

La mort, una conversa pendent

Fundació Mémora impulsa a Girona espais de reflexió, formació i acompanyament per ajudar la societat a afrontar el final de vida i el dol amb més serenitat, coneixement i suport

La mort forma part de la vida i del mateix cicle vital, tot i que continua ocupant un lloc incòmode en les nostres converses. Sovint s'evita, es silencia o es deixa per a més endavant, fins que una pèrdua obliga a afrontar-la de cop. En aquell moment, haver-ne pogut parlar abans pot marcar la diferència: ajuda a reduir la incertesa, a prendre decisions i a sentir-se menys sol.

Parlar de la mort no significa viure amb por. Significa disposar de més recursos per afrontar situacions complexes, acompanyar millor les persones que estimem i prendre decisions amb més serenitat quan arriba el moment. Des d'aquesta convicció, la Fundació Mémora treballa per millorar l'atenció i l'acompanyament de les persones i famílies que afronten el final de vida, impulsant també recursos i coneixement per als professionals que les atenen.

Com destaca Josep Paris, infermer, especialista en infermeria geriàtrica i gerontològica i director de Desenvolupament de la Fundació Mémora, "som una societat que, en moltes ocasions, viu d'esquena a la mort. Tendim a amagar allò que ens incomoda o ens genera dolor. La mort continua sent un dels temes que costen d'abordar en família, a l'escola, en l'entorn social i, fins i tot, de vegades, en l'àmbit sanitari".

Aquest silenci pot tenir conseqüències directes per a les famílies: desinformació, bloqueig emocional, dificultat per prendre decisions o una sensació de solitud quan tot al seu voltant continua. "Solem pensar que no parlar de la mort evita el patiment. Contràriament, això pot fer que moltes famílies arribin a aquest moment amb més por, desinformades i sense eines per gestionar les seves emocions i la situació que se'ls presenta", assenyala Josep Paris.

Trencar aquest tabú no significa restar importància a la mort ni minimitzar el dolor que provoca una pèrdua. Significa humanitzar-la i posar paraules al que sentim, compartir dubtes, expressar necessitats i generar entorns on les persones puguin sentir-se acompanyades. També significa reconèixer que el final de vida no afecta només qui es troba en aquesta etapa, sinó tot el seu entorn: familiars, inclosos els infants, persones cuidadores, professionals i comunitat.

Preparar aquestes converses ajuda a fer que les decisions no arribin sempre en moments d'urgència, cansament o bloqueig emocional. Poder parlar, escoltar i anticipar algunes qüestions permet respectar millor la voluntat de la persona, ordenar necessitats pràctiques i emocionals, i reduir la càrrega que moltes famílies senten quan han de decidir sense haver compartit abans determinades preguntes.

Després de la pèrdua d'un ésser estimat, poder identificar allò que se sent i posar-hi paraules és un pas important per afrontar el dol. En aquest camí, els rituals i els comiats també compleixen una funció emocional i social: ajuden a reconèixer la pèrdua, compartir el dolor i donar un lloc simbòlic a la persona que ha mort, ja sigui a través de gestos tradicionals o de cerimònies més personalitzades.

Generar una cultura de l'acompanyament
Posar paraules a la mort, al dol i al final de vida també requereix espais

on poder parlar sense por, sense judici i amb acompanyament. Des d'aquesta mirada, la Fundació Mémora impulsa a Girona iniciatives orientades a obrir converses al voltant d'aquests processos, tant amb famílies com amb professionals i ciutadania.

Aquesta tasca es desenvolupa mitjançant programes d'acompanyament emocional, accions de sensibilització, formació per a professionals i iniciatives de generació de coneixement. Es tracta de contribuir a una cultura de la cura que ajudi a afrontar el final de vida amb més humanitat, serenitat i suport, i que permeti transformar una experiència íntima i difícil en una responsabilitat compartida per la societat.

Entre aquestes accions, l'entitat compta amb grups de dol a la zona, organitza jornades per reflexionar sobre com afrontar la pèrdua d'un ésser estimat i celebra anualment el cicle de Reflexions sobre la vida i la mort. Cada edició del cicle se centra en un aspecte diferent relacionat amb el final de vida, la pèrdua o el dol, com ara la dimensió espiritual o els diferents tipus de dol.

A través d'aquests recursos, jornades i espais d'acompanyament, la Fundació Mémora busca contribuir a fer que la mort deixi de viure's únicament des del silenci o la incomoditat i pugui abordar-se com una part del cicle vital. L'objectiu és oferir eines que ajudin a acompanyar millor, prendre decisions amb més serenitat i transitar la pèrdua amb més suport. Parlar de la mort en espais compartits permet trencar silencis, generar vincles i facilitar que les persones no hagin d'afrontar soles preguntes que, tard o d'hora, formen part de tota vida.

Perquè parlar de la mort no és parlar només del final. És també parlar de com cuidem, com acompanyem i com volem viure. A través d'aquests recursos, jornades i espais d'acompanyament, la Fundació Mémora busca contribuir a fer que la mort deixi de viure's únicament des del silenci o la incomoditat i pugui abordar-se com una part del cicle vital: amb més suport, més dignitat i més serenitat.

Publicat a:

-El Punt Avui. El Punt Avui 26-07-2026, Pàgina 7

Font del document:

<http://www.elpuntavui.cat/societat/article/5-societat/2661666-la-mort-una-conversa-pendent.html>