

Ricard Díaz Mallofré: “La gent ha d’aprendre a morir”

Roger Palà

El procés de dol d’algú que hagi perdut un ésser estimat pel coronavirus pot ser més complicat del que seria habitual?

Sí, perquè potser no hi ha hagut un comiat. Sovint haurà estat una mort que no haurem tingut temps d’assimilar. La mort per sorpresa és un fenomen que ja existeix en la nostra quotidianitat, i el dol que se’n deriva té més perills. Tampoc és excepcional: passa igual en un accident de trànsit, en una operació que surt malament, en un atemptat... Al mateix temps, la informació que reben les famílies durant el temps previ al desenllaç final, i com la reben, és fonamental. Una bona comunicació i poder-se acomiadar del teu ésser estimat pot evitar que la família caigui en l’eufòria o en la depressió abans d’hora i contribueix a una bona gestió posterior del dol.

Però, durant aquest temps, els comiats no han estat possibles per decisió de les autoritats sanitàries, amb l’objectiu d’evitar contagis. Caldria haver flexibilitzat les mesures perquè les famílies poguessin dir adéu als seus familiars o fer cerimònies de comiat?

No ho hem sabut fer prou bé. De la mateixa manera que vam convertir pavellons esportius en UCI, s’haurien pogut habilitar espais socials per sostenir les famílies i fer un acompanyament dual. En comptes de tenir els familiars hores i hores fent guàrdia davant d’un telèfon esperant la trucada informativa del metge, hauríem pogut treballar de manera més col·lectiva. Grups com el nostre es podien haver ocupat d’acompanyar les famílies, i els sanitaris, de treballar més focalitzats en els pacients. Són mesures que no necessàriament tenen un cost econòmic. No n’hi ha prou a dir als familiars que no poden visitar els pacients i limitar el contacte a comunicacions telefòniques. A conseqüència d’això, el que han fet moltes famílies per tirar endavant és congelar el dol i no parlar-ne. Si ve un altre brot, haurem de tenir molt més present com fem aquest acompanyament.



Foto: Ivan Giménez

Un procés de mort tan particular pot tenir conseqüències psicològiques?

No es va preveure el dany psicològic que aquestes mesures de distanciament podien causar, i tot plegat tindrà un cost energètic, social i econòmic molt gran per a la societat. Insomni, depressió, ansietat... Veurem com creixen les consultes de psiquiatria. Al mateix temps, el factor emocional també té incidència immunitàriament: ara potser trobarem més casos de gent immunodepressiva a conseqüència dels danys psicològics derivats d'un comiat mal fet. Això, en un rebrot hipotètic, pot tenir conseqüències greus: les persones immunodepressives són un grup de risc.

“Als hospitals la gent ha mort sola, però això no vol dir morir malament. Sols hi morim sempre”

Els morts pel coronavirus als hospitals han tingut una mala mort?

No hi ha hagut una mala mort, però sí que hi ha hagut una mort en solitud. Però morir sol no vol dir morir abandonat. Hi ha un equip mèdic que acompanya, que plora amb el malalt, que també se n'acomia. Això no és morir malament. I, al cap i a la fi, hem de ser conscients que al final sempre morim sols. Tots els professionals de la salut tenim uns codis ètics que hem aplicat al màxim de la seva potència. Cal trencar una llança a favor dels sanitaris que han afrontat aquests moments.

Quines conseqüències hem d'esperar, per exemple, en el procés de dol dels infants?

Els nens i les nenes que durant aquests mesos han perdut avis o pares han seguit a casa, confinats. No han pogut expressar la pèrdua ni a l'escola, ni amb els mestres, ni amb els amics o els cosins. S'ho han empassat com han pogut. Però el cert és que els infants tenen molts recursos per elaborar

el dol. Tenen un mestratge i una saviesa amb el dol que nosaltres, per les nostres experiències vitals, no tenim. N'hauríem d'aprendre.

“De la mort se n’ha de parlar a casa amb els infants, i els adults han de ser els primers de posar el tema sobre la taula”

Com s’ha d’afrontar davant dels fills la pèrdua d’un pare, una mare o un avi?

De la mort se n’ha de parlar a casa, i els adults han de ser responsables de posar el tema sobre la taula. És bo que parlem sobre com estem vivint la mort de l’avi o del ‘tiet’, i crear espais on tota la família pugui expressar com se sent. No podem demanar al nen que ho tregui si jo no m’expresso primer. Quan el nen veu que l’adult s’expressa, el segueix de manera natural. Hi ha cases en què durant el confinament els nens no han sabut que l’avi havia mort. Això no pot ser.



Foto: Ivan Giménez

Quin paper pot tenir l’escola en aquest procés?

Des del Departament d’Educació no s’ha sabut donar una resposta. El Consorci d’Educació, de vegades, recorre a grups com Temps per abordar emergències: el suïcidi d’un alumne, la mort d’un professor... Però mai s’ha plantejat incloure la qüestió de la mort de manera estructural com a part de l’itinerari formatiu de primària o de secundària. L’alumne potser surt de l’escola amb eines per afrontar la vida. Però... i la mort? Anem amb les llums curtes. Hem de mirar molt més enllà.

Perquè afrontem tan malament la mort?

En aquest país la mort sempre ha estat un tabú. I, de cop, de no parlar-ne, hem passat al fet que, durant quatre mesos, hem estat comptant morts cada dia. Tot el dia els mitjans han parlat de corbes,

de contagis i de defuncions. Però això també ens ha deshumanitzat, perquè la gent que ha mort no són cap número: tenen noms i cognoms. El que ha passat ens ensenya que hem d'incloure la mort a les escoles, als caus, a les universitats, en tots els aspectes de la vida. Hem d'entendre la mort com un procés natural de la vida i no com una tragèdia. La gent ha d'aprendre a morir.

“Si un malalt surt de l’UCI, l’aplaudim; si mor, fem un minut de silenci. Potser hauria de ser al revés”

Com valoren la feina dels mitjans de comunicació i dels periodistes durant la crisi?

No dubto que els periodistes han treballat des del cor. Dit això, als mitjans de comunicació la crisi s’ha abordat des del punt de vista de la catàstrofe. Ens han presentat la vida i la mort com un fenomen antagònic. El Govern hi ha contribuït apostant per un llenguatge militarista. Viure el virus com un combat entre la vida i la mort fa que ara molts dels qui han perdut éssers estimats se sentin perdedors. Si això és una guerra contra el virus i el meu pare ha mort, el meu pare és un perdedor i jo també. De resultes d’això, la gent està enfadada amb els metges, amb els polítics, amb el sistema, amb Déu. I això farà que el dol no es gestioni bé. Hem vist imatges a les xarxes socials en què, quan un malalt surt de l’UCI, la gent aplaudeix. En canvi, quan hi ha un mort, el callem i fem un minut de silenci. Potser hauria de ser a l’inrevés. Això sol ja diu molt de la manera com afrontem la mort des de la nostra cultura: callant, amagant-ho.



Foto: Ivan Giménez



Foto: Ivan Giménez
Anterior Següent

Però el relat bèl·lic, fins a cert punt, estava justificat. Els sanitaris parlaven d'una situació de medicina de guerra...

La gent ha entès el virus com un enemic. Però el virus no és un enemic. És un microorganisme que viu amb nosaltres. L'ésser humà es creu al centre de tot i en aquesta crisi s'ha situat en un lloc de poder: jo contra el virus. I això no va així. És jo i el virus: com conviurem. Perquè el virus també té dret a existir. Igual que hi ha bacteris, fongs, insectes... i tot forma part d'un equilibri universal. La vacuna és necessària, però no serà una solució. Fins que no integrem el virus a tots els nivells -també el psicològic-, no estarem en pau.

El dol és també un procés col·lectiu, de connexió amb els altres, de compartir experiències. Com podem fer això en un moment en què la norma és la distància social?

Ser a dos metres de distància no vol dir que no puguem ser, en realitat, molt a prop. Abans potser amb una abraçada ens ho dèiem tot, i ara resulta que haurem de posar paraules a les nostres emocions. I això també és positiu. Abans jo t'abraçava i tu interpretaves l'abraçada com volies. Ara haig de posar paraules a un sentiment, i d'això se n'aprèn molt. Vol dir que caldrà arriscar emocionalment. Ens farà més madurs.

“Morir no és una qüestió de mala sort: forma part del procés de viure. No pot ser una tragèdia”

Ens manca aprendre a conviure amb la possibilitat de morir?

En l'àmbit psicològic, la primera por de l'ésser humà és néixer. Però la segona és morir. Són la mateixa por, però en direccions oposades. Hem d'entendre que els éssers humans tenim un procés de desenvolupament que no sabem quant durarà. Potser serà un any o seran cent, però això no serà ni poc ni molt: estarà bé. La vida no es pot mesurar pel nombre d'anys viscuts. Morir no és mala sort: forma part d'un procés de la vida. I tota aquesta cultura l'hem de normalitzar. La mort no pot ser una tragèdia, sinó el final d'un camí en el qual haurem crescut i après.



Foto: Ivan Giménez

De tota aquesta crisi en sortirem millors persones, com diu algun eslògan?

Al final no és tant si el confinament ha estat bo o dolent, sinó quin és l'aprofitament que ha fet la gent d'aquest espai. Durant el confinament molta gent s'ha buscat a si mateixa, i això sempre estarà amb nosaltres. Hi ha hagut persones que s'han adonat que no governaven la seva pròpia vida, i ara s'han vist forçades a aturar-se. Això és un gran dol vivencial. Però em sembla que, al cap i a la fi, no veurem cap canvi en la societat. Hem vist molts eslògans pal·liatius i anestèsics als mitjans de comunicació. Però tot ha estat una mica de cartó pedra. Estem tornant a fer el mateix que fèiem abans. Alguna gent ha dit que ha après a viure des de la proximitat, a visitar els seus veïns, a comprar productes ecològics de proximitat a la botiga de la Maria i no al 'súper'... Ara que estem desconfinats, seguim anant a les grans superfícies. Hi ha hagut més 'performance' col·lectiva que canvi real, i hem fet moltes coses per moda i no per convenciment.

No canviaran gaire les coses, doncs?

D'aquí a un any, segurament no en quedarà gaire cosa, de tot això. Apareixeran, això sí, síndromes noves associades amb la crisi del coronavirus, trastorns de conducta que vincularem amb el confinament, però això serà efímer, durarà 5 o 10 anys. Tanmateix, vivim en un món convuls. Potser no trigarà tant de temps a passar alguna altra cosa que remogui la normalitat. Avui és un virus; demà pot ser una crisi econòmica o una situació de conflicte. Hem d'estar atents.

Després de la crisi sanitària, arriba la pandèmia social i econòmica...

A partir d'ara parlarem menys de morts i més de diners. Al final, tothom està instal·lat en la queixa. I això ens fa petits, com si fóssim infants. Però la pregunta és: què penso fer des del meu jo? Hi ha dirigents polítics que ens volen infants i sempre instal·len l'amenaça de la por. Però hem de ser adults, tenir criteri propi, pensar i fer aportacions a la societat. La por es combat amb informació. Aquest és el primer antídot. Informació vol dir dades que la població necessita, no les dades que els polítics fan servir per tapar els seus forats. Informació i criteri propi: aquest és el millor antídot.