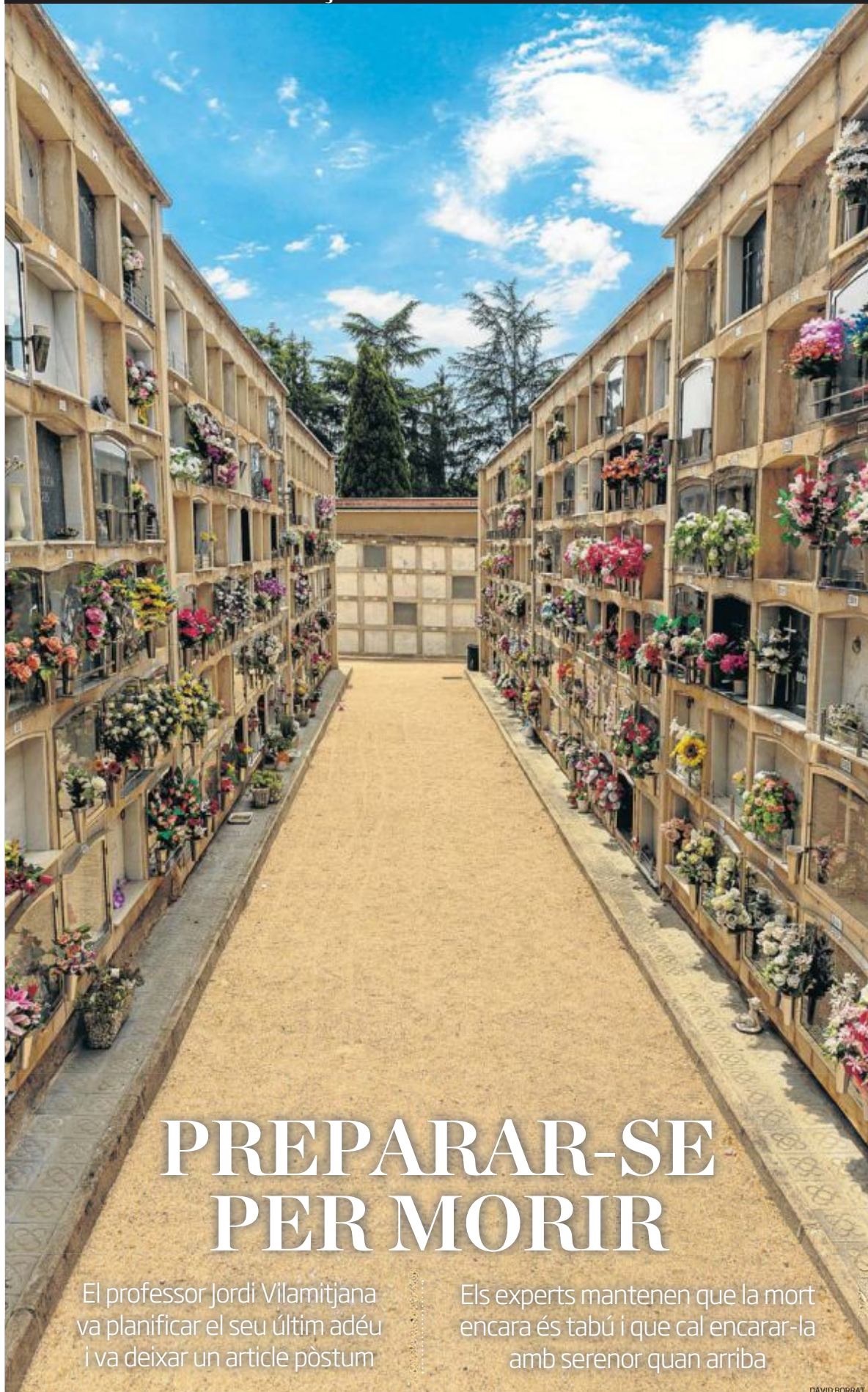




P 04-05

LLIÇONS D'ENTERESA



PREPARAR-SE PER MORIR

El professor Jordi Vilamitjana va planificar el seu últim adéu i va deixar un article pòstum

Els experts mantenen que la mort encara és tabú i que cal encarar-la amb serenor quan arriba



L'últim comiat Afrontar-lo amb serenor

Lliçons d'enteresa per aprendre a morir

Els experts recomanen viure els últims moments en lloc de morir-los

MARTA COSTA-PAU
GIRONA

"Si vols viure, aprèn a morir", deia Freud. Ciceró veia en l'acte de filosofar la preparació per a la mort. I Montaigne sostenia que saber morir "ens allibera de qualsevol lligam i constrenyiment" i va deixar escrit que, davant la impossibilitat d'evitar la mort, el que calia era aprendre a no témer-la: "Traguem-li reresa, freqüentem-la, acostumem-nos-hi, no tinguem tan sovint res al cap com la mort".

Al llarg de la història, nombrosos pensadors, poetes i savis han ofert els seus consells per afrontar l'adéu a la vida, però la mort continua sent el gran tabú en la societat actual. La mort fa pànic, s'evita parlar-ne i s'amaga als infants, asseguren els especialistes en la preparació de la mort i en l'acompanyament en el dol. Per això resulta impactant que algú que està a les portes de la mort afronti els seus últims moments amb serenor, que comparteixi els seus sentiments no només amb les persones pròximes, sinó que també els difongui en el fòrum públic de les xarxes socials i que deixi escrit fins al últim detall com ha de ser el seu comiat.

Tot planificat per al comiat

Així ho va fer el professor i articulista de Girona Jordi Vilamitjana. El dia 10 de maig apareixia al *Diari de Girona* el seu últim article, que va tenir un extraordinari ressò a les xarxes socials: "[...] aquest és l'últim text que escric. És el darrer perquè em moro. No sabeu pas la recança que em fa haver-ho de deixar (això d'escriure i de viure), però és el que hi ha", va deixar escrit Vilamitjana, en un text que va enviar al diari perquè fos publicat l'endemà de la seva mort. L'adéu als seus lectors no va ser l'únic que havia planificat. Per exemple, va deixar dit el dia en què s'havia de tancar el seu perfil al Facebook, on havia anat publicant pas a pas tot el procés de la seva malaltia (un càncer) i on havia rebut tantíssimes mostres de suport que el feien sentir acompanyat.

També la seva cerimònia de comiat la tenia calculada al mil·límetre. "Només em va donar la possibilitat de triar el color de la targeta de

recordatori", afirma la dona de Vilamitjana, Isabel Marsà. Una cerimònia laica, sòbria i sense parlaments ni rituals, en la qual els assistents van seguir en silenci el vídeo, amb més de 300 fotografies i música de fons, que ell havia preparat amb la voluntat de condensar-hi la seva vida. "Segurament hi va treballar durant les hores i hores que va passar en vetlla de nit", apunta Marsà, que confessa que l'actitud de Vilamitjana davant la mort imminent va ajudar-lo a ell i a la seva família. "M'ho va posar tan fàcil que ni tan sols el seu comiat em va portar maldecaps. Tot previst, tot preparat, tot enllestit", va escriure Marsà en agraïment a les mostres de suport. "Les llargues converses que vam mantenir sobre el com, el quan i el perquè de la mort ens van dur a acceptar-la", confessa Marsà.

No amagar la mort als nens

La doctora Rosa Roca, cap de servei de la unitat de cures pal·liatives de l'Hospital Santa Caterina de Salt i Girona, sosté que una bona preparació a la mort "ajuda un mateix i les persones que l'envolten". Roca admet que casos com els de Vilamitjana són excepcionals. "Vivim en una societat molt contradictòria, ja que estem més informats que mai sobre com morir dignament, però la realitat és que no estem gens preparats per afrontar la mort, ens fa por", indica la doctora, que comenta també el fet que s'amagui la mort als nens. "Abans, els nens veien morir els avis a casa i se'ls mostrava el cos sense vida del familiar, però ara això ja no passa, es creu que els nens s'han de protegir". Vilamitjana va escriure també sobre aquest aspecte: "Els pares hem d'acompanyar els fills en el coneixement de la mort. Ho hem de fer sense obsessions, ni morbositats, ni estranyes quimeres: ho hem de fer amb naturalitat, com un aprenentatge més de la vida".

En la seva llarga trajectòria a la unitat de cures pal·liatives, la doctora Roca ha constatat que la revolta contra la mort és una postura molt freqüent quan un malalt sap que li queda poc temps. Els professionals, malauradament, de vegades ho fomenten donant tractaments fútils que no allarguen la vida, lamenta Roca. En la seva opinió, és un error que els metges enviïn els malalts a cures

Preparació
"M'ho va posar tot tan fàcil que ni el seu comiat em va portar maldecaps"

Tabú
La mort s'amaga i fa por. No s'entén com una part de la vida

Actitud
Dolors Vicens ha decidit dedicar el que li queda de vida a complir desitjos



pal·liatives els últims dies. "És bo que el pacient arribi amb temps a la nostra unitat perquè l'equip interdisciplinari que l'atendrà el podrà ajudar millor en aquesta etapa de la malaltia. El que cal és viure els últims moments, i no morir-los".

Tan natural com viure

I viure durant el temps que li queda és el que ha decidit fer una pacient oncològica a la qual els metges han assegurat que la malaltia ja és irreversible. Dolors Vicens va ser entrevistada fa unes setmanes per Jordi Basté a RAC1 perquè conèixer el periodista era un dels desitjos que va apuntar a la llista de les coses que volia fer abans d'acomiar-se de la vida. La por a la mort, va explicar, la compensa elaborant llistes de coses que vol fer i que vol deixar enllestides. Les seves últimes passes són seguides per un equip de televisió perquè així ho ha volgut, per mostrar que morir és tan natural com viure.

Per a Jun Lluch, coordinadora del Servei de Psicooncologia de l'ICO-Hospital Josep Trueta de Girona i una de les professionals que dona suport a Dolors Vicens, l'actitud serena davant la mort la fa més suportable perquè "significa que la persona integra la mort com a part de la vida". "Llavors tot és més fàcil, tant per al pacient com per als professionals que en tenen cura com per als familiars. No estalvia el dolor, el sentiment de pèrdua, ni el dol dels éssers estimats, però els ajuda a superar-ho", indica Lluch. Quan s'apropa la mort "hem de morir vivint, no viure morint", conclou.

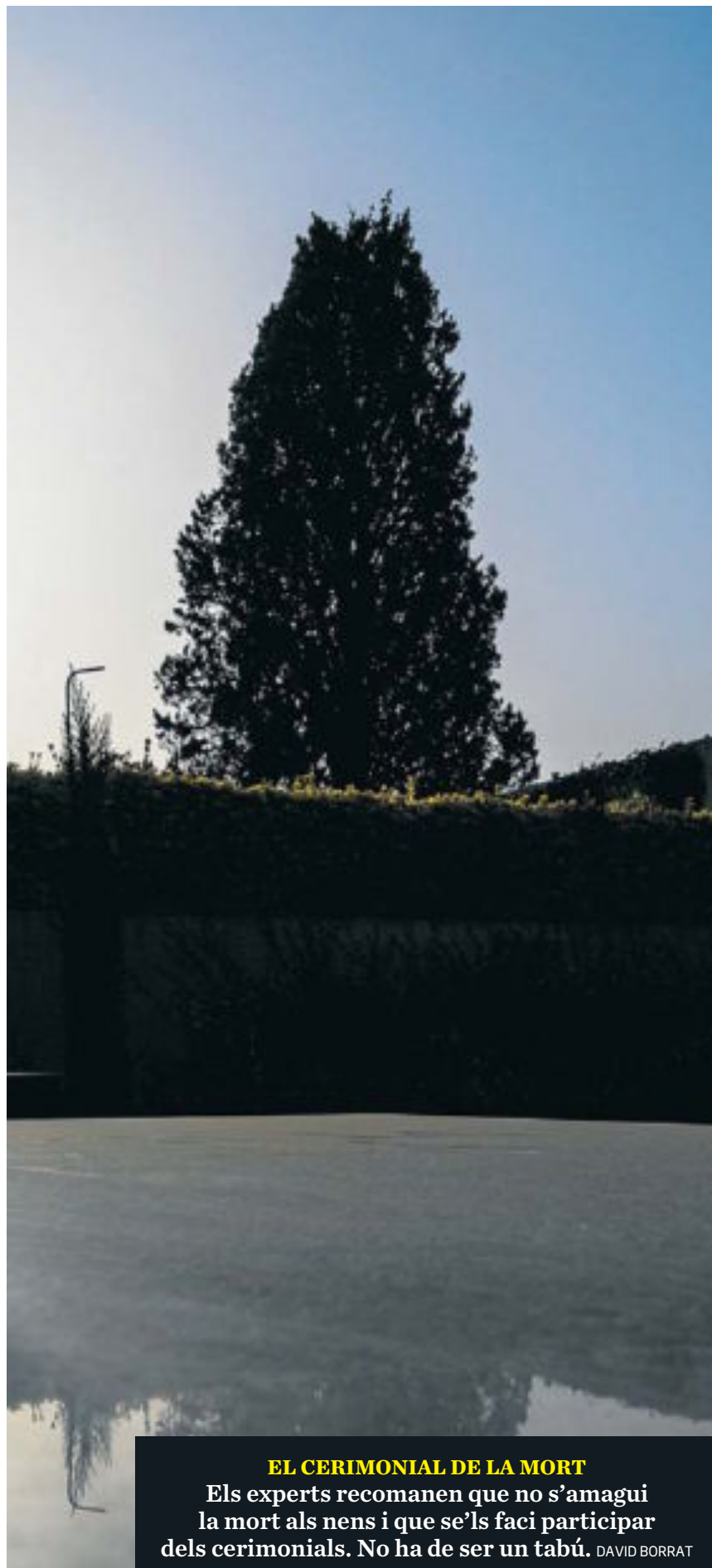
Lluch, com la doctora Roca, creu que cal "normalitzar la mort". "No destinem temps a la mort i llavors quan arriba de sobte, sense haver-la interioritzat ni assumit, és molt dur", afirma. I afegeix: "Vivim sense pensar que hem de morir, malgrat que sabem que és una cosa que inevitablement ens passarà".



O.J.D.: 12408
E.G.M.: 107000
Tarifa: 5797 €
Área: 1428 cm2 - 170%

ara

Fecha: 13/06/2014
Sección: GIRONA
Páginas: 57,60-61



EL CERIMONIAL DE LA MORT

Els experts recomanen que no s'amagui la mort als nens i que se'ls faci participar dels cerimonials. No ha de ser un tabú. DAVID BORRAT