

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ.....	2
1. LA POR.....	3
1.1. QUÈ ÉS LA POR?.....	3
1.2. LES TRES FASES DE LA POR.....	3
1.3. LA POR I L'ANSIETAT.....	4
1.4. PORS RACIONALS I PORS IRRACIONALS.....	6
1.5. POR A CRÉIXER.....	7
2. LES FÒBIES	9
2.1. LES FÒBIES MÉS COMUNS EN ELS ADOLESCENTS.....	10
3. LA SOCIETAT I LES PORS DELS ADOLESCENTS.....	12
4. LA MORT DES DE UN PUNT DE VISTA ADOLESCENT.....	13
6. CONCLUSIONS.....	16
7. BIBLIOGRAFIA.....	18
8. WEBGRAFIA.....	19
8. ANNEXOS.....	20
8.1. ANNEX 1: LA MORT A OCCIDENT AL SEGLE XXI, JOSEP MARIA FERICGLÀ (XERRADA).....	20
8.2. ANNEX 2: ENTREVISTES.....	21
8.3. ANNEX 3: ENQUESTES.....	23
8.4. ANNEX 4: PARLA'M SENSE POR...(VIDEO).....	31
8.5. ANNEX 5: NOTÍCIA.....	33

INTRODUCCIÓ

Aquest treball ha estat realitzat sempre des de un punt de vista adolescent i consisteix en fer una visió diferent de la por, deixar de veure-la com una cosa per la que ens hem d'avergonyir i entendre que és un sentiment comú com qualsevol altre.

He escollit aquest tema perquè sempre he pensat que la por determina la vida d'una persona, la pots usar com allò que et frena, o allò que et dona l'empenta que necessites per afrontar-la o fer alguna cosa. A partir d'aquí, he centrat el treball en l'adolescència perquè és un dels moments més decisius en la vida d'algú i crec que per entendre a un adolescent, primer has d'entendre i conèixer les seves pors.

Els objectius d'aquest treball són conèixer què significa fòbia i por i saber diferenciar-les entre elles, saber quines són les més comuns en els adolescents i veure com les tracten els psicòlegs. A més a més, un altre objectiu important era relacionar les pors amb la societat, ja que per a mi és molt important la influència d'aquesta en la por sobretot en l'adolescència. Com a últim objectiu d'aquesta recerca hi tenim el tema de mort.

Per portar a terme aquest treball he utilitzat diferents metodologies. A part de buscar informació en llibres i a través d'Internet, he realitzat enquestes que han respòs només adolescents, he fet entrevistes a psicòlegs, he assistit a xerrades sobre algun dels temes del treball i finalment he fet un vídeo on diferents adolescents parlaven sobre les seves pors, però el treball ha estat realitzat a partir de la part pràctica. Tot això m'ha servit per donar-li un enfocament al treball des del punt de vista dels protagonistes d'aquest, els adolescents.

En primer lloc s'explica què és una por i què la diferencia de l'ansietat, seguidament es fa la diferenciació entre pors racionals i pors irracionals; a més a més, dins aquest primer capítol hi trobem un apartat on ens parla de la por a créixer, una por força comuna en els adolescents. Llavors es parla sobre les fòbies, s'explica què són i quines són les més habituals en els adolescents. A partir d'aquí, s'explica com tracten els psicòlegs la por en aquesta etapa de la vida, la relació que tenen les pors amb la societat i finalment, com veuen la mort els adolescents.

1. LA POR

1.1. Què és la por?

L'enciclopèdia catalana defineix la por com l'aprensió que es té de que s'esdevingui algun mal o alguna cosa contrària al que desitja. És el torbament de l'ànim, el sentiment d'inquietud i la commoció psicofisiològica que l'home experimenta davant d'un perill concret, ja sigui real, pensat o imaginat.

La por està considerada una emoció que serveix per avisar d'un possible perill. Es coneixen diferents graus de por, les pors de desconfiança i el temor es poden anomenar pors menors, en canvi el terror i el pànic s'anomenen pors majors ja que tenen relació amb la psiquiatria i amb les fòbies irracionals.

A part d'aquestes diferenciacions podem distingir dos grans pors; el pànic i la preocupació. La primera, no és permanent, és a dir, sorgeix de cop i es presenta de manera passatgera i explosiva, acostuma a estar lligat amb una fòbia. La segona en canvi, és un sentiment d'intranquil·litat i nerviosisme continu per pensaments desagradables que no podem evitar tenir.

La por és un sentiment normal que tots patim quan experimentem un perill però, en general, desapareix quan ens trobem fora de perill. La por afecta a la teva manera de pensar, la teva conducta i la teva fisiologia, entre d'altres coses. La causa d'una por és complexa i varia segons la persona.

1.2. Les tres fases de la por

Existeixen tres fases de la por: la detecció, la interpretació i la reacció. Totes tres estan presents tant en els animals com en els humans, tinguin fòbies o no.

➤ DETECCIÓ

El primer que es detecta és un canvi que pot venir de qualsevol cosa. Pot ser que vingui de l'exterior o l'interior del cos, o de la ment. Quan t'adones del canvi, ja sigui una branca cruixent darrera teu, la sensació de que algú t'està seguint, pensar que

diuen els altres de tu, etcètera, li prestes atenció, com si aquest, d'alguna manera atrapés o ocupés la teva atenció, de tal manera que et pot fer sentir angoixat. Com més gran és el canvi, més atraurà la teva atenció. Hi ha estímuls que criden més l'atenció que d'altres: sorolls grans, moviments sobtats,... És raonable prestar-los 'hi atenció ja que podrien ser importants. Aquesta actitud la posseïm tots els humans ja que és important notar els canvis del nostre entorn, tot i això, algunes persones són més sensibles que d'altres. En aquesta fase però, res indica que el canvi serà un perill, pot ser inofensiu.

➤ INTERPRETACIÓ

Després de notar un canvi, l'individu es fixa en aquest per descobrir què és. La interpretació és instantània. Aquesta fase és molt important ja que ens ajuda a diferenciar un perill real d'una falsa alarma. Entenem una falsa alarma com allò que podem ignorar i seguir amb el que fèiem. Això demostra que a vegades no és el que veiem i/o sentim, sinó el que interpretem. Si ens prenem el temps de prestar atenció a l'entorn, el que notem es torna menys amenaçador.

➤ REACCIÓ

Una vegada que una persona (o un animal) ha interpretat el canvi com una cosa possiblement perillosa, es provoca una reacció corporal per preparar la fugida; tot aquest procés esdevé en menys d'un segon. És evident que es tracta d'una reacció vital. La por provoca canvis corporals que permeten escapar amb més rapidesa dels perills. El cos ho realitza de manera fàcil alliberant una substància química en el corrent sanguini que afecta a moltes parts del cos. Aquesta substància és anomenada adrenalina. El mateix procés passa en els humans en altres situacions.

1.3. La por i l'ansietat

Moltes vegades, les persones tendim a entendre la por i l'ansietat com un mateix concepte. Per fer la diferència definim la por com una percepció que desencadena una emoció i que, alhora, genera una reacció psicofisiològica. L'ansietat en canvi, és només

l'efecte psicofisiològic d'aquesta percepció-emoció. La por comporta certs trastorns neurovegetatius com la dispnea, la sospiroso, palpitations, taquicàrdies, suors, tremolors, etc. Els símptomes són semblants als de l'angoixa, la psicoanàlisi les distingeix perquè la segona respon a un objecte mal determinat. Un dels efectes psicofisiològics de la por (i les fòbies) és l'ansietat, hi ha set categories principals de trastorns d'ansietat:

➤ FÒBIA ESPECÍFICA

Es té por a alguna cosa en particular: un objecte, un animal, una situació: casi sempre se sent ansietat al experimentar-la i la persona afectada s'esforça per evitar-la.

➤ TRANSTORN DE PÀNIC

Una persona que pateix atacs de pànic de manera regular pateix aquest tipus de trastorn. Un atac de pànic suposa un atac d'ansietat sobtat amb símptomes físics com la sudoració i les nàusees, i la sensació de que una cosa terrible passarà. Durant aquests atacs, les persones tenen la sensació que es moriran, es tornaran boges o perdran el control dels seus actes.

➤ AGORAFÒBIA

S'eviten les situacions en les que és difícil escapar com el carrer, el supermercat i els transports públics, per por a patir un atac de pànic i les seves conseqüències.

➤ FÒBIA SOCIAL

Consisteix en la por a ser examinat, avergonyit o humiliat per els altres en certes situacions. Aquesta por pot estar centrada en l'actuació davant d'un públic, a conèixer gent nova, etc.

➤ TRANSTORN OBSESSIU-COMPULSIU (TOC)

La persona que ho pateix està afectada per idees angoixants que li venen al cap i que intenta controlar mitjançant conductes determinades. Aquestes persones tendeixen a creure que són responsables de les coses dolentes que els hi passen, tant a ells com als altres, i que les seves idees fan més possible que aquestes passin.

➤ TRANSTORN PER ESTRÉS POSTRAUMÀTIC (TEPT)

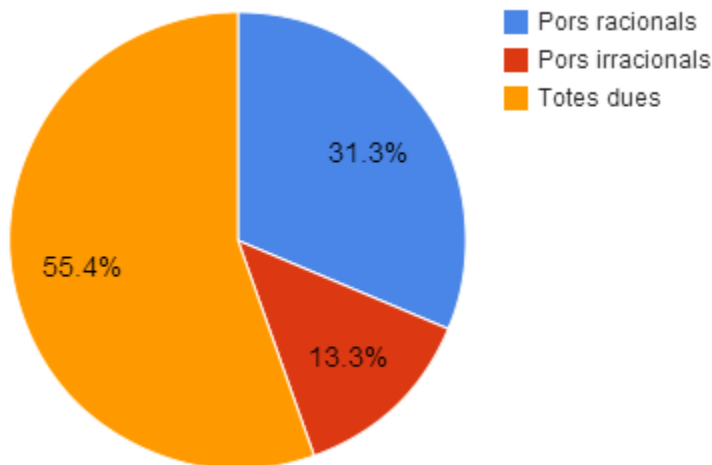
Es pateixen records, malsons o sensacions físiques causades per un trauma del passat durant el qual es va experimentar por, impotència o espant. Aquestes persones estan en constant alerta per un possible perill i sovint es culpen a elles mateixes per el trauma o per com s'hi van afrontar.

➤ TRANSTORN D'ANSIETAT GERNERALITZADA (TAG)

El pacient se sent preocupat per una àmplia quantitat de coses diferents i, gairebé sempre, pateix símptomes físics d'ansietat. També considera que la seva preocupació és incontrolable

1.4. Pors racionals i irracionals.

Podem diferenciar dos tipus de pors: pors racionals i pors irracionals. Les primeres apareixen a partir de l'experiència, quan hem patit algun tipus de dany acostumem a tenir por de la causa que l'ha provocat i tendim a allunyar-nos i a evitar-la. A aquestes pors se les considera actives, són les que ens mobilitzen davant d'una possible o real situació que reconeixem com a dolenta o perillosa; això ens empeny a evitar-la i en cas de no ser encara present a lluitar perquè no es torni real. Les segones, no estan fonamentades per l'experiència, són pors anomenades metafísiques, no hi ha cap fet determinat que les justifiqui i per tant no tenen cap utilitat. Ens paralitzen davant d'aquelles situacions que no es manifesten de manera real i per això no sabem mai com actuar. Aquest tipus de pors s'han utilitzat al llarg de la història per tenir dominat i sotmès a l'ésser humà.



Resultat de l'enquesta realitzada.

Resposta a la pregunta: quines creus que pateixes. Del 55'3% dels enquestats que respongueren que sabien diferenciar una por racional d'una irracional.

1.5. Por a créixer

El despreniment de la infància implica una pèrdua de privilegis, d'atencions i cures, a la vegada que suposa anar adquirint responsabilitats i compromisos nous que fins ara els assumien altres: els adults.

Si l'individu no pot acceptar aquestes pèrdues ni s'il·lusiona amb el nou, es queda atrapat en una perpetuació de la infància a causa, entre altres raons, de l'excessiva por a afrontar-se a tot el nou que s'acosta.

En aquesta situació, s'hi troben aquells que renuncien a qüestionar la seva identitat infantil, que es neguen a iniciar aquest procés com una mesura de seguretat, per sentir-se més segurs, més protegits, més còmodes. Són adolescents que van creixent cronològicament, però sense experimentar canvis essencials. A més a més, seria convenient tenir present que molts dels sentiments i vivències en les que es troba immers són, normalment, inconscients, de manera que contràriament al que pogués esperar-se, difícilment reconeixen obertament aquests temors que, en general, acostumen a aparèixer sota una altra forma: falta d'interès, una certa desídia, mandra per fer les seves coses, etcètera.

Alguns adolescents necessiten parar i reprendre forces per seguir endavant, ja que d'alguna manera el fet de créixer i amb això haver de decidir per ells mateixos, els hi provoca por . Des d'una mirada superficial semblaria que s'estanquen o estan vivint una regressió, però és molt important valorar que aquest patró té un objectiu de progrés, ja que és necessari per continuar la seva evolució amb més solidesa.

Altres vegades se senten abromats, i amb un pes tan gran que qualsevol pas cap endavant els hi suposa un gran esforç i molta inquietud. Però els adolescents en si no en són els únics afectats, són moments que acostumen angoixar i desconcertar a pares i professors i amb això es descobreix que a vegades els adults tampoc saben que fer. Afloren sentiments contradictoris, per alguns es tracta de coses de nens petits, de ganduleria; per altres és una cosa més greu, el veuen deprimat, angoixat i també els pares senten molta por al fracàs del fill, pel que acostuma a ser difícil entendre que aquests estancaments poden ser transitoris i que no és coherent espantar-se tant per ells. No sempre és fàcil distingir quan és convenient un “patró saludable” per poder seguir creixent, o alguna cosa més greu com un estancament evolutiu. En aquestes ocasions el necessari podria ser una “sana regressió” per poder seguir progressant i creixent.

També es donen casos d'adolescents que ni tan sols manifesten un cert malestar, simplement es limiten a evitar les dificultats i reptes que els hi planteja el procés de creixement . Són nois i noies que poden viure sense problemes aparents, no qüestionen res. A vegades apareixen problemes quan s'han d'afrontar a situacions de trencament o canvis per els quals no se senten preparats i als que, en canvi, altres adolescents de la seva mateixa edat, ja hi estan donant una resposta més madura mentre que ells es mantenen en els seus mecanismes infantils.

Però la inhibició pot portar no només a un no compromís o a un no afrontament, també pot suposar no abandonar les coses amb les que ha funcionat fins ara i que, al intentar evitar buscar una identitat pròpia, els converteix en persones fàcilment manipulables. Tot i això, es obvi que és necessari tenir en compte altres factors. Assumir la pròpia identitat és una tasca que comporta esforços i dificultats, amb el que una sortida menys complicada és seguir el camí que marquen els altres, acceptar tot el que està estipulat,

assumir una identitat ja feta. Podria descriure's com que el pas de la dependència cap a la família no es resol amb la assumpció d'una autonomia pròpia, sinó que es desplaça cap a un altra tipus de dependència.

Aquests joves amb por a créixer, es troben també espantats davant els canvis de la pubertat i els nous impulsos sexuals que es fan cada vegada més evidents. En el seu intent per negar-los, en ocasions s'allunyen o són apartats del grup o per aquells que, fins fa poc, eren els seus antics companys o amics.

Podríem dir que es tracta de joves que, d'alguna manera, intenten evitar tota nova experiència, eludint l'acció per por a comprovar fins on arriben realment les seves possibilitats o limitacions. La por al triomf o al fracàs i a deixar de costat la omnipotència de les idees es, en aquests casos, una dificultat important i també un motiu d'inquietud i preocupació per molts d'ells. En aquesta ocasió, el risc és no atrevir-se a assumir-ne cap, a eludir qualsevol responsabilitat o experiència nova. Poden ser persones que passen per l'adolescència sense crisis ni replantejaments, podríem dir que és com si travessessin un túnel del que se'n surt sent un adult, però sense haver realitzat el procés de maduració.

Tot i això, a vegades aquest fet provoca que un cop s'arriba a l'edat adulta, descobreixen que són persones que mai han set joves. I això pot provocar que aquests "adults fràgils", al voltant de la mitjana edat, entrin en crisi i busquin recuperar actituds o comportaments juvenils que, en aquell moment, acostumen a estar fora de lloc. És com si els hi hagués quedat pendent madurar.

2. LES FÒBIES

Les fòbies són un tipus de por irracional que produeixen sensació de pànic. És la por intensa i específica a una situació, objecte,... Quan la persona que pateix la fòbia s'ha d'afrontar a aquestes situacions o objectes pateix ansietat de manera excessiva i irracional per això sempre intenten evitar tenir contacte amb les situacions fòbiques.

També se la defineix com aquella por que pertorba la vida de les persones. El que diferencia una fòbia de una por és el grau d'ansietat.

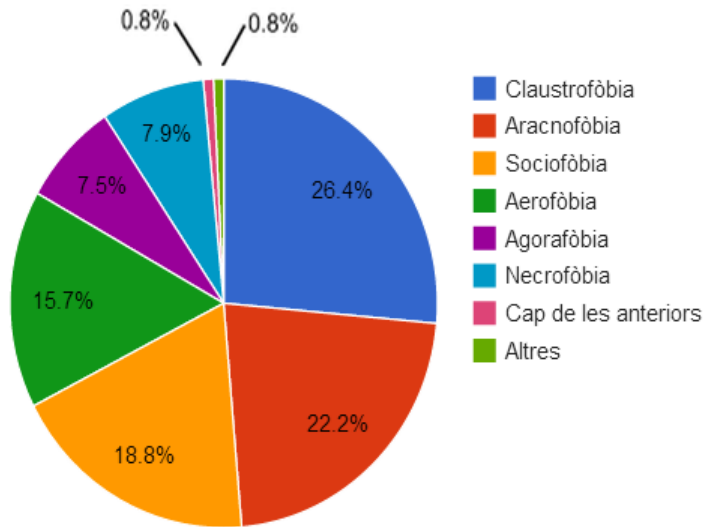
Algunes persones pateixen fòbies durant tota la vida, mentre que d'altres la pateixen de manera aguda i durant un parell d'anys. Moltes persones aprenen a afrontar-se a les seves fòbies i alguns, fins i tot, aconsegueixen recuperar-se d'elles completament, tot i això, el procés és llarg i pot incloure etapes difícils.

Nombrosos estudis i investigacions demostren que els que pateixen una fòbia tenen tendència a inventar-se, pràcticament de manera automàtica, una explicació amenaçadora de les situacions i/o coses. Una part del procés d'aprendre a afrontar-se a les fòbies consta en notar aquesta tendència i obtenir una informació més gran per comprovar si l'amenaça és menor del que es pensa.

2.1. Les fòbies més comuns entre els adolescents

Les fòbies més comuns en els adolescents són les fòbies socials. Tot i ser una de les menys conegudes, aquesta fòbia comença a afectar a gran part de la societat però sobretot als adolescents. Es coneix com una por a les relacions socials, a ser observat, a no ser acceptat pels altres,...

Tot i això, una vegada contestada la pregunta de si sabien què era una fòbia i obtenint un resultat del 96% que sí, en una de les següents preguntes plantejades en l'enquesta, els adolescents van reconèixer diferents fòbies com ara la claustrofòbia, l'aracnofòbia, la sociofòbia, l'aerofòbia, l'agarofòbia, la necrofòbia i d'altres.

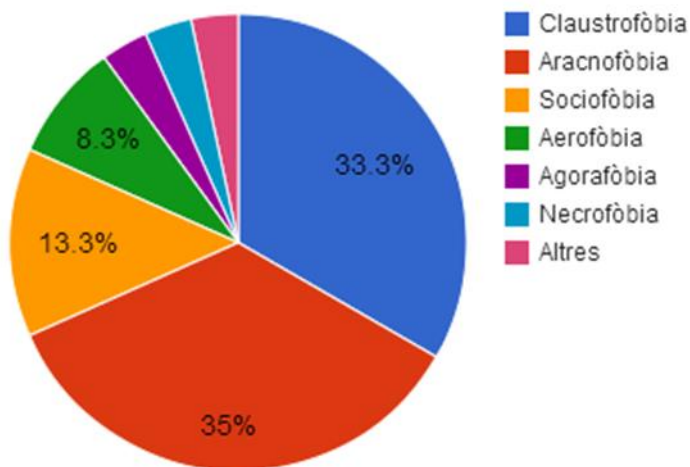


Resultat de l'enquesta realitzada.

Resposta a la pregunta: quines fòbies coneixes?

Del 96% dels enquestats que respongueren que sabien el que és una fòbia.

La següent pregunta plantejada va ser si, dels que sabien que són, en patien alguna. La resposta del 96% va ser que un 24'7% en patien alguna, tot i no ser un número molt elevat considerem que almenys un de cada quatre adolescents en pateix una. De la més patida que és l'aracnofòbia amb un 35%, seguida per la claustrofòbia amb un 33'3%, darrera d'aquesta trobem la sociofòbia amb un 13'3%, després l'aerofòbia amb un 8'3% i per últim, l'agorafòbia, la necrofòbia i d'altres empatades amb un 3'36%.



Resultat de l'enquesta realitzada.

Resposta a la pregunta: quina fòbia pateixes?

Del 24% dels enquestats que respongueren que patien alguna fòbia.

3. LA SOCIETAT I LES PORS DELS ADOLESCENTS.

Tots, de manera inevitable, formem part d'una societat i una cultura. Per alguns, és la cosa més meravellosa del món, potser perquè hi encaixen; per altres, pot ser la tortura més horrible que ningú podria imaginar mai però, són realment així les coses?

No sempre una persona que suposadament està adaptada a una societat ho està, està demostrat, que moltes vegades, sobretot en els adolescents, les persones canviem la nostra manera de ser o actuem com en realitat no som només per encaixar en una societat. Tot i que sembli una fet irrellevant és, per definir-ho d'alguna manera i des de el meu punt de vista, la pròpia autodestrucció de l'ésser humà. Per aclarir-ho una mica, el fet de que tots pretenguem ser iguals i fer el que suposadament està bé, és el que està matant una de les qualitats més importants dels humans: la capacitat de ser tots únics i diferents, i amb això ser nosaltres mateixos. El fet de que tinguem qualitats diferents, que alguns siguin més bons en arts i els altres en ciències; que a alguns els agradi el rock i als altres el jazz, el pop o el rap; que ens agradi o no estar sols; que cadascú tingui els seus somnis; i que, tots siguem millors o pitjors que altres en diferents camps; això és un dels aspectes més importants que diferencien a l'ésser humà de la resta dels animals. Per altra banda, una de les causes de que algú no s'adapti a una societat, obviant el desig de voler o no formar-hi part, és la por que els frena a obrir-se camí en una societat que potser es pensa que no és per a ell.

Els humans sempre volem sentir que no estem sols, però nosaltres mateixos provoquem la nostra pròpia soledat amagant qui som, per por. Per por a que no ens acceptin, per por a que ens critiquin, per por al ridícul, per por a ser rebutjats,... D'aquesta manera doncs, és com es divideix una societat que, d'alguna manera el que pretén és tenir només un "model" bo i correcte de persona, i qui no encaixi, queda atrapat en els grups marginals, o en la soledat, aïllat del que en aquell moment representen ser millors però que tenen les mateixes condicions, drets, deures i capacitats.

4. LA MORT DES DE UN PUNT DE VISTA ADOLESCENT.

Des d'un punt de vista mèdic la mort cerebral es defineix com el final complet i irreversible de l'activitat cerebral o encefàlica, amb pèrdua de consciència, absència de reflexos i de respiració espontània i d'encefalograma pla. Normalment a conseqüència d'una parada cardiorespiratòria.

A nivell cultural la mort es defineix a partir dels processos de dol, com acomiadem, enterrem, cremem o submergim els nostres morts és el que defineix la idea de mort de cada cultura.

La mort, està mal vista per la societat i tots evitem parlar-ne. Tenim molt clar que encara ens queda molt de temps de vida i que ja pensarem en ella quan arribi el moment, creient que tots arribarem a una edat longeva, que ja no tindrem altres il·lusions i podrem plantejar-nos-la, però ni tant sols així, perquè quan ja estem a l'etapa final de la vida seguim evitant el tema i encara pensem que ens queda molta vida per davant, que encara no és el moment de marxar, i que al parlar d'ella podríem, d'alguna manera, accelerar-la.

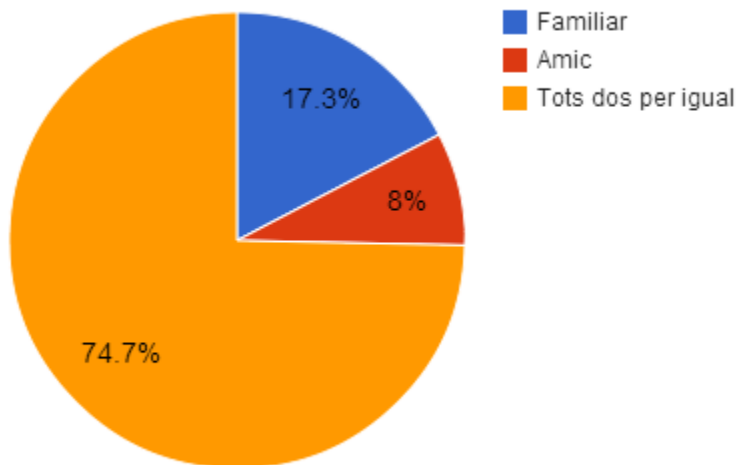
Actualment però, es diu que les persones vivim "vàries vides". En la societat actual hi ha molts canvis, finals i principis. Considerem tots aquests canvis importants com podrien ser un canvi de casa, d'escola, de país, etc; com petites morts que vivim al llarg del nostre cicle vital.

La doctora Elisabeth Kübler Ross, després d'estar un temps en un camp de concentració de Polònia durant la Segona Guerra Mundial va quedar-se de voluntària amb els presos ja que això va despertar el seu interès sobre el comportament de les persones davant de la mort. Elisabeth va crear el model de les cinc fases de l'acceptació de la mort que és el model més conegut i es basa en diferents maneres de defensar-se davant de l'inevitable. Kübler afirma també que, la mort no és res més que el despreniment del cos físic. Que es tracta d'una transició a un estat superior de consciència on continues percebent, entenent, rient i on podràs créixer.

Aquestes fases es divideixen en:

- Negació; es basa en que l'ésser humà es nega a creure el que està passant o passarà. Actuem fent com si res hagués passat i ens intentem auto convèncer de que en realitat res d'això és veritat.
- Ira; aquesta etapa acostuma a mostrar-se sentiment de ràbia o rancor cap a les persones més properes. Això passa quan la persona s'adona de la realitat i intenta rebel·lar-se contra ella.
- Negociació; és quan s'intenta negociar amb la vida, la mort, Déu, el metge... És una altra conducta defensiva. És normal el sentiment de rancor en moments determinats.
- Depressió; rondan pel cap idees negatives i sentiments d'angoixa. En aquest punt és quan ens adonem de que no es pot canviar la situació.
- Acceptació o negació; en aquesta etapa només hi ha dos opcions, o acceptes el canvi o el negues. En general s'eviten els sentiments.

A partir de les enquestes realitzades podem concloure que més de la meitat dels adolescents reconeixen tenir por a la mort, de la mateixa manera que la meitat també coneixen les cinc fases recentment esmentades. En les enquestes també, s'ha respost una pregunta que demanava si creuen que en l'adolescència es fa més difícil l'acceptació de la mort d'un familiar, d'un amic o de tots dos per igual. Tot i que en un primer moment la resposta lògica sigui que en tots dos casos l'acceptació és igual de difícil, però una part dels participants han contestat que és més difícil la d'un familiar o la d'un amic.



Resultat de l'enquesta realitzada.

Resposta a la pregunta: creus que en l'adolescència es fa més difícil la mort d'un amic, d'un familiar o tots dos per igual?

Tot i això, alguns experts, asseguren que totes les pors deriven de la por més gran: la por a la mort. Tenim por a la mort perquè les nostres creences ens limiten, tot i que moltes vegades no són nostres, sinó dels nostres pares, professors, parella o societat. Per explicar això posem l'exemple d'un nen, que no té por a la mort, perquè no en coneix el significat, però el que fa quan experimenta la primera pèrdua és observar la reacció dels grans que té al costat i ens els que confia: si ells s'espanten, ploren molt, criden i es desesperen, el nen observarà, ho viurà o aprendrà aquell comportament com el que s'ha de fer.

5. CONCLUSIONS

S'acostuma a confondre els mots: por, fòbia i ansietat. Coneixem la por com una percepció subjectiva que desencadena una emoció que alhora genera una reacció psicofisiològica. L'ansietat en canvi, és només l'efecte psicofisiològic d'aquesta percepció-emoció. A diferència de tot això, la fòbia és una por pertorbadora de la vida, la falta de control de la por amb incapacitació social.

La por, com qualsevol sentiment de fragilitat, és difícil de reconèixer per un adolescent. El confon amb ser un nen encara i això li resulta insuportable, davant les ganes de sentir-se capaç i autònom. Però a la vegada, davant els nous reptes del creixement viu una barreja de sentiments complicats d'entendre per ell mateix i per els que l'envolten: està insegur, espantat, il·lusionat, excitat,...

Per altra banda, la mort com a tema en si, no acostuma a ser un tema habitual de conversa en l'adolescència, ni entre ells, ni amb experts o pares. D'alguna manera podríem dir que el motiu n'és la por que, efectivament, ha estat creada per la cultura, ja que aquesta en determina la seva visió.

El concepte de por és una creació que d'alguna manera intentar controlar la població, i així aconseguir crear un tipus de "model" que tothom ha de seguir sense sortir-se del que és suposadament normal ja que si ho fa es considera que no és bo o correcte. D'aquesta manera s'aconsegueix que les persones no s'arrisquin la majoria de vegades que en tenen la oportunitat i que, moltes vegades, no lluitin pel què realment volen o somnien.

Un cop realitzat el treball, recolzo les meves idees sobre les pors en els adolescents, com que hi ha una gran quantitat d'ells que no se les han plantejat mai, a diferència d'altres que les saben reconèixer i les admeten. També és veritat que d'alguna manera les noies acostumen a ser més obertes a l'hora de parlar de les seves pors i inseguretats tot i que, de la mateixa manera que els nois, també se senten incòmodes a l'hora de parlar d'elles. A banda d'això, també és evident que els adolescents tenen la mort present en les seves vides i que, tot i que no tots li tenen por, la majoria li mostren un cert respecte.

Amb aquest treball he pogut veure que no anava mal encaminada en el tema de les pors en l'adolescència, tot i això, m'ha servit per ampliar molt en el tema i conèixer més aquest sentiment que per alguns és tan desconegut però que alhora és tan interessant. A més a més de tot això, he recolzat la meua idea de que moltes persones utilitzen les seves pors com allò que els frena i que els hi impedeix, a vegades, ser ells mateixos. Finalment, he pogut veure que realment la societat té un gran paper en la por dels adolescents tal com jo pensava, en el sentit de que, en ocasions, és el motiu pel que molts d'ells canvien la seva manera de ser per por a no agradar o a fer el ridícul, i que nombroses vegades, la opinió dels altres és més importants que la seva pròpia.

Són incerteses que espero respondre amb els anys que potser la por és la part més amagada de la vida d'una persona; que potser si la gent tingués consciència del concepte de mort en diferents cultures, aquesta no seria un tema tabú, i finalment, que si la gent sempre fes servir la seva por com el motiu pel que superar-les o lluitar pels seus propis ideals i no pels dels altres, la societat seria diferent, o fins i tot millor.

6. BIBLIOGRAFIA

- ✚ Warren Mansell. *Vivir sin miedo*. Barcelona: Vergara, 2009.
- ✚ Giorgio Nardone. *Más allá del miedo*. Barcelona: Paidós, 2003.
- ✚ M^a Luisa Fenerós. *Tengo miedo*. Barcelona: Planeta Prácticos, 2008.
- ✚ Jorge L. Tizón. *El poder de la por*. 2na edició. Lleida: Pagès editors, 2011.
- ✚ Dr. John Pearce. *Ansiedades y miedos*. Barcelona: Paidós, 2005.
- ✚ Roberto Aguado Romo. *SOS...Tengo miedo a tener miedo*. Madrid: Pirámide, 2009.
- ✚ Anji Carmelo y Luján Comas. *¿Existe la muerte? Ciencia, vida y trascendencia*. Barcelona: Plataforma Actual, 2014.
- ✚ Pat Palmer y Melissa Alberti. *Autoestima*. València: Cinteco, 1992.
- ✚ Rubén D. Gualtero y Asunción Soriano. *El adolescente cautivo*. Barcelona: Gedisa, 2013.

7. WEBGRAFIA

- ✚ 09.06.14 -
<http://www.enciclopedia.cat/enciclop%C3%A8dies/gran-enciclop%C3%A8dia-catalana/EC-GEC-0133591.xml?s.q=por#.U5WqK1MQfO8>
- ✚ 09.06.14 -
<http://www.enciclopedia.cat/cerca?s.q=por&mode=federated#.U5WrPIMQfO9>
- ✚ 20.06.14 -
<http://in.directe.cat/aletheia/blog/9069/la-por-util>
- ✚ 15.07.14 -
<http://dol-mort.blogspot.com.es/2009/03/les-cinc-fases-de-la-perdua.html>
- ✚ 20.07.14 -
<http://www.fobias.net/fobias-comunes.php>
- ✚ 01.08.14-
http://www.factorhuma.org/attachments_secure/article/420/c303_cincoetapas.pdf
- ✚ 19.08.14 -
<http://psicologosenmadrid.eu/fases-del-duelo/>
- ✚ 13.09.14 -
<http://es.slideshare.net/pyrocondria/etapas-de-la-muerte>
- ✚ 20.10.14 -
<http://josepmfericgla.org/>

8. ANNEXOS

8.1. Annex 1: *La mort a occident al segle XXI, Josep Maria Fericglà (xerrada).*

Josep Maria Fericglà, nascut a Barcelona l'any 1955. Llicenciat en Geografia, Història i Doctor d'Antropologia cultural per la Universitat de Barcelona (UB). A més a més, ha fet estudis superiors de Psicologia, Música i Art dramàtic. Tot i això és especialista en Antropologia cognitiva, Etnomusicologia i Etnopsicologia, entre d'altres estudis. És escriptor, investigador i docent. Ha treballat com a professor permanent en la Universitat de Salamanca i en la de Barcelona.



Josep Maria Fericglà.

Ha rebut diversos premis oficials per les seves investigacions. És el creador i conductor dels coneguts tallers catàrtics d'Integració Vivencial de la Pròpia Mort i va ser pioner a Europa de l'ús de l'*ayahuasca* en psicoteràpia, una beguda a base de l'assecamment de diverses plantes.

En la seva conferència sobre la mort a occident al segle XXI, Fericglà, ens definia la mort com allò que ens permet veure el valor de la vida. Remarcava també la idea de que fa trenta anys la mort no suposava un tema problemàtic ja que, quan una persona creia que ja havia fet tot el que havia de fer, i sentia que ja havia arribat el seu moment, reunia a la família i els explicava la situació, i aquests ho acceptaven i deixaven marxar a la persona en pau. Actualment, en canvi, les persones ens aferrem a la vida tant com podem i que evitem la mort sempre perquè no acceptem que sigui una part de la vida, cosa que, moltes vegades, causa tanatofòbia. No acceptem la mort per la consciència d'aquesta, remarcava.

Per altra banda, argumentava que no podem afirmar que la mort sigui alguna cosa, de la mateixa manera que no es pot afirmar que sigui res. Segons Fericglà, podem afirmar que la mort té tres característiques: és imprevisible, no se sap quan arriba; misteriosa,

no se sap què hi ha després; i dissolvent, el que un és o posseeix es dissol. Com a contrari d'això hi tenim els valors dels humans: la seguretat i la predicibilitat.

El fet de pensar en la pròpia mort, crea ansietat i angoixa per la falta d'experiència d'aquesta. Tot i això, les persones amb una vida plena, afronten millor la mort, en canvi, les que no l'han tingut, no volen marxar. D'alguna manera podem dir que mors de la mateixa manera que has viscut. Tot i que la mort no sembli un tema per nens, és quan tenim entre set i vuit anys que es desperta el concepte mort en els humans.

Finalment, explicava que segons alguns estudis, el 43% de les persones afirmaven no pensar mai en la mort, el 29% gairebé mai hi pensaven, el 15% hi pensaven de tant en tant, l'11% sovint i el 2% restant la tenen present cada dia.

8.2. Annex 2: Entrevistes.

Aquesta entrevista va ser realitzada a una psicòloga que es diu Cristina i treballa a la GEM, a Olot.

- **Acostumen a venir molts adolescents a la consulta?**
 - *Sí, forces.*

- **Venen per voluntat pròpia o els porten els pares o el metge?**
 - *De totes les parts per igual, més o menys.*

- **Se solen obrir fàcilment per parlar?**
 - *Els que venen per voluntat pròpia sempre és més fàcil de que s'obrin, en canvi, els que venen obligats no és tan fàcil que s'obrin.*

- **Acostumen a parlar-li de les seves pors? Quines diria que són les mes comunes entre els adolescents?**
 - *Els que venen per voluntat pròpia sí, els altres és més difícil. Pors amb el tema del menjar, desordres alimentaris; volar; fracàs, exàmens,...*

- **I de les fòbies, en parlen? Quines són les més comunes?**
 - *Fòbia a la sang, fòbia a volar,...*

- **En relació a la societat, els adolescents solen tenir problemes relacionats amb ella? Creus que els més freqüents són la depressió, la inseguretats i els desordres alimentaris?**
 - *Sí, però afegiríem també l'ansietat. Els desordres alimentaris són majoritàriament en el cas de les noies.*

- **Creu que la societat és un factor que influeix en la por dels adolescents?**
 - *Sí, és un factor important, de la mateixa manera que l'entorn de cada persona.*

- **Com ajuda a un adolescent a reconèixer les seves pors? És fàcil?**
 - *Si els mateixos no les detecten, a partir de fer preguntes a través de les emocions. Depèn de si estan disposats a parlar i a obrir-se.*

- **Com afronten la mort els adolescents? És diferent que en els adults?**
 - *No venen gaires adolescents a parlar-me de la mort o de la por a la mort, acostumen a ser nens o gent gran. Sí, és diferent.*

- **És diferent la manera de superar una fòbia i la de superar una por?**
 - *Semblant, però la fòbia és més greu.*

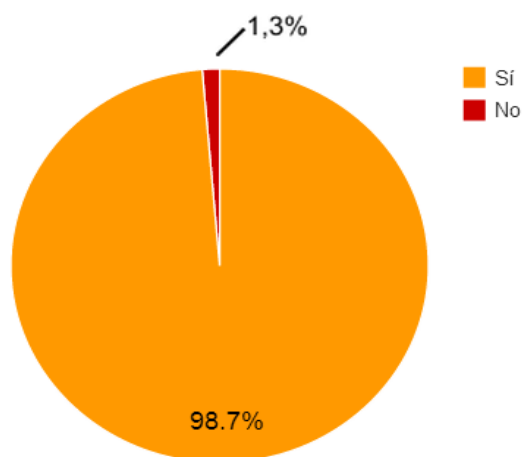
Un cop realitzada l'entrevista, es veuen recolzades algunes idees d'aquesta recerca, com que no és fàcil parlar de les pors, ja que d'alguna manera són un símbol de debilitat i que, perquè una persona parli de les seves pors obertament, ha d'estar disposada a fer-ho; per altra banda també s'han verificat algunes de les fòbies més comunes en els adolescents; i com a últim punt rellevant de l'entrevista, una vegada més, queda clar que la societat és un factor més que important en les pors dels adolescents.

8.3. Annex 3: *Enquestes.*

Les entrevistes realitzades, van ser contestades per una mostra de 150 persones, tots adolescents, d'entre 13 i 19 anys, sense diferenciació de sexes i de manera anònima.

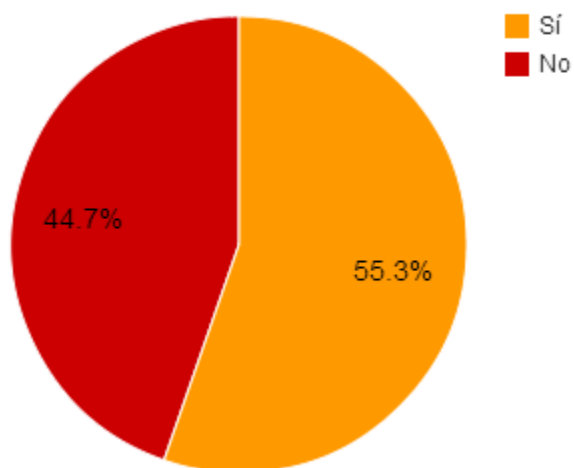
1. Creus que tothom té alguna por?

Aquesta va ser la primera pregunta realitzada. De forma sorprenent, el 98'7% dels adolescents que la van respondre afirmen que tothom té alguna por.



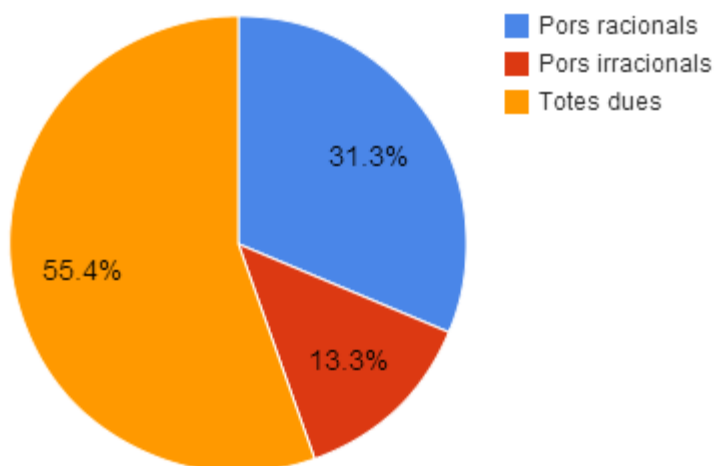
2. Saps la diferència entre pors racionals i pors irracionals?

De manera també bastant sorprenent, més de la meitat de persones que van respondre les enquestes confirmen saber-ne la diferència. Per altra banda, el percentatge restant, suposem que en desconeixen la diferència perquè mai havien sentit a parlar de que hi haguessin dos tipus de pors.



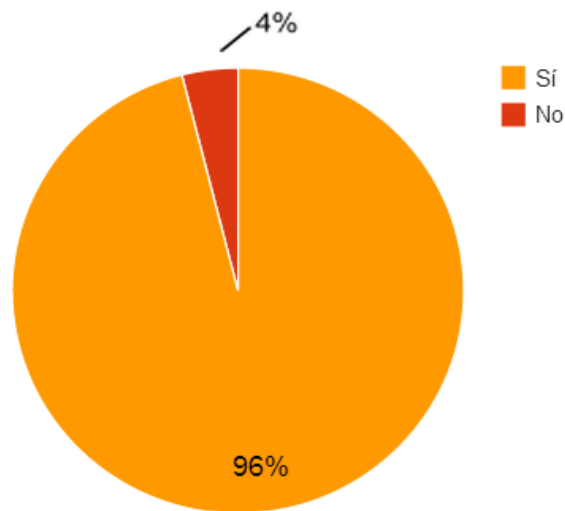
3. En cas afirmatiu, quines creus que en pateixes?

De les persones que consideraven que patien alguna por, més de la meitat reconeixen patir-ne tan de racionals com d'irracionals, gairebé un quart del total responen que només pateixen pors irracionals i la resta pors racionals.



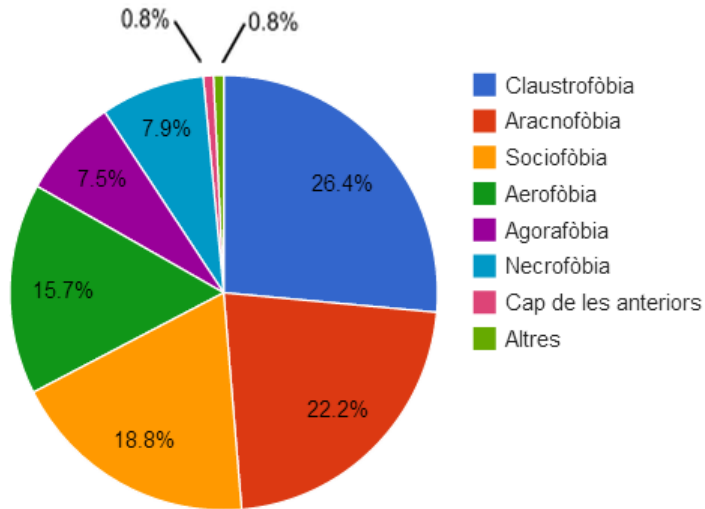
4. Saps què són les fòbies?

Tot i que gairebé el 100% dels participants les coneixen, hi ha un petit percentatge del 4% de les persones que van respondre que no coneixen el que és una fòbia. Un motiu podria ser que mai n'han sentit a parlar, que no en pateixen ni coneixen ningú que en pateixi cap o que no s'interessen pel tema.



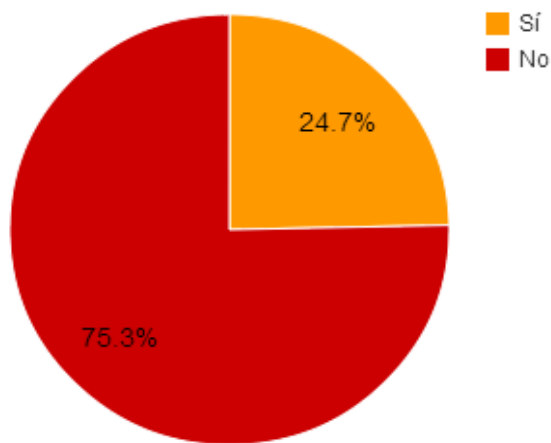
5. En cas afirmatiu, quines d'aquestes coneixes? (96%)

Del 96% que van respondre que sí que sabien el que era una fòbia, i a partir de diferents rànquings sobre les fòbies més conegudes, els resultats van ser que la fòbia més coneguda pels adolescents és la claustrofòbia i la que menys la agorafòbia. En una pregunta posterior veurem si té relació amb les que més pateixen les persones d'aquestes edats.



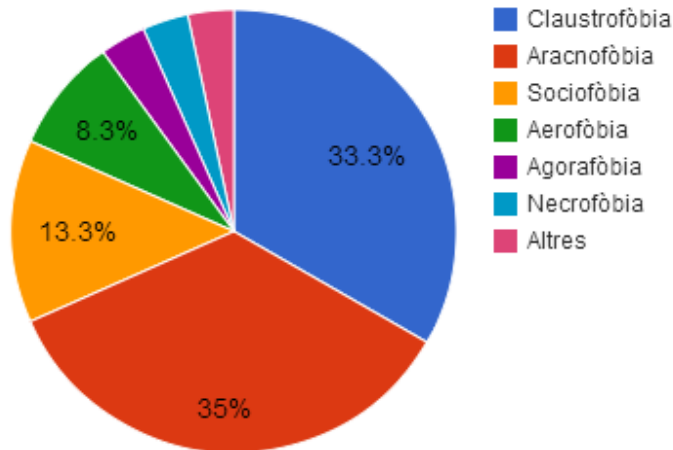
6. Pateixes alguna d'aquestes fòbies?

Aproximadament un quart dels enquestats respon que sí que pateix alguna fòbia, per tant un de cada quatre adolescents pateix alguna fòbia.



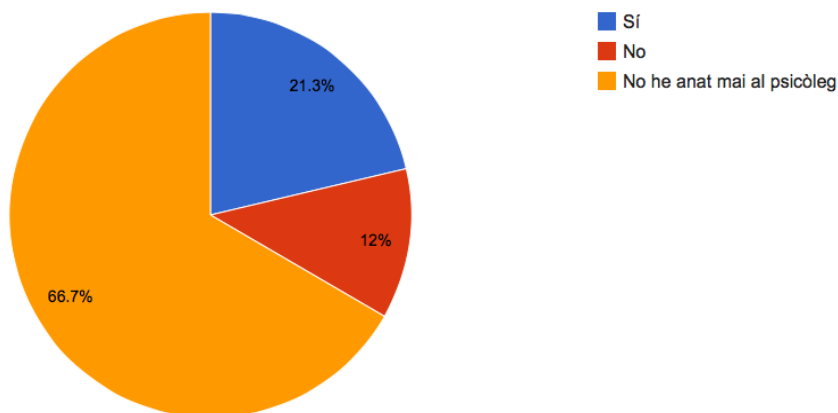
7. En cas afirmatiu, quina?

En relació a la pregunta número 5, podem veure com tot i que la claustrofòbia no és la més patida, sinó que és la aracnofòbia tot i que la segueix amb un mínim de diferència entre ambdós. Com a les menys comuns, trobem empatades l'agorafòbia i la necrofòbia.



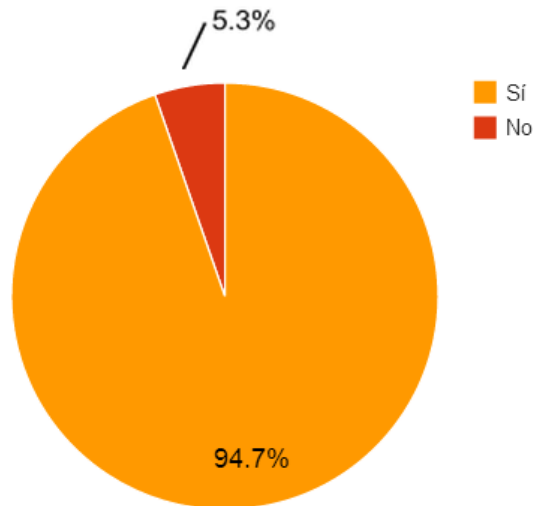
8. Si alguna vegada has anat al psicòleg, li has parlat mai de les teves pors?

Tenint en compte el 33'3% dels que sí que van al psicòleg, veiem que aproximadament una tercera part no li parlen de les seves pors, potser perquè no estan disposats a parlarne, en canvi, la resta sí que ho fan.



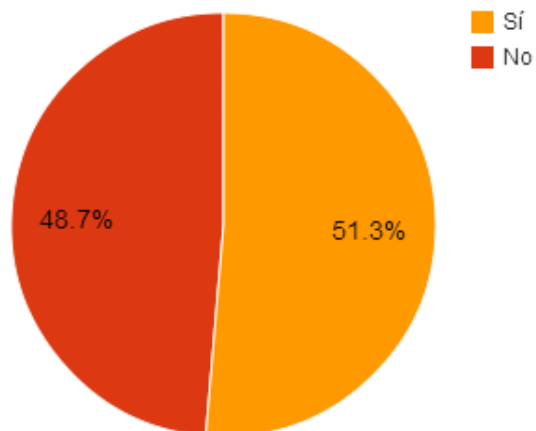
9. Saps què és la sociofòbia?

Tot i ser una fòbia que ara es comença a reconèixer més sobretot en els adolescents, la sociofòbia s'ha comprovat que gairebé el 100% de les persones saben el que era, això pot ser degut a una deducció ja que el propi nom indica què és.



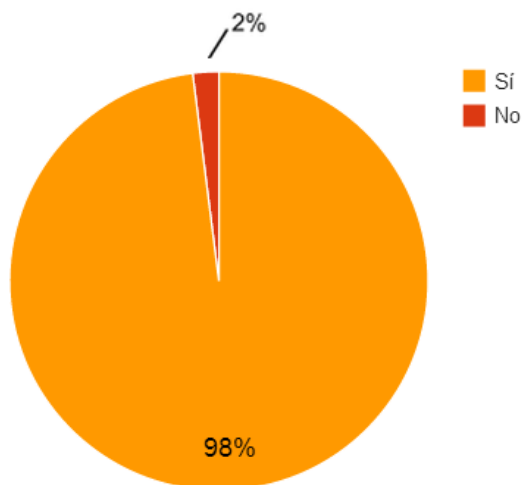
10. Creus que la pateixes o l'has patit alguna vegada?

Amb aquesta pregunta confirmem que la sociofòbia té una gran importància en els adolescents ja que, com hem pogut comprovar amb els resultats més de la meitat la pateixen.



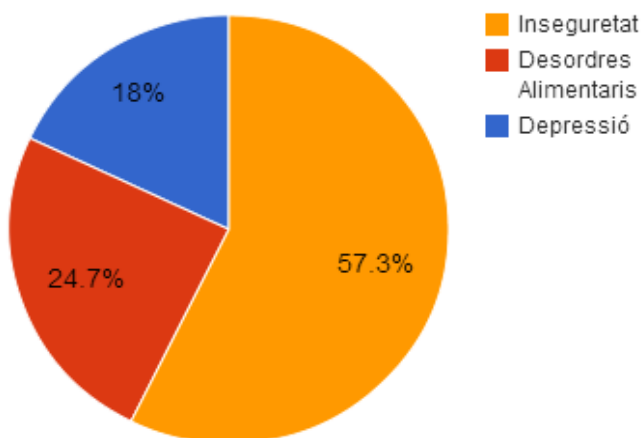
11. Creus que la societat afecta en que les persones tinguin pors?

D'alguna manera i en relació a la sociofòbia, veiem que quasi tots els enquestats responen que sí que afecta però tant sols la meitat patien sociofòbia, segurament això és degut a que no tots pateixen pors tan intenses relacionades amb la societat.



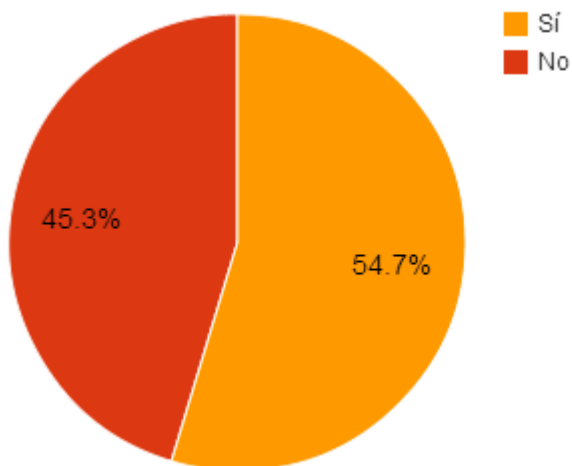
12. En cas afirmatiu, quina creus que és l'enfermetat o por que en deriva més comuna?

Podem comprovar que, en el percentatge de persones que havien respòs que la societat sí que afecta, més de la meitat creuen que la inseguretat és la por o malaltia que més en deriva, seguida dels desordres alimentaris i com la menys patida, la depressió. Tot i que són conceptes diferents tenen molta relació entre si, ja que una d'aquestes provoca l'altre.



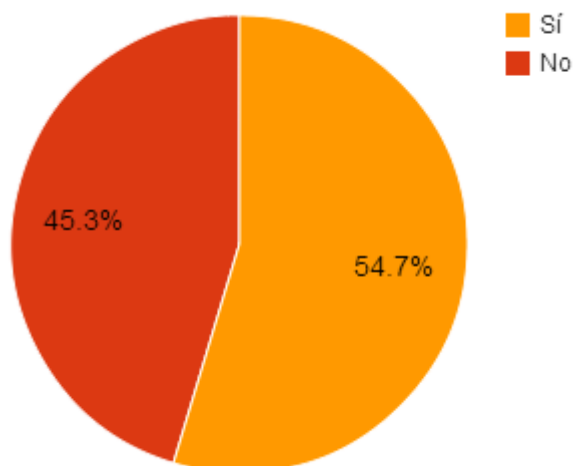
13. Tens por de la mort?

Una resposta una vegada més sorprenent, poc més de la meitat dels adolescents consideren que tenen por a la mor. Cosa que pot ser justificable si considerem que no la temen perquè la senten molt lluny.



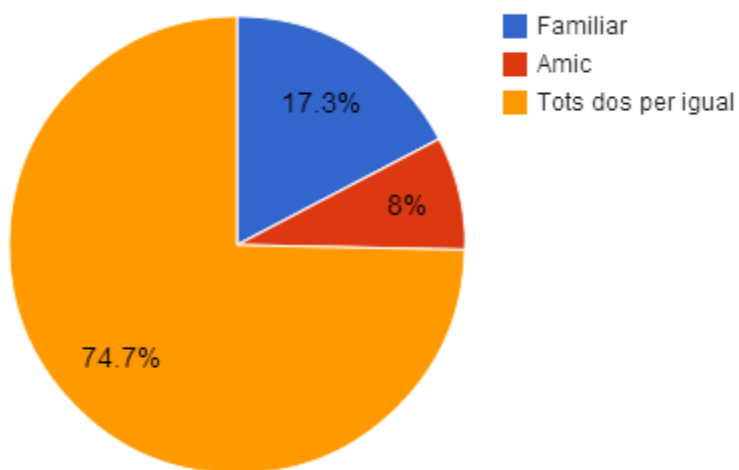
14. Coneixes les cinc fases de la mort?

Tot i que no és una cosa que t'ensenyin a l'escola, més de la meitat dels enquestats coneixen aquestes cinc fases de la mort que són: negació, ira, negociació, depressió i acceptació.



15. Creus que en l'adolescència es fa més difícil l'acceptació de la mort d'un familiar o d'un amic?

Tot i que tres quartes parts dels adolescents que van respondre diuen que és igual de difícil l'acceptació de la mort d'un familiar i la d'un amic, hi ha dos percentatges importants en què es van decantar per una part o per l'altre. Això pot ser degut perquè se senten més còmodes a casa o amb els amics, depenent de la persona.



8.4. **Annex 4: *Parla'm sense por... (vídeo)***

És potser la part més fonamental i que ha comportat més hores de feina de tota la recerca. Tot el treball ha estat desenvolupat, en gran part, entorn a aquest vídeo que d'alguna manera, mostra de la forma més natural, simple i transparent a un adolescent parlant sobre les seves pors.

Se'm va acudir fer aquest vídeo perquè penso que, per moltes pàgines que omplis en un treball sobre la por dels adolescents, no podràs realment sentir i veure el que significa per ells obrir-se i parlar-ne, alguns d'una manera més tímida, d'altres sense cap mena de problema, però tots d'una forma senzilla i real.

Aquest projecte consta de tots els punts més destacables del treball, com el tema de reconeixença de pors, la por al futur o a créixer, la por a la soledat, la por al fracàs o al

ridícul, la por a la mort i finalment, la relació entre la por dels adolescents i la societat on viuen.

En primer lloc, els participants es presenten: diuen el seu nom, la seva edat i, en cas que se les hagin plantejat o les sàpiguen reconèixer, expliquen quina és la seva o les seves pors i dels seus sentiments envers a aquestes. Seguidament, els que afirmen tenir por del futur o de créixer, ens expliquen també els seus sentiments i en quines ocasions experimenten aquesta por. De la mateixa manera passa amb la por al fracàs o al ridícul i amb la por a la mort. Finalment ens parlen de la relació que creuen que hi ha entre les pors en aquesta etapa de les nostres vides i la societat.

Tot i que no tots tenen la mateixa opinió sobre les diverses pors que es tracten en el vídeo, cadascú d'ells enfoca la por o la falta d'aquesta d'una manera única i diferent. Alguns en parlen sense problema de les seves pròpies pors, d'altres en canvi, se'ls hi fa difícil parlar-ne, potser perquè se senten avergonyits, indefensos, nuus o sols. No per tothom és fàcil parlar d'allò que el frena, d'allò que l'atterra, d'allò que el fa sentir dèbil, d'allò que a vegades li talla les ales; però sobretot, per a ningú és fàcil parlar d'una cosa sobre la que mai els havien preguntat abans.

Per realitzar aquesta part del treball, vaig comptar amb l'ajuda de diferents persones, totes del meu entorn proper, i amb perfils concrets. Jo mateixa, que ja els conec, els he seleccionat per diferents motius: per tímida o per falta d'aquesta, per tenir moltes pors o per no tenir-ne gaires, per ser algú que mai se les ha plantejat o per ser algú que se les planteja cada dia,... Totes aquestes qualitats i l'esforç que suposa posar-se davant d'una càmera i parlar de les teves pors, del que et fa fort i dèbil alhora, del que t'espanta, del que et fa diferent; és el que ha donat pas a aquest vídeo que ha requerit moltes hores d'esforç i treball, i que ara, mostra en l'essència més pura, el que ens intenta explicar tot aquest munt de paraules que formen aquest treball; i finalment, com acostumen a dir: una imatge val més que mil paraules.

Canviar la visió sobre la mort per canviar la manera de viure

Diverses autores busquen combatre la por de morir i plantegen alternatives per afrontar el final de la vida

MARC TORO
BARCELONA

“La mort pot arribar en qualsevol moment i tot i així és un tema tabú”. Així s’expressa Luján

Comas, anestesista reconvertida en professional de la medicina integrativa. Juntament amb la doctora en metafísica per la University of Metaphysics de Los Angeles Anji Carmelo, és autora del llibre *¿Existe la muerte? Ciencia, vida i trascendencia* (Plataforma Actual), que busca canviar la mentalitat del lector al voltant de la mort.

“És un assumpte del qual ningú vol parlar fins que ens toca enfrontar-nos a una malaltia, un accident o una mort sobtada”, explica Comas al llibre, en què afirma que tenim por de la mort perquè les nostres creences ens limiten. “Tenim por perquè no sabem què vindrà després, perquè tothom associa la mort a la vellesa, a la pèrdua de facultats. I, si arriba abans, a la malaltia o al patiment. No són coses agradables”, argumenta en conversa a l’ARA. Hi coincideix Isabel Rodríguez Vila, infermera, fotògrafa, vicepresidenta de l’associació Misión y Desarrollo para Goundi i autora del llibre *Cuando nos vamos ¿a dónde vamos?* (Círculo Rojo Editorial), en què busca “desmitificar la mort com una cosa horrible”. “Cal tractar-la amb naturalitat com a part integrant del nostre cicle vital”, afirma l’autora. Com explica al llibre, al llarg de la seva vida ha viscut molt a prop de la mort –sobretot fent cooperació a l’Àfrica i com a infermera– i no li té por.

Al seu parer, la mort no s’ha d’amagar a ningú, començant pels nens. Si s’amaga als més petits, apunta Rodríguez Vila, “creixen les seves confusions, ansietats i augmenta el seu sentiment de culpa per la pèrdua”. Per contra, considera que quan es parla als nens amb sin-

ceritat ho entenen tot. “Si amb tres, quatre o cinc anys els portes als funerals i no els amagues res, creixeran molt més adults”, insisteix. L’autora considera, d’altra banda, que tampoc s’ha d’amagar la realitat als avis. Cal parlar amb ells sobre la mort perquè resolguin amb temps els temes pendents de la seva vida.

Transcendència

Creix l’interès per saber què hi ha després de la mort

Si bé parlar sobre el final de la vida encara ens bloqueja, Luján Comas considera que en els últims 10 anys ha crescut l’interès per la transcendència, per l’espiritualitat, i també el convenciment que “això no pot acabar aquí”. Les conseqüències de la crisi econòmica i el creixement d’algunes malalties com el càncer, segons explica, són alguns dels motius que portarien la gent a “buscar respostes”. Però també l’estrès que provoca viure “moltes vides en una”: “Abans passàvem tota la vida amb una família, una casa, una feina. Ara, en canvi, és normal canviar de feina, de ciutat, de parella, i fins i tot viure amb fills d’una altra parella”.

Rodríguez Vila diu que aquest interès més gran pel més enllà és especialment visible en les generacions més joves. Recorda que fa un temps la població estava molt “encasellada” pel que dictava la religió i ja no es plantejava altres escenaris. També hi té a veure el creixement de la literatura, els seminaris i cursos que parlen sobre què hi ha després de la mort, que han posat aquest tipus d’informació a l’abast de la gent. “Tenim moltes eines per burxar en aquest tema”, explica la infermera.

Continuïtat

La ciència prova teories sobre la immortalitat de la consciència

Per Luján Comas i Anji Carmelo, abans de preguntar-nos què hi ha després de la mort ens hauríem de preguntar si existeix. La seva resposta al llibre és clara. “Tenim tota

la informació necessària per saber que la mort com a final no existeix”, afirmen. Al marge de la religió, expliquen que cada cop hi ha més experiències de pacients analitzades científicament sobre la consciència humana després de la mort del cos.

Es basen en les anomenades experiències pròximes a la mort, successos que experimenten persones clínicament mortes –normalment com a conseqüència d’una parada cardiorespiratòria– però que finalment aconsegueixen reviure. “Les experiències pròximes a la mort desmunten el nostre coneixement mèdic sobre el cervell i sobre la mort”, diu Comas. Al llibre s’inclouen diversos testimonis d’aquestes experiències, com el neurocirurgià Eben Alexander, que el 2008 va passar set dies en coma: “Mentre que el meu cos estava en estat de coma, la meva ment (la meva consciència, el meu jo interior), estava viva i molt bé”.

En la seva tasca com a infermera, Isabel Rodríguez Vila n’ha conegut algun cas, i comenta que tots expliquen “la mateixa vivència”, independentment de la seva edat, creences, religió o raça. “Tots coincideixen a sentir una pau enorme, veure una llum molt intensa i recordar la seva vida a mode de pel·lícula”. I després la majoria canvien la seva manera de viure i perden la por de morir. “Si canviem la nostra visió de la mort, canviarem la nostra manera de viure”, afirma Comas.

Preparació

El procés de preparació per a la mort passa per viure el present

Luján Comas deixa clar que, al llarg de la vida, ens hem de preparar per a la mort igual que ho fariem si anéssim a l’Everest. Assegura que la millor manera de fer-ho és valorar el que tenim i viure el present amb el màxim de coherència, actuar de la mateixa manera que pensem i sentim. “Això et dóna pau, i el més important en el moment de la mort és



EXPERIÈNCIES PRÒXIMES A LA MORT
me sensació de pau i una llum intensa són
lls que apareixen en tots els relats. GETTY

itat
erts
nen
la mort
era
amb
ncians

estar en pau". Viure amb coherència però també amb "intensitat", apunta Rodríguez Vila. "Es tracta de viure al segon. La mort et xiuxiueja constantment «carpe diem», escriu. Ella procura no amagar els seus sentiments cap a les persones que aprecia, com també ho fa Comas, que aconsella tancar discussions i temes pendents amb familiars i amics abans d'anar a dormir.

Preparar-nos per a la mort no només depèn de nosaltres, també cal un acompanyament, tant del que se'n va com dels que es queden i perden algú estimat. "Cada cop hi ha més gent que accepta que això és important", explica Comas, que posa com a exemples els grups d'acompanyament, els grups de dol i els cursos per explicar com acompanyar una persona a punt de morir. En aquest últim cas matisa que "molt coneixement sense cor no serveix per a un bon acompanyament". Creu que els hospitals fan una gran tasca en aquest sentit, però deixa clar que una part de l'acompanyament s'hauria de fer a casa, "en un ambient de pau".

"I acompanyant és estar en silenci i escoltar"

M.T.
BARCELONA

Ernest Botargues té 43 anys i és educador, però dedica part del seu dia a dia a fer de voluntari a l'Associació Temps, on fa quatre anys que forma part del grup d'acompanyament a la mort a domicili. La seva tasca és aconfessional i està dirigida a malalts en estat terminal.

Quina és la importància de l'acompanyament a la mort?

De la mateixa manera que necessitem aprendre a viure, necessitem aprendre a morir. Fins que no ens hi trobem, no som capaços de mirar la mort als ulls. És per això que les persones que estan a prop de la mort necessiten ser acompanyades per expressar els seus neguits, manifestar la frustració pels projectes no acabats, tancar ferides i explicitar l'agraïment pels anys viscuts. Els familiars juguen un paper molt important en aquest procés, però de vegades eviten parlar de certes coses per por a fer mal a l'altre.

Com treballa un grup d'acompanyament a domicili?

Una de les funcions dels voluntaris és alliberar el cuidador, que en la majoria de casos és la dona o el marit de la persona malalta, perquè tingui temps per a ell. Les trobades al domicili amb el malalt són setmanals i du-

ren entre dues i tres hores, cosa que genera un vincle de confiança. Amb el temps, les converses més informals passen a tractar els neguits, les pors i les coses boniques viscudes. La nostra gran tasca és estar en silenci i escoltar. De fet, la finalitat no és explicar al malalt què ha de sentir; l'acompanyant ha de ser facilitador del procés, no una interferència. El fet de parlar amb tranquil·litat, repassar la vida i acomiadar-se de la gent va pacificant el malalt, que de mica en mica encara la mort.

Per què en els últims anys han crescut els grups d'acompanyament al marge de la religió?

Les religions han donat diferents respostes a la qüestió de la mort, però qui és davant la mort és l'individu, creient o no. Les creences poden ajudar a viure la mort amb certa serenitat, tot i que no sempre és així. Més enllà d'això, cal estar al costat del malalt i amb un respecte absolut per les seves creences.

Com ens hem de preparar per afrontar la mort?

Vivint amb plenitud. Al final de la vida queda el que és essencial i moltes coses perden valor. Una bona manera de preparar-se per a la mort és aprendre a valorar què és important. Quants cops ens hem penedit de no haver fet una abraçada, de no haver trucat, de no...? Vivint la vida ens preparem per a la mort.

PERE VIRGILI

