

TASCA 2: L'ENTREVISTA

En parelles o grups de 3 o 4, prepareu una entrevista per fer als alumnes danesos que estan d'intercanvi aquests dies al Benaprès.

- Caldrà entrevistar-los.
- Caldrà presentar l'entrevista per escrit.

EXEMPLES D'ENTREVISTA

A continuació teniu un llistat d'entrevistes d'exemple perquè pugueu tenir-ne referents. Fixeu-vos en els següents punts:

- El que l'entrevistador explica de l'entrevistat, en com el presenta.
- L'evolució de les preguntes i com es van entrellaçant.
- Com es fa el tancament de l'entrevista.

ENTREVISTA 1 (AUDIOVISUAL, PROGRAMA DE TV, LATE NIGHT): ÀNGEL LLÀCER

<https://www.ccma.cat/3cat/angel-llacer-lunica-cosa-que-em-sabia-greu-de-morir-me-era-deixar-vos-a-tots-vosaltres/video/6301195/>

ENTREVISTA 2 (ESCRITA EN DIARI DIGITAL): DAMIÀ BARDERA, SISTEMA EDUCATIU EN CRISI

<https://www.vilaweb.cat/noticies/damia-bardera-educacio-entrevista-professor-secundaria/>

ENTREVISTA 3 (ESCRITA EN DIARI FÍSIC: La Vanguardia): EL DOL I PLORAR DAVANT DELS FILLS

Plorar davant del teu fill és natural”

LOLA CABRERA

PSICÒLOGA ESPECIALITZADA EN PROCESSOS DE DOL

TEXT MARIA LABRÓ VILA • FOTOS PERE VIRGILI

La psicòloga Lola Cabrera es va especialitzar en dol per donar respostes al seu fill després que el 2014 diagnosticuessin un càncer a un dels seus amics de parvulari. “Ni com a mare ni com a psicòloga sabia com ajudar-lo”, recorda. Deu anys després, a banda de comptar amb una consulta privada, coordina diversos grups d'acompanyament que s'ofereixen des de la Fundació Mémora i col·labora amb l'Hospital Vall d'Hebron donant suport a les famílies que tenen una pèrdua durant la gestació o poc després del naixement.

¿El dol només és causat per la mort d'un ésser estimat o hi pot haver altres detonants?

També pot ser una pèrdua per separació, de salut, de l'habitatge... El dol es pot produir per la pèrdua d'alguna cosa molt significativa per a una persona. Fins i tot podria ser alguna cosa que es vulgui aconseguir i no es pugui, com pot ser la maternitat.

Considera que, a la societat en general, ens costa enfrontar-nos a la mort o a la pèrdua?

Sí. Vivim en una societat en què moltes coses estan enfocades al plaer, a l'oci, a sentir-se bé... La vida té aquesta cara de la moneda, però també hi ha malaltia, mort o malestar, i no hi estem acostumats. Quan una persona ha perdut un ésser estimat i intenta expressar-ho, sovint els altres fan servir expressions per intentar treure'n un cantó positiu. És un reflex que no estem preparats per sostenir el dolor d'una altra persona i intentem fugir-ne.

De quina manera, com a amics, coneguts o familiars, podríem ajudar aquesta persona?

Les persones que atenc m'expliquen que, habitual-



ment, els familiars i amics tenen la necessitat de recuperar el seu jo d'abans de la pèrdua i que no els permeten estar tristos. Però per ajudar-los jo diria que la paraula clau és *acompanyar*. No empenyer, respectar-los el ritme i les necessitats, mostrar disponibilitat i alhora no ser massa intrusius, deixar-los el seu espai.

¿Arriba un dia que el dol s'acaba, que se supera?

La paraula superar no m'agrada gaire. Més que superar la pèrdua, s'aprèn a conviure-hi. M'agrada parlar del dol com un pèndol. En el cas d'una pèrdua perinatal, per exemple, pot ser que una dona que hagi perdut un fill durant la gestació passi per davant d'un aparador de cotxets i li vingui un record al cap que la faci connectar amb la situació de pèrdua i aflorin una sèrie de sentiments i emocions. Això fa decantar el pèndol cap a un costat. Però, alhora, fins i tot el

mateix dia el pèndol se'n va cap a una altra banda i pot ser que gaudeixi d'un moment determinat amb la família o els amics o simplement llegint un llibre. El procés de dol no avança de manera lineal, sinó que ens va portant d'un cantó a l'altre i, amb el temps, aquests moviments són cada cop menys intensos.

Posa com a exemple el dol perinatal, que sovint es viu en silenci...

Fins i tot els hospitals no estan preparats. Jo estic al servei d'obstetrícia i sovint en parlem amb els sanitaris. Els espais on treballem són part de la vida i no estan preparats per acollir la mort. I més en un moment com aquest, en el qual s'espera la vida.

Entenc que són situacions emocionalment molt dures. ¿És complicat no endur-se la tristesa dels pacients a casa?

Sent honesta, sí. Tot i que ho fas des d'un punt de vista professional, reps l'impacte de les seves vivències, i sostenir un dia i un altre el dolor dels altres és difícil. Jo soc parella, soc mare, soc filla, i evidentment cada història em posa en contacte amb les meves pròpies pèrdues o amb la possibilitat de perdre. I això ho has de treballar. A mi personalment, com que visc al barri d'Horta, em va molt bé anar a caminar per Collserola.

Què la va portar, com a psicòloga, a especialitzar-se en aquest camp?

Soc psicòloga des de fa molts anys, però em vaig inclinar cap a aquesta especialitat arran del meu fill, l'any 2014. Llavors tenia quatre anys i un company seu del parvulari patia un càncer. Cada dia venia amb preguntes que no sabia com respondre. Poc després es



va morir el meu pare i van diagnosticar un càncer a ma mare, que afortunadament continua donant guerra. Em vaig adonar que hi ha aquesta necessitat de poder parlar d'un tema com és la mort amb els nens petits, i com a mare i psicòloga no sabia quines respostes donar a les seves preguntes. Em vaig informar, vaig fer un màster i des de llavors vaig començar a treballar el dol.

Com s'ha de parlar de la malaltia o la mort amb una criatura?

La paraula *naturalitat* és la més important. I també tenir en compte la seva alçada. No parlaràs igual a un nen de 13 anys que a un de 4. Crec que els pares sovint no ens adonem que som els seus referents, i que quan a casa passa alguna cosa no cal que amaguem el dolor. Alguns pacients t'expliquen que mirem de no plorar davant dels nens, però penso que el fet que se t'escapi una llàgrima davant del teu fill és natural. Sobretot perquè és coherent amb el que la família viu. Els nens també formen part de la família i poden entendre perfectament que tu també trobes a faltar l'avi.

Comentava que el dol és com un pèndol. ¿Detecta que hi ha certs moments de l'any en què es decanta més cap a un cantó que cap a l'altre?

Sí. Quan s'acosta Nadal, les vacances d'estiu, els sants o aniversaris, Tots Sants... Hi ha dates que són molt significatives perquè són dies importants i, per més que s'intenti distreure la ment, aquesta s'anticipa. Amb els pacients mirem d'anticipar-nos, buscar estratègies i maneres per pensar-hi i no improvisar.

Coordina des de fa temps diversos grups d'acompanyament del dol que s'ofereixen des de la Fundació Mémora. Com funcionen?

Hi ha diferents tipus de grups. N'hi ha que els dissenyen perquè siguin tancats, però els que porto jo són oberts. Són sessions en les quals s'incorporen persones en diferents moments del dol i comparteixen estratègies o maneres d'enfrontar les coses. Aquests grups no tenen una data d'entrada i de sortida, ni tampoc un tema fixat. Responem a les qüestions que viuen a cada moment i de les quals necessiten parlar. Per exemple, si hi ha algú que s'està plantejant guardar la roba de l'armari, traiem aquest tema i entre

tots comparteixen les maneres de fer, el que els ha ajudat o el que no...

Quin paper hi juga vostè?

A l'inici del grup jo tinc un paper més actiu, perquè al final ells necessiten un temps per sentir-se integrats. Però després veus que a poc a poc ells es fan seu el grup. Quan s'hi incorporen persones noves, ells mateixos les acullen i els expliquen que amb el temps se sentiran millor. També és bonic veure quan una persona s'acomia del grup i agraïx tot el que ha après.

Quan és necessari per a una persona assistir a un grup de dol o buscar ajuda especialitzada?

Si la persona té un entorn que li facilita l'expressió i l'acompanya d'una manera adequada i, a més, compta amb una motxilla de recursos pròpia, no és necessari. Ara bé, si persisteixen en el temps una sèrie de conductes que són més pròpies de l'inici, llavors sí que és qüestió de buscar ajuda professional. Igualment, considero que un grup sempre té beneficis, tant si és un procés que s'està cursant de manera natural i esperable com si és un procés més patològic. ●

"CADASCÚ TÉ EL SEU DOLOR"

Lola Cabrera explica que el dol és un procés, no un estat, que es va modificant al llarg del temps i en el qual sorgeixen diferents emocions, com la ràbia o la tristesa, i que comporta una sèrie de reaccions a conseqüència d'una pèrdua. Segons la

psicòloga, un dels temes recurrents als grups de debat és si és més difícil perdre una persona estimada de sobte o a causa d'una malaltia greu. "Les persones que han perdut algú de manera sobtada asseguren que és molt difícil, perquè no t'ho espe-

raves i no t'has pogut acomiadar. Però aleshores les persones que han vist patir un fill o la parella, els expliquen la seva part. Al final sempre arribem a la mateixa conclusió: no tenim una cinta per mesurar-ho i cadascú té el seu dolor".

ENTREVISTES 4 (ESCRITA, EN REVISTA DIGITAL: LA BENVISTA -escrita per companys vostres del curs passat-): L'ENTREVISTA TRADICIONAL

<https://agora.xtec.cat/iessitges/revista/juan-irigoyen-lentrevista-tradicional-te-avantatges-sobre-els-nous-formats/>

ENTREVISTA 5 (ESCRITA, EN REVISTA DIGITAL: LA BENVISTA -escrita per companys vostres del curs passat-): ESTADÍSTICA APLICADA a Joan Pere Villar

<https://agora.xtec.cat/iessitges/revista/joan-pere-villar-volem-aplicar-lestadistica-a-la-vida-real/>

ENTREVISTA 6 (format AUDIO: LA BENVISTA -preparada i gravada per companys vostres del curs passat-):

<https://agora.xtec.cat/iessitges/revista/entrevista-a-latika-chehairi-amb-motiu-de-la-setmana-de-les-llengues/>