

Xusa Serra i Llanas

I JO, TAMBÉ EM MORIRÉ?

**Com podem ajudar els infants
i els joves a conviure
amb la pèrdua i la mort
de qui estimen**

Edició actualitzada



XUSA SERRA I LLANAS
I JO, TAMBÉ
EM MORIRÉ?

Com podem ajudar els infants
i els joves a conviure amb
la pèrdua i la mort de qui estimen

Pròleg de Jaume Cela

L'EDICIÓ ORIGINAL ÉS DEL 2014
PRIMERA EDICIÓ ACTUALITZADA: GENER DEL 2020
© XUSA SERRA I LLANAS, 2014, 2020
© DEL PRÒLEG: JAUME CELA, 2014, 2020
© COLUMNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.
AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA
ISBN: 978-84-664-2602-2
DIPÒSIT LEGAL: B. 26.364-2019
FOTOCOMPOSICIÓ: GAMA, SL

www.columnaedicions.cat

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

El paper utilitzat per imprimir aquest llibre està qualificat com a ecològic i procedeix de boscos gestionats de manera sostenible.

Índex

<i>Pròleg</i> , de Jaume Cela	9
<i>Introducció</i>	15
Primera part	
REFLEXIONS PER ALS ADULTS	25
<i>El remolí de la vida</i>	25
<i>Com disfressem la mort</i>	29
<i>L'últim plat de macarrons</i>	31
<i>L'herència que deixem</i>	34
TEMPS DE DOL DELS ADULTS	39
<i>Les dimensions</i>	41
<i>Temps de dol: construint un castell per a tu</i>	55
<i>Particularitats del temps de dol</i>	57
<i>Temps d'atordiment i protecció davant de l'impacte</i> <i>de la notícia</i>	58
<i>Temps de protesta i exasperació</i>	68
<i>Temps de desorganització, transformació, enyorança</i> <i>i tristesa</i>	75
<i>Temps d'organització, adaptació i permís</i>	78
<i>Intensitat del dolor</i>	79

<i>Accions que faciliten el temps de dol</i>	83
<i>Acompanyar en el dol i el principi d'alteritat</i>	85

Segona part

EL MÓN DE LES PÈRDUES DELS INFANTS I ELS JOVES . .	95
<i>Els infants i la família</i>	95
<i>Particularitats del temps de dol en infants i joves</i>	104

DOL DE L'INFANT O EL JOVE PER PÈRDUES

RELACIONADES AMB LA VIDA	117
<i>Generalitats</i>	117
<i>Dol en la separació dels pares</i>	126
<i>En la malaltia greu d'un familiar</i>	146
<i>La malaltia greu, els infants i la família</i>	155
<i>En la pròpia malaltia greu</i>	175

DOL DE L'INFANT O EL JOVE PER PÈRDUES

RELACIONADES AMB LA MORT	189
<i>En la mort d'un ésser estimat</i>	189
<i>En la mort dels pares</i>	222
<i>En la mort dels avis</i>	252
<i>En la mort d'un germà</i>	267
<i>En la mort d'una mascota</i>	279
<i>La mort i el dol a les escoles</i>	292
<i>L'infant i el jove en la pròpia mort</i>	310
<i>Els rituals i els ponts d'amor</i>	320
<i>Què creuen els infants que passa quan ens morim? . .</i>	342
<i>Somnis i experiències especials</i>	356

<i>Bibliografia</i>	371
<i>Filmografia</i>	375
<i>Pàgines web i atenció al dol</i>	377
<i>Agraïments</i>	381

Reflexions per als adults

El remolí de la vida

Des de fora és impossible entendre la persona que està fent el seu dol.

ANJI CARMELO

Abans el dolor no es contenia ni es tapava ni s'amagava, formava part de la vida, i no era estrany veure algú plorant davant dels altres. A la gent li agradava compartir els seus neguits. Per això hi havia el saludable costum, encara vigent en alguns pobles, de treure les cadires al carrer a l'hora de la fresca: feien amb naturalitat una teràpia col·lectiva, parlaven del que els preocupava i, el més important, tot i les dificultats o les adversitats inherents a la vida, no sentien la cruesa de la soledat.

Amb els anys la forma de viure, conviure, relacionar-nos amb el cicle de la vida, amb el nostre entorn i amb nosaltres mateixos, ha canviat força.

Fa uns anys la paraula *tenir* va començar a arrelar ràpidament i es va relacionar amb la immediatesa i l'èxit. El

confort va arribar a les cases i com més coses tenies més en volies i més afortunat representava que eres. Per tant, la felicitat es va començar a relacionar amb els objectes, la possibilitat de comprar-los, i també amb l'aspecte físic, l'aparador més personal. A poc a poc es van anar produint canvis en la forma de viure i sense adonar-nos-en vam formar part d'un remolí on solament el més agradable i perfecte era acceptat al centre del remolí, i la seva força s'encarregava d'apartar el que no agradava.

Per aquest motiu quan algú actualment viu un moment difícil, el món se li atura i no pot seguir vivint de la mateixa manera, topa amb la insistència dels altres perquè recuperi ràpidament la vida d'abans, perquè torni a ser el mateix que era i es mantingui en el centre del remolí. D'aquí ve el famós «has de» tan normalitzat i instaurat avui dia a la nostra societat, carregat de bona intenció però que en el fons és una mostra del desconeixement i la incomoditat que provoca.

Quan, per la raó que sigui, passem per un moment difícil i si ens pregunten com estem, pot ser que contestem amb sinceritat i diguem que ens sentim malament i tristos. Aleshores la resposta dels altres sol ser: *t'has d'animar; has de sortir i distreure't; has de ser valent; has de tirar endavant; has de fer ioga, has d'anar al cinema, has de mirar de no pensar-hi o has de pensar en els altres.*

Però no tot és tan senzill i controlable, i les dificultats acaben sortint a la llum quan vivim una adversitat relacionada amb el sentir, com ara la mort d'una persona estimada, perdre la feina, trencar amb la parella o perdre la salut. Aleshores és quan acabem vivint el temps de dol en soledat, perquè els nostres sentiments tenen poc reconeixement social i ens distancien dels altres. I avui dia aquest distanciament fins i tot està instaurat dins dels nuclis fami-

liars i provoca dificultats comunicatives i emocionals entre els seus membres.

«No vull que els de casa vegin que estic malament. No vull que es preocupin», pensem, i tot seguit ens tanquem a l'habitació i ens estimem més no compartir el que sentim per una pèrdua que no té cabuda en l'actual forma de viure. Ens aïllem perquè sentim que no podrem fer front al fatídic *has de* i preferim estalviar-nos-el.

Un exemple de les conseqüències del dol viscut en sol·dat i aïllament el trobem en la Fina. Avui ve a la consulta per primer cop i explica que el seu pare va morir fa deu anys de forma sobtada a la cuina de casa mentre preparaven un cafè.

En aquell dramàtic moment, per més que va cridar i córrer per ajudar-lo, el pare «va marxar».

Feia temps que li recriminava que s'havia deixat de prendre la medicació del cor, i deu anys després de la mort del pare, la Fina segueix enfadada i dolguda amb ell. Al tanatori no va voler veure'l, ni estar present a la incineració. No ho havia explicat a ningú perquè va creure que els altres no l'entendrien.

Estimava el pare i no pot suportar més el pes de la ràbia que la consumeix per dins. Necessita deixar de jutjar-lo per haver deixat la medicació, poder posar paraules sonores al que sent el seu cor i plorar per fi el que li demana la seva ànima. Vol posar nom als seus sentiments i poder explicar als seus fills qui era el seu avi.

En un viatge a Moçambic, vaig observar com les adversitats formaven part del dia a dia i si algú plorava als altres

no els sobtava, sinó que li feien costat en silenci, i els infants aprenien a fer el mateix. Tothom es trobava emocionalment proper a l'altre, la pertinença al grup quedava clara, sempre anaven junts i no estaven mai sols.

Els infants que tenien la sort de tenir mare, encara que estigués malalta, es conformaven dormint sota el seu llit, tocant-li un peu o una mà, i cada dia valoraven l'oportunitat de poder-ho seguir fent.

En un hospital de Moçambic vaig conèixer en Dersio, un nen de dos anys que ens venia a visitar de tant en tant amb la seva mare i els seus germans. En Dersio tenia sida, tuberculosi i malària, però era afortunat perquè tenia la mare que l'agafava de la mà. El seu pare havia mort poc després de néixer ell i ni tan sols el recordava.



En Dersio.

Els de casa vam decidir apadrinar en Dersio per garantir-li la medicació i els aliments que necessitava per so-

breviure. Però en Dersio estava acostumat a estar malalt i el que necessitava era una cosa que no es comprava amb diners. Aquell menut ens va ensenyar el valor que dona el cor i l'ànima a les coses.

Quan li vaig ensenyar dues fotografies, una de les nostres filles i una altra del meu marit, les va agafar ben fort i va regalar-me una mirada d'agraïment. L'endemà vaig observar com acariciava la fotografia del meu marit i em va emocionar sentir-li dir «papa» —és l'única paraula que li vaig sentir dir—. Anava a tot arreu amb les fotografies, era un tresor que ensenyava a tothom.

Temps després ens van explicar que en Dersio havia viscut un any més i que quan va morir va fer-ho al costat dels seus, tranquil i dolçament agafat a la fotografia del seu «papa».

Recuperar el costum de treure les cadires al carrer ens ajudaria a compartir les preocupacions, normalitzar-les i evitar la soledat que viuen avui dia moltes persones?

Com disfressem la mort

*El tabú de la mort ha substituït el tabú del sexe
que hi havia anys enrere.*

PHILIPPE ARIÈS

Si mirem com es vivia la mort anys enrere, potser no trobarem canvis en el dolor que provoca l'absència per la mort d'un ésser estimat, la pèrdua més important que viurem, però en canvi sí en la forma de viure-ho socialment.

Prou que sabem que la mort forma part de la vida i que sense ella no podríem existir, però en canvi preferim no parlar-ne. Quantes vegades hem sentit o dit: estic *mort* de gana, des d'ahir que no menjo res; em *moro* de fred; ens hem *mort* de riure; em *moriré* del disgust, he conegut un noi que està de *mort*... Són frases que ja formen part de la nostra vida i en les quals la paraula *mort* (i els seus derivats) serveix per expressar l'extrema importància del que hem viscut. En canvi quan la vida es retira i arriba la mort de debò, en general trobem que costa força pronunciar aquesta paraula i fem mans i mànigues per no haver de dir-la: «Han *perdut* una filla en un accident de trànsit».

Perdre potser no és paraula més adequada, perquè si perdem una cosa tenim l'esperança de retrobar-la, i en canvi si ens morim deixem d'estar i no ens podran pas tornar a trobar, tot i que no deixarem del tot de ser si els que ens estimen parlen de nosaltres i ens porten dins seu. Però tot i això ens costa molt dir: «La seva filla ha *mort* en un accident de trànsit».

Quan es mor algú de vegades també diem: «Ens ha deixat». Com? Ens ha *deixat*? Si algú ens deixa el que sentim és ràbia. En canvi, la persona que es mor normalment no ens vol deixar i lluita fins a l'últim moment per viure. O sigui, tot i ser morta, el lligam afectiu amb ella no ha canviat: no em volia abandonar, només ha tancat el seu cicle vital i s'ha mort.

També solem dir: «Ha marxat». Que ha marxat? I on ha anat? Si algú se'n va, normalment ens n'acomialem i sabem que tard o d'hora tornarà. En canvi, quan ens morim que sapiguem no hi ha bitllet de tornada.

De vegades també diem: «Descansi en pau». Que descansi en pau? Són paraules adequades si la persona es mor

després de viure l'esgotament de lluitar contra una malaltia, o després d'una vida molt llarga, però no sempre és així.

«Ha passat a millor vida», també se sol dir. I això com ho sabem, si precisament és el secret més ben guardat? A més, als supervivents afligits tampoc no els acaben de consolar gaire, aquestes paraules.

Quan vaig a les escoles m'adono que la majoria dels infants, tot i no haver tingut l'oportunitat de tenir informació sobre la mort i no haver-la viscut de prop, la saben entendre d'una forma més natural que els adults. No necessiten disfressar-la i quan tenen la més petita possibilitat de parlar-ne ho aprofiten. Si deixem que visquin la seva realitat, confiem en ells i no els mentim, es poden convertir en mestres de vida i sorprendre'ns.

Quan el meu cos mori, voldré que diguin simplement: «La Xusa s'ha mort», sense paraules que distorsionin la realitat emocional dels que m'estimen, sense connotacions d'abandonament o de mala sort.

Voldré que les persones que m'estimen puguin fer-me si ho desitgen, un càlid petó de comiat. Aquesta serà la satisfacció que ells es quedaran i el lleuger equipatge que m'emportaré.

L'últim plat de macarrons

Sovint em trobo persones que comenten que ja no són a temps de canviar res de la seva vida i els dic que si realment ho volen seran a temps de tot. Això és el que em va

ensenyar, just abans de morir, un ancià que havia estat dirigent d'un camp de concentració a Alemanya.

Just després de la guerra havia aconseguit escapar i havia estat durant més de trenta anys amagat en coves, escrivint en centenars de fulls el que sentia i demanant perdó al món per tot el que havia fet. Personalment no em pertocava jutjar-lo, jo era allà per ajudar-lo a esbrinar què li impedia morir tranquil, i això és el que em va ensenyar.

Tenia els ulls més blaus que el mar i la barba blanca més llarga que hagi vist mai. Durant els dies que vaig visitar-lo no va dir ni una sola paraula, però no deixava de mirar-me amb tendresa i una certa inquietud. Tenia més de noranta anys, s'estava morint però semblava que hi havia alguna cosa qui l'hi impedia.

Un matí vaig preguntar-li si li feia por morir i va dir que no amb el cap, i aleshores va agafar-me la mà amb infinita tendresa i en va observar les línies. Vaig preguntar al fill si el seu pare havia sigut un home afectuós i, amb un cert menyspreu, va respondre que no havia vist mai el seu pare fer un petó a ningú, ni tan sols a ell.

I en aquell precís moment l'ancià va girar la meva mà, se la va acostar a la boca i, mirant dolçament el seu fill, m'hi va fer un petó. El fill, sorprès, es va desfer en plors quan va entendre que aquell petó era per a ell, que era el regal que el pare li feia abans de morir aquella mateixa tarda.

Aquest testimoni ens ensenya que al llarg de la vida, i fins a l'últim moment, tot és possible. El cert és que res és per sempre, ni la tristesa ni la felicitat; tot el que tenim és temporal, i tampoc conservarem per sempre les persones estimades. Si vivim conscients que a la vida tot és un préstec, en gaudirem més plenament i desenvoluparem la capacitat de valorar-la de debò, perquè aquesta forma de

vida ens anirà preparant per al dia que, pel motiu que sigui, la perdem.

Saber que res del que tenim és per sempre ens ajuda 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.

Si des de petits ens ensenyen a viure pensant que el que tenim és inamovible, ens costarà saber quan n'hem de gaudir, perquè pensarem que sempre hi haurà un demà per a tot. Però si vivim sent conscients que les coses tard o d'hora canvien, per més important que sigui el que estimem, si tenim la consciència d'anticipar-nos als esdeveniments de la vida, per una banda aprendrem a viure aquell moment com si fos l'únic i per l'altra estarem més preparats davant d'un possible canvi.

Imagineu que algú us pregunta quin és el vostre plat preferit, li dieu que els macarrons amb tomàquet i aleshores us posen davant un enorme i succulent plat de macarrons amb tomàquet i us diuen: «Per més anys que visquis, aquest plat de macarrons serà l'últim que menjaràs. Podràs menjar de tot, però no tornaràs a tastar mai més un plat de macarrons amb tomàquet». Com creieu que us el menjaríeu?

Si vivim cada dia de la nostra vida de forma única i irrepetible, com si fos l'últim plat de macarrons, potser valorarem aquests temps d'una altra manera: la satisfacció anirà en augment si vivim amb la consciència que no deixarem passar cap dia de qualsevol manera, ni tampoc cap moment important, sobretot aquells que tenen a veure amb la gent que estimem.

Viure molts anys no és necessàriament sinònim de felicitat i fortuna, però en canvi pensem que és un ideal de vida. He conegut infants i joves amb una vida curta, però realment intensa, valuosa i especial; eren persones sàvies que van demostrar que la felicitat té relació amb el fet d'haver desenvolupat primer la capacitat d'estimar-nos a nosaltres mateixos, per poder estar més predisposats a estimar i a ser més tolerants amb els altres.

Quan algú és capaç de canviar i aprofitar la vida fins a l'últim moment com ho va fer aquell venerable ancià per demanar perdó al seu fill, es converteix en un exemple i un mestre de vida per als altres. He tingut la sort de conèixer persones de diferents edats que han après a gaudir de cada dia de la seva vida com si fos de l'últim plat de macarrons.

L'herència que deixem

Ser mare o pare és l'acte de coratge més gran que algú pugui tenir, perquè és exposar-se a tot tipus de dolor, principalment el de la incertesa d'estar actuant correctament i el de la por de perdre algú tan estimat.

Perdre? Com, no és nostre?

Va ser només un préstec, el més preuat i meravellós préstec, perquè els fills són nostres només mentre no poden valer-se per si mateixos, després pertanyen a la vida, al destí i a les seves pròpies famílies.

JOSÉ SARAGAMA

La nostra missió com a pares és estimar, preparar i capacitar els nostres fills perquè desenvolupin eines que els ajudin a valer-se per si mateixos i a ser capaços de transmetre-ho a les generacions següents. Si de ben petits tenen

el suport, la companyia i el permís dels adults per expressar les emocions, es podran adaptar més fàcilment a les adversitats.

A qualsevol edat estem exposats a les pèrdues, però els adults intentem viure-ho com si aquesta realitat no fos certa. La negació social, tan arrelada, convida a fer un pacte de silenci, els esforços es dirigeixen a intentar no parlar del que ha passat, decidir pels altres el que han de viure i sobreprotegir, especialment els més petits, del seu propi dolor. El resultat és que el dolor l'acabem vivint igualment, però en solitud.

Com més important és la pèrdua que vivim, més dificultats hi ha per compartir-la sobretot amb els més petits de la família.

Els infants saben perfectament quan a la família n'hi passa una de grossa. Són com esponges que prenen bona nota d'aquest estrany silenci, i intenten imitar tot el que fan els adults. Així reproduiran el model que els ensenyem, actuaran de la mateixa manera i sobreprotegirán els adults del seu voltant per no causar-los més dolor i estalviar-los l'aflicció. Moments propicis per plantar la llavor de les «mentides piadoses», i el resultat és que l'infant viu l'aflicció sol i amb por, ràbia i absoluta desprotecció.

Aquesta forma de viure té conseqüències i poden aparèixer senyals d'alarma en forma de trastorns tant físics com de conducta i emocionals. El psiquiatre Óscar Sánchez Guerrero diu que «la vida actual és més complicada que la del segle passat, quant a exigències acadèmiques, socials i culturals. La gran quantitat d'estímuls que envolten l'infant ens porten a considerar que ens trobem davant d'un augment considerable de trastorns emocionals en els nens i els joves».

Un article publicat al *Journal of the American Association* al desembre de 1992, i titulat «Cross National Comparisons. The Changing Rate of Major Depression», deia que des de principis del segle xx, cada nova generació ha tingut més risc de depressions que l'anterior i que les depressions es manifesten cada vegada en edats més joves. Si el segle xx s'ha considerat l'era de l'ansietat, el nou mil·lenni ens pot portar a l'era de la melancolia. L'increment de desordres psíquics i emocionals en la població fa que cada cop se'n facin més estudis per trobar-ne les causes.

Però quin pot ser l'origen si les adversitats formen part de la vida des de sempre?

La primera renúncia, adversitat i primer temps de dol que vivim és quan deixem el ventre matern. Just en aquell mateix moment la natura ja ens prepara per altres pèrdues com ara rebre la notícia d'una malaltia, la mort d'un ésser estimat, la separació dels pares o la pèrdua de nivell econòmic, però no ens prepara per viure-ho amb la desconfiança que deixen com a rastre les mentides.

Si pretenem estalviar el dolor i la tristesa als infants amb un «Ja ho viurà quan sigui més gran», possiblement en facin un aprenentatge equivocat, interferint el desenvolupament de la intel·ligència emocional. Quan més endavant visquin una altra pèrdua, no sabran viure-la d'una altra manera i aleshores la desadaptació a l'adversitat pot provocar enuig, pors extremes i desordres de tota mena que acabin formant part de la seva vida.

Hi ha infants que, desafortunadament, han de viure tragèdies que un adult no viurà mai. Aquest és el cas de la Gisela, de vuit anys, que ve a visitar-se junt amb la seva mare, derivades dels Serveis Socials de Terrassa. Són d'Hondur-

res i fa cinc mesos que han vingut a Catalunya escapant del crim i la violència. La mare explica la situació de pànic per amenaça de mort que han hagut de suportar durant tres anys.

En un primer moment tinc la sensació que la Gisela està tranquil·la, però és el que ella vol transmetre ja que els petits gestos indiquen més aviat que no ho està. Observa i escolta atentament com la mare explica que quan la nena tenia cinc anys, algunes tardes passava unes hores a casa de l'àvia. Un dia van irrompre uns homes a la casa i va ser testimoni de l'assassinat i decapitació de l'àvia per negar-se a traficar amb drogues des de la cantina que regentava al llogarret on vivien.

Per evitar més amenaces van tancar el petit negoci de l'àvia i dos mesos després assassinaven el tiet, fill de l'àvia, per intentar descobrir els assassins. Havien d'escapar i van demanar asil polític als Estats Units per salvar la vida de la Gisela i els seus dos germans petits. Els ho ven denegar, però finalment a Terrassa han trobat un lloc on viure sense mirar enrere i poder curar-se de tot el que han viscut.

Ara la Gisela necessita curar aquell dolor, la ràbia i la por que encara sent. Els ulls de la Gisela mostren que viure una situació semblant fa desaparèixer la innocència de la mirada d'una persona. Vol explicar el que va viure per entendre el que sent. No vol sentir a parlar de drogues ja que per culpa seva l'àvia va morir. Començarem, doncs, a caminar de la mà d'aquesta lliçó de l'àvia.

Si davant de qualsevol pèrdua creiem que és millor fer veure que no ha passat en un intent d'evitar sentir el dolor, podem trobar infinitat de recursos al nostre abast per escapolir-nos d'allò que no ens agrada.

El remolí social ens ho posa fàcil per intentar escapar de sentiments desagradables: el joc, les drogues, l'alcohol o conductes de risc... Però tard o d'hora apareixeran les dificultats, com la tendència a l'aïllament social, els trastorns alimentaris, la profunda soledat i les depressions, i en ocasions la ràbia extrema, la violència i les agressions.

Si ajudem les noves generacions a conviure amb l'aprenentatge de les adversitats de la vida, a compartir-les i comprendre el que senten, podrem dir que haurem contribuït a canviar el món! Aquesta és la valuosa herència que realment s'espera que els deixem, una herència que es podran endur arreu on vagin, que no ocupa lloc i que passi el que passi sempre tindrà el mateix valor.

La Gisela sap perfectament que haurà de viure amb aquest record que li ha quedat gravat a l'ànima com un tatuatge, però té una família que sap demanar ajut, i mai es troba sola perquè els adults parlen obertament de tot allò que els preocupa.

L'escolto emocionada quan explica que de gran vol ser metgessa per curar la gent que es droga. Així doncs, aquesta adversitat s'ha convertit en motor per aconseguir un somni, el seu somni.