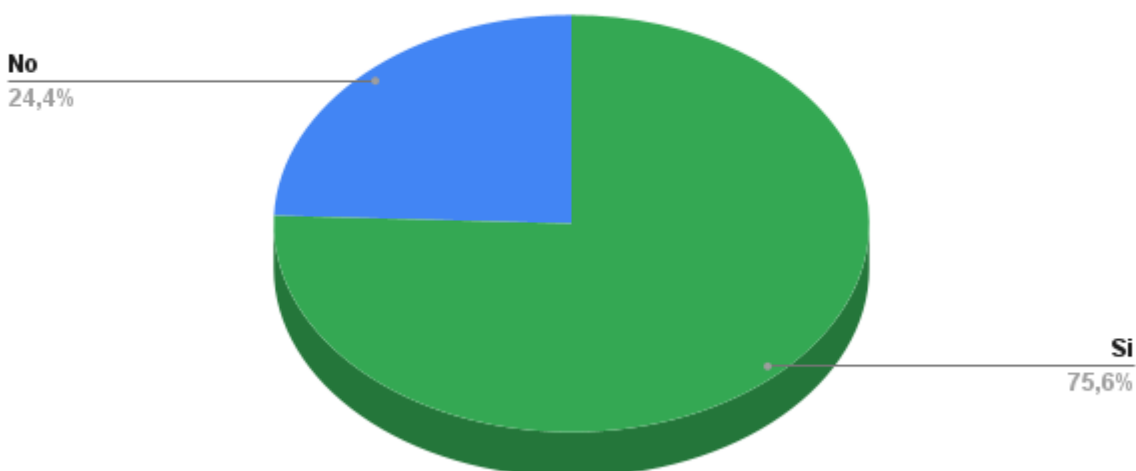
en tractar-se d'un fet natural. També, ha set molt interessant la resposta que creu que l'institut hauria de tractar el tema de la mort per ajudar a unificar tot el que envolta aquest tema per l'existència de massa opinions al respecte, per fer-nos més conscient sobre ella o per aportar preparació psicològica.

En l'etapa adulta primerenca, exposen la necessitat de parlar de les emocions que s'experimenten quan es tracta del tema de la mort. També incideixen en la importància d'un tema com aquest, present i natural en el dia a dia, com per no tractar-se als centres educatius, encara que fos des d'un vessant més filosòfic. I, per acabar en aquesta etapa, hi ha una resposta, molt interessant, que contempla que hi ha altres cultures que viuen la mort de diferent manera i en canvi, la nostra societat ho viu com el pitjor que ens pot passar, per això l'escola podria ajudar a veure altres perspectives sobre aquest tema.

Pel que fa a l'edat adulta intermèdia, juntament amb la justificació d'evitar que segueixi sent un tema tabú envoltat de por, hi ha un motiu que apareix amb freqüència. Aquest és el que fa referència a la necessitat de tractar el tema de la mort justament perquè és llei de vida, ja que forma una part més de la nostra existència i és quelcom natural. Establint aquest com a motiu suficient per entendre que s'ha de normalitzar i parlar obertament del tema, per tal d'afavorir una bona acceptació de la mort i del dol. En aquesta etapa, com a raó que justifica el treball de la mort en els instituts, apareix la necessitat que els joves estiguin més preparats i, alhora, que els serveixi per valorar més a les persones que els envolten.

Per finalitzar, en l'edat adulta tardana, es torna a parlar de la necessitat de tenir informació sobre la mort per no tenir por, per saber afrontar-la, prendre-hi consciència, ja que és part de la vida.

I a casa?



Encara que en aquest cas no és tan contundent com l'anterior, segueix comptant amb una resposta afirmativa en un indubtable 75,6% i, els casos negatius pugen, en aquest cas, a un 24,4%.

En aquest cas un nombre important de les respostes (annex 3) segueixen el mateix tarannà de la pregunta anterior, que fa referència a la necessitat de parlar més del tema de la mort en l'àmbit familiar per evitar que segueixi sent un tema tant tabú on la por és l'element dominant, alhora, per ajudar a entendre-la millor, acceptar-la, afavorir el suport per afrontar-la i normalitzar-la, en un entorn que esdevé el més proper, personal, de confiança i segur.

Si ens endinsem més concretament a l'edat de les respostes en l'adolescència, sobten els pensaments que consideren, que l'àmbit familiar no és l'entorn adient per tractar un tema d'aquesta magnitud, ja sigui per la incomoditat que genera com per no ser un entorn prou obert.

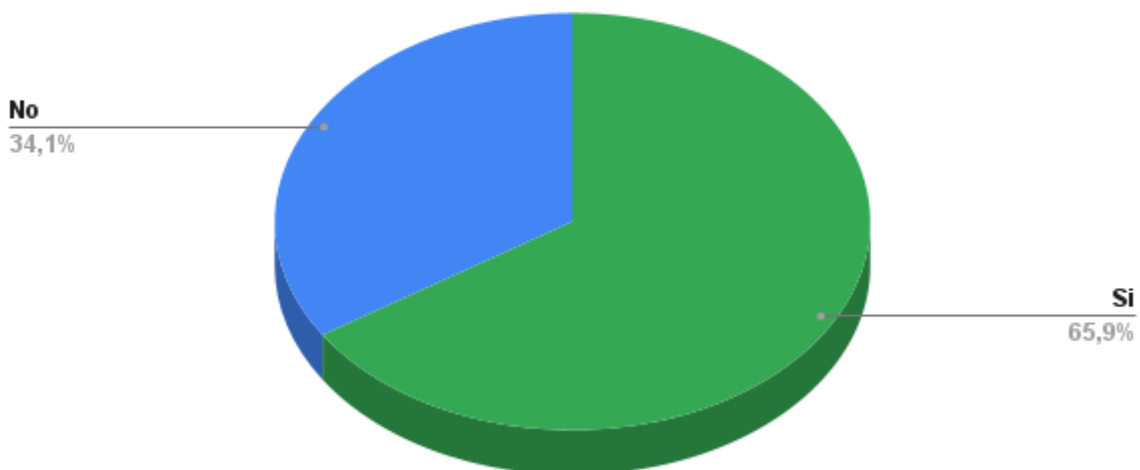
En el grup de l'etapa adulta primerenca, destacaria la resposta que equipara la importància de la vida amb la de la mort i, per altra banda, quan es fa referència al fet de tractar el tema de la mort en l'entorn familiar com un factor facilitador en la comunicació emocional.

Pel que va referència a l'edat adulta intermèdia, com a respostes interessants són les que estableixen que l'àmbit familiar simplement hauria de tenir-se en compte com l'entorn on es comença l'educació i per això cal tractar un tema tant essencial

com inevitable de manera natural, per evitar que sobti quan s'hagi d'afrontar. En contrapartida, és curiós qui creu que al contrari, un tema amb aquest pes s'hauria de tractar a l'entorn acadèmic no al familiar. I, alhora, de la mateixa manera que es veu reflectit en les respostes en l'adolescència, en aquesta etapa també es considera que no s'ha de tractar el tema per la càrrega emocional i la incomoditat que genera en aquest entorn.

Finalment, en l'edat adulta tardana, sols es recull la necessitat de parlar-ne per evitar que sigui un tema que no es tingui en compte.

Amb el teu grup d'amics és un tema que tracteu?



Els resultats que aporten la pregunta sobre si és un tema tractat amb el grup d'amics, en un 65,9% s'obté una resposta afirmativa i, un 34,1% en respon negativament.

La recopilació de respostes (annex 4) mostra que en tots els grups, encara que no de manera tan reiterada com en les anteriors preguntes, apareix un motiu comú que és el fet de tractar-se d'un tema associat al tabú i que suscita por, el que fa en aquest cas, que s'eviti parlar-ne. D'altra banda, també es recull que no es tracta d'un tema que es toqui amb els amics, en l'entorn social, perquè es prefereix fer coses divertides, estar alegres, parlar de coses a fer en un futur i tractar altres temes que no generin tristesa ni siguin tan complicats ni delicats com la mort. I, alhora, també es coincideix en tots els grups la percepció de què no es parla del tema, en aquest entorn, perquè simplement no ha sortit.

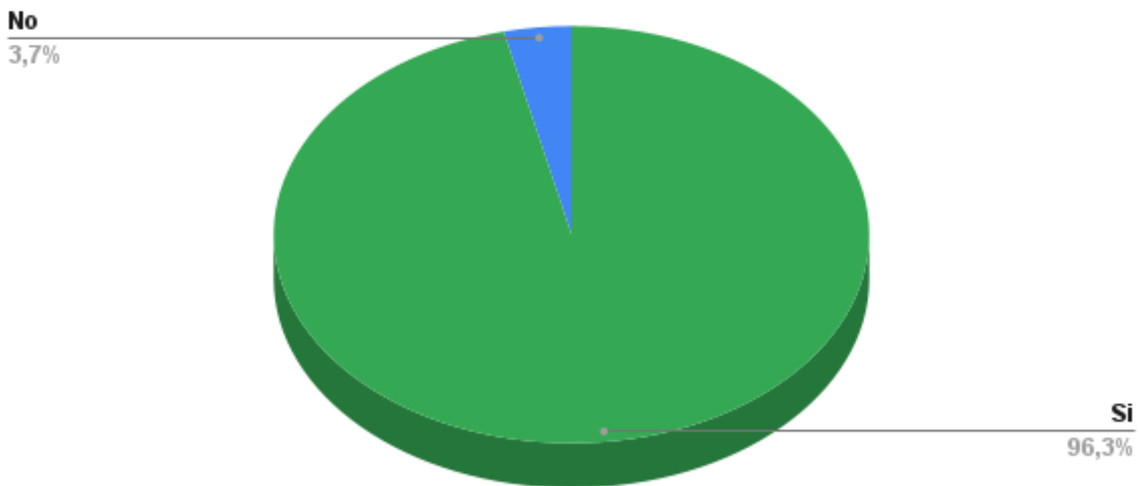
Concretament en l'adolescència, destaca una resposta que suggereix que no es tracta el tema com la mort perquè manca sentit comú i regeix la insensatesa. I una altra que considera que com el tema queda lluny no cal parlar-ne.

En referència al grup de l'etapa adulta primerenca, com a diferent, es planteja que el tema de la mort pren rellevància quan succeeix alguna tragèdia algú conegut o jove.

Al conjunt d'edat adulta intermèdia, com en l'etapa anterior, es té present quan mor algú conegut, encara que també s'incideix amb el pensament que és un moment de la vida que et fas gran i és molt més fàcil que en morin persones properes o conegudes i, en canvi, més difícil fer veure que és un tema que no existeix, perquè ja és moment de comprometre's amb la vida. En aquesta etapa també sorgeix respostes que s'encaminen a saber que en pensa el teu grup d'amics sobre el tema i en compartir idees i opinions sobre la mort, és a dir, per un vessat més curiós. Per acabar també apareix el tema laboral com a motiu, sigui perquè es treballi directament o sigui un amic, en el servei mèdic.

Pel que fa a l'edat adulta tardana sols s'afegeix la importància de parlar del tema amb normalitat, encara que és un grup d'edat on pot comportar susceptibilitats.

Has patit una pèrdua?



A la pregunta que planteja en l'enquesta sobre haver patit o no una pèrdua, amb un rotund 96,3% es recull una resposta positiva, vers el 3,7% que respon negativament. En el cas negatiu, estem parlant concretament de tres persones que es troben en la franja de l'adolescència.

Lligada aquesta pregunta, es planteja una altra que fa referència a com et va afectar la pèrdua que vas patir, i el recull d'aquesta qüestió (annex 5) mostra que en totes les franges d'edat apareixen respostes que impliquen que l'afectació fou molt elevada i de manera molt dolenta. Amb tot, però, en cada franja s'hi estableixen certs matisos definidors respecte a aquesta reacció davant la pèrdua pel que cal donar-hi més atenció.

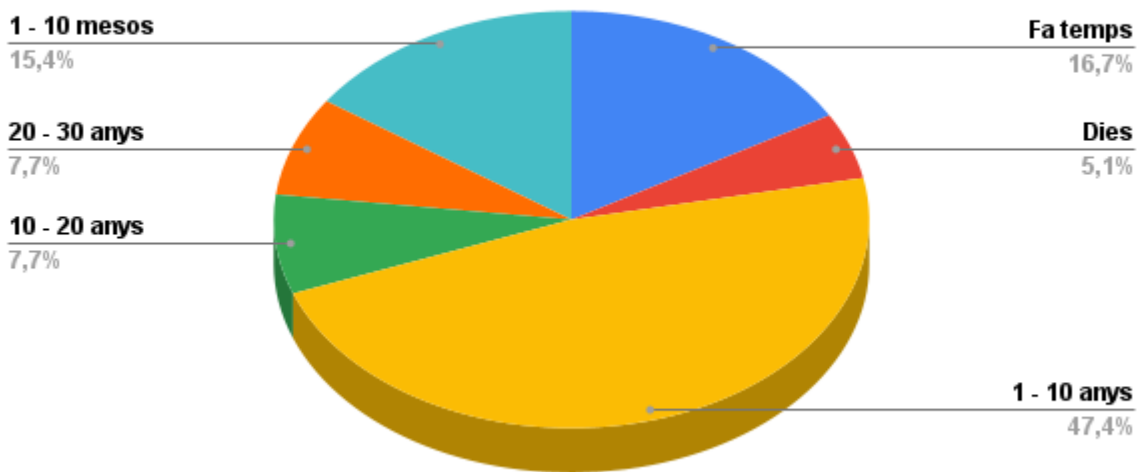
En el recull de les respostes en l'adolescència, n'hi ha algunes que fan referència al fet que en donar-se la pèrdua mentre eren petits/es no hi havia prou consciència i se t'escapa el que està passant i per això és més normal que afecti amb menys intensitat, encara que, en algun cas, es recorda, així i tot, haver estat prou afectat. En la mateixa franja, apareix una reflexió com a mínim curiosa i que cal tenir en compte, per això val la pena citar-la textualment "s'ha de tenir pena pels vius que viuen com morta no pels morts", un pensament que mostra certa consciència d'un entorn que no gaudeix del sentit de la vida. També és interessant recollir quan exposen sorpresa o defineixen com quelcom estrany, el que senten davant una pèrdua o quan expliquen que al fet de viure una mort en temps de pandèmia i no poder compartir i viure el moment envoltat de més persones i sols del nucli reduït, pugui implicar en l'afectació, minimitzant la intensitat d'aquest patiment. I, per acabar, en aquesta etapa, donar certa consideració a les respostes que parlen d'haver patit un xoc davant la pèrdua que els hi va suposar estar uns dies sentint que no hi eren, és a dir, descol·locats.

Pel que fa a l'etapa adulta primerenca apareix una resposta que parla dels sentiments de ràbia i impotència davant la pèrdua. Alhora, n'hi ha una altra que explica que tot i la pena que sentia per saber que no el tornaria a veure, va encaminar aquest moment recordant les coses bones que van compartir, encara que amb un sentiment de vertigen en plantejar-se la rapidesa en què passa la vida. En aquesta etapa, de la mateixa manera que succeeix en l'anterior, però amb menys representació, apareix una resposta que exposa que en passar per procés de la pèrdua tenint poca edat, no va entendre la situació. També es recull una referència a una malaltia, el càncer, que sempre afecta molt i massa sovint planteja que és quelcom que pot passar a qualsevol persona, aspecte que comporta reflexions. I, per últim, però no menys important sinó força revelador, hauríem de parlar de la sensació d'injustícia que es desperta davant la pèrdua que fomenta la incapacitat d'afrontar la mort i la manca de gestió de les emocions que desperta aquest succés.

En referència a l'edat adulta intermèdia, hi ha un conjunt de respostes que val la pena destacar. Algunes parlen de la preocupació que es desperta ja no sols en els sentiments d'un mateix o el dolor davant la mort, sinó en l'afectació que pot implicar als fills la pèrdua d'aquella persona a causa del vincle o incús hi ha qui expressa que es deixa de banda el que pot suposar a un mateix, simplement s'accepta i es tira endavant pels que queden, que són els veritablement importants. D'altres, manifesten que segueixen tenint molt present a la persona i, per tant, continuen molt afectats, tot i el temps que pot haver passat des de la pèrdua. També apareixen les que declaren que tot i que es troba a faltar, s'ha d'acostumar al fet que no hi sigui, perquè no en queda una altra. N'hi ha que descriuen una duresa que els va arribar afectar psicològicament, provocant inclús, en algun cas, una depressió encara que tenint clar que no com a únic motiu, però si com a desencadenant. Algunes evoquen la joventut de la persona que es mor, com un factor decisiu en el dolor que implica la pèrdua. Uns altres, que la pèrdua a causa de la malaltia, quan aquesta s'allarga en el temps, sembla que facilita estar preparats, pel desenllaç, en certa manera i desperta un sentiment d'alleugeriment en pensar que no patirà més. Per acabar, no falten les respostes que plantegen l'afectació davant la pèrdua com un dol molt llarg o les que parlen d'un profund sentiment de tristesa i buidor que els va embriagar o, inclús, les que reconeixen que la pèrdua i tot el que implica els ha canviat.

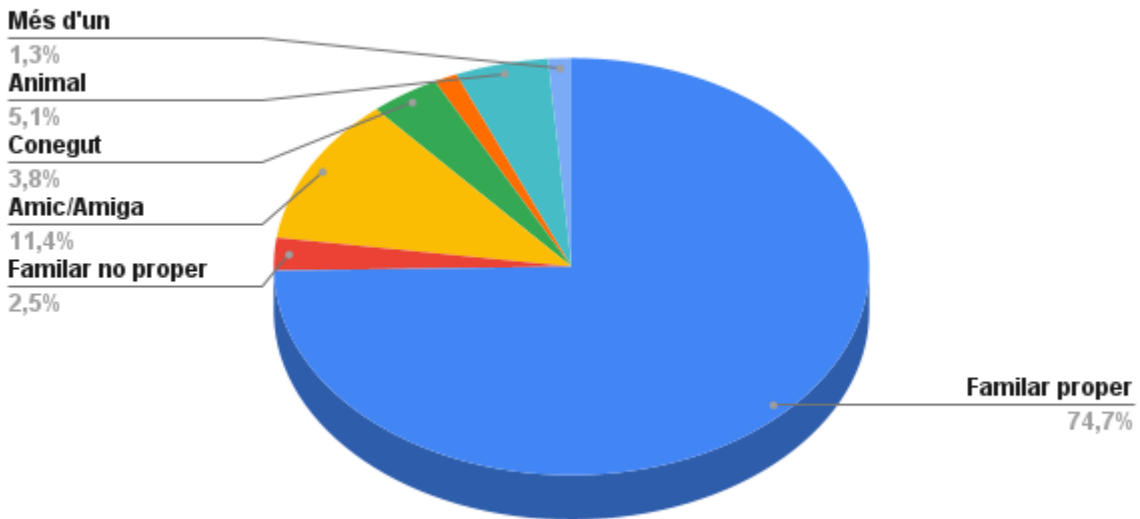
Per últim, en la franja d'edat adulta tardana, es posa en manifest la tristesa i l'estat de xoc que t'envolta quan es pateix una pèrdua i, el risc de depressió que implica viure una situació així.

Quant fa?



Els resultats que reflecteix la pregunta sobre el temps que fa des de la pèrdua (annex 6) ens mostren, per una banda, que tant fa el temps que hagi passat des del succés, ja que aquest està molt present en el record de les persones independentment de l'edat que l'individu tingui quan es doni la situació. I, per altra banda, és fàcil deduir que aquests resultats demostren que tot i que les persones poden conviure amb notícies de morts amb més assiduitat, no es perceben com a tal si no ens han marcat prou i, per tant, no es tenen en compte a l'hora d'establir el temps que han succeït des de la pèrdua que han patit, perquè encara que seria ideal pensar que certament no han conviscut amb cap mort, és difícil de creure que en més de deu anys no han patit cap situació més del 30% dels enquestats.

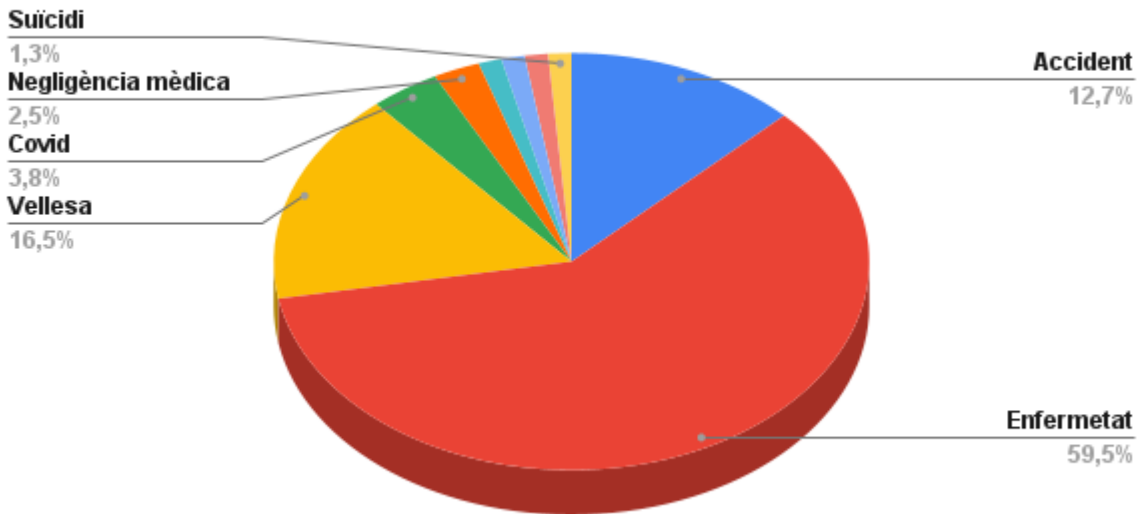
De qui?



Si analitzem de qui parlem (annex 7) quan ens referim a la persona que hem perdut, el 77,6% de les respostes parlen d'un familiar proper, fet que dona més sentit a la percepció plantejada en l'anterior diagrama, establint que possiblement les persones quan han de pensar en una pèrdua, es focalitzen en les que fan referència a vincles més propers i, per tant, són aquestes les que ocupen la nostra atenció.

Com a dada significativa, tenir en compte que tan en l'adolescència com en l'edat adulta intermèdia apareix com a pèrdua la referent a un animal, concretament un gos.

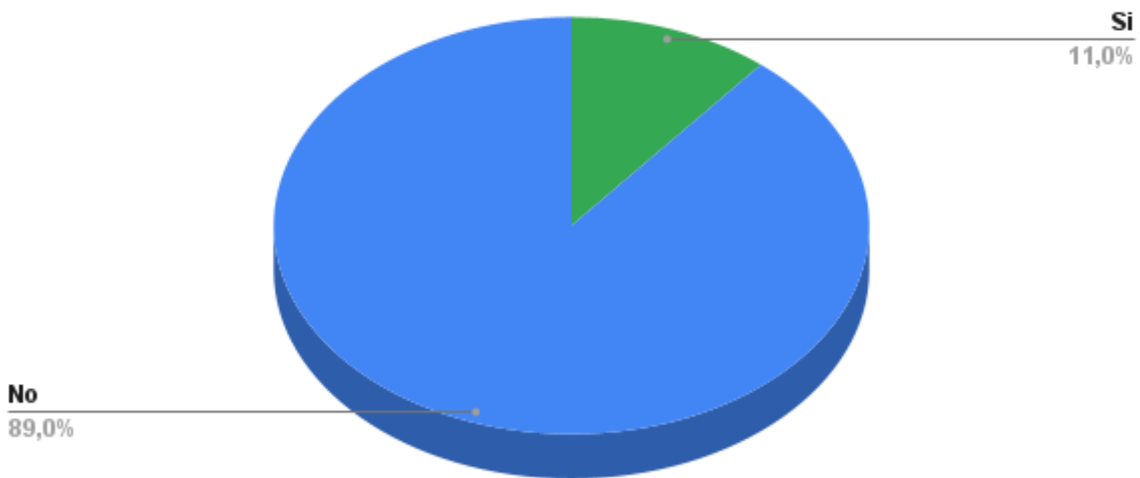
Motiu?



Amb referència al motiu que ha comportat la mort, es recull (annex 8) que el 59,5% dels casos tenen a veure amb la malaltia, aspecte que es repeteix de manera molt similar en totes les etapes. En referència a la causa més natural de mort, la vellesa, aquesta sols es veu representada amb un 16,5%, molt semblant al 12,7% dels que fan referència a accidents.

Com a dada curiosa cal tenir en compte que en la franja d'edat adulta intermèdia apareix un cas de suïcidi com a motiu de la pèrdua i val la pena remarcar-ho perquè massa sovint les persones que perden algú per culpa d'això no ho comparteixen per tractar-se d'un fet tan traumàtic i, de vegades inclús, perquè desperta sentiments amb cert caire de culpabilitat. I, també, el tema de la negligència mèdica, un altre tema amb força controvèrsia, per tractar-se d'un tipus de mort amb massa pes emocional darrere pel motiu que l'ha provocat.

Vas demanar ajuda professional?



A la pregunta que planteja haver recorregut o no a ajuda professional per afrontar una pèrdua, un potent 89,0% respon negativament i l'11% respon de manera afirmativa, aquesta última dada correspon a nou persones, on la gran majoria son part de l'edat adulta intermèdia o molt pròxima a ella, encara que hi ha representació en l'adolescència i en l'etapa adulta primerenca. Com a dada curiosa exposar que persones que han afirmat haver rebut ajuda professional, en canvi, en demanar en un altre pregunta qui els va ajudar a dur la pèrdua responen que la família, aquesta ambivalència, mostra que en un moment concret pots demanar ajuda professional, però en la majoria dels casos, és perquè s'ha escapat de les mans, és a dir, com a últim recurs quan no et sents capaç.

En relació amb aquesta pregunta, forma part de l'enquesta una qüestió que planteja que és el que creus que és millor fer per aprendre a dur una pèrdua i que en el recull (annex 9) apareixen un seguit de respostes a tenir en compte. De manera present en totes les etapes que es veuen reflectides en l'enquesta, es manifesta que el que és millor fer davant la pèrdua és acceptar-la, demanar ajuda i suport sigui a la família o a un professional si creus que no pots amb el suport que ja tens i parlar-ne tant com puguis.

Concretament en l'adolescència, una resposta a tenir en compte és la que fa referència al fet que la millor manera és no pensar-hi. Altres en canvi, ho focalitzen

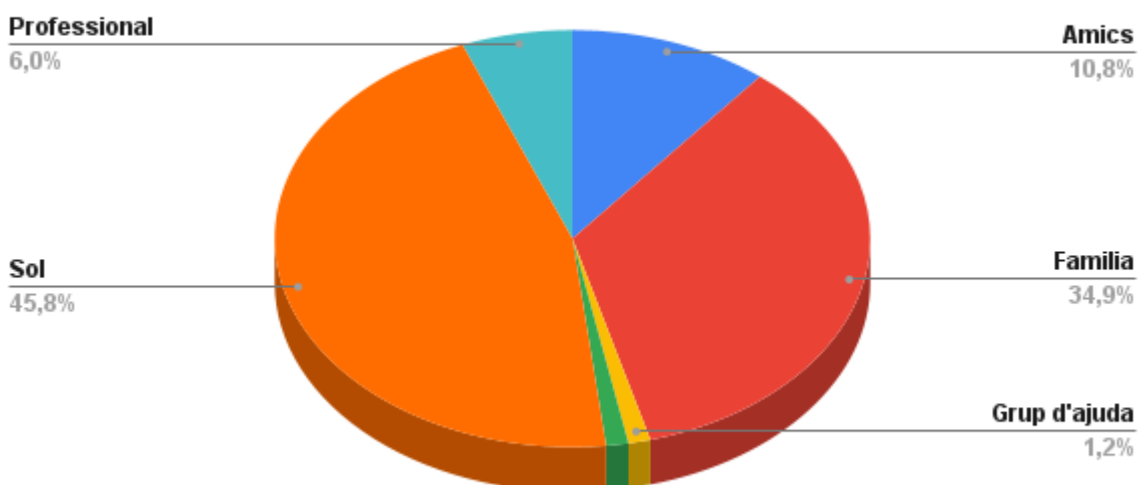
més en desconnectar, ja sigui a través d'una activitat com l'esport o simplement de tot. I, també hi ha que diu que cal simplement avançar.

En l'etapa adulta primerenca també reflecteix la importància de pensar que la vida continua i, que al final, la manera millor de fer per dur una pèrdua dependrà molt de la persona que ho ha d'afrontar, ja que esdevé un tema molt personal.

Respecte a la franja d'edat adulta intermèdia a les respostes comunes amb la resta de grups, s'insereix en el fet que clarament depèn de cada persona, però si de petits fos un tema més present i parlat, no seria tan complicat dur-ho ni un tema tan negat i evadit. També es planteja que la mort fa por perquè no es parla d'ella i que si s'entén o no es veu com el final sinó una altra manera de formar part del món on estarà millor, seria diferent. Alhora, també es posa de manifest que l'educació, la informació i els tallers de dol esdevindrien la millor manera de fer, per aprendre i ensenyar-te estratègies per afrontar la mort. En aquesta franja també apareix que cada persona és diferent per tant dependrà molt de cada un, del perquè es doni la pèrdua, del qui i del moment que estàs quan et succeeix. I, per acabar, s'evidencia la necessitat d'exterioritzar tant els sentiments com el dolor que se sent i no amagar-ho ni callar-ho.

En l'última franja, l'edat adulta tardana, es fa palès que entendre la mort com un traspàs alleuja i, en la mateixa línia, també s'apunta que depèn de si una persona és creient o no el que repercuteix en la manera de dur-ho.

Qui et va ajudar a dur-ho?



En el recull (annex 10) sobre qui et va ajudar a dur-ho, la resposta més elevada fa referència a afrontar-ho sol amb un 45,8% del total, seguit per un 34,9% que es refereix a la família. La resta es veu repartida entre els amics amb un 10,8%, un professional amb un 6% i com a últim amb un 1,2% la resposta és un grup d'ajuda.

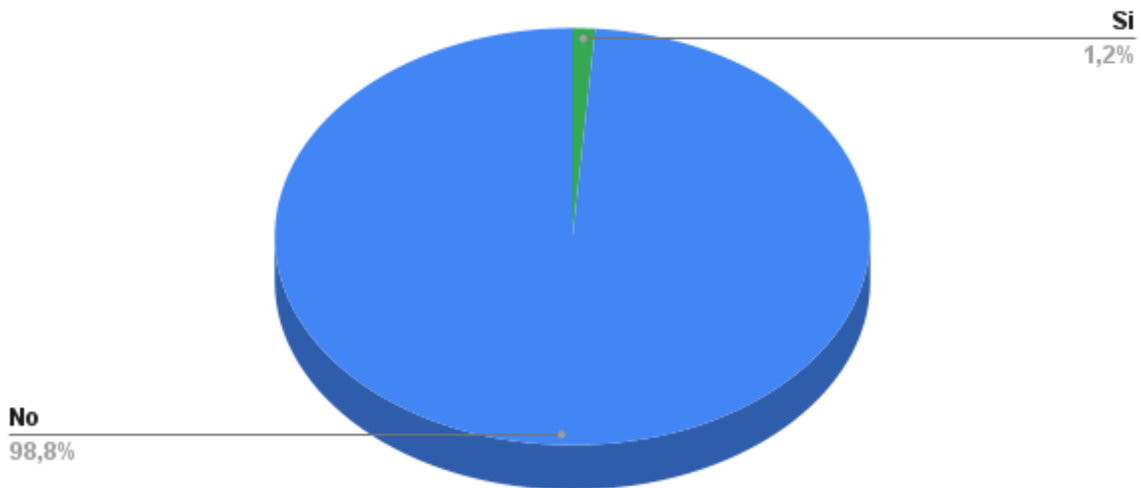
En l'adolescència és l'etapa on més incideix afrontar sol la pèrdua com a resposta de qui et va ajudar a dur-ho.

Pel que fa a l'etapa adulta primerenca és la franja on es decanten pràcticament amb la mateixa incidència, entre afrontar-ho sols o amb ajuda professional, d'un extrem a l'altre.

En referència a l'edat adulta intermèdia, hi ha una divisió clara d'opinions i es veuen reflectides quasi totes les opcions, però amb més pes les que es refereixen a fer-ho sol, amb la família o amb els amics.

Per acabar, en l'edat adulta tardana és a l'única franja que es planteja com a resposta el grup d'ajuda i tota la resta sol, fet que torna a establir extrems en la manera d'abordar-ho.

Totes les pèrdues afecten per igual?



Amb un categòric 98,8%, les persones que varen participar en l'enquesta opinen de manera negativa davant la qüestió que fa referència a si les pèrdues afecten per igual i, la resta, 1,2%, que correspon a una sola persona, es decanta cap a una resposta afirmativa.

En aquest cas (annex 11), tots els grups exposen de manera força unificada i generalitzada els motius que comporten que les pèrdues no afectin de la mateixa manera. Aquests tenen a veure amb el tipus de relació i proximitat que es mantenia amb la persona que ha mort, exposant que a més implicació i estima més afectació. D'altra banda, també s'exposa com a determinant la causa que ha desencadenat el tràgic final, ja que si es dona de cop i no de manera natural repercuteix i pesa més, de la mateixa manera que és un gran condicionant l'edat que tenia, a més jove més impacte i més commoció.

Amb tot, però, en l'adolescència es planteja un aspecte molt significatiu que fa referència al vincle, com a causa que condiona la manera en què t'afecta una pèrdua, però no entenent aquest com directament proporcional al tipus de relació que donem per fet com a aquella que és directa i propera, sinó com a lligam que s'estableix, encara que sigui de manera unidireccional, amb una persona, encara que no la coneguis personalment.

En el cas de l'etapa adulta primerenca s'exposa que influeix, en la manera que afecta, els sentiments diferents que es poden despertar i, alhora, també el buit que et deixa la persona que ja no hi serà.

Pel que fa a l'edat adulta intermèdia és interessant que es consideri l'àmbit social, educatiu, religiós i les possibles creences entre un ventall d'opcions infinites, com a causants del grau d'afectació que suposi una pèrdua. D'altra banda, també s'exposa en aquesta etapa la fortalesa emocional de la persona i la manera de gestionar aquestes emocions com a factor que determina com afecten les morts.

Per últim, en l'edat adulta tardana, és suggestiu que el motiu que exposa l'única persona que pensa que les pèrdues afecten totes per igual, sigui que esdevé quelcom molt difícil suportar que no veuràs mai més aquella persona.

9. Entrevistes

Les entrevistes que vaig plantejar tenen el propòsit de recollir informació de manera més detallada, concreta i profunda que en l'enquesta, comptant inclús, en aquest cas, amb la visió i l'experiència aportada per professionals que, en el seu dia a dia, tenen una relació directa amb el tema de la mort i les pèrdues, amb la finalitat de disposar de més evidències que ajudin a establir una vinculació real entre la part teòrica i la pràctica de la meua recerca.

9.1. Psicòloga (assessora emocional)

De la conversa amb la psicòloga (annex 12) es pot extreure diferents aspectes destacables. Per una banda, la importància de no entendre la vida sense tenir en compte la mort, entenen que són dos conceptes interrelacionats, i que en prendre consciència d'aquesta realitat es pot viure el dia a dia fent que compti cada instant. D'altra banda, planteja la necessitat de parlar i tenir coneixement sobre el tema per garantir entendre i acceptar el que ens està passant quan ens afrontem a una pèrdua, d'aquesta manera evitar que el procés de dol, que és tan inevitable com la mort, no segueixi el seu curs i frenar possibles conseqüències futures per un dol mal gestionat. Alhora exposa que és imprescindible que la mort deixi de ser un tabú i que se li atorgui la importància i el valor que té, d'aquesta manera s'aconseguirà normalitzar una situació que d'altra manera pot produir molts problemes i complicacions en el dia a dia de la persona. També apunta que no és tan rellevant de qui rebem l'ajuda a l'hora d'afrontar una pèrdua o el tema de la mort, sinó que aquesta es doni. En referència a si afrontar una pèrdua facilita afrontar-ne la següent, deixa molt clar que saber i tenir coneixement de què pots sentir o arribar a experimentar, sempre aportarà més recursos que obviar-ho i, alhora, facilitar-te certs moments. Insereix molt amb la importància i l'ajuda que aporta tenir coneixements previs a situacions de pèrdua i mort, encara que no t'evitarà l'impacte que una mort sobtada i injusta pot suposar, sí que aportarà recursos per no perdre't en el procés i, acaba afegint, que amb el pes real i envergadura emocional que suposa el tema de la mort hauria de tenir més rellevància en la societat i en els àmbits més determinants en el desenvolupament de la persona.

9.2. Testimonis de persones que han patit una pèrdua

Respecte als testimonis de diferents persones que han patit una pèrdua es recull (annex 13) diversos punts interessant. Per una banda, que no poder acomiadar a la persona que perds pot marcar una gran diferència, de la mateixa manera que ho fa, el motiu, el vincle i l'edat de la persona que es mor. També s'exposa la problemàtica que implica i el que suposa, assumir rols que no et toquen davant la pèrdua, de la mateixa manera, que succeeix quan no es pot dur el dol en el moment, ja que si aquest no passa per totes les etapes necessàries, afavoreix conseqüències negatives a la persona amb el temps, perquè tard o d'hora ha de sortir i potser no serà ni de la millor manera ni en el millor moment. D'altra banda es parla de la importància i la necessitat de compartir i saber verbalitzar el que sents, com ho sents i no evitar-ho, apartar-ho ni amagar-ho, perquè és l'única manera de poder acceptar la pèrdua, de la mateixa manera, que ajuda a seguir parlant de la persona que ha mort, ja no sols perquè facilitarà el procés sinó que servirà per estar millor amb la situació i un mateix. Alhora es deixa clar que l'ajuda professional sempre és bona si hi ha certa connexió amb aquesta, perquè ha d'aconseguir que extreguis tot el que portes a dins, d'altra manera pot no servir de molt. S'insereix en la manca de consciència de la societat vers la mort i el dol, ja que aquesta segueix veient la mort com un tema tabú sense entendre la necessitat d'una educació i una implicació més real amb el que suposa a les persones. Es recull que viure una mort no et prepara per evitar que pateixis una altra posterior, però sí que els coneixements que has acumulat poden facilitar afrontar la següent, és a dir, si ja saps que pots sentir, pensar, o el temps que et durà estar millor, t'ajudarà al fet que sigui un xic menys complicat. Queda latent que la mort canvia la forma de pensar, de viure i d'actuar, quan la vivim de prop, ens adonem que pot passar en qualsevol moment i fa que comencis a viure el dia a dia amb més sentit, de vegades en funció de l'edat, potser amb massa temeritat, però a la fi el que veritablement compte és entendre que és important valorar la vida i, encara més important no oblidar-ho. Es fa palès que pots arribar a sentir un dolor tan profund i insuportable que pot conduir-te a prendre decisions dràstiques sols per la necessitat de deixar de patir d'aquesta manera. Es planteja que la fe, tenir una forta creença ajuda molt a dur la pèrdua, ja que en el moment que entens que els que marxen van a un lloc millor i que en aquesta vida terrenal és on ho passem pitjor, contribueix a sentir-te millor. Per acabar, és

essencial tenir en compte que encara que no tothom passi pel mateix procés és primordial permetre't el que necessitis, ningú pot quantificar el dolor que sents, el que t'afecta o el temps que et durà acceptar la situació, sols ho saps tu i recolzar-te amb els teus i no afrontar-ho sols, pot marcar la diferència.

9.3. Professional d'una funerària

D'altra banda de l'entrevista amb la treballadora de la funerària (annex 14) es pot obtenir informació rellevant. Queda latent que conviure tota la vida amb la mort, a causa de la feina que realitzes, no ajuda a dur diferent el que et pot arribar a succeir, si aporta més informació burocràtica i els passos a seguir, però en cap cas un reforç emocional i psicològic. També sorgeix que el canvi de manera de tractar els morts, amb la incorporació dels tanatoris, pot haver afectat la forma d'entendre la pèrdua, ja que abans era una cosa més present en tenir a les persones a casa perquè les vetllessin i tots ho normalitzaven, en canvi, ara hi ha un culte diferent i més encaminat a preparar l'aspecte exterior que mostra la persona que ha mort, un enfocament més físic però menys preparació o acceptació emocional. És interessant adonar-se que no hi ha una preparació ni unes característiques prèvies per treballar amb una funerària, tothom podria treballar-hi i que els cursets interns que es poden arribar a donar en cap moment són per preparar afrontar les situacions que es visquin en un vetllatori, en la cerimònia o per dur les situacions que es pot donar, mentre es preparen les coses, amb la família, sinó que sol estan focalitzats en aprendre tècniques més innovadores en la preparació del difunt, perquè es vegi millor als ulls dels presents. En canvi, si existeixen els protocols de normativa i d'actuació més de caràcter legal, administratiu i judicial. Sobta notar que es té clar que costa tractar a les persones que necessiten els serveis funeraris, en funció del motiu que els ha dut a ells, que has de saber mantenir certa distància i una empatia molt controlada per no deixar-se arrossegar per les situacions que es presenten en el dia a dia, però en canvi, no es contempla la necessitat de passar per una formació i afavorir uns recursos que ajudin a afrontar aquestes situacions sense que es ressenti la teva estructura i estat emocional. Queda clar que conviure pràcticament diàriament veient i palpant el dolor aliè, els moments de desesperació i ràbia, les tensions familiars, un còctel d'emocions irracional, estrany i irreal, fàcilment impliqui

un desgast potser no latent, però si real com arribar a succeir en totes les professions que cohabituen amb la mort. També apareix el que pot aportar una creença o una cultura diferent en la manera de reaccionar de les persones davant la pèrdua i alhora, com pot condicionar les actituds la manera en què s'ha treballat el dol i la mort, prèviament a aquest moment. És molt curiós quan planteja que treballar amb la mort diàriament no li ha canviat la forma d'entendre-la, però si un curs que tractava sobre el que succeeix després de la mort, com a proposta d'un nou començament. Al parlar de la societat, aporta que no hi ha un bon enfocament ni cap mena de cultura sobre la mort, que no se'n parla, que no ens han educat per dur-la i que potser si és viu la mort no com un acabament sinó com un traspàs, amb un canvi de perspectiva no bloquejaria tant a les persones i no és viure com un drama i es tindria més present. Per acabar, exposa que està apareixent un nou servei, no lligat a les funeràries, però si quelcom que troba molt interessant i bo per les persones, que tracta d'un acompanyament a la mort, que pretén facilitar tant a la persona que està a punt de morir com al seu entorn, aquest moment.

10. Conclusions

Al llarg del meu treball he intentat recollir al màxim d'informació que em permetés apropar-me i conèixer un tema envoltat de tantes incògnites com certes, encara que aquestes últimes entelades pel recel que es desprèn sols de pronunciar la paraula mort.

Gràcies a la recerca que he dut a terme, he pogut constatar que existeixen prou coneixements i estudis sobre la mort per a poder tractar-la i entendre-la més enllà de la por que desprèn i que paralitza ja no sols l'individu sinó, inclús, tota una societat, la qual vol fer veure que no l'amaga sinó que sols se centra en la vida que és el que importa, sense entendre que precisament la vida perd matisos si no es percep i s'entén juntament amb la mort, ja que es donen sentit una a l'altra.

He constatat que disposar d'aquests coneixements, tot i que no pot evitar l'impacte que suposa afrontar la mort o una pèrdua, sí que poden ajudar-nos a acceptar la situació i, sobretot, el més important, a no perdre'ns ni perdre la nostra vida, en el procés. Malauradament, durant la meva recerca he hagut d'afrontar una pèrdua devastadora i puc afirmar amb contundència la necessitat latent de treballar tot el que envolta el tema de la mort, perquè ningú està exempt d'ella i sé que una consciència prèvia del que implica pot facilitar-nos els recursos i el suport necessari per afrontar-ho i permetre'ns sentir sense haver de celar res que ens perjudiqui en un altre moment.

Alhora he pogut confirmar que és essencial i imprescindible plantejar un tema d'aquesta envergadura des del màxim de perspectives possibles sense deixar res al tinter ni evitar cap camí, ja que sols així seràs capaç de desdibuixar els teus límits i permetre't aprofundir sobre un tema com aquest, carregat de complexitats, sense reserves ni por, aconseguint que ho embriagui tot amb valentia, descobrint en aquest moment tot el seu sentit, per molt que en massa moments hagi posat en escac les meves emocions. La recerca ha arribat a ser tan inspiradora, que m'ha estat molt difícil decidir ja no el que havia d'incloure, sinó el que excloure, perquè a mesura que m'he endinsat en el tema se m'han obert cada vegada més vies que m'han ajudat no sols a entendre la mort sinó a veure-la amb uns altres ulls, uns que facilitaran un nou sentit a la meva vida, ja que he après que com més ens permetem

conèixer més predisposats i oberts estem davant el saber i, alhora, més és el que podem arribar a entendre.

Respecte a la part més pràctica de la meva recerca, ha complert l'objectiu de facilitar-me descobrir l'existència real d'una correlació entre la teoria i la pràctica. He de reconèixer que en un principi la meva idea era passar l'enquesta sols a adolescents, però a mesura que vaig endinsar-me en la part teòrica, em vaig adonar de la importància de recollir també informació sobre la mort en les etapes posteriors, ja que d'aquesta manera podria analitzar si era l'edat la que definia el pensament sobre la mort i les seves implicacions familiars, educatives, socials i personals o si aquests pensaments es mantenien, independentment del moment vital en el qual es plantejaven. Canviar l'enfocament m'ha aportat encara més certesa de la necessitat d'introduir una pedagogia de la mort en una societat que tot i tenir els recursos i sent conscient de les conseqüències tan devastadores que comporta, segueix evitant el que és inevitable, i aquesta afirmació no sols neix de l'anàlisi d'unes respostes que plasmen que tant en l'adolescència com en la resta de les etapes la mort segueix sent un tema que paralitza, que desperta una por que encongeix i se segueix ignorant amb l'esperança que desaparegui sinó, sobretot, en totes les mostres d'agraïment, els ànims i les felicitacions que m'han fet arribar, des dels grups d'edat posteriors a la meva etapa, per ser capaç de tractar i atorgar el valor i la importància que mereix la mort. Amb tot, però, he de reconèixer que la part de les entrevistes tot i ser molt enriquidor, ha estat la part més dura del treball, ja que les emocions i els records que s'han tractat ha donat lloc a viure moments molt complicats, inclús, el fet de tenir els sentiments tant a flor de pell i les vivències més vives i recents del que caldria esperar, ha comportat no poder dur a terme algun dels testimonis que volia incloure en les entrevistes. Fet que sols segueix reafirmant la urgència de disposar de les eines que ajudin a les persones a afrontar la mort i la pèrdua amb més recursos i, poder arribar a tractar el tema de la mort amb més naturalitat.

Pel que fa a la lectura i l'anàlisi del llibre *La mort: una aurora*, m'ha ajudat a entendre la necessitat de tenir la ment oberta en tots els sentits, ja que d'una altra manera ens arisquem a perdre moltes coses que de permetre-ho ens podrien ajudar a créixer i a percebre tot el que ens envolta amb més nitidesa. Ara sé que passar per la vida amb susceptibilitats ens impedeix creure en nosaltres mateixos i, si en lloc de donar tant valor a què poden pensar els altres, ens estimem tal com som i ens focalitzem

en ser feliços, podrem gaudir de la vida en tota la seva essència, ja que al cap i a la fi, viure és un regal. De la mateixa manera, elaborar el llibre d'autoajuda, que en els seus inicis tenia la finalitat de poder oferir un suport i ajuda als altres, ha acabat suposant un punt d'inflexió sense ni prendre consciència, ja que a mesura que el feia créixer, pàgina a pàgina, em vaig adonar que estava cuidant de mi, entenent que aprenia a respirar diferent i que veritablement en cada paraula trobava el consol que estava necessitant en tants moments, per això, estic orgullosa d'exposar-me d'aquesta manera i haver acabat sent el propi estímul de la meva creació.

Per acabar, vull reprendre el pensament intrusiu que va tenir gran part de responsabilitat de què el meu treball de recerca fos sobre la mort: estem preparats per viure o per morir? He d'admetre que pretendre trobar resposta a una qüestió així és molt agosarat per part meua i més arriscat encara de plantejar-la en un treball de recerca, però si alguna cosa vaig tenir clar des del principi era que hi anava amb tot, que tenia el deure d'intentar-ho com a mínim per demostrar que si no es prova segur que no s'aconsegueix i després de tots aquests mesos, de tota la informació que he descobert, de tot el que he après i m'han ensenyat, amb tot el que he observat i he entès, puc dir que no estem preparats ni per una cosa ni per l'altra, ja que ni entenem la mort ni gaudim la vida, perquè simplement ens neguem a acceptar que evitant les coses que ens generen incertesa o por, no ens estem protegim sinó tot el contrari, ens exposem a què pugui amb nosaltres i sigui tard. Perquè en el moment que ens atrevim a acollir la mort i la vida com una sola, començarem a valorar i gaudir la vida de veritat, sense tantes oportunitats perdudes ni tantes actituds desagrades creient que som eterns, i, alhora acceptarem la mort com a part inevitable de la vida, i la deixarem de témer i no reaccionarem sols quan s'acosti per por que s'emporti el que no hem tingut temps de viure, perquè simplement en admetre la mort, ja ens ho haurem permès.

11. Llibre d'autoajuda



Para ti, Abi,
por mostrarme ese amor incondicional
que me acompañará siempre.
Volveremos a encontrarnos.

"Sería muy útil que hubiera más gente que hablara de la muerte como de una parte intrínseca de la vida, de la misma manera que no vacilan en hablar de que alguien está esperando otro niño"

Elizabeth Kübbler-Ross, 1992

INDEX

LA MORT	5
SENTIMENTS RELACIONATS	7
FASES DEL DOL	11
Negació	12
Ira	13
Negociació	14
Depressió	15
Acceptació	16
IDENTIFICA I PERMET	17
TIPUS DE DOL	18
COM AFRONTAR EL DOL	20
COM ACOMPANYAR UN DOL	22
ESPERANÇA	25

1. LA MORT

La mort és un dels motius que més remou consciències, esdevé un tema tant present com desconegut. Massa sovint ens afrontem a ella sense esperar-la perquè no és un objecte d'interès fins que apareix, ja que la por que la rodeja fa que l'obviem, per això, és tan essencial intentar entendre i acceptar que tant la vida com la mort són dos conceptes relacionats i latents.

No sols és important saber viure, sinó que és igualment primordial prendre consciència de la mort, de la seva existència en el nostre dia a dia, sigui de manera injusta o com a part del cicle de la vida.

Aquest és el perquè d'aquest petit llibre, intentar ajudar a la gent que, per desgràcia, ha patit una pèrdua i necessita ajuda per assimilar tal dolor.

Cada pèrdua és diferent, cada persona, cada sentiment... per això, si segueixes llegint, podràs trobar un camí que et pot ajudar a seguir endavant o ajudar-te a entendre el que t'envolta, entendre la realitat.

Afrontar una pèrdua mai és fàcil, però al final sempre ha de ser necessari per no consumir-nos per dins. Aquí és on tornaràs a començar, aquí és on comença una altra vida.

"(...) és en la mort on aprenem a viure"

Miquel Martí i Pol, 2008

2. SENTIMENTS RELACIONATS

El dol és una fase imprescindible per poder superar la mort d'una persona, per adaptar-se al nou entorn. Aquesta fase és indefinida, no totes les pèrdues afecten igual i no totes les persones ho afronten de la mateixa manera. L'únic que es podria considerar constant són la barreja de sentiments, emocions que es poden arribar a sentir en intentar superar una pèrdua. Conèixer i entendre la seva existència pot facilitar-ne el procés.

SENTIMENTS:

- **Tristesia** → Amb aquest sentiment, normalment, es manifesta plorant. Moltes persones intenten amagar les llàgrimes per no semblar dèbils, sensibles o, en aquell moment, vulnerables. El que haurien de saber és que, fins no alliberar tot aquest sentiment, no podran seguir endavant. Plorar pot ajudar a curar.
- **Impotència** → Sentiment de voler tornar a estar amb aquella persona.
- **Ràbia** → Un dels sentiments més freqüents. Sense l'acceptació d'aquest sentiment no es podrà superar la fase del dol, per això:
 - Si no s'allibera la ràbia que s'acumula durant una pèrdua, aquesta pot provocar depressió.
 - Aquest sentiment, pot sorgir a causa de diferents factors:
 - Pensar que podries haver evitat la seva mort.
 - Pensament de soledat.
 - La ràbia fa que moltes vegades, per tal de poder afrontar d'alguna manera la pèrdua, culpis a persones externes i innocents del que ha succeït.
- **Ansietat** → Aquest sentiment, pot afectar a una persona de tal forma que al final necessita al seu costat ajuda professional per poder processar els seus sentiments.

Possibles causes que poden generar ansietat:

- Por.
- Consciència de la mort.

- **Alleujament** → Es dona en casos on la persona propera ha estat patint molt en acompanyar, durant un llarg període de temps, a la persona en la seva malaltia, un cop aquesta acaba morint li acompanya un gran sentiment d'alleugeriment, que pot conduir, amb els dies, a un sentiment de culpa per sentir-se així.
- **Culpa** → Associada als últims records que et venen a la memòria, moments dels quals te'n penedeixes massa tard.
- **Inaccessibilitat** → Falta d'expressió dels sentiments que sents.
- **Soledat** → Sentir-se sol, que ningú et compren, davant la situació que t'ha tocat viure.
- **Fatiga** → Notar que el cos no té forces ni energia per tirar endavant.
- **Vulnerabilitat** → Percebre que tot t'afecta en un grau que no controles i, inclús sentir que et pot passar a tu.
- **Inseguretats** → Creure que ja no saps res ni tan sols el que has de fer.
- **Incertesa** → Dubtar d'un futur.
- **Enyorança** → Ser incapaç d'omplir el buit que ha deixat.

SENSACIONS:

SENTIR QUE FALTA ALGUNA COSA	INSOMNI	HIPERSENSIBILITAT
PLORAR	DIFICULTAT RESPIRATÒRIA	DEBILITAT

PENSAMENTS:

INCREDLITAT • res sembla real	CONFUSIÓ • dificultat per concentrar-se • incapaç de saber que sent	
PREOCUPACIÓ	AL·LUCINACIONS	FALTA DE MEMÒRIA

COMPORTAMENTS:

MODIFICACIONS DELS PATRONS DEL SOMNI	VEURE A AQUELLA PERSONA A TOT ARREU	
CRIDAR L'ATENCIÓ	AÏLLAMENT SOCIAL	HIPERACTIVITAT

3. FASES DEL DOL

La pèrdua d'un familiar o ésser important per nosaltres és un sentiment que ens engoleix i en sentir-lo ens col·lapsa durant un període de la nostra vida, alterant les nostres rutines, pensaments, emocions i la nostra perspectiva de la vida. Aquest sentiment de pèrdua, per alguns, és més fàcil de dur, però, per altres, és més complicat i el sentiran dins seu i mai acabarà de marxar del tot.

És evident que tots portem el dol, la pèrdua, a la nostra manera, sense poder establir si n'hi ha una més eficaç que una altra, però, la psiquiatra suïssa-nord-americana, Kübler-Ross, ha establert 5 fases que en la majoria de casos de gent que ha patit una pèrdua, presenten de manera significativa. Aquestes etapes també es poden percebre en casos de malalties terminals o pèrdues catastròfiques.

a. Negació

La negació és un mecanisme de defensa que permet fer menys intens el dolor que sent algú davant una pèrdua d'un ésser proper.

En aquesta fase la persona nega la pèrdua que ha viscut recentment. Un indicatiu clar d'aquesta fase és la típica frase "això no m'està passant a mi" o "estic bé".

b. Ira

Durant la ira, després d'un temps en la primera etapa, sense poder establir la durada d'aquest, la persona comença a admetre que ja no pot seguir negant el que ha passat i ha de prendre consciència de la realitat. Sap que ja no pot seguir enganyant-se a si mateix i per això passa a ser conscient de la situació en la qual està vivint amb un sentiment de ràbia pel succeït.

Passa de no voler acceptar la pèrdua a acceptar-la amb ira, sentint que és una gran injustícia, apareixent un sentiment d'irritabilitat focalitzat a tot, veient tot de manera negativa. Un pensament freqüent en persones que estan en aquesta fase seria "perquè s'ha hagut de morir?".

c. Negociació

La negociació és el sentiment d'ira barrejat amb els sentiments que es produeixen amb la pèrdua viscuda recentment, provoquen que la persona afectada intenti arribar a un acord per tal d'aconseguir superar el trauma que ha patit.

En aquesta fase, s'intenta negociar, sovint amb un poder superior (Déu), per poder intentar tornar a la seva normalitat. Si fos un cas d'una persona que pateix una malaltia terminal, el subjecte té l'esperança que la mort inevitable que li espera, trigarà més a arribar.

Pensaments típics: "almenys deixa'm viure dos anys més", "el meu comportament serà exemplar si aconseguixo superar la mort del meu ésser estimat".

d. Depressió

En aquesta fase la persona entén el que ha succeït i comença a assimilar la idea que no es pot canviar el que ha passat. Arribat aquest punt la persona, principalment, sent tristesa, a la vegada que suposa una etapa transitòria per poder acabar en l'acceptació de la pèrdua.

Aquest moment, encara que sigui possiblement la fase més dura del dol, és imprescindible per poder superar la pèrdua i s'ha de tenir molt en compte que intentar animar a la persona afectada i voler evitar que estigui trista, pot ser contraproductiu i pot perjudicar en el procés de superació.

Pensaments que les persones solen tenir en aquesta fase són "estic tan trist que no vull fer res", "vaig a morir de totes maneres, perquè fer alguna cosa".

e. Acceptació

L'acceptació és l'última fase del dol, si la persona ha pogut expressar els seus sentiments en les etapes anteriors, passarà la fase d'acceptació amb més tranquil·litat.

Moltes vegades es confon la fase d'acceptació amb un període de felicitat, però no és així, ja que les persones, normalment, en aquesta fase no expressen els seus sentiments cap a l'exterior, ni bons ni dolents. En l'acceptació, la persona afectada, lentament, intenta tornar a la seva vida anterior.

Pensaments que apareixen en aquesta última fase serien "això ha de passar", "hauria de preparar-me per a la meva mort perquè no tinc una altra sortida".

4. IDENTIFICA I PERMET

Les cinc etapes del dol són un clar exemple del fet que quan es tracta de superar una pèrdua cada persona necessita el seu temps, ja que no tots ho superen de la mateixa forma ni en el mateix període de temps, a més, és essencial permetre a la persona expressar totes les emocions i sentiments que tingui. Per tant, el dol és una de les reaccions més normals que pot tenir una persona en patir una pèrdua d'un ésser estimat i, en canvi, es podria considerar un comportament més estrany el fet de no sentir res al respecte, però, és molt important estar al cas de la durada i intensitat d'aquest, en cada una de les etapes, per tal d'evitar que el dol considerat normal acabi sent un dol patològic (quan no s'ha assimilat la mort de l'ésser estimat i la tristesa i ansietat perduren de manera intensa passat més d'un any de la pèrdua).

5. TIPUS DE DOL

De la mateixa manera que cada persona pot dur el dol d'una manera, és important tenir en compte que hi ha diferents tipus de dol:

- **Dol anticipat** → És present quan es pensa o se sap que hi haurà una pèrdua inevitable, però que encara està per passar.
 - **Ex:** Una malaltia incurable.
- **Dol absent** → Negació de situacions que han causat algun tipus de dolor.
 - **Ex:** Fase de negació.
- **Dol retardat** → Dol que s'inicia després d'un temps de la pèrdua.
 - **Ex:** Dol congelat .
- **Dol patològic** → Dol en què la persona es queda atrapada en la fase de negació, no accepta la pèrdua (mecanisme de defensa).
- **Dol sense resoldre** → Etapa del dol que pot arribar a durar més de 18-24 mesos.
- **Dol inhibit** → Habitual en persones que pateixen problemes a l'hora de manifestar el que senten (ignorar els sentiments).
- **Dol intensificat** → En aquest tipus de dol la persona afectada allibera tot el que sent, tot el que pateix sense reprimir cap de les emocions que sent.

- **Dol distorsionat** → Quan una persona viu diverses pèrdues en un període de temps relativament curt.
- **Dol desautoritzat** → Ens referim a dol prohibit o desautoritzat quan manifestar aquest patiment no està socialment permès.
 - **Ex:** Mort d'una mascota, d'un amant.

6. COM AFRONTAR EL DOL

- **Demana.** Busca ajuda en els teus familiars i amics o inclús, si et cal, a un professional. Encara que a vegades pots preferir estar sol. Tot dependrà del moment.
- **Obre't.** Quan es perd una persona pot ajudar molt el fet d'escriure cartes a aquella persona. El fet d'escriure t'ajuda a expressar emocions, expressar pensaments que sents, però no ets capaç d'explicar.
- **Crea.** Construeix un lloc de records, moments, objectes... relacionats amb aquella persona per així mantenir viu el seu record i poder reviure les vostres experiències sempre que ho necessitis.
- **Viu.** No et culpis de tot allò que et faci feliç un cop aquella persona ja no hi és, gaudeix pels dos.
- **Expressa't.** No deixis de recordar. Transmet l'alegria o el dolor que sents en pensar en aquella persona.
- **Pensa.** Evita prendre decisions de manera precipitada (les emocions poden controlar molt les decisions de les persones).
- **Dol.** T'has de permetre un temps emocional per superar o acceptar el que ha passat, però amb unes petites obligacions personals per així evitar que les emocions t'acabin dominant del tot i no aïllar-te del món que et rodeja.
- **Tu.** Cuida't a tu mateix.
- **Plora.** Les llàgrimes ajuden a alleugerir el dolor i la tristor i, alhora, actuen com a relaxant i et farà sentir millor.
- **Permetre.** Escolta't i mostra't el que necessitis, no ho amaguis. Ningú pot saber més que tu el que sents i no has de justificar el temps que et calgui per dur la situació.
- **Perdona't.** És fàcil que s'acumulin dins teu sentiments de culpabilitat pel que podries haver fet i no vas fer, el que no vas dir o com ho vas dir l'últim cop, el que no vas tenir en compte ni preveure..., Has d'entendre que fas, penses i dius el que en aquell moment sents i hi tens dret. Ets una persona i no has de ser perfecte sinó real.

7. COM ACOMPANYAR UN DOL

- **Acompanyar.** Estar disposat a escoltar i deixar que flueixin les emocions de la persona que està passant el dol i, en cap moment, intentar frenar-les ni voler que les bloquegin.
- **Observar.** Estar pendent de l'actitud que mostra, no sols els primers dies, sinó durant uns mesos, ja que els canvis en l'estat d'ànim o l'inici del procés de dol pot no donar-se de manera immediata.
- **Disponible.** La persona que està passant un dol ha de sentir que estem al seu costat, sense pressió, sense condicions, per ajudar-lo en el que li calgui en el moment, sigui abraçar mentre plora, o acompanyar-lo en la ràbia o el silenci, sempre respectant el seu ritme.
- **Acceptar.** Hem d'entendre que està passant una situació que li provoca dolor i no el podem voler mitigar i molt menys evitar-li. Quan prenem actituds per protegir del dolor a la persona, l'únic que aconseguim és que el dol no es desenvolupi com cal i sorgeixi més endavant, complicant la seva salut emocional, esdevenint un dol patològic.
- **Permetre.** Deixar que la persona plori el que necessiti i les vegades que calgui, les llàgrimes no sol l'ajudaran a dur millor el dolor de la pèrdua sinó que li permetrà relaxar-se. En el moment que se li permet plorar acompanyat, li deixem mostrar la seva pena i que trobi suport al nostre costat.
- **Indagar.** Davant la pèrdua la quantitat d'emocions que es poden arribar a sentir i la barreja d'aquestes poden confondre a la persona, per això és important descobrir que estan sentint o que intentin explicar que els passa pel cap. Anar fent preguntes sense pressionar les respostes, però donant l'empenta perquè sàpiguen que poden compartir i intentar donar sentit a les seves emocions i el que necessita.
- **Reconèixer.** És essencial que la persona que està vivint una pèrdua senti que entenem el seu estat d'ànim, que li expressem que és normal com se sent i el dolor que pateix o les emocions que se li desperten. Reconeixent el seu patiment i la nostra empatia cap aquest, li farà saber que som al seu costat per acompanyar-lo o ajudar-lo.

- **Expressar.** Perquè algú confiï en nosaltres i en la nostra ajuda, és essencial que també sapiguem expressar el que nosaltres sentim, mostrar les nostres emocions i compartir la nostra experiència, no com a consell de què han de fer, ni per comparar ni jutjar sinó per establir-ne un vincle de confiança i acompanyament que l'ajudi a expressar el que sent i no amagar les emocions i pensaments.

8. ESPERANÇA

"Si ayudo a una sola persona a tener esperanza, no habré vivido en vano."

Martin Luther King

Quan una persona pateix una pèrdua, normalment, el primer que es perd és l'esperança, la fe en poder seguir endavant sense tenir al costat a aquella persona o sense saber que, encara que no tinguessis una relació molt propera, ja no podràs comptar amb aquella persona, ja no hi podràs parlar, passar l'estona, riure-hi...

Tots aquests sentiments de pèrdua es van acumulant fent que ens sigui impossible obrir els ulls i veure que, encara que no hi sigui, la seva ànima mai marxa del tot. Moltes vegades el consell que se sol donar a persones que han patit una pèrdua és fer que passin pàgina, oblidant tot el que els recordi a aquella persona per així poder seguir endavant i no fer-te més mal. Crec que davant d'una pèrdua aquesta no és la millor de totes les possibles opcions.

Des del meu punt de vista, en comptes de pensar a oblidar per combatre el dolor, és millor mantenir els records, memòries, moments junts. És millor mantenir el seu esperit viu. Així, a poc a poc, en comptes de recordar-lo amb llàgrimes, cada vegada que pensis en aquella persona, somriuràs pel que si vas poder compartir.

Una pèrdua no significa que aquella ànima hagi també de desaparèixer per sempre. Els records és l'únic que de veritat conservarem d'aquella persona durant tota la vida. Si intentem oblidar aquells moments arribar un punt on ja no puguis ni recordar com era viure al seu costat i crec que, el pitjor que es pot fer en aquestes situacions, és oblidar. La qüestió no és oblidar, el repte és poder viure recordant amb un somriure i no amb llàgrimes.

"Esperanza no es lo mismo que optimismo. No es la convicción de que algo saldrá bien, sino la certeza de que algo tiene sentido, independientemente de cómo resulte"

Václav Havel

"Donde exista un ápice de amor, cualquier brizna de esperanza tiene espacio para
crecer."

Esther Earl



THERE'S ALWAYS HOPE





12. Agraïments

Primer de tot, voldria agrair a les meves tutores l'ajuda, els consells i els ànims que m'han fet arribar a cada pas de la meva recerca, entenen els moments que necessitava parar i valorant tot l'esforç emocional que implicava.

Seguidament, m'agradaria donar les gràcies a totes les persones que han fet possible la part pràctica, sobretot, tenint en compte l'allau de sentiments i descontrol que els ha implicat tractar un tema d'aquesta envergadura. Rebre tot un seguit de missatges, de persones desconegudes per mi, agraint que fos capaç de fer aquesta recerca, m'ha donat la força, l'empenta i el sentit, en molts moments que he necessitat fer el cor fort.

I, especialment, vull agrair a la meva referent per ensenyar-me i fer-me entendre la importància de tractar i parlar de qualsevol tema, sense límits ni tabús ni por, per mi és un gran privilegi ser part d'una família que escolta, entén, acompanya i creu que soc capaç de tot si crec en mi.

13. Bibliografia

KÜBLER, Ross. La mort: una aurora. Tercera edició. Barcelona : Ed. Lucièrnaga, 2021.

MIRET RIAL, Àngels. El centre educatiu de dol. Barcelona : Ed. Tarannà edicions, 2006.

14. Webgrafia

<https://www.lavanguardia.com/lacontra/20120605/54303448302/pim-van-lommel.html>

<https://www.lavanguardia.com/lacontra/20170420/421853323658/estamos-muriendo-mal.html>

<https://www.hernandezpsicologos.es/blog/fases-duelo/>

<http://conatus.cat/la-mort-i-el-sentit-de-la-vida/>

<https://definicion.de/muerte/>

<https://concepto.de/muerte/>

<https://www.monografias.com/trabajos92/muerte-definicion-y-caracteristicas/muerte-definicion-y-caracteristicas.shtml>

https://www.plusemas.com/muerte/sociedad_y_muerte/la_muerte_en_la_sociedad_actual/632.html

<https://miradasconalma.org/personas/la-muerte-un-tabu-en-nuestra-sociedad/>

<https://www.abc.es/sociedad/20131101/abci-muerte-tabu-cuidados-paliativos-201310311626.html>

<https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/la-muerte-es-un-tema-tabu/TDKH6VTEP NBO5BY45RJ5PPUCKU/>

<https://www.elindependiente.com/tendencias/cultura/2020/11/01/el-tabu-de-la-muerte-que-nos-mata-en-vida/>

<https://www.rioja2.com/n-119361-2-por-que-la-muerte-sigue-siendo-un-tema-tabu/>

<https://www.rusketa.com/muerte-tema-tabu/>

<https://serviflorfuneral.com/2018/11/12/tabu-a-la-muerte/>

<https://www.fundacionmlc.org/cinco-preguntas-acerca-del-tabu-en-torno-a-la-muerte/>

<https://www.uoc.edu/portal/ca/news/actualitat/2021/128-dol-prohibit.html>

<http://www.centpercent.cat/psicologa-bel-ferrer-atribui-por-fet-que-socialment-xerri-poc-mort/>

<https://www.apa.org/centrodeapoyo/duelo>

<https://www.psicologiamorali.com/estrategias-para-superar-el-duelo/>

<https://interfunerarias.es/blog/el-duelo-como-superar-la-perdida-de-un-ser-querido>

<https://www.plusultra.es/blog/fallecimiento-querido-se-llega-superar-una-muerte/>

http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/arredondo_k_ay/capitulo4.pdf

<https://www.universidadviu.com/ec/actualidad/nuestros-expertos/psicologia-evolutiva-y-etapas-del-desarrollo>

<https://lamenteesmaravillosa.com/erik-erikson-un-psicoanalista-diferente/>

<https://www.psicoactiva.com/blog/la-psicologia-existencial-o-existencialismo/>

<https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/psicoanalisis-definicion-elementos-e-influencia-de-las-nuevas>

<https://psicologiaymente.com/social/psicologia-social>

<https://lamenteesmaravillosa.com/sabes-que-es-la-psicologia-social-y-por-que-es-importante/>

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/psicologia-clinica>

<https://psicologiaymente.com/psicologia/clinica>

<https://www.dialogoexistencial.com/la-muerte-irvin-yalom/>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obsessive-compulsive-disorder/symptoms-causes/syc-20354432>

http://caterina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/arredondo_k_ay/capitulo4.pdf

<https://galaalmazan.wordpress.com/2016/11/01/1684/>

<https://www.abc.es/sociedad/20131101/abci-muerte-tabu-cuidados-paliativos-201310311626.html>

<https://www.juliapascual.com/duelo/>

<https://concepto.de/muerte/>

<https://www.larazon.es/viajes/20200410/wckjpe2eubgvvmbdyjrdoilpzm.html>

<https://latam.historyplay.tv/noticias/asi-es-la-muerte-segun-distintas-culturas>

<https://www.florestanatorio.com/blog/la-muerte-en-diferentes-culturas-que-significado-tiene/>

<https://www.jw.org/es/biblioteca/revistas/la-atalaya-2016-numero1-enero/que-dice-la-biblia-sobre-la-muerte/>

<https://wol.jw.org/cat/wol/d/r55/lp-an/2017126#h=1:0-45:0>

<https://www.alfinaldelavida.org/la-muerte-en-el-cristianismo/>

<https://www.catalunyareligio.cat/ca/blog/font-raja-sempre/religio-mort-237029>

https://www.cope.es/religion/vivir-la-fe/noticias/afrentar-muerte-desde-cristiana-20181102_286451

<https://carfundacion.org/blog/como-superar-duelo-perdida/>

<https://es.catholic.net/op/articulos/58337/cat/444/10-consejos-para-enfrentar-la-muerte-de-forma-cristiana.html>

<https://cristianismoactivo.org/si-somos-salvos-por-la-fe-que-es-la-fe>

<https://es.catholic.net/op/articulos/59821/cat/394/que-es-la-muerte-para-los-catolicos.html>

<https://diocesisdecanarias.net/muerte-y-los-catolicos/>

<https://www.iglesianavarra.org/francisco-perez/documentospastorales/2016/03/el-cristiano-ante-la-muerte/>

<https://josedanielecblog.wordpress.com/2014/12/25/como-debe-ver-la-muerte-el-creyente-en-cristo/>

<https://www.youtube.com/watch?v=KNi7fQMzygY>

<http://www.cscbiblioteca.com/Tanatologia-Listo/legales%20y%20sociales.pdf>

<https://www.businessinsider.es/vida-despues-muerte-estudios-cientificos-424949>

<https://www.unocero.com/ciencia/la-ciencia-de-la-muerte/>

<https://psicologiyamente.com/neurociencias/vida-despues-de-muerte-ciencia>

<https://www.incmnsz.mx/descargas/investigacion/tanatologia.pdf>

<https://elmedicointeractivo.com/cuando-se-esta-realmente-muerto/>

<https://rpp.pe/vital/salud/como-se-aseguran-los-medicos-que-una-persona-realmente-esta-muerta-noticia-1084778>

<https://www.psychologytoday.com/es/blog/esto-es-lo-que-pasa-cuando-morimos>

<https://tendencias21.levante-emv.com/comprueban-que-el-oido-se-mantiene-en-el-momento-de-la-muerte.html>

<https://codigoespagueti.com/noticias/ciencia/explicacion-cinetifica-luz-morimos/>

<https://enfermeriabuenosaires.com/que-tipos-de-muertes-existen-cientificamente/>

<https://sheriffssita.wordpress.com/video/>

<https://criminologiaycriminalisticamex.blogspot.com/2016/02/tipos-de-muertes.html>

<https://www.vix.com/es/ciencia/176585/que-es-la-muerte-clinica-y-cuantas-muertes-hay>

<https://www.theclinic.cl/2012/12/13/puede-sobrevivir-un-humano-sin-algunos-organos-del-cuerpo/>

<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/septimo/1/de-que-organos-podemos-prescindir>

<https://www.tipos.co/tipos-de-muertes/>

<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-la-muerte-el-medico-impacto-13036780>

<https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/-medicos-y-enfermeros-af-rontan-la-muerte-de-un-paciente-de-forma-diferente--3258>

<https://www.publico.es/ciencias/muerte-digna-eligen-morir-medicos-aprender.html>

<https://ada.com/es/conditions/burnout/>

<https://ada.com/es/conditions/burnout/>

<https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/el-duelo-patologico/>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obsessive-compulsive-disorder/symptoms-causes/syc-20354432>

<https://www.significados.com/psicopatologia/>

<https://gabinetpsicologicmataro.cat/que-son-els-trastorns-psicosomatics/>

<https://www.heraldo.es/noticias/salud/2020/07/11/investigacion-oido-sentido-despierto-momento-morir-1385465.html?autoref=true>

https://tendencias21.levante-emv.com/primer-investigacion-a-gran-escala-sobre-las-experiencias-cercanas-a-la-muerte_a2528.html

<https://praviva.com.mx/universo/teoria-cuantica-indica-muerte-no-existe/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/reduccion-objetiva-orquestada-teoria-cuantica-neuronas/>

<https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/sintomas-sindrome-burnout-identificarlo>

<https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/-medicos-y-enfermeros-af-rontan-la-muerte-de-un-paciente-de-forma-diferente--3258>

<https://www.businessinsider.es/vida-despues-muerte-estudios-cientificos-424949>

https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-10-09/descubren-que-hay-vida-despues-de-la-muerte-al-menos-en-los-primeros-minutos_230004/

https://tendencias21.levante-emv.com/resultados-del-primer-estudio-a-gran-escala-sobre-experiencias-cercanas-a-la-muerte_a37675.html

<https://www.dolinfantil.com/pedagogies>

<https://www.rosasensat.org/cristina-valles-la-mort-real-gairebe-ha-desaparegut-de-la-vida-dels-infants/>

<https://cooperativa.abacus.coop/ca/comunitats/comunitat-educativa/coneixement-compartit-educativa/com-afrentar-el-dol-amb-infants-i-joves-en-temps-de-covid/>

<https://fundacionlacaixa.org/documents/10280/1477443/covid19-acompanyament-dol-mort.pdf>

https://criatures.ara.cat/blogs/trivium/familia-educacio_132_2682502.html

<https://www.elcorreo.com/sociedad/educacion/escuela-educa-muerte-20200429103309-ntrc.html>

https://www.huffingtonpost.es/entry/por-que-la-escuela-no-prepara-para-la-muerte_es_5ea8937dc5b623c0a97fac28

<https://childmind.org/guide/ayudar-a-los-ninos-a-lidiar-con-el-duelo/>

<https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/afrontament-dol-infancia-ladolescencia-context-pandemia-sars-cov-2-pautes-families>

https://criatures.ara.cat/adolescencia/suicidi-primera-cause-mort-no-natural-joves_130_3869577.html

<https://www.althaia.cat/blogosfera/pediatria/2015/02/24/com-ajudar-als-nens-a-entendre-la-mort/>

<https://www.ccma.cat/catradio/adolescents-xl/el-suicidi-primera-cause-mort-juvenil-no-natural-a-catalunya/noticia/3095859/>

https://www.fundaciomiquelvalls.org/ca/articlesdinteres/psico/acompanyament_infant_davant_mort.html

http://cst.cat/pdfs/DOCUMENT_INFORMATIU_DOL.pdf

<https://centreguia.cat/ca/senyals-alarma/adolescencia/20-trastorns-de-lestat-danim/120-menyspreu-personal-io-idees-de-mort>

https://www.sjd-lleida.org/sites/default/files/el_dol_en_temps_de_covid.pdf

<http://www.fcodinagarcia.cat/planes/adolescents/suicidi.html>

<https://expansion.mx/salud/2010/12/14/para-los-ninos-la-muerte-es-un-sueno-para-los-adolescentes-una-tragedia>

<https://www.monografias.com/trabajos5/permu/permu2.shtml>

<https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/blog.php?wurl=manejo-del-duelo-en-adolescentes>

<https://www.seypna.com/documentos/Gu%C3%ADa-sobre-el-duelo-en-la-infancia-y-en-la-adolescencia-1.pdf>

<https://www.cop-cv.org/db/docu/201015183504W8yX5Y3bjwGl.pdf>

<https://www.social.cat/noticia/10735/el-suicidi-es-la-primera-cause-mort-prematura-entre-els-joves-a-catalunya>

<https://www.emporda.info/comarca/2019/10/12/suicidi-primera-cause-mort-els-50796988.html>

<https://www.ccma.cat/catradio/adolescents-xl/el-suicidi-primera-cause-mort-juvenil-no-natural-a-catalunya/noticia/3095859/>

<https://www.mutuam.cat/blog/atencio-sanitaria-i-dependencia/el-grup-de-dol-un-espai-per-a-l'expressio-dels-adolescents>

https://criatures.ara.cat/adolescencia/suicidi-primera-cause-mort-no-natural-joves_130_3869577.html

<https://www.cerveto.com/wp-content/uploads/2020/12/ACOMPANYAMENT-FAMILIAR-DEL-DOL-A-LADOLESCENCIA-Covid-19.pdf>

<http://www.entrelcaosyelorden.com/2011/09/la-historia-de-la-doctora-elisabeth.html>

<https://psicologiaymente.com/biografias/elisabeth-kubler-ross>

<https://www.mujiresenlahistoria.com/2015/03/ensenando-morir-elisabeth-kubler-ross.html>

https://www.ecured.cu/Elisabeth_Kübler-Ross

https://www.muscaria.com/k_ross.htm

<https://www.jananguita.cat/que-es-la-mort>

15. Annexes

15.1. Annex 1. Enquesta

Creus que el tema de la mort es tracte prou? S/N

T'agradaria que fos un tema més present en l'institut? S/N per què? I a casa? S/N per què?

Amb el teu grup d'amics és un tema que tracteu? S/N per què?

Has patit una pèrdua? S/N

Quant fa? - menys d'un mes

- menys d'un any
- entre 1 any i 5 anys
- més de 5 anys

De qui? - familiar proper

- familiar no proper
- amic /ga
- conegut
- parella
- altre -- qui?

Motiu - accident

- enfermetat
- vellesa
- altres -- quin?

Com et va afectar?

Vas demanar ajuda professional? S/N

Qui et va ajudar a dur-ho? -amics

- família
- grup d'ajuda
- algun professor / a
- professional

- jo sol / a

Davant d'una pèrdua que creus que és millor fer per aprendre a dur-la

Totes les pèrdues afecten per igual? S/N per què?

15.2. Annex 2. Recull de respostes a la pregunta:

T'agradaria que fos un tema més present a l'institut? per què?

12 - 20
Per perdre-hi la por
Perquè molts cops la mort d'algú proper ens enganxa d'imprevist i no sabem ni com reaccionar
Per tenir més present aquest tema i, per exemple, saber tractar i acceptar una mort propera.
Perquè tot es basaria en teories, ja que no tenim cap mètode de saber que hi ha després de la mort. No obstant això, seria un bon tema de conversació per les classes de filosofia.
Penso que és un tema bastant interessant per poder tractar en nois més petits que nosaltres. Potser ells es poden sentir més afectats quan perden a un ésser proper i no els hi és tan fàcil d'assimilar que a nois de la nostra edat. Tanmateix, crec que una xerrada al nostre curs també estaria molt bé a manera de reflexió i per comentar experiències que hàgim viscut relacionades amb la mort.
Perquè moltes vegades la gent no està preparada ni informada del que és la mort
Perquè no sigui tan tabú
El tenim com un tema tabú i molta gent té por a la mort quan es una cosa natural
Perquè és una realitat, i per ser-ho, encara és un tema tabú
Perquè és molt tabú i hi han moltes opinions
Perquè no sigui un tema tabú

Per normalitzar-ho més
Perquè li tinc respecte i em causa mal estar
Hem d'enfonsar tabús sobre la mort per entendre-la i deixar de tenir-li una por que només fa que fer-nos sentir angoixats
És adequat saber com gestionar-la
Perquè no sigui un tema tabú
Per perdre-hi la por
Per tenir més present aquest tema i, per exemple, saber tractar i acceptar una mort propera.
Perquè no sigui tant tabú
Perquè és molt tabú i n'hi han moltes opinions
Per saber-la afrontar
Perquè crec que es una cosa molt abstracte, i que no tothom en vol parlar-ne.
Cal
Per preparació psicològica
Perquè així seriem més conscients del que implica
Perquè fos un tema més proper i menys tabú
20 - 40
Sempre és important saber de tot i més coses com la mort que es molt present al nostre dia a dia.
Perquè a vegades no se sap gestionar una mort i el trauma pot ser greu.
Per que no ens preparen per algo tan natural com la mort, i es igual la edad

Ho vivim sempre com si fos el pitjor que ens pot passar, i sempre amb por. Hi ha cultures que tenen altres maneres de viure-ho i potser ho gestionen millor.

Perquè és necessari parlar de les emocions que experimentem quan es tracta el tema de la mort.

Més present potser no seria la resposta però que es fes més filosofia per tractar més aquests temes no estaria malament.

Per que no ens preparen per algo tan natural com la mort, i es igual la edad

40 - 60

Perquè forma part de la vida. Un dia o altre tocarà a tothom que estimo i a mi mateixa

Perquè s'ha de parlar..és llei de vida

Perquè és una realitat plena de tabús

S'ha d'aprendre a tractar de la mort com una part més de la vida.

Perquè és un tema intrigant i molt poc tractat.

La mort ens envolta, la tenim per tot arreu, hi ha coses més importants de la vida mateixa que mereixen la nostra atenció

Perquè és un tema natural i tots hem de morir un dia o altre.

S'ha de normalitzar i poder-ne parlar obertament

Perquè és natural

Dons perquè aquest jovent hi estiguessin més preparats, encara que ells no li donen la importància com nosaltres

Per aprendre a entendre-la

Porque hay gente que este tema le da respeto

Crec que es una fase de la nostra vida personal i social que encara es un tabú per por per desconexença, socialment es un tema de gent gran i no s'inclou en l'educació o no se li dóna importància fins que ens toca personalment i crec que es tindria que tractar com un tema natural i de procés de vida respectant les decisions les opinions religioses... etc de la persona.

Tindriem poder parlar obertament i amb naturalitat del procés per poder tenir una bona acceptació del moment i un bon pas en el procés de dol.

Perquè és important

No crec què tingui solució

Massa desconexement, massa tabú per un pas segur per qualsevol ésser viu i, tenim el risc de no estar preparats per no assumir una etapa , procés segur.

Potser el jovent valoraran més a la gent

Perquè es tindria que parlar molt més , profunditzar sobre els efectes que provoca sobre els demés etc

En fa respecte

Perquè continua essent un tema tabú

Perquè és important tenir una bona informació.

És part de la vida

Per estar preparat és un cop dur

Per està més preparats

Per què forma part de la vida. El què fem és ignorar-la i no parlar-ne i així sembla que no ens arribarà mai. Com si només els hi passés als altres.

És part de la vida

Per ajudar a afrontar-t'hi.

Pq la mort forma part d la vida I s'ha de normalitzar
Més present potser no seria la resposta però que es fes més filosofia per tractar més aquests temes no estaria malament.
Perquè es una etapa essencial i ajudaria a gestionar
Per poder-la afrontar millor. No es porya bé. S'amaga i és un tma molt real del qual anem perduts i no la vivim gens bé.
No estem preparats per afrontar-la. Es tema tabú
porque es un tema profundo y también debemos hablar de cómo relacionarnos cuando alguien querido nos deja
Per estar més preparats i normalitzar-ho una mica més...
Per saber com actuar
Porque siguió mes concients
Seria una manera de poguer-ho viure amb naturalitat, tot hi el trasbals que comporta
Per entendre i analitzar-ne el voltant que és molt complexe. En aquestes edats el tema més branques.
Per aprendre a acceptar la mort
+60
Pero teniendo consciència sobre la mortalitat
Diria que tothom tindria de tenir coneixement per no tenir tanta por a la mort se'n una faceta que tard o d'hora hi tindrem de passar
Porque es parte de la vida,y debemos tenerlo presente sin miedo
Perquè sobte sempre

15.3. Annex 3. Recull de respostes a la pregunta:

I a casa? per què?

12 - 20
Pel mateix motiu
Ja en parlem de tant en tant
Pel mateix que a l'institut.
Pel mateix motiu.
Crec que aquests temes on més s'han de tractar és casa.
Perquè hi ha més confiança amb els éssers estimats
No son tan oberts a casa
Ja en parlem prou
Per la mateixa raó
Pel mateix
Mateix q a dalt
Per normalitzar-ho
Si perquè és més personal
Per la mateixa raó que l'Institut, a part, parlar obertament de la mort d'algun familiar o proper amb la família és una manera d'acompanyar el dol i superar-ho
Perquè és un tema que sembla incòmode de tractar
Mateix q a dalt
Pel mateix motiu

Pel mateix que a l'institut.
No son tan oberts a casa
Pel mateix
Per saber-la afrontar
Perquè crec q es un tema que no se'n ha de parlar gaire
Cal més
No crec que sigui un tema a tractar amb família.
Perquè així tens més recolzament i davant una situació així no t'has d'espavilar per altres bandes
Perquè si et passa ja comptes amb el recolzament i la confiança per tirar endavant , sino et caldrà ajuda professional
20 - 40
Sempre és important donar importància tant a la vida com a la mort
Pel mateix que abans
Per ajudar a acceptar la mort
La mateixa resposta
No són temes agradables per parlar l'ós sovint amb la família. Hi ha massa càrrega emocional.
Per una major comunicació emocional amb la família
Per ajudar a acceptar la mort
40 - 60
Ho hem tractat a casa perquè ha mort avis, besavis, tietes,...

Perquè és llei de vida..
S'hauria de normalitzar, com qualsevol tema
A casa hi viuen avis i nens petits, els nens han de estar preparats per veure morir als avis.
Perquè a casa ja el tractem
Per la mateixa raó
Pel mateix, és un tema natural, no ha de ser un tabú
Pel mateix motiu
Pel mateix motiu
Amb ells se li passa ràpid , encara són joves.
El mateix
Porque es un sitio más privado en familia se tocan más los temas
A casa per algú familiar és molt sensible al tema i no es pot parlar de manera natural i per es un proces de vida i m'agradaria poder parlar obertament del tema
Són el nostre referent
Igual
És un tema que s'aborda de manera natural quan es presenta l'oportunitat a parlar.
Costa molt tocar aquest tema .
Perquè amb la situació actual de la pandèmia, a la tele i a casa ja se'n parla prou
idem
Per no tenir-ne por

Jo ja els n'he parlat a les meves filles
S'ha de normalitzar
Perquè quan passa no et ve de nou
Perquè no vingui tant de nou
Pel mateix, i a més, en un moment o altre l'hem de viure de molt aprop, avis, pares...
S'ha de normalitzar
Per aprendre com gestionar el tema.
Pq és en casa on comença tota l'educació
A casa per algú familiar és molt sensible al tema i no es pot parlar de manera natural i per es un proces de vida i m'agradaria poder parlar obertament del tema
No són temes agradables per parlar l'ós sovint amb la família. Hi ha massa càrrega emocional.
Perquè és la zona de confort i la mort està molt present al dia a dia
És l'entorn més proper amb més vincle emocional i d'on és bàsic poder parlar-na i aprendre 'n millor.
Igual com a la instituto. Es tema tabú
Mejor deja este tema en la escuela
Per el mateix
Per saber com actuar
Perquè creixin amb respecte
M'agradaria que fos un tema que el parléssim amb naturalitat per saber que vol aquella persona quan arribi el dia de la seva mort

Per naturalitzar-la.
+60
Pel mateix, tenir-ho present
Per la mateixa raó
Porque ante la muerte hay que saber estar preparado
Pq és com que no si compti

15.4. Annex 4. Recull de respostes a la pregunta:

**Amb el teu grup d'amics és un tema que tracteu?
per què?**

12 - 20
Perquè parlem d'altres coses
Parlem bastant de la vida en general i de la mort
Es considera tema "tabú"
Pel mateix motiu.
Mai ha sorgit el tema
Perquè són temes difícils de tractar
No surt el tema
El tema simplement no sorgeix gaire
No hi solem parlar
Suposo q perquè es tabú
Perquè no ha sortit el tema
Perquè no
Perquè estem per altres coses tot i que a vegades si que ho hem parlat
Perquè tots tenim preguntes sobre la mort i molts cops compartim entre nosaltres com ens sentim envers aquest fenomen natural
Perquè és un tema que sembla incòmode de tractar
Perquè no ha sortit el tema

Perquè parlem d'altres coses
Es considera tema "tabú"
No surt el tema
Suposo q perquè es tabú
Per incòmode
perquè no pensem amb això, quan estem tots junts
Son adolescents descerebrats
Preferim no parlar-ne
En els adolescents és un tema tabú
Creiem que es un tema que ens queda llunyà i sols pensem en divertir-nos
20 - 40
No es un tema que surti diàriament, però si ocasionalment
Sobretot quan passa alguna tragèdia a algú conegut o jove és quan ens plantegem la mort.
Per que es un tema força trist a tractar, socialment volem riure i donar l'esquena a temas així
Tabú o por
A vegades. Si surt el tema sinó tenim altres tipus de converses
No s'ha donat el cas
Per que es un tema força trist a tractar, socialment volem riure i donar l'esquena a temas així
40 - 60

Perquè mor gent cada dia i és fàcil que s'acabi parlant d'algú que ha mort
Perquè s'ha de normalitzar
Perquè ho hem viscut de prop
No ha sortit el tema
Perquè correm molts riscos
Mateixa raó
A vegades en parlem, sobretot pels ideals de cadascú sobre el que hi ha després.
Sóc infermera i es una situació freqüent a la meva feina
Perquè trobem més divertit tractar altres temes
La edad q tenim, amics q ja no ho son i familiars, El Covid també a fet molt mal
No sempre, però si
Bueno porque te vas haciendo mayor y el tema se va hablando
Perquè la gent no ho té normalitzat això és un tema “ delicat i personal” jo crec que mes de un això és desconegut i per això fa por i no es parla
Ens queda lluny
No ho trobo adequat per parlar sinó vols estar trista
Suposo que evitem els temes que poden considerar se complicats...
Quan es mor alguna persona coneguda
Perquè quan un està amb els amics intenta parlar de coses més alegres
No surt normalment aquest tema, si no es que mort algún familiar directe.
És un tema que s'evita tractar
Perquè ens agrada més parlar d'altres temes que ens preocupen o ens agraden

més
Com un altre
Així veiem que pensem uns i els altres
Per veure les, diferents opinions
Ja tenim una edat en què per desgracia ja hem viscut alguna experiència propera amb la mort i no es pot fer veure que no existeix
Com un altre
És un tema tabú.
Pq de vegades surt el tema i pq tots hem tingut alguna pèrdua significativa
A vegades. Si surt el tema sinó tenim altres tipus de converses
Perquè hi ha molta confiança i es un tema important de tractar
Perquè precisament ha estat molt tabú
Només un amic pq es psicòleg
Porque hablamos de el futuro
No en solem parlar
Perquè no hem sabut que dir
Per situacions que pasan
No és un tema que la gent els hi agradi parlar i llavors l'evites
Perquè hi ha hagut alguna pèrdua i hem compartit els sentiments i recolzaments. Implica comprometre's amb la vida
Perquè ens crea curiositat
+60

No ha surtit el tema

S'ha de reconèixer que és un tema complicat depenent amb quines persones intentis parlar-ne

Es buena hablar de este tema, como algo normal

Millor parlar d'altres coses

15.5. Annex 5. Recull de respostes a la pregunta:

Com et va afectar?

12 - 20
No el coneixia gaire, pero son coses que sempre saben greu
Al principi va ser bastant de xoc, vaig estar 1 dia sense creure-ho i llavors ja vaig anar assimilant que era veritat i que s'havia mort
Com era molt petita no era gaire conscient del què passava, pero sí que em va afectar bastant
Bastant negativament
Força poc, doncs jo era molt petit i no em va afectar en excés. Per sort en aquell moment em va ser bastant indiferent
No
Ni poc ni molt
Va ser la primera mort que vaig patir de prop i amb el tema covid i tal va ser una mica raro perquè només podiem estar amb els de casa i no em va afectar tant
S'ha de sentir pena pels vius que viuen com morta no pels morts
Molt
Mal
Molt més del que esperava, és molt estrany quan veus la mort tan de prop
No em va afectar gaire ja que era petit no entenia molt bé què passava
Molt
No el coneixia gaire, pero son coses que sempre saben greu

Com era molt petita no era gaire conscient del què passava, pero sí que em va afectar força
Mig
S'ha de sentir pena pels vius que viuen com morta no pels morts
Prou
Fatal
En molt
Dolor
No m'ho creia, vaig estar molts dies que no hi era
Feia temps que estava malalt però esperava que no passes i em va descol·locar
20 - 40
El càncer sempre afecta, ja que ens pot passar a tothom. I et fa reflexionar.
Amb molta ràbia i impotència
Vaig sentir molt pensar que no el tornaria a veure i recordar les coses maques viscudes. També hem donava vertic pensar en lo ràpid que passa la vida
No vaig saber gestionar-ho gens bé, molt dolor i sensació d'injustícia
Va ser dur
Era petita, no ho entenía gaire
40 - 60
Em vaig sentir trista perquè no la tornaria a veure i preocupada perquè els meus fills l'estimaven molt
Moltíssim

Sempre que algú estimat marxa fa mal
Bastant
No hi ha dia que no hi pensi
Feia temps que es veia venir. Resignat
En principi vaig tindre molta tristesa, després vaig acceptar el fet i vaig continuar endavant pels que quedaven a la família, que de fet són els que importen
Sents la pèrdua, era jove...
Encara estic afectat
No es pot explicar amb paraules
Va fer plorar l, ànima
Fue duro me afectó psicológicamente
Va ser dur però jo sé que es el que tenia que pasar en aquest cas i també que es un procés de la vida mateixa
Encara hi penso
Era jove i encara es troba a faltar pero t'acostumes a no tenir-lo
De manera traumàtica en un bon principi
Molta tristor
Molt perquè era el meu pare i només tenia 68 anys
Molt arribar agafar una depressió, junt està clar amb altres coses
Crec que m'afecta més ara que en el seu moment
Força pk hi tenia un vincle emocional important
Sap greu

Moltíssim i actualment no estic bé
Moltíssim
Molta tristor, tot i que va patir una enfermetat que va durar molt temps, i ja veiem quin seria el final
Sap greu
Emocional ment.
Molt malament
Molt
Va ser dur
Em va deixar en shock
Amb molta tristesa i descolocats. Era una persona molt jove
Al ser enfermetat larga ja estava preparada.
La mejor para mi padre fue que ya no sufría y yo seguía con serenidad
Bueno pel tema COVID i la situació que viviem en el primer confinament tot plegat una situació trista i també molt sentiment d'impotència
Moltíssim
Em va omplir un profund sentiment de tristesa i buidor
Moltíssim va ser un dol molt llarg per mi
Em va canviar.
Amb incredulitat.
Amb incredulitat.
+60

Bastant
Amb deixar una mica deprimit
Con mucha tristeza
Molt, molt durant un temps amb estat de shock

15.6. Annex 6. Recull de respostes a la pregunta:

Quant fa?

12 - 20
Ahir
4 mesos
6 anys
1 any
9 anys
2 anys
1 any
mesos
quarantena
1 setmana
1 any
8 anys
quarantena
Ahir
6 anys
2 anys
2 anys

mesos
5 anys
novembre del 2019
7 anys
7 anys
8 anys
2 anys
20 - 40
fa temps
4 anys
4 anys
9 mesos
8 anys
+20 anys
2 anys
+20 anys
9 mesos
40 - 60
En diferents moments
En diferents moments
1 any

18 anys
No gaire
9 anys
2 anys
mesos
5 anys
mig any
4 anys
1 any
massa
30 i 40 anys
2 anys
25 anys
1 any
Fa bastant temps
4 anys
13 anys
Fa temps
15 anys
2 anys
6 mesos

6 mesos
10 anys
2 anys
3 anys
20 i 8 anys
2 anys
2 anys
15 dies
3 anys
1 any i mig
26 anys
1 any
2 anys
2 anys
27 anys
30 anys
Bastants anys
+60
bastant
2 mesos
29 anys

3 anys

15.7. Annex 7. Recull de respostes a la pregunta:

De qui?

12 - 20
Conegut
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Gos
Familiar no proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Amic/amiga
Familiar proper
Familiar proper
Conegut
Familiar proper
Gos
Gos

Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
20 - 40
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Amic/amiga
Familiar proper
Familiar proper
40 - 60
Animal

Més d'un
Familiar proper
Familiar proper
Amic/amiga
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Conegut
Familiar proper
Amic/amiga
Amic/amiga
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper

Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Amic/amiga
Amic/amiga
Amic/amiga
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Familiar proper
Amic/amiga
Amic/amiga
+60

Familiar proper
Familiar no proper
Familiar proper
Accident gos

15.8. Annex 8. Recull de respostes a la pregunta:

Motiu?

12 - 20
Enfermetat
Covid
Vellesa
Enfermetat
Enfermetat
Accident
Covid
Vellesa
Enfermetat
Enfermetat
Atac de cor
Enfermetat
Enfermetat
Enfermetat
Vellesa
Accident
Accident

Vellesa
Enfermetat
Enfermetat
Enfermetat
Enfermetat
Enfermetat
Enfermetat
Enfermetat
Enfermetat
20 - 40
Enfermetat
Accident
Accident
Vellesa
Enfermetat
Enfermetat
Accident
Enfermetat
Vellesa
40 - 60
Diferents
Vellesa

Enfermetat
Enfermetat
Enfermetat
Vellesa
Vellesa
Enfermetat
Enfermetat
Enfermetat
Covid
Accident
Enfermetat
Enfermetat
Accident
Suicidi
Enfermetat
Enfermetat
Vellesa
Enfermetat
Enfermetat
Enfermetat
Enfermetat

Enfermetat
Enfermetat
Enfermetat
Vellesa
Enfermetat
Enfermetat
Accident
Accident
Enfermetat
Enfermetat
Enfermetat
Vellesa
Enfermetat
Enfermetat
Accident
Enfermetat
Negligència mèdica
Negligència mèdica
+60
Enfermetat
Enfermetat

Enfermetat
Vellesa

15.9. Annex 9. Recull de respostes a la pregunta:

Davant d'una pèrdua què creus que és millor fer per aprendre a dur-la?

12 - 20
Acceptar-la
Donar-te temps
Buscar ajuda, no crec que sigui bo portar-ho sol (encara que sempre hi ha excepcions)
Intentar no pensar-hi
Rodejar-te dels que estimes i entre tots ajudar-nos a superar el mal tràngol, i sinó sempre es pot recórrer a un professional
Demandar ajuda i intentar desfogar-se
Ajuda professional
Acceptar que aquella persona está morta es lo més important, si ho negués serà pitjor
Acceptar-ho
Acceptar que la mort no es pot evitat
Desconnectar
Avançar
Posar-te amb mans de professionals
Parlar-ho, sobretot
Parlar amb familiars o amics i si és necessari buscar ajuda professional

Desconnectar
Acceptar-la
Buscar ajuda, no crec que sigui bo portar-ho sol (encara que sempre hi ha excepcions)
Ajuda professional
Acceptar que la mort no es pot evitar
Demandar ajuda i acceptarla
Acceptar-ho
Tenia entorn segur
No hi ha una manera, fer coses per desconnectar com esport
Demandar ajuda a un professional amb qui connectis
Parlar-hi i tenir recolzament
20 - 40
Intentar tirar endavant.
Parlar-ne amb la família, amics, professionals, etc.
Acceptar lo abans possible, i pensar que la vida continua
Parlar, expressar-se i si el dol dura massa temps acudir a un professional
Això depèn molt de la persona. És quelcom molt personal.
Intentar estar ocupada, per no tenir temps de donar-hi gaires voltes al cap.
40 - 60
Anar a veure un professional o un grup de recolzament
Sabero assumir

Parlar-ne
Recordar les coses bones que has fet amb aquella persona, i intentar de mica en mica viure sense ell.
Depèn de cada persona suposo, però si de petits en parléssim més suposo que seria menys dur.
Acceptar-la
Acceptar que tots hem de morir i que la mort és sols una cosa que ha de passar si o si, que no és el final, sols el principi d'una altra forma d'estar al món, sols que no sabem quina. La mort fa por perquè no sabem que hi ha després o perquè no veiem al ser que marxa, sols el sentim al cor
Compartir-la
Si la pèrdua és molt propera només cal deixar passar el temps i poc a poc tornar a la normalitat
Parlar del tema, marxen però sempre estan amb tu.
Veure-ho tot amb els seus ulls
Pedir ajuda a un especialista
Demandar ajuda professional si cal i acceptar però tot té un proces pero per no arribar a això crec que lo millón es l'educació i la informació i si escau anar a un taller de el dol
Parlar-hi
No ho acceptes molt però tot continua
Acceptar-la, ni negant ni evadir
Pensa les coses bones viscudes
Cadascú ho superarem de formes diferents però crec que el millor és mirar

endavant i pensar que està a un lloc millor y que sempre serà al nostre costat
Parlar-ho. No guardar-ho. Distreure's molt.
Demandar ajuda , poder-ne parlar, no quedar-te amb el què sents
Deixar que surtin les emocions el dolor a fora, és la manera d'acceptar ho millor. I sobretot parlar-ne.
Acceptar que es un procés normal
Cada persona és diferent
Depèn de cada persona
Acceptar la realitat i intentar continuar amb la teva vida
Acceptar que es un proces normal
Compartir-ho amb els que t'estimen.
Es una cosa molt personal Depèn de l'actitud d cadascú, depèn de qui hagi mort...de com vius tu la mort...
Demandar ajuda professional si cal i acceptar però tot té un proces pero per no arribar a això crec que lo millón es l'educació i la informació i si escau anar a un taller de el dol
Això depèn molt de la persona. És quelcom molt personal.
Parlar d'ella i no silenciar els sentiments que l'envolten
Afrontar-la, parlar-ne.... Fent algun tipus de teràpia per ajudar a superar i entendre-ho. Tenir estratègies per superar el dol
Exterioritzar els teus pensaments
si
Regoldar-te amb la gent més propera a tu, familia, amics i si cal demandar ajuda a

un professional
Asumir-ho, i recordar els bons moments
Parlar del tema
Com més aviat acceptis que aquella persona no tornarà i aprendre a viure la seva absència
Compartir-la i respirar per assimilar-la.
Acceptar-la
Acceptar-la
+60
Normalitzar el tema
Depèn molt de si un es creien o no, cada un pot fer-ho diferent
Hablar del tema con tu grupo familiar y amigos
És dur, molt dur, el temps, entendre-ho com un traspàs, t'alivia

15.10. Annex 10. Recull de respostes a la pregunta:

Qui et va ajudar a dur-ho?

12 - 20
Amics
Amics
sol
sol
familia
sol
familia
sol
familia
sol
sol
sol
sol
familia
sol
sol
sol

sol
sol
familia
familia
familia
sol
sol
sol
sol
sol
familia
professional
familia
20 - 40
amics
sol
sol
professional
professional
sol
sol

professional
40 - 60
sol
familia
amics
familia
familia
sol
familia
sol
familia
sol
sol
familia
sol
familia
familia
familia
sol
professional
sol

sol
sol
familia
familia
familia
sol
familia
familia
sol
amics
amics
familia
familia
sol
sol
familia
familia
sol
amics
amics
amics

+60
sol
sol
sol
grup d'ajuda

15.11. Annex 11. Recull de respostes a la pregunta:

Totes les pèrdues afecten per igual? per què?

12 - 20
Tot depèn de la relació que tenia amb aquella persona
Perquè a vegades ja veus que la persona està molt malament i li queda poc temps i tu ho vas assimilant. Si es algú jove que te tota una vida per davant afecta més que si és algú gran que ja ha viscut la seva vida...
Crec que sempre ens afectarà més la mort d'un familiar o amic molt proper que cap altra.
Hi ha gent més propera que d'altres.
Per mi no es el mateix que se't mori un familiar proper a que se't mori un conegut.
Perquè no tots els éssers que perdem tenen la mateixa estima
Depenent del vincle que tinguessis
La gent viu la mort de diferents maneres
Perquè pot dependre de molts factors, com el vincle emocional amb el familiar, amic, animal, etc.
Hi ha persones més properes que d'altres
Depèn de la persona
Perquè és diferent
Perquè pots estimar més o menys aquell ésser
La pèrdua, en el meu cas, depèn del vincle que hagi tingut amb la persona (pot inclús tractar-se d'un vincle no compartit, és a dir, plorar per la mort d'algú que no coneixem personalment)

A algunes persones hi estem més lligades emocionalment i les seves pèrdues ens afecten més
Depèn de la persona
Tot depèn de la relació que tenia amb aquella persona
Crec que sempre ens afectarà més la mort d'un familiar o amic molt proper que cap altra.
Depenent del vincle que tinguessis
Hi ha persones més properes que d'altres
Pel grau d'afecte i relació amb la persona
perquè no es el mateix una perduda d'un familiar que d'un amic o d'un desconegut
Perquè impliquen molts factors
Depèn de si es familiar o amic proper o és algú llunyà
Depèn el motiu, el moment i la relació
Perquè si és gran creus que és una cosa més natural però si és de cop o per accident l'impacte és bestial
20 - 40
Depenen de lo proper que sigui serà més dur o menys.
Depèn del lligam sentimental que hi mantinguis
Hi intervenen sentiments diferents
Hi han persones que desperten mes sentiments que altres, persones que deixen més buit quan marxen que altres
Depèn del lligam, del vincle amb aquella persona.
Hi han perdues molt doloroses de persones tan properas con un fill o els pares

40 - 60
Si és d'edat avançada ho acceptes millor, és "lleï de vida"
No tothom gestiona igual les emocions
Hi han pèrdues més properes q d'altres
Depèn de l'estimació que tinguis amb aquella persona que ha mort. I com estàs en aquells moments a nivell psicològic.
Perquè tampoc s'estima igual.
Hi ha gent més propera que altra
Perquè no tothom és proper, no tractes amb tothom igual... etc.
El vincle amb la persona que mor, fa que t'afecti més o menys així com també com ha mort... Edat, malaltia, mort sobtada.....
Perquè la mort natural és això, natural, però quan es per altres causes i sobretot amb certes edats, afecta de manera molt diferent
Depèn de la mort
Cada u té el seu lloc
Primero que hay gente que es más fuerte pero hay gente que una perdida acaba con su vida se hunden y más cuando es un hijo
Cada vida es un Mon, cada relació amb la persona es una historia i els llaços sempre son diferente. També és com sigui el taranna o carácter de la persona, l'ambient social, educació, religió, tradicions i un ventall d'opcions infinites. Jo crec que es tan divers com persones hi ha.
Depèn del grau de relació i del moment que passes
Depèn el vincul k tinguis

Depèn del vincle afectiu, les circumstàncies...
Depèn de el tracte que i tinguis
Perquè crec que tothom té un paper i una importància diferent a les nostres vides.
Hi han persones que suposo t'estimes més i afectant molt més. No cal que sigui família, potser un amic també.
Per el vincle emocional i/o proximitat familiar
Tot i que una pèrdua sempre és difícil de gestionar . Depèn molt del vincle afectiu que tinguis amb aquella persona
Segons l'edat, com a mort...
Depèn de l'edat i la unió que tens amb la persona.
Depèn l'edat i el vincle
Depèn de si és un familiar pròxim, de si és una persona jove...
Segons l'edat, com a mort...
Depèn de l'amistat que hi comparteixis. Emocional ment.
Depèn si es un avi, un fill, un amic....
Depèn del lligam, del vincle amb aquella persona.
Perquè inevitablement depèn l'edat, el motiu i la relació
Depèn dels vincles, tipus de mort, edat...
Depèn del grau d'afinitat que tinguis amb la persona
Depende de la relació que has tenido con la persona cuando era viva
Depèn de les circumstàncies de tot plegat. La mort com hagi set, el tupís de contacte que hi havia amb la persona, etc...

Depèn si es familiar o amic
Perquè no a tothom s'estima igual
Depèn sempre de la relació que tens amb aquella persona, familiar, amic, conegut
Depèn de la part que s'emporten.
Perquè depèn de la relació que haguessis tingut amb la persona i la seva importància.
Perquè depèn de la relació que haguessis tingut amb la persona i la seva importància.
+60
Depèn de la persona q marxi
Crec que tot depèn de si és una pèrdua sobtadament o esperada per un procés de malaltia llarg.
Por la proximidad que tengas con la persona
Perquè costa molt pair q no els veurem mai més

15.12. Annex 12. Entrevista sobre la mort al professional

1. Edat i sexe, si vols el nom també

Inma, 45 años

2. Quina és la teva visió sobre la mort?

Desde pequeña ha sido un tema que he tenido muy presente, no entiendo la vida si no asumes que en ella también tiene un papel esencial tener presente la muerte, van a la par, siempre me ha dado un miedo atroz morir, simplemente porque ello implicaba dejar de sentir y vivir un montón de cosas. Por ello estoy segura que mi visión sobre ella es que al ser consciente de su existencia, tenerla tan presente, ha hecho que viviera y viva mi vida como si solo tuviera el hoy, aprendiendo del ayer pero sin estancarse en él y deseando vivir el mañana sin perderme el aquí y ahora.

3. Ha canviat després d'aprofundir i tractar-la en els altres?

Creo que más que cambiar, ha reafirmado mi pensamiento de la importancia de hablar del tema y ser consciente de él. Ciertamente, también ha dado sentido a sensaciones que quizá en algunos momentos no sabías colocar, pero después de tratar el tema le das un porqué, un sentido y un lugar. Como contraproducente, también el conocimiento hace que intentes controlar más los procesos y los anticipes para facilitar las cosas.

4. Tractes molt sovint el tema de la pèrdua en les teves sessions?

Es un tema muy recurrente y demasiadas veces encubre otros problemas anteriores que surgen con fuerza ante la vulnerabilidad que se experimenta ante una pérdida.

5. Què sols trobar-te a l'hora de tractar el tema de la mort?

Pues como he comentado anteriormente, demasiadas veces, empiezo tratando la gestión de las emociones, sensaciones, que conlleva la pérdida de un ser querido, para acabar tratando otros temas que vienen de lejos. He comprobado que vivir una muerte muchas veces acaba siendo el detonante de otros sentimientos, problemas, situaciones no enfocadas en su momento y que de golpe arrasan ante lo que nos despierta vivir la pérdida de un ser querido.

También es cierto, que en algún caso he tenido que tratar la muerte como lo que es, no ante una pérdida sino el bloqueo y miedo que paraliza al pensar en ella y que llega afectar considerablemente el día a día de la persona.

Incluso, en algunas ocasiones, he empezado tratando otro tema emocional que escondía un duelo inacabado o bloqueado.

6. Penses que les persones tracten el tema de la mort de manera fluida o és un tabú?

Rotundamente es un tabú y de los grandes. No creo que se dé el lugar que toca por la importancia que tiene. Muchas personas no hablan de ella si no es porque acabe de pasar algún hecho reciente, prefieren ignorarla como si no hablando de ello pudieras evitar que pasara, que ojalá, pero no es así y pienso que si dejamos de hablar con confianza de los temas, luego es muy fácil no saber gestionar lo que sentimos.

7. Es pot tractar a tothom de la mateixa manera davant d'una pèrdua?

No, ni por asomo, aunque puedan haber unas bases comunes y que pueden ayudar a la gran mayoría, estas mismas bases no pueden facilitarse de la misma manera, no todos somos receptivos con las mismas palabras, de igual manera que no todos aprendemos de la misma manera ni con los mismos recursos. Es esencial encontrar el idioma que te conecte con lo que necesitas que aprenda para ayudar.

8. Creus que les persones que afronten una pèrdua sols la poden aprendre a dur amb ajuda professional?

No necesariamente, que siempre es una gran ayuda, seguro, pero también tienes que conectar con esa persona, por eso, también puedes aprender a llevarlo con la ayuda de la familia y de los amigos, de tu entorno seguro, sin necesidad de un profesional.

9. Quan estàs habituada a tractar les pèrdues dels altres, acaba facilitant afrontar les teves pròpies?

Más bien creo que lo contrario, aprender a gestionar tus emociones y sobre todo, aprender a afrontar tus propias pérdidas te ayuda a poder empatizar y entender mejor la pérdida de los demás y ayudarlos a encontrar su manera. Nunca es fácil y en muchas ocasiones saber el proceso que pasarás ante una pérdida puede provocar la evitación o posponerla hasta que la puedas afrontar y aunque pueda parecer un gran recurso, también es un arma de doble filo, de una manera u otra, todos acabamos pasando por las fases del duelo, con la diferencia que si has tratado de ello y has tenido que ayudar sobre ello, el conocimiento te facilita la gestión de las emociones, que en muchas ocasiones es lo que deriva a afrontar la pérdida o perderte en ella.

10. Hi ha molts llibres que tracten el tema de la mort i de com afrontar aquest fet, creus que pot ajudar quan et trobes davant d'una situació així?

Soy partidaria de que el saber no ocupa lugar, nunca sabes suficiente y nunca lees suficiente. El conocimiento es poder y en este caso también, aunque sea el poder de permitirte entender que te pasa y aceptarlo. Aún así, pienso que ayudaría mucho más si esas lecturas, ese conocimiento se tuviera a priori porque así podrías afrontar las cosas desde otra perspectiva desde el principio, porque cuando estás metido en ello no siempre puede extraer todo lo necesario, por el trance, el impacto y, aunque ayude, desbloquearte no siempre es fácil.

11. El tema de la mort, penses que és un tema que es tracta amb la importància que té?

Como he comentado anteriormente, es un tabú y como tabú no se le da la

importancia que tiene, pienso que para ser una experiencia que puede desequilibrarte del todo no se le dedica el tiempo que merece, de hablar de ello estoy segura que tendríamos más recursos o como mínimo nos permitiríamos sentir y gestionar mejor todo lo que nos puede despertar afrontar la muerte de un ser querido. El impacto, sobre todo en según qué pérdidas (accidentes, precoces, asesinatos,...) no te lo va a evitar pero puede facilitarte el permitirte no perderte del todo.

15.13. Annex 13. Testimonis sobre pèrdues

1. Sexe i edat, si vols el nom també.

Mujer, 45 años.

2. Abans del que et va succeir, com et plantejaves / quina idea tenies sobre el tema de la mort?

La muerte es una realidad en la vida, aunque siempre intentas evitar pensar en ella o al menos que no tenga demasiada fuerza en tu día a día para que no te bloquee.

3. Em pots explicar a qui vas perdre ? Quan / com / què va passar?

A lo largo de mi vida, como todo el mundo, he perdido a alguien, familiares no muy cercanos y amigos, sentí su pérdida, pero a día de hoy la pérdida que más me ha marcado y más se llevó de mí fue cuando murió mi perra, una Alaska Malamute llamada Mía a los 12 años y medio. De eso hace ya 10 años.

4. Que recordes d'aquell dia?

Lo recuerdo absolutamente todo y esas imágenes a día de hoy siguen muy vivas en mi mente. Tengo grabada la imagen de manera muy nítida, me levanté como siempre a las 7 de la mañana para preparar las cosas de mis hijos antes de despertarlos, estaba tumbada en el suelo, apoyada en la pata de la mesa, sin moverse pero lloriqueando muy suavemente. Tenía el vientre muy duro y sentí que se le escapaba la vida, que había esperado a que yo me levantara para poder irse del todo, aun así recuerdo el viaje en coche hacia el veterinario y cómo le pedía que no me dejara, que lo podíamos arreglar. Pienso en esos momentos y aún afloran las lágrimas de mis ojos. Llegué en un suspiro al veterinario y cuando quitaron de mis manos su cuerpo noté como se le estaba escapando el último suspiro, aun así la metieron rápidamente hacia dentro, para al poco salir y decirme que se había ido, que si quería entrar a la habitación a despedirme de ella, cosa que hice y donde permanecí durante mucho tiempo. Como hablamos de un

animal, aunque para mí era parte de mí, de mi familia, el proceso posterior es muy rápido y básico, pedí que la incineraran sola, aún conservo las cenizas, y estuve presente en la incineración.

5. Influeix la manera de sapiguer-ho? (si hi ets present o no)

Yo creo que si, poder estar a su lado cuando sucede impacta, pero pienso que si te lo dicen o te enteras por terceros el impacto es mucho mayor.

6. Com va reaccionar el teu entorn?

Pues hubo un poco de todo, hay quien entendió que era un duro golpe por todo lo que era para mí ella, intentaron ayudarme y acompañarme en la pena que me embargó, pero también tuve que escuchar en demasiadas ocasiones que “total es una perra” y no tenía que pasarlo mal, que cogiera a otro y ya.

7. Què recordes dels dies posteriors?

Los días posteriores solo pensaba en que podría haber hecho algo para evitarlo, repetía una y otra vez lo sucedido en mi cabeza e intentaba encontrar un desenlace diferente. También recuerdo, que al ser mis hijos pequeños, intentaba esconder lo máximo como me sentía, porque ellos no querían verme llorar. Recuerdo, cómo dejé de hablar de ello, por no escucharme que no era para tanto y por no poder controlarlo ante mis hijos.

8. Vas demanar ajuda professional?

No, supongo que en el fondo sentí que no es un tema que un profesional tratará como yo lo sentía. Se convirtió en algo muy mío.

9. Que en penses del suport professional?

Pienso que es importante y necesario si no tienes con quien compartir lo que te sucede y que pueda ayudarte, que te entienda y te sepa acompañar.

10. Em pots explicar quin procés vas passar / estàs passant: el tipus de sentiments, emocions, sensacions...

Lo cierto es que estuve viviendo muchos días en un estado de culpabilidad muy grande, con un sentimiento de que lo podía haber evitado, ese sentimiento provocaba grandes dosis de descontrol emocional que me llevaba a una necesidad de llorar muy seguida, en esa época mis hijos eran muy pequeños y sentía que sufrían viéndome así y esa necesidad de protegerlos junto con la incomprensión que notaba de parte de mi entorno por sentirme tan mal por la pérdida de una "simple" mascota, hizo que bloqueara mis sensaciones y emociones, frenando el dolor de manera abrupta. Por supuesto eso derivó a consumirme por dentro, perdí mucho peso y eso me llevó a enfermarme. Me repuse de esa situación pero no aceptando la pérdida sino aparcándola del todo y luchando por recuperar la salud.

11. Pots quantificar el temps que vas necessitar per acceptar la situació, en cas contrari, quant de temps portes?

Como ya he comentado antes, en su momento no acepté la situación simplemente como medida de supervivencia la llevé al fondo de mi mente y seguí hacia delante.

Hace unos meses, en mi familia, que adoramos los animales, decidimos tener de nuevo una perra, de la misma raza. Ahí es cuando me ha salido todo de nuevo y todo lo que escondí en su momento ha fluido con energía y puedo decir que, aunque en un momento me desbordó y me colapsó todas las emociones y lo pasé realmente mal, lo cierto es que pasado esos meses creo que ya lo he puesto en su sitio y ahora entiendo lo importante que hubiera sido gestionarlo mejor en su momento porque estoy bien, pero podía haber ido mucho peor.

12. Creus que tothom passa pel mateix procés davant d'una situació similar?

Creo que no, depende de muchos factores, de la situación, del motivo, no se...hay muchas variables que lo pueden condicionar.

13. Penses que hi ha maneres que ajuden a assimilar una situació així?

Si, creo que es imprescindible hablar y aceptar todo lo que sientas. No se trata de entenderlo sino de llevarlo.

14. Diries que el motiu i l'edat del qui ens deixa influeix en la manera de dur-ho?

Sí aunque siempre duele, hay pérdidas que las vives como más injustas y te sorprenden más y te afectan más al no esperarlas. La edad también lo condiciona mucho, cuando son jóvenes aún cuesta más de aceptar.

15. I l'edat de la persona que ho viu, creus que influeix?

Si, aunque no creo que haya una edad más fácil.

16. Quina creus que és l'actitud de la societat davant de la mort? Què en penses? I davant del dol?

Creo que en la sociedad hay mucho tabú hacia este tema, no suele ser un tema a tratar a no ser que estés pasando por una situación de pérdida. Se suele evitar sacar el tema, es como si así no pudiera llegar a pasar. Pienso que es un problema muy grande porque nos guste o no la muerte es inevitable y aunque queremos y deseamos que nos llegue tarde, no la podremos evitar. Al no tratarse con normalidad luego es un problema cuando tenemos que afrontar una pérdida y más cuando ésta sucede abruptamente. Sobre el duelo, aunque pienso que de una manera u otra todo el mundo tiene una idea de lo que pasa o sientes ante la pérdida de un ser querido, también creo que no sabemos llevarlo a la práctica y fácilmente podemos sentirnos desbordados por las emociones y estados que vivimos. En mi caso, súmale que se trataba de una pérdida poco visualizada.

17. T'has sentit / et vas sentir compresa? Acompanyada? Et va sorprendre alguna cosa?

Como ya he comentado, pocos fueron los que entendieron lo que me estaba sucediendo, aunque algunos intentaron ser comprensivos, al final se notaba que no le sabían dar el valor que tenía para mí. Tuve suerte de mi mejor amiga que

había pasado por una situación similar años antes, pero aun así, decidí bloquearlo por no tener que dar más explicaciones, que tampoco entenderían, y por no hacer sufrir a mis peques. Supongo que lo me sorprendió es la poca sensibilidad, pero es cierto que no todos tenemos que sentir igual, aunque me hubiera gustado sentir que aunque no lo compartían lo respetaban. En demasiadas ocasiones sentí que se me juzgaba por algo que no era para tanto y sigo pensando que una mascota es parte de la familia e incluso hay personas que tienen más relación con ellos que con las personas. No se puede cuantificar el dolor sin entenderlo.

18. Passar per un procés de pèrdua / dol, ens ajuda a afrontar-ne un altre?

No estoy muy segura, te diría que no, aunque sí es cierto que interiorizas más las emociones que puedes sentir y los instantes que pasas, y en el momento que te vuelve a pasar quizá los tienes más asumidos. Aun así, prefiero decantarme por el no, porque no todas las pérdidas son iguales ni te pillan en el mismo momento, eso hace que las vivencias anteriores quizá no te ayuden o te entorpezcan más.

19. Que et diries ara si tornessis aquell moment? És a dir, creus que faries o t'hagués agradat fer alguna cosa diferent.

Lo he pensado un millón de veces en estos últimos meses para darme cuenta de que al final he hecho las paces conmigo misma, las cosas pasan como tienen que pasar ni más ni menos, los "¿y si?" no creo que ayuden avanzar sino todo lo contrario, pienso que te hundan más. Aun así lo que sí me diría, aunque no creo que me escuchara, es que no tengo la culpa y que no será bueno esconder como me siento, que mis hijos no necesitan que los proteja de esa manera, sino que les enseñe que tenemos derecho a sentirnos así. Queremos protegerlos y al final es mejor que sepan e interpreten las emociones y sobre todo se las permitan.

20. T'ha canviat la pèrdua i la situació que vas viure? En cas afirmatiu, en què i perquè creus que ha passat.

Soy partidaria de que todo lo que vivimos nos cambia de una u otra manera, son experiencias que te ayudan a crecer y a ser quien eres. Siempre he intentado vivir

el hoy y a partir de ese día aún con más fuerza, porque nunca sabes lo que te puede deparar la vida pero si lo que estás viviendo hoy. También es cierto que he dejado de esconder mi sensibilidad hacia las cosas, soy así y no tengo que avergonzarme de nada.

21. Parles sobre qui vas perdre? Creus que ajuda a fer-ho?

Rotundamente si, yo no lo hice en su momento y luego me explotó cuando menos lo esperaba y, aunque me ha ido bien después de todo, podría estar actualmente en una gran depresión. Ahora hablo mucho sobre ella, quizá hasta demasiado por las comparaciones que se lleva mi mascota actual, pero es cierto que me he reconciliado con esa parte de mi vida y su recuerdo ahora me aporta más sonrisas que lágrimas, y que estas últimas ahora no escondo.

22. Després del que vas viure / has viscut, que en penses sobre la mort?

Un poco lo mismo que ya pensaba, que no la podemos evitar pero también me centro más en disfrutar el día a día, porque no sabes cuándo te llegará pero si puedes vivir siendo feliz en este instante.

23. Hi ha alguna cosa més que t'agradaria explicar-me i que no hagi sortit?

Quizá que ahora parece que a través de las redes sociales y la visibilización de “los famosos” que sufren cuando pierden a sus mascotas, hay algo más de sensibilidad hacia el tema, aunque pienso que no es una sensibilidad real sino empatizar con tu “ídolo”. Es como si esa parte de sociedad si pudiera sentir la muerte de una mascota como traumática, cuando hace muchos años que parte de la sociedad vive la muerte de las mascotas como algo tan traumático o más que la de un ser humano.

1. Sexe i edat, si vols el nom també.

Mujer, 17 años

2. Abans del que et va succeir, com et plantejaves / quina idea tenies sobre el tema de la mort?

Antes de que me pasara, no lo tenía tan presente, era un tema que si viene ya vendrá. Por eso cuando me pasó, fue un gran impacto, porque ya ni sabía lo que sentía. Cuando te pasa con alguien que es tan cercano, te das cuenta de que no eres consciente de que te puede llegar afectar así. Sabes que hay gente que se muere, pero es como si no fuera contigo, aunque te sepa mal por ellos, pero no es lo mismo, en cambio cuando te pasa a ti cambia mucho la cosa.

3. Em pots explicar a qui vas perdre ? Quan / com / què va passar?

Pues perdí a mi padre, era la primera persona que perdía. Hace 8 años, yo solo tenía 9 años recién hechos. Pasó cuando iba a celebrar mi cumpleaños y todo se fue por la borda... Y después a mi abuelo que fue hace un año y medio y otro abuelo, que no tenía tanta relación, que se murió hace unos dos años.

Mi padre fue de un derrame cerebral, que fue del día a la noche, tal cual, que yo no me lo esperaba porque nadie tampoco lo sabía y mi abuelo si que era cómo ya lo teníamos más pensado que no podía seguir tampoco mucho tiempo más porque ya había tenido 5 cánceres y ya estaba el pobre entre los que tenía y sabíamos que ya...Pero mi padre sí que fue más impactante porque nadie sabia que tenia un tumor en la cabeza y que le iba a explotar la vena del medio.

4. Que recordes d'aquell dia?

Del dia de mi padre pues que estábamos por la mañana era, que le dolía mucho la cabeza y fuimos al médico, y estuvimos allí esperando en el cap a que lo atendieran, pero era un dolor que no se podía ni aguantar y después a mi me contó mi madre que le dijo que se tomara un ibuprofeno o así pero luego como no le pasaba le atendió otro médico que le dijo que no podia seguir asi y lo mandaron para Barcelona. Pero yo era muy pequeña y me quedé en casa de mi abuela, la

madre de mi padre y yo estaba que a mi no me habían dicho nada, que yo podía haber pensado bueno ya vendrá es un dolor de cabeza, se le pasará, pero yo ya sabía que, no se, yo también tenía una conexión con mi padre y pues sabía que no estaba bien y después cuando llegué a mi casa, pues pregunté por mi padre y todo, que dónde estaba, y pues había un montón de gente en mi casa, hasta una prima de mi madre de Tarragona. Yo no sabía que había aquí, en mi casa, nadie y después ví a mi madre que le decía a una amiga suya, que es parte de mi familia, “se lo digo” o algo así y luego entre las dos si me lo dijeron y me quedé que no me lo creía, me puse a gritar, no sé era cómo.. Encima no me pude ni despedir, no sé lo veo muy injusto que me tuve que quedar en mi casa y no pude ir, y del día a la noche me lo quitaron, no sé me quedé flipando aunque ya más o menos me lo esperaba, tuve una intuición, y encima no me dejaron ir al entierro ni nada porque decían que era muy pequeña y no podía ir a ningún lado...

Después la muerte de mi abuelo también me afectó mucho, porque era como mi padre, porque ya no estaba mi padre pues me hizo de él, me llevaba a todos lados, era como mi segundo padre y después también es como que ya me lo esperaba más, aunque también me siento como mal porque estuvimos en el hospital y yo estaba mal y estaba allí con mi abuelo, y encima no podía ni estar dentro con él porque me entraban ganas de llorar y mi madre me decía que no llorase que se iba a poner peor y tenía mi amiga Paula en Vic, en el campo de fútbol y me dijo de ir, y le pregunté a mi madre a ver q hacia, que si iban a sedar o algo yo no me quería ir, pero ella me dijo que mejor me iba a dar un vuelta y te despejas. Cuando me recogieron luego me explicaron que ya se había muerto y a mi me volvió a venir la idea que no me habían dejado despedirme y me quedé flipando. Y aunque no podía hacer nada me sentí culpable. Aunque en esta ocasión sí me dejaron ir al entierro.

5. Influeix la manera de sapiguer-ho? (si hi ets present o no)

Si que influye, con mi abuelo estaba más y me lo esperaba en cierta manera. En cambio con mi padre como no pude ni estar a su lado, es peor. Te enteras de golpe y te da mucha rabia. Creen que te protegen no dejándote formar parte, así no te traumatizas pero yo solo pienso que no me despedí y eso sí me ha afectado

y sigue afectando. Otras personas pudieron y en cambio, yo que soy la hija y no me dejaron estar ahí. Decidieron por mí y era mi padre.

6. Com va reaccionar el teu entorn?

Éramos muy pequeñas y mi hermana aun no era consciente y le costó más, le salió con el tiempo. A mi madre le afectó más porque se quedó sola con dos niñas y tuvo que avanzar por nosotras y apartarlo. Aun así mi madre tuvo días de todo. Y en cambio yo fui la que más lo apartó y cogí el rol de padre porque mi madre no estaba por como lo estaba pasando. Se fue mi padre y se desmoronó todo.

7. Què recordes dels dies posteriors?

Mi hermana mal por lo pequeña que era, mi madre se apoyó en una amiga suya que es psicóloga, yo que intentaba hacer como si no me afectaba, pasé una etapa rebelde. Mi madre nos dejó más libertad por lo que estaba pasando y luego quería volver a tener el control y no pudo. Era como que ella no podía llevar las cosas y las llevé yo, asumiendo un rol de padre que luego me perjudicó, porque no era lo que tocaba e hizo que yo no afrontará mi duelo. En el tema de mi abuelo pensé que lo iban a llevar peor, pero casi no les afectó como yo esperaba, supieron avanzar, supongo que ya se hacían a la idea, era como si estuvieran aliviados imagino que por llevar tanto tiempo sufriendo por la enfermedad.

8. Vas demanar ajuda professional?

Si, pero porque tengo una amiga de la familia que es psicóloga y tengo suerte de ella. He de decir que no todos sirven, porque fui a otros psicólogos y no me ayudaron en nada, tiene que ayudarte a avanzar y a aprender a llevar las cosas y si no hay feeling no sirve de nada.

9. Que en penses del recolzament professional?

Es muy importante y a mucha gente le iría bien, Ayuda mucho a desahogarte, es mucho mejor no llevarlo sola y pedir ayuda. Y no pasa nada por ir y en cambio

muchas personas no lo ven bien. Aunque insisto tienes que encontrar el que te vaya bien porque no todo funciona y cuando uno te funciona cuesta abrirse a otros. Tienes que notar que importa lo que sientes.

10. Em pots explicar quin procés vas passar / estàs passant: el tipus de sentiments, emocions, sensacions...

Al principio mucha rabia, impotencia, no poder despedirme que genero muchos sentimientos negativos, luego dejé de hablar del tema, quise hacer mi vida y hacer como si no hubiera pasado y avanzar. Había días que tenía muchos bajones y sigo teniendo rabia e impotencia por la forma en que me lo quitaron. Aun tengo ese sentimiento y me afecta menos cuando no lo pienso. Al no hablarlo aún cuesta más llevarlo.

11. Pots quantificar el temps que vas necessitar per acceptar la situació, en cas contrari, quan temps portes

¿Superarlo?, aún no lo he superado, el tema de mi padre. No creo que haya cerrado el duelo porque lo aparté. No la he aceptado sino que la he aprendido a llevar, evitandolo mucho. En el caso de mi abuelo simplemente lo acepté porque ya lo veía venir, estuve un mes.

12. Creus que tothom passa pel mateix procés davant d'una situació similar

Yo creo que no, depende de la relación y de cómo seas tú. Imposible pasarlo igual, pensamos diferente y somos diferentes.

13. Penses que hi ha maneres que ajuden a assimilar una situació així?

Poder hablar del tema y tener a personas que te apoyen y pedir ayuda profesional si no puedes con lo que tienes al lado.

14. Diries que el motiu i l'edat del qui ens deixa influeix en la manera de dur-ho

Pues claro que sí, si es mayor y es una enfermedad afecta diferente que si pasa

de golpe.

15. I l'edat de la persona que ho viu, creus que influeix?

Pues sí porque en la época que estás viviendo influye y cómo estás tú también.

16. Quina creus que és l'actitud de la societat davant de la mort? Què en penses? I davant del dol?

La sociedad no es muy consciente, especula e inventa pero no tiene conocimiento sobre la muerte y, encima no se habla del tema, lo esconden. Hasta que no te toca no se piensa ni habla de ello.

17. T'has sentit / et vas sentir compresa? Acompanyada? Et va sorprendre alguna cosa?

Me sentí muy arropada con mi familia más cercana y mi amiga psicóloga. No recuerdo si me sorprendió algo porque era muy pequeña, estás pero no estás. No eres consciente. Solo sé que no pude despedirme.

18. Passar per un procés de pèrdua / dol , ens ajuda a afrontar-ne un altre?

Te ayuda a estar más preparado, ya sabes más de lo que és aunque también dependerá de quien se muera, porque no es lo mismo. En el fondo preparado no estás pero tienes algo más de información y te puede ayudar algo.

19. Que et diries ara si tornessis aquell moment? És a dir, creus que faries o t'haguès agradat fer alguna cosa diferent.

Pues claro despedirme, ir al entierro, estar ahí con él, estar a su lado en sus últimos momentos. Si lo hubiera podido hacer diferente podría llevarlo ahora diferente.

20. T'ha canviat la pèrdua i la situació que vas viure? En cas afirmatiu, en que i perquè creus que ha passat.

Todo lo que te pasa te cambia de alguna manera u otra.

21. Parles sobre qui vas perdre? Creus que ajuda fer-ho?

No lo hablo casi, solo con mi amiga psicóloga cuando me saca el tema. Ayudaría hablarlo pero desde el principio no al cabo de los años solo.

22. Després del que vas viure / has viscut, que en penses sobre la mort?

Sabes que la muerte puede llegar y haces todo lo que se te pasa por la cabeza por si llega, muchas locuras vigilando no pasarse pero viviendo a tope. Miro de disfrutar.

23. Hi ha alguna cosa més que t'agradaria explicar-me i que no hagi sortit?

No.

1. Sexe i edat, si vols el nom també.

Mujer, 47 años

2. Abans del que et va succeir, com et plantejaves / quina idea tenies sobre el tema de la mort?

En realidad no me la había planteado, era algo que creía que vendría de mayor y de mientras nada, que a ti nunca te va a pasar.

3. Em pots explicar a qui vas perdre ? Quan / com / què va passar?

Perdí a mi marido muy joven, de un derrame cerebral por un tumor. De un día para otro sin darte cuenta de lo grave que era.

4. Que recordes d'aquell dia?

Me acuerdo de todo lo que hice, de como sucedió, de lo que comí y de todo lo que hable y pensé en ese momento, te queda marcado para siempre las horas previas a la muerte.

5. Influeix la manera de sapiguer-ho? (si hi ets present o no)

Influye mucho, al ir viendo que mi marido se iba encontrando peor y que no estaban las cosas bien, te vas preparando poco a poco en esas pocas horas aunque no quieras darte cuenta. Aunque no quieres perder la esperanza y no quieres pensar en que llegue ese momento, en el fondo tu mente se va preparando si estás ahí. En cambio si te llaman de golpe supongo que el impacto aún es peor, porque no sabes ni por dónde te viene.

6. Com va reaccionar el teu entorn?

Muy bien, me sentí muy apoyada por todos, muy arropada.

7. Què recordes dels dies posteriors?

No recuerdo mucho la verdad, estuve como en una nube, como si no tocará de pies en el suelo. Estuve unos meses así y todo lo que pasaba iba pasando pero yo no era consciente de ello, a mi sólo me preocupaba que no estaba él y que tenía que sobrevivir. Nada importaba ni me interesaba nada, me dejaba llevar, no tenía iniciativa, estaba hundida, no sabía que hacer.

8. Vas demanar ajuda professional?

Tengo una amiga psicóloga que me ayudó y sin ella no estaría donde estoy. No tuve que buscarla porque ya estaba conmigo.

9. Que en penses del recolzament professional?

Es necesario pero depende del profesional que encuentres. Hay profesionales que no empatizan nada contigo y no te sirven de nada, no te ayudan a sacar lo que llevas dentro.

10. Em pots explicar quin procés vas passar / estàs passant: el tipus de sentiments, emocions, sensacions...

Pasé todas las fases de duelo, tal cual és, primero no me lo creía, luego sentí mucha rabia, luego intenté encontrar la manera de llevar todos esos sentimientos que me desbordaban, posteriormente me embargó mucho dolor y pena para acabar aceptando lo que había pasado. En algunos momentos se me mezclaba y difuminaba todo y no se bien lo que me duró cada parte, pero se que lo viví el duelo íntegramente.

11. Pots quantificar el temps que vas necessitar per acceptar la situació, en cas contrari, quan temps portes

El proceso del duelo fue un año, luego lo pasé mal los 3 primeros años, me quería morir. A partir de ahí empecé a ilusionarme por las cosas y a vivir de nuevo.

12. Creus que tothom passa pel mateix procés davant d'una situació similar

Todo el mundo pasa por el mismo proceso pero no todo el mundo tarda el mismo tiempo en ello y hay quien no lo supera.

13. Penses que hi ha maneres que ajuden a assimilar una situació així

La ayuda psicológica y el tiempo, ese dolor tan fuerte el tiempo te lo va rebajando. Sino con el dolor del principio no podrías vivir.

14. Diries que el motiu i l'edat del qui ens deixa influeix en la manera de dur-ho

Si, por supuesto. Los tuyos son siempre tuyos pero no es lo mismo morirse por un motivo o con una edad que con otro. Hay instantes en la vida que necesitas más a alguien y si en ese momento se muere te influye más. No es lo mismo una muerte natural que una enfermedad que un accidente. En una muerte lenta el duelo lo haces antes y en cambio, en una muerte rápida el duelo lo empiezas en ese momento.

15. I l'edat de la persona que ho viu, creus que influeix?

También, la edad que tienes influye.

16. Quina creus que és l'actitud de la societat davant de la mort? Què en penses? I davant del dol?

La sociedad no nos prepara, tendría que ser una asignatura del colegio, es un gran tabú. Es algo que duele tanto que lo evitas. el duelo también tendría que enseñarte como funciona, porque todo el mundo pasa por él y si se supiera canalizar todo lo que te despierta la muerte y el duelo iríamos mejor y no te perderías tanto. Sabrías que es normal lo que sientes. Trabajar antes las cosas que puedes sentir ante la muerte y la pérdida y se interiorizan, sería menos complicado.

17. T'has sentit / et vas sentir compresa? Acompanyada? Et va sorprendre alguna cosa?

Me sentí muy acompañada y arropada en ese momento, però me ha sorprendido que cuando las personas creen que ya no estás tan mal ya no se preocupan de ti y se alejan. Si las cosas mejoran en lugar de estar a tu lado, te critican y ya no te cuidan igual y eso me ha desilusionado.

18. Passar per un procés de pèrdua / dol , ens ajuda a afrontar-ne un altre?

Si, psicológicamente estás más preparado, te curte. Aprendes que la muerte es un proceso que tienen que pasar todos y lo llevas mejor, te da rabia que pase pronto pero ya no te da tanto miedo. Aunque también puede depender de la pérdida.

19. Que et diries ara si tornessis aquell moment? És a dir, creus que faries o t'haguès agradat fer alguna cosa diferent.

Lo primero que cambiaría la culpabilidad, el creer que podría haber hecho algo más para salvarlo y el pasar más momentos con esa persona, ese abrazo o esa palabra que no dijiste o hiciste.

20. T'ha canviat la pèrdua i la situació que vas viure? En cas afirmatiu, en que i perquè creus que ha passat.

Si que te cambia mucho. Yo antes miraba y estaba muy pendiente del futuro, de ahorrar, de planear cosas y ahora vivo más el día a día, el día de mañana es hoy. Ya no pienso en el futuro, no quiero pensarlo. He cambiado el chip, no dejo de hacer nada que desee. Disfruto porque no se cuando me va a venir la muerte, no como el adolescente que vive creyendo que nunca va a morir, sino como alguien que no sabe cuándo le va a venir la muerte y quiere vivir.

21. Parles sobre qui vas perdre? Creus que ajuda fer-ho?

Si hablo mucho de él y me ha ayudado mucho. Hacer referencias a él me ha ayudado, el nombrarlo y eso ayuda a recordarlo y así parece que sigue contigo.

22. Després del que vas viure / has viscut, que en penses sobre la mort?

Es el proceso más duro que te puede tocar vivir, ya no tu muerte sino la de los demás, perder a tus seres queridos. Tienes que aprender a aceptar la muerte porque es inevitable.

23. Hi ha alguna cosa més que t'agradaria explicar-me i que no hagi sortit?

Llegas a sentir tanto dolor, de manera tan insoportable que piensas en el suicidio porque necesitas dejar de sentir tanto dolor e incluso quitarle también ese sufrimiento a tus hijos. Porque la única manera de dejar de sufrir es irte, fue un impulso pero lo tuve. Si no estás acompañado, más frágil psicológicamente quizá no puedes frenar ese impulso. Otra cosa que no ha salido es lo que me ha ayudado a llevar la pérdida, hablo de la fe, soy creyente y el creer que está en un lugar mejor facilita las cosas, porque lo que vivimos aquí es peor y me ha servido pensar que el que se va es porque se merece un sitio mejor y será más feliz. Yo lo paso peor que el que se va. Todo pasa por algo y una creencia te ayuda mucho a afrontar estos momentos. Y sé que él está bien.

15.14. Annex 14. Professional funerària

1. Quant temps fa que hi treballes?

Em vaig incorporar a l'empresa l'any 1989. És una empresa que ja bé dels meus besavis, ja és la quarta generació que estem amb funerària, en certa manera hi he conviscut tota la vida.

2. Per què et vas decidir per aquesta feina?

En realitat hi vaig arribar per casualitat, perquè el tema funerari venia de la fusteria, antigament eren fusters els funeraris i anava per la línia masculina de la família, és molt recent la incorporació de les dones a les funeràries. Jo vaig estudiar Turisme, el que jo volia era viatjar i tot el que tenia a veure i es relacionava amb hotels i agències de viatge. Quan vaig tornar a Berga, el meu pare em va dir que m'oblides del tema dels viatges i que em dediques a l'últim viatge. I així vaig començar i aquí em vaig quedar.

3. Em pots explicar de què tracte? De què te'n carregues?

Nosaltres som una funerària molt petita, per això som molt diferents dels grans grups, on cada persona té la seva feina i no fa res més. Aquí bàsicament estem fent molt de tot, tothom fa de tot, des de la gestió, la contractació, l'acondicionament de difunts, toquem una mica tot, o sigui, que en realitat faig des de gerent fins a fer la neteja, passant per tots els àmbits.

4. Quins serveis ofereix la funerària?

Oferim un servei global, amb els anys s'ha anat globalitzant oferint uns packs, al final facilitem els serveis que necessiten i desitgen les famílies i la veritat, és que aquí som un poble molt petit i les cerimònies, enterraments i funerals eren molt clàssics. El tanatori també es va fer aquí l'any 89 i es va inaugurar el 91, perquè érem de les poblacions més petites que van tenir un tanatori i no amb les dimensions que les funeràries grans. Oferim servei de tanatori, preparació del difunt, recordatoris, floral, cotxes d'acompanyament, incineració, làpides... Tot el

que és clàssic d'una funerària.

5. Quantes persones hi treballen?

En aquests moments som 9. Vàrem començar el meu germà, el meu pare i jo i hem anat creixent una miqueta pel que fa a serveis, en un principi no hi havia tanatori, al principi aquí la gent va ser molt reticent a tenir un tanatori perquè tenien molt la necessitat de tenir els difunts a casa. I es va haver de treballar molt que la gent ho acceptés, a Barcelona ja n'hi havia feia anys, però aquí no es volien perquè es vetllava molt a les cases i no volien treure'ls del seu entorn. Actualment, quant a acceptació gairebé ningú ho fa a domicili.

6. Feu una feina concreta o aneu rotant?

Hem aconseguit tenir més dies de festa, ja que en ser una funerària petita no es donava per fer torns, al principi amb el meu germà treballàvem moltes hores. No tenim una feina concreta encara que si en tenim una de principal, jo porto la comptabilitat i faig la contractació a part de la gerència, però si s'ha de preparar el difunt, també ho faig, depèn de qui hi ha, el que no fem les noies és els serveis funeraris exclusius que tenen a veure amb portar a l'església amb el fèretre i anar a recollir domicilis, que alguna vegada ho he fet però de manera molt puntual. Les altres coses les anem rotant en funció del que calgui.

7. Ha canviat amb els anys aquests serveis i la manera d'oferir-los?

Sí que va haver-hi un gran canvi amb la incorporació dels Tanatoris i també amb la incorporació de l'acondicionament del difunt, abans els difunts es preparaven d'una manera molt rudimentària, amb els anys han anat sortint tècniques, especialitzacions, la tanatopràxia (conservació i preparació del cos del difunt) ha estat una gran incorporació amb el que implica el culte al difunt. Antigament es valorava molt més la part eclesiàstica, de mossèn i el que tenia a veure amb el fèretre, buscaven el més maco i més bo, que lluis més i com més participació de mossens hi hagués era el millor enterrament. Actualment això està canviant moltíssim, es té molt més culte a la persona que ha mort, està amb ells i a

l'acompanyament que a l'embolcall on està col·locat. Amb la covid a més a més hi ha una tendència, sempre parlant que es tracta d'un poble d'uns 16.000 habitants, a fer més aviat el que la gent vol, moltes incineracions directes, aquestes han pujat molt durant la pandèmia. El tema de les incineracions també és un tema relativament nou, perquè abans no s'incinerava perquè l'església estava en contra i als pobles sempre està molt present el que pensarà el veí, el que deixarà de dir segons el funeral que es faci. Amb la covid ha permès que la gent anés més al que ells realment volien, s'ha tornat més íntimes les cerimònies, ja que fins ara en ser un poble era molt fàcil que en les cerimònies hi anés tot el poble i, en canvi, ara amb la situació que estem vivint està facilitant que sigui tot més íntim i crec que això és bo i està bé.

8. Has de tenir alguna preparació prèvia per treballar en aquesta feina?

Aquí hi ha hagut un gran problema, en moltes funeràries l'aprenentatge va anar venint, quan calia un empleat, l'aprenentatge anava venint dia a dia, amb el que t'anaves trobant i el que tu anaves experimentant, d'uns anys cap aquí han sortit cursos, però pensa que de funeràries tampoc n'hi ha tantes ni sol haver-hi un gran volum de difunts com perquè n'hi hagi moltes funeràries. Tampoc hi ha una especialització, sí que és cert que la tanatopràxia està reconeguda a França i són uns estudis, però aquí encara en aquests moments no. Normalment s'ha anat avançant amb cursos interns, interns de les funeràries més grans que han anat incorporant per exemple la tanatoestètica, abans els difunts no es maquillaven en absolut sinó el contrari, no es volia que ningú els toques ni res, sols el mínim. I tot això ha anat entrant, però es tracta de cursos que fas, però quan tu ja estàs treballant, entre funeràries es porten a terme aquests cursos interns, i s'ha anat aprenent un mica sobre la marxa, de pares a fills o dels caps.

9. Feu algun tipus de curs per afrontar les situacions que us podeu arribar a trobar?

Sí que hi ha ara en aquests moments, estem units amb una oficina tècnica, abans era un gremi, que et trobaves un cop al mes o un cop cada dos mesos i es

comentaven coses i sí que va arribar un punt que es va fer com un equip global a escala de Catalunya, per emergències, que aquí tenen més cabuda les funeràries grans que les petites, però de normal si hi ha una emergència els que t'ajuden són els teus companys. Fa uns quants anys va haver-hi una explosió força important en les mines, en aquell moment va haver-hi molts difunts alhora i normalment demanes ajuda als teus companys, quant a cotxes... A Berga i comarques no sortim ni a un difunt per dia, encara que alguna vegada pot haver-hi algun pic. Si es dona algun accident que impliqui moltes persones, ara hi ha molts mitjans per afrontar-ho, les comunicacions estan més obertes, abans trigaves dues hores arribar a Berga i ara amb una hora ja hi ets. Et pots refiar de tot el servei que es facilita quan hi ha una catàstrofe, hi ha una planificació, no et podria dir exactament com va, són amb carpes..., com a passat ara amb la covid, puix també passa amb les funeràries. L'última vegada que es va haver d'utilitzar va ser, a Castelldefels-Platja fa uns deu anys, la nit de Sant Joan, hi havia moltíssima gent que baixava del tren per anar a la platja i no se sap perquè van sortir per la via i no pel pas subterrani i van ser atropellades moltes persones i molts ferits per un altre tren, i en aquella situació es va utilitzar aquest sistema. No és un servei que gestioni jo, sinó que en el moment que passa una catàstrofe hi pots recórrer.

10. Creus que qualsevol persona pot dur a terme la teva feina o creus que s'ha de tenir un perfil concret?

Jo penso que qualsevol persona encara que òbviament hi ha dos requisits, un que no et facin cosa els difunts ni els accidentats ni els suïcidis. I l'altre que no siguis una persona aprensiva, perquè si cada vegada que veus una mort et suposa un problema o et poses malalt, no podràs fer bé la feina. Amb tot, però, fins que no ho proves no ho saps. Per exemple vaig tenir un treballador que cada vegada que veia un difunt o treia alguna cosa del nínxol, li sortia una pansa a la boca i va haver de deixar la feina, encara que li agradava.

11. Teniu un protocol concret per tots els casos o com els enfoqueu?

Sí que hi ha un mica de protocol, hi ha unes normatives generals, tal com: el

certificat de defunció, que passin certes hores abans d'enterrar un difunt, que t'autoritzin del jutjat per traslladar el cos.

12. Sol haver-hi sovint canvi de personal? Per quines raons?

No sol haver-hi canvis de personal, el que entra li agrada es queda. Fa que hi fa vint anys que hi treballen. Si algú plega sol ser per temes personals o familiar o per alguna malaltia o accident que li impossibiliti fer la feina.

13. Ha canviat la teva visió sobre el tema de la mort degut el que veus a la teva feina?

Per la feina no ha canviat la meva visió. Si és cert que sempre m'han comentat que com que ja estava acostumada a tractar la mort és com si no haguessis de patir o viure el dol pels meus quan em passes alguna cosa. Però certament quan tens una pèrdua estàs com la resta de les persones, estàs molt més informat de tots els temes de gestions però emocionalment no. Està clar que hi ha morts que mai t'acostumaràs a viure o veure, una de les pitjors és quan es mor un fill o d'algú molt jove o un accident. Aquestes morts que semblen més injustes sí que et comporten certs plantejaments i costa més afrontar-les a l'hora de tractar amb la família perquè ja saps que estan molt malament, amb molt dolor, i estan experimentant les fases del dol. En aquestes ocasions se'ns fa molt feixuc, són les parts que ens costa més, els comprens, però no pot empatitzar més del compte, no pots deixar-te arrossegar pel que estan vivint ells, has de posar certa distància perquè no t'afecti. Però sí que em va canviar el concepte de la mort en un curset que vaig fer que em va fer pensar que hi ha alguna cosa després de la mort, que amb ella no s'acaba tot, sigui perquè hi ha un retorn o perquè hi ha una altra vida o un nou començament. O inclús si aquesta vida és l'experiment.

14. Quin tipus de situació es sol donar?

En les cerimònies és el moment que acomiaden a una persona i saben que és l'últim moment que estaran amb ella, generalment es donen moltes situacions, ja que aquesta va vinculada amb la família i la relació que es tenia amb la persona

que ha mort, hi ha gent que inclús notes que s'alegren que hagi marxat o que té remordiments, també les famílies que no s'entenen que estan desestructurades i en aquest moment han de conuiuie tots junts, comportant moments difícils i tensos. La cerimònia és una situació de barreja d'emocions. També hi ha molt religioses o d'altres cultures. En el cas dels romanesos, viuen la mort d'una altra manera, amb molts càntics, de manera molt oberta i tenen una altra visió de la mort, no tant de plorar sinó de celebrar. Això que cada situació sigui diferent, cada família és un món, depèn del vincle, el tipus de mort, el vincle que hi hagi, quan es tracta d'una malaltia llarga el dol ja l'han passat i les sensacions són diferents, estan com relaxades perquè ja no patiran més. Entenen que descansa el que ha marxat i descansen també ells. És un tema molt complex i les teves vivències personals també condicionen com vius la situació. En el meu cas com no he viscut cap situació de pèrdua que m'hagi marcat molt ho visc diferent. En una cerimònia es pot veure molt dolor., transmeten molt el tipus de mort que ha passat, el seu estat i inclús com viuen ells mateixos la mort, la visió que tenen de la mort i el treball que s'ha fet d'aquesta, també pots veure com els molt religiosos s'encomanen a Déu o quan hi ha creences enmig. D'altres mostren molta afecció amb la persona que ha mort i absorbeix molta energia del voltant.

15. Davant de situacions desbordants, teniu contacte directe amb altres serveis per ajudar-vos a afrontar-les? (psicòlegs, metges, agents de seguretat,...)

Nosaltres som una funerària molt petita i ara ja hi ha grans grups de funeràries que inclús cotitzen en borsa i ells tenen de tot, en canvi les petites com la nostra no disposem de tants recursos, però saps que quan hi ha una emergència, sempre pots tibar dels serveis que tenen els altres companys de feina.

16. Has percebut diferències entre les situacions que s'hi viuen entre familiars /amics depenen el motiu i l'edat de la persona que perd la vida? Quines?

Si hi ha moltes diferències, si és jove condiciona molt. També hi ha els suïcidis on les persones tenen molt sentiment de culpabilitat, que es percep, i sols pensen en què ho podrien haver evitat, i perquè no s'han adonat abans. Hi ha una barreja de

molts sentiments, rabia, impotència encara que en el fons està clar que no podrien haver fet res. Totes aquestes emocions i sensacions fan molt diferenciadora la situació. Hi ha dols molt dolorosos, però també crec que molts cops ve d'abans i sols és un detonant, és tot un engranatge, que les coses venen d'abans. Si la persona ha tingut una bona vida i mor amb una edat avançada canvia molt la situació.

17. Amb quina actitud solen venir els familiars més pròxims a l'hora de fer les gestions?

Depèn molt del motiu com he comentat abans, està totalment vinculada amb el motiu del final de la persona. Si no s'ho esperaven, venen molt descol·locats i costa que t'escoltin i entenguin el que dius, estan estancats amb la pèrdua i no s'han plantejat res. En canvi, si és per una persona de noranta anys que ha estat feliç fins al final l'actitud és molt diferent. Per això, en certa manera és un acompanyament diferent

18. Hi ha alguna situació que hagi viscut que t'hagi impactat més que d'altres?

Si clar, m'impacta molt quan havia de fer una recollida d'un accident, quan estàs davant d'un cos tot destrossat o desmuntat és dur. El suïcidis d'arma de foc, també t'impessiona els bebès o nens petits, independentment del motiu de la mort. No t'hi acostumes mai, costa molt i més tractar amb la família, com ho enfoques, com ho plantes, que els hi dius. Et trobes amb gent enfadada i has d'anar fent, donar espai, i costa encara que faci molts anys.

19. Un cop fora de la feina, com t'afecte el que vius i veus mentre treballes?

Normalment tenim un sentit de l'humor peculiar, però certament n'hi ha vegades que et ve al cap que avui hi ets i demà no. La vida els funerals en general la viuen. A mi no m'ha passat directament, però sé de companys que per la feina que fan els han tractat de manera despectiva, perquè la feien no està ben vista.

20. En cas que oferiu el funeral, creus que la creença religiosa o la manca d'aquesta, que el condiciona ajuda a afrontar-lo d'alguna manera?

Si la gent religiosa està com més tranquil·la, més assossegats, més conformats. Creure en alguna cosa fa que els doni un sentit i un lligam que els facilita el procés.

21. Creus que la societat enfoca bé el tema de la pèrdua?

No, no hem tingut cap mena de cultura, sempre s'ha tapat molt, no en parlem amb els nens, ho amaguem. No sabem viure la mort ni ens han educat per a ella. Ho vivim sempre com un final, com quelcom que s'ha acabat, és una perspectiva molt diferent si pensen que està en un altre lloc, una altra visió de la mort. Si ho mires com amb la mort s'acaba tot, és un drama

22. Consideres necessari algun altre aspecte a tractar a la teva feina que no es té massa en compte?

Ara han sortit unes figures que a mi m'agraden, no tenen relació amb les funeràries, i que és acompanyament a la mort, que s'hauria d'incorporar i és molt interessant. Acompanyen de manera més espiritual i ajuden amb les preguntes que et poden sorgir. També hi ha grups de dol, però crec que a les persones no els agrada gaire compartir el dol, perquè també ens han fet veure que ja passarà que serà un temps i ja, ni hi ha una educació ni un treball darrere. Una ajuda post mortem seria bona. Es podria fer com una preparació perquè es pugui marxar. Després tot es duria d'una altra manera, tant pel que marxa com pel que es queda.