



## Com l'ajudem a encaixar la situació

### Consells per a la família del supervivent

#### Convidant-lo a parlar

El psicòleg Vicenç Arnaiz proposa una sèrie de consells per ajudar l'adolescent de casa a superar la mort d'un amic. El primer és buscar moments i estratègies perquè parli, perquè deixi anar el que pensa, però sense forçar-lo amb preguntes. Ha de treure la seva ràbia i el seu dolor, que li semblarà insuperable.

#### Atenent els seus dubtes

Entendre el procés és necessari per posar en ordre els sentiments. Cal respondre a les preguntes que faci per entendre el procés cultural i cognitiu de la mort ("Què passa amb el cos?", "Què

és un trasplantament?", "Què passa amb l'ànima o la no-ànima?"). Una pèrdua és un motiu de desordre mental, però les explicacions, els recursos culturals, els referents cognitius, ajuden a trobar la serenitat afectiva.

#### Fent un ritual de dol

L'enterrament n'és un, i hi han d'anar. Però un altre ritual pot ser fer entre tots els amics una capsa de records o un àlbum de fotos i enterrar-lo al bosc. També ajuda fer un acte *in memoriam* i escoltar la música que agradava a l'amic traspasat.

#### Buscant la comprensió

Fer-los entendre que s'ha de conviure amb la mort.

Som éssers finits, que tenim un marge d'espai i temps que s'ha d'aprofitar per fer el que considerem important. La mort de l'amic se superarà quan el jove aprengui a conviure-hi sense oblidar.

#### Fent esport

Sobretot en grup. La mort, com en qualsevol altra pèrdua de vincle, causa un profund dolor psíquic que altera l'equilibri. L'esport, com també el contacte amb la natura, els pot reorganitzar biològicament. A més, el contacte amb la natura i amb els animals els pot fer entendre que la vida té un cicle.

## Mort i cinema

### La vida continua

(Moonlight Mile)  
La pel·lícula obre el debat sobre la mort d'adolescents, sobre l'impacte que crea en familiars i amics, amb l'experiència del funeral. I, sobretot, el fet d'aprendre a viure sense l'amic.  
(Recomanada per a majors de 13 anys)



### El viaje de Carol

(Imanol Uribe)  
Una història d'amor i amistat, molt adequada per treballar-la a l'ESO, que convidarà als alumnes a reflexionar sobre situacions dramàtiques de la vida.

### Tres colors: blau.

(Krzysztof Kieslowski)  
No és una pel·lícula fàcil, perquè requereix una sensibilitat especial per ficar-se en el paper de la protagonista. Un cop aconseguit, descobrim la cara més crua del dolor, de com una ànima ferida de mort aprèn a viure de nou perquè aconsegueix alliberar-se dels records.  
(Recomanada per a majors de 14 anys)

### El club dels poetes morts.

(Peter Weir)  
Ambientada en un institut, amb un professor que fa servir mètodes innovadors per inocular el gust per la poesia entre els alumnes. La mort d'un d'ells causa commoció a tot el grup.

Aquesta tria l'ha fet Gena Barrojo, pedagoga i coautora del protocol per a processos de dol que es fa servir a les escoles i als instituts de Galícia.



## L'explorador reprimit

## Jaume Funes

## La borratxera mensual

Quan el 2011 s'estava a punt d'acabar es van fer públics els últims resultats de l'Enquesta sobre usos de drogues entre els estudiants de secundària (Estudes 2010) que, cada dos anys i des de ja en fa quinze, intenta descriure com evolucionen els consums de drogues entre adolescents (dels 14 als 18 anys). Llegides de manera genèrica, aquestes dades indicaven una certa tendència a l'estabilització o a la reducció del consum. Hi destacaven, però, alguns elements relacionats amb l'alcohol, als quals ara em referiré. En algun altre moment ja he escrit sobre el tema en aquesta columna. Hi torno perquè, com a reacció a les dades, aquests dies s'han posat en marxa noves campanyes més o menys institucionals ("No és normal", "El temps que dediques a l'alcohol"...), per aconseguir incidir sobre els usos de l'alcohol en l'adolescència. Tanmateix, coneixent els adolescents, un es pregunta: com s'aconsegueix?, per què la pretensió segueix sent que no beguin?

Dues són les novetats sobre els usos adolescents de l'alcohol aparentment significatives: per començar, el nombre dels que beuen ha disminuït lleugerament. I, segona novetat, tendeixen a ser predominants els usos basats en la borratxera, en el beure molt en poc temps (el que alguns denominen patró nòrdic). L'alarma institucional sona aquesta vegada perquè més d'un de cada tres adolescents consumidor d'alcohol afirma haver-se emborratxat en l'últim mes. Una dada significativa que ens recorda que sovint la substància és secundària, mentre que la forma d'ús és la que ens ha de preocupar.

### Conviure amb l'alcohol

Acabem de deixar enrere unes festes plenes d'alcohol en una societat que diposita en la beguda una part singular de la felicitat i, aparcant les campanyes, potser hem de tornar a la pregunta elemental: com s'educa un fill, un alumne, per què aprengui a conviure amb l'alcohol? Suggerixo mantenir la següent seqüència argumental: 1) malgrat que ho desitgis, espera tant com puguis a beure; ja sé que et sents gran, però el teu cervell encara creix; 2) si ho proves, mira de parar-te a descobrir com et sents tu i no com et diuen els altres que t'has de sentir; 3) si et passes, mira de no córrer riscos i valora l'experiència l'endemà; 4) l'alcohol es beu per estar bé compartint-ho amb els altres, però no per no adonar-se de res ni per oblidar. Sense oblidar, nosaltres, que els arguments adolescents potser són uns altres.

Jaume Funes és psicòleg, educador i periodista

