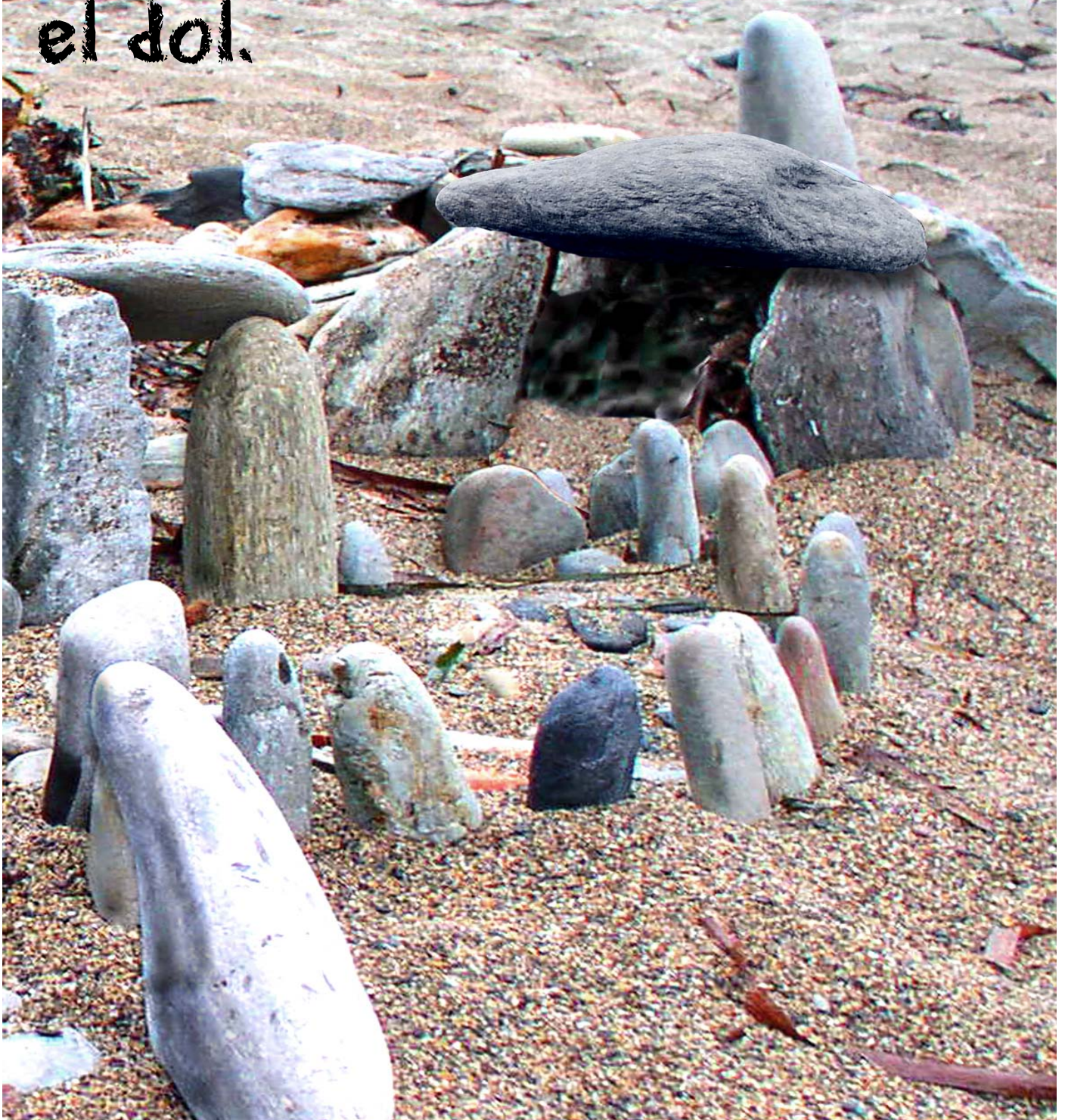


Antropologia de la mort i el dol.



Conxita Larrull i Bertran
Curs Escolar: 2004/2005
Llicència Modalitat B3

La realització d'aquest treball ha estat possible gràcies a una llicència retribuïda, modalitat B3, concedida pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya (DOGC núm.: 4182 de 26.07.2004).

Agraïments:

A la tutora d'aquest treball, Concepció Poch, per l'interès que hi ha posat i la seva ajuda.
I a tots els que han col·laborat, directa o indirectament, en la seva realització.

ÍNDEX

1.- Introducció.....	6
1.1.- Antecedents del tema objecte del treball.....	6
1.2.- Explicació del tema.....	6
1.3.- Objectius que es pretenen assolir.....	6
1.4.- Hipòtesi inicial del treball.....	6
2.- Treball dut a terme.....	7
2.1.- Disseny del pla de treball.....	7
2.2.- Metodologia emprada.....	7
2.3.- Descripció dels recursos utilitzats.....	7
3.- Antropologia de la Mort i el Dol. Pautes d'intervenció a l'escola.....	8
3.1.- Mitologia i rituals.....	8
3.1.1.- La Prehistòria.....	11
3.1.2.- Els ibers.....	20
3.1.3.- Els celtes.....	23
3.1.4.- Els pobles nòrdics.....	27
3.1.5.- L'antic Egipte.....	31
3.1.6.- L'antiga Mesopotàmia.....	40
3.1.7.- Grècia i Roma antigues.....	45
3.1.8.- Empúries.....	53
3.1.9.- Les religions i la mort.....	55
3.1.10.- L'espiritualitat.....	59
3.1.11.- Judaisme.....	61
3.1.12.- L'Islam.....	64
3.1.13.- L'Hinduisme.....	69
3.1.14.- Budisme.....	73
3.1.15.- Bibliografia.....	79
3.2.- La vida, la mort i el dol.....	81
3.2.1.- La mort.....	81
3.2.2.- La mort en els animals.....	82
3.2.3.- Morir a la societat actual.....	84
3.2.4.- La pròpia mort i la de l'altre, com les afrontem?.....	85
3.2.5.- Les petites morts.....	88
3.2.6.- Madurar en positiu. La saviesa de l'edat.....	89
3.2.7.- La vida com aprenentatge. Els cicles de la vida.....	90
3.2.8.- La bona mort. Preparació. Acompanyament al moribund.....	91
3.2.9.- Finitud. Valors i creixement personal.....	93
3.2.10.- El sentit de la vida. Suicidi. Eutanasia.....	94
3.2.11.- El procés de dol.....	96
3.2.12.- Com ajudar a qui està en dol.....	100
3.3.- La mort i el dol en els nens. Pedagogia de la mort.....	101
3.3.1.- Els nens i la mort.....	101
3.3.2.- Evolució del concepte de mort en el nen.....	102
3.3.3.- Com ajudar en el procés de dol.....	104
3.3.4.- Nens amb llargues malalties o terminals.....	107
3.3.5.- Mort, emocions i educació.....	110
3.3.6.- Educar per la mort, educar per la vida. Pedagogia de la mort....	112
3.3.7.- El paper de l'escola.....	115
3.3.8.- Què fer si mor un mestre o un alumne a l'escola.....	117
3.3.9.- Bibliografia.....	120
3.4.- Activitats.....	122
3.4.1.- Sortides.....	123

3.4.1.1.- Treballem les emocions: L'empatia.....	125
3.4.2.- Mandalas.....	126
3.4.2.1.- Treballem les emocions: Com em sento.....	128
3.4.3.- La Castanyada i el Dia de Difunts.....	129
3.4.3.1.- Treballem les emocions: La por.....	132
3.4.4.- Música i Cançons.....	135
3.4.4.1.- Treballem les emocions: La pena, la tristesa.....	136
3.4.5.- Taller de besavis.....	138
3.4.5.1.- Treballem les emocions: La pèrdua, la finitud.....	139
3.4.6.- Atenció a l'alumnat que pateix llargues malalties.....	141
4.- Estudis i/o cursos realitzats.....	142
.1.- Continguts.....	142
.2.- Resultats i utilitat.....	142
5.- Conclusions.....	142

1.- Introducció:

1.1.- Antecedents del tema objecte del treball

A partir de vivències personals, vaig sentir la necessitat d'aprofundir en el tema de la mort i el dol.

L'assistència al taller "Educar per a la mort: educar per a la vida", organitzat pel C.R.P. de Figueres juntament amb l'escola on treballa, a càrrec de Concepció Poch i J.C. Mèlich, i a la Jornada "La cultura de la mort", organitzada pel "Centre cultural la Mercè" de Girona, a càrrec de Luis Rojas Marcos i Alba Payàs, em van fer pensar en la importància de buscar la manera de treballar a l'escola el concepte de mort, finitud i les emocions que els envolten.

1.2.- Explicació del tema

El tema versa sobre les creences de la mort i el que hi ha després, en diferents civilitzacions i religions, des dels principis de l'home, els rituals que els envolten i el paper de la religió i l'espiritualitat.

Parlo sobre la mort, com l'afrontem, el procés de dol, la pedagogia de la finitud i la mort, el món de les emocions i el paper de l'escola.

Acaba amb unes activitats per a tots els cicles que serveixen per acostar el tema de la mort, la finitud i les emocions als nens.

1.3.- Objectius que es pretenen assolir

Pels mestres:

- Fer un material bàsic d'informació pels mestres, tant de la part d'antropologia que s'utilitzarà com a base de treball, com sobre la mort i el dol per si ens hi trobem a l'escola.
- Oferir unes activitats flexibles i pràctiques que els donin eines per:
 - Acostar el tema de la mort i el dol als infants.
 - Donar eines de reflexió sobre els cicles naturals, el propi cicle i la finitud.
 - Tenir coneixement de les cultures i civilitzacions que han desaparegut i els seus rituals de la mort.
 - Ajudar a una bona integració en la diversitat cultural.
 - Tenir coneixement de rituals d'altres religions.
 - Proporcionar als alumnes eines per acostar-se a una perspectiva del que és la espiritualitat i les diferents maneres de viure-la.
 - Donar eines pel coneixement de les pròpies emocions i la seva expressió.

1.4.- Hipòtesi inicial del treball. Marc teòric

El fet de treballar a l'escola la mort, el dol i la finitud amb les emocions que comporten, dona unes eines als alumnes que necessitaran diverses vegades en la vida. El coneixement i acceptació d'aquests fets fa viure la vida amb més consciència i amb més plenitud.

Treballar-ho a partir de la mitologia i rituals que li són propis i fer un petit viatge per conèixer la diversitat de creences fa ampliar la visió i ajuda a facilitar la integració, acceptant i gaudint d'aquesta diversitat.

La importància de que l'escola disposi de informació bàsica per tal d'acollir a un alumne en el procés de dol o d'altres al voltant de la mort, m'ha fet recopilar informació per presentar-la d'una manera clara com a eina de consulta per si hi ha un nen en procés de dol, o si mor un membre de la comunitat escolar.

Les emocions que desencadena la mort haurien de treballar-se a l'escola. Els nens necessiten conèixer, posar nom, per poder-les entendre, per no sentir-se tant perduts en aquest tràngol. Per tal d'ajudar a aconseguir aquestes fites he preparat una proposta d'activitats.

2.- Treball dut a terme:

2.1.- Disseny del pla de treball.

El treball ha estat agrupat finalment en tres blocs:

El primer que versa sobre la antropologia de la mort i el dol i les religions ha estat una primera part de recerca d'informació amb la valoració i recull del material a utilitzar, i la posterior elaboració. Aquesta feina ha durat fins Nadal del 2004.

De gener a maig vaig seguir el mateix procés amb el tema del procés de dol i la seva incidència en els nens, les emocions i què fer des de l'escola.

De maig a agost he preparat les activitats per fer a l'escola.

2.2.- Metodologia emprada.

La metodologia ha estat la recerca, valoració i selecció d'informació que he utilitzat en la posterior redacció del material. També la recerca en temes ja treballats en la meva experiència professional. En les activitats hi ha hagut un procés de reflexió i la creació d'unes activitats afavoridores de la vivència de les emocions.

2.3.- Descripció dels recursos utilitzats.

Recerca bibliogràfica i en revistes d'educació, recerca en pàgines web, visites a museus, a monuments megalítics, recerca en música i en vídeos. Assistència a diferents cursos o jornades.

3.- ANTROPOLOGIA DE LA MORT I EL DOL. PAUTES D'INTERVENCIÓ A L'ESCOLA.

3.1.- MITOLOGIA I RITUALS

En aquest apartat del treball vull fer una recerca i recopilació dels mites i rituals relacionats amb la mort i el més enllà, les cerimònies que els envoltaven i les històries i llegendes que cada civilització ha creat per donar resposta al que no entenia.

Aquesta recerca compren des dels orígens de l'home, quan va construir les primeres sepultures, passant per tota la prehistòria. Centraré a Catalunya aquesta època, ja que estem envoltats de referències d'aquest temps, continuaré amb els ibers, una mica més enllà els celtas, i més amunt els pobles nòrdics, passant a les civilitzacions de l'antic Egipte, Mesopotàmia, i Grècia i Roma antigues. També buscaré els referents de les religions majoritàries de l'actualitat, tal com el judaisme, l'islam, el budisme i l'hinduisme.

QUE SÓN ELS MITES?

Els mites són com miralls màgics on podem veure el reflex de les nostres il·lusions i pors més profundes, i els de les cultures que hi van ser abans que nosaltres. Algunes d'aquestes llegendes són tan antigues que es transmetien oralment des de molt abans que existís l'escriptura. En el seu conjunt formen la base de la literatura, la filosofia i la religió que ha creat la humanitat.

Els mites complien moltes funcions en els pobles que els van crear i transmetre. No sols oferien respostes als interrogants filosòfics de sempre (com es va crear l'univers, quin és l'origen de l'home, el significat de la mort) sinó que també donaven resposta a temes més personals, pautes sobre com comportar-se, regles socials o explicacions sobre com seria la vida en el més enllà. Fonamentaven les estructures mentals sobre les que els antics construïen el seu concepte de la vida, i ho feien en forma d'històries que la gent pogués recordar, i es poguessin identificar, i els fessin riure, plorar o atemorir-se.

ELS MITES I LA PSICOANÀLISI

Els mites de diferents cultures, fins i tot distants geogràficament, guarden diversos punts en comú. Aquest misteri va captivar l'interès del psiquiatra suís Carl Gustav Jung, qui va desenvolupar la teoria del "inconscient col·lectiu", en el qual hi ha tot un seguit d'arquetips que forma part de l'univers mitològic. Com ens explica Jung "els grans temes de la mitologia universal van paral·lels a les nostres experiències vitals. Capten el nostre interès perquè ens podem emocionar i identificar amb el seu contingut. No cal entendre l'últim secret d'aquestes forces simbòliques, que existeixen des dels primers temps i han viscut i sobreviscut a totes les generacions, i continuen posant les bases de la psique humana. Només es pot viure plenament la vida quan estem en harmonia amb aquests símbols. La saviesa és un retorn a ells. No és qüestió de creença ni de coneixement, sinó d'acord del nostre pensament amb les imatges primordials de l'inconscient. Elles són la font de tots els nostres pensaments conscients, i una d'aquestes imatges primordials és la vida després de la mort."

El mite apareix com el lloc comú on es refugien sublimacions i símbols.

La mitologia seria com un veritable subconscient col·lectiu dels pobles antics, on es col·locaven les seves aspiracions i desigs, les seves temences i pors, en una paraula, tot allò que la moral conscient refusava amb horror. I, de fet, és cert que dins dels mites hi trobem forces aventures immorals, d'incest, de crims, etc.

EL MÈTODE COMPARATIU

Amb els treballs de J. G. Frazer va néixer el mètode comparatiu. Aquest mètode reposa sobre el postulat que l'evolució de l'esperit humà és idèntica sigui quin sigui el poble o l'ètnia. Un mite grec o romà es pot explicar a la llum d'un mite polinesi o bantu. En ambdós casos responen a exigències profundes del pensament humà: per exemple, la creença innata de la immortalitat i la negació de la mort apareixen a Frazer com a elements essencials de l'ésser humà. Per a l'home primitiu la mort és sempre un "accident" evitable i que resulta de la intrusió d'una força malèfica. Al voltant d'aquest tema es van formar ritus, que tenen per objectiu desenvolupar les forces vitals i aïllar les forces antagonistes.

Segons J. G. Frazer ens diu a *La rama dorada*, "l'evolució de la religió ha estat subordinada especialment a la por als morts, que en general ha estat probablement la força més poderosa en la formació de la religió primitiva. El concepte d'esperits que han de ser propiciats surt de l'esfera de la màgia i entra en la de la religió. Quan es troba aquest concepte en conjunció amb les idees i les pràctiques màgiques, podem suposar, en general, que aquestes són el tronc originari on s'han empeltat posteriorment els conceptes religiosos. Hi ha fortes raons per pensar que, en l'evolució del pensament, la màgia ha precedit a la religió, i n'és part fonamental. El creient que desitjava obtenir el favor de qualsevol déu, no tenia probabilitats d'èxit si no apel·lava a la divinitat mitjançant un cert nombre de rituals i sacrificis, oracions i encanteris que el mateix déu havia revelat."

ELS MITES SÓN UN LLENGUATGE UNIVERSAL

Els mites tenen també una lectura de caràcter social en suggerir que, al marge de les diferències idiomàtiques i culturals, existeix un origen comú, utilitzen un llenguatge universal, són testimoni de la unitat imaginativa de l'ésser humà més enllà del temps.

Els rituals funeraris són la part més íntima de la cultura humana, perquè tenen a veure amb el sentit de la vida i de la mort, i perquè comporten dolor.

Es veu que el mite no és una realitat independent, sinó que evoluciona amb les condicions històriques i ètniques i, de vegades, conserva testimonis imprevistos sobre estats altrament oblidats. En aquest aspecte, resulta un mitjà d'investigació preciós i, si ara ja no es creu tan ingènuament com fa un o dos segles que la llegenda és "sempre" una deformació de l'història, avui dia és possible interrogar-la i, d'alguna manera, fer-li confessar el que encara conserva del medi i el temps d'on va sorgir.

Una mateixa llegenda pot, segons la fantasia o les exigències espirituals de cadascú, prendre el caràcter d'una novel·la o el d'una revelació mística. Aquesta plasticitat és inherent a la seva naturalesa, és una propietat fonamental del *mithos*, activa des de l'època més llunyana de les llegendes.

L'ARQUEOLOGIA FUNERÀRIA

A través de les sepultures el món dels morts és present en la memòria col·lectiva dels pobles i perpetua el culte als avantpassats. Però aquest recordatori cap a els nostres avantpassats va molt més enllà de la recerca de la immortalitat, i es transforma en un manual de la nostre història. Tanmateix, hem de ser conscients que els monuments funeraris no existeixen en totes les societats, però tot i així, allà on són es converteixen en un important referent cultural.

Les tombes que s'han mantingut intactes durant segles són fonts imprescindibles per a la construcció de la nostre història. Fins i tot les restes de la vida quotidiana que s'han rescatat en alguns llocs d'enterrament ens ensenyen diferents maneres d'entendre la societat i l'economia, per exemple, els atuells domèstics eren les urnes on es dipositaven les cendres, les coves utilitzades com a habitat eren utilitzades posteriorment com a lloc d'enterrament, etc.

La posició del mort i l'aixovar que l'envolta també expliquen històries de la vida dels nostres avantpassats. En la cultura megalítica, l'aixovar funerari que acompanyava els difunts estava compost d'eines de treball, armes, objectes de decoració personal o recipients ceràmics amb restes d'alimentació. En les sepultures romanes s'han trobat petites ampolles de vidre, monedes, sivelles de cinturó que formen part del vestit del difunt, claus de ferro, algun ganivet, objectes ceràmics o de vidre.

3.1.1.- LA PREHISTÒRIA

Ja a l'època prehistòrica dels grans caçadors, on hi ha màgia i rituals no hi ha mort. Feien danses i cants, després de les caceres de búfals, que feien retornar a la vida els animals caçats. Hi havia un acord màgic entre les bèsties i els que les havien caçat. La dansa del búfal, adequadament representada, assegura que les criatures mortes només donen els seus cossos, ni la seva essència ni les seves vides. I així podran viure de nou, o continuaran vivint i seran allà per tornar a la següent estació.

Els homes paleolítics caçaven per tenir aliment en lloc de conrear-lo, i caminaven o corrien per comptes d'anar en bicicleta o cotxe. Però, pel que fa a la vida, tenien nens, les dones cosien els vestits, els homes tenien tallers per la pedra i clubs d'homes a les cavernes secretes. Bàsicament vivien com vivim ara, i així ha estat durant uns cinquanta mil anys. Amb aquesta perspectiva el pas del temps no resulta tan fort.

El misteri de la mort ja s'havia reconegut i se li havia fet front, tant per les bèsties mortes a la caça com per a l'home. I la resposta que es va trobar va ser una que des de llavors ha confortat els que desitgen ser confortats: "Res mor, la mort i el naixement no són més que un llindar de pas, anada i tornada, per dir, a través d'un vel". O com diu el xaman esquimal caribú Igjugarjuk: "La vida és eterna. Només que no sabem en quina forma reapareixerem després de la mort".

FONAMENTS HISTÒRICS

La prehistòria és l'estudi, seguint mètodes arqueològics, de les societats que existiren abans de l'ús de l'escriptura.

- Fa 5.000 milions d'anys: els primers éssers vius van aparèixer a la Terra.
- Fa 3.500 milions d'anys: el nostre primer avantpassat va ser l'Australopitec. Físicament era semblant a un ximpanzé, però comença a caminar dret.
- Fa uns tres milions d'anys: va aparèixer l'Homo Habilis, que vivia en coves i cabanes i s'organitza en nuclis familiars: caça, recol·lecta i construeix les primeres eines.
- Fa un milió i mig d'anys: apareix l'Homo Erectus que ja elabora estris més evolucionats i domina el foc. D'ells podem dir que és possible que practiquessin un culte al crani i una antropofàgia ritual, potser amb la intenció de conservar l'esperit dels seus avantpassats o d'assimilar la seva força i el seu valor. Sobre el foc no sabem si només el sabien conservar o també crear.

EL PALEOLÍTIC

El període paleolític, localitzat a l'Àfrica, està dividit en inferior, mitjà i superior, des de l'hominització fins a l'home de Cromanyó, ja molt semblant físicament a l'home actual.

- **Paleolític inferior** (1.000.000-90.000 anys aC): Fa 100.000 anys que va aparèixer a Europa el Neanderthal, i va desaparèixer fa 20.000 anys, presentava característiques que el diferenciaven de l'Homo Sapiens, el nostre avantpassat, amb qui va conviure fins que va desaparèixer sense que en sapiguem unes causes certes. L'Homo Sapiens Sapiens, l'avantpassat més directe de l'home

actual, va aparèixer a l'Àfrica fa 125.000 anys, i es va estendre per tots els continents.

- **Paleolític mitjà** (90.000-35.000 anys aC): En aquest període apareixen les primeres sepultures, constituïdes per tombes primàries en conjunts funeraris, a l'interior de coves, la qual cosa indica almenys l'existència de creences d'ultratomba, que es podien relacionar amb el culte al crani, i una antropofàgia ritual, com la que practicaren també els seus antecessors.
- **Paleolític superior** (35.000-10.000 anys aC): Aquest període constitueix l'última etapa del món primitiu, amb l'home de Cromanyó. En aquesta fase glacial, l'home ocupa tota la terra i penetra en el continent americà. Les sepultures eren fetes amb molta cura, a voltes en el mateix lloc on vivien. L'individu era voltat d'ofrenes i lluitava elements d'ornament personal, cosa que demostra l'existència de complexos rituals i creences d'ultratomba. També es devia practicar el culte al crani i potser un canibalisme ritual. Les escultures i gravats es trobaven generalment a l'entrada de la cova, mentre que les grans pintures murals es feien a la part més fosca i profunda. Generalment representaven animals com els que caçaven, és per això que es creu que les manifestacions artístiques tenien una funció màgica i religiosa.
- **Mesolític** (10.000-6.000 anys aC): Període en què la terra entra en la situació geològica i climàtica actual. La vida econòmica és establerta sobre la caça, la pesca i la recollida de productes naturals. El fet que els ritus funeraris siguin majoritàriament col·lectius assenyala una societat poc estratificada.

EL NEOLÍTIC

La durada d'aquest període difereix notablement entre les diferents regions del món. Un gran salt comença amb el Neolític, quan l'home esdevé pastor i pagès, amb conreus que han resultat des d'aleshores bàsics, com el dels cereals. L'ésser humà ja no depenia dels recursos espontanis que li oferia la natura i passava a produir grans quantitats d'aliments d'una manera conscient i voluntària. El canvi el va obligar a fixar la seva residència a determinats territoris i a desenvolupar noves eines apropiades per a les noves activitats. En disposar de més aliment i més previsible, els grups humans podien ser més nombrosos.

Són els primers artesans del teixit, l'origen del qual és la cistelleria, art que es practicava des d'èpoques més remotes. Els teixits es fabricaven amb la llana dels animals. Primer filaven la llana en fusos d'os i després el teixien en telers rudimentaris.

Es comença a fabricar ceràmica que es modelava a mà o en motlles, doncs no coneixien el torn, i es coïa en una simple foguera. Es fabricaven grans atuells per guardar-hi el gra i el líquid. Algunes ceràmiques es decoraven amb pintures i incisions.

La vida és organitzada en poblats i la cultura material esdevé més complexa. L'aprofitament de l'energia animal, la navegació a vela i el descobriment de la roda són també conquestes del Neolític. Iniciat al Pròxim Orient vers l'any 7000 aC, s'estén a les terres mediterrànies i bona part d'Europa des de 5.000-4.000 anys aC.

- MONUMENTS FUNERARIS

En un principi, en el marc de l'actuació humana, l'enterrament esdevé una necessitat: la de preservar l'ésser estimat de l'acció carnívora d'alguns animals i evitar-li el contacte

amb l'acció natural de la putrefacció. Aquesta necessitat la va resoldre l'Homo Neanderthalensis, la primera espècie humana que va enterrar els morts.

El megalitisme va ser un fenomen d'àmplia dispersió originat dins de comunitats agrícoles i ramaderes. Els monuments es troben bàsicament en territoris sacres, que devien ser venerats en l'antiguitat perquè delimitaven àrees d'influència de grups, o zones de pas i vies de circulació.

Un d'aquests monuments era el menhir, que era un gran bloc allargat de pedra, clavat verticalment i que es troba aïllat, normalment proper a dòlmens. El menhir possiblement estava relacionat amb el culte al sol.

Els grans monuments megalítics que varen aixecar els pobles neolítics al llarg d'Europa són les primeres arquitectures funeràries que coneixem en el nostre continent i varen donar el nom a tota una cultura, que es va estendre a les comarques de Girona en el Neolític final, sobretot a les Alberes, Cap de Creus, a les Gavarres i al massís d'Àrdenyà.

Aquests poblats inhumaven els seus morts, de vegades individualment, en cistes, i d'altres de forma col·lectiva, en dòlmens, amb diferents rituals funeraris. Quan es tractava d'inhumacions individuals o de parella, els esquelets apareixen sencers, molts de cops en posició fetal. Si l'enterrament era col·lectiu, de vegades només hi dipositaven alguns fragments ossis. És a dir, la inhumació col·lectiva sol comportar que en la propera inhumació només es conservin els cranis o alguns ossos llargs dels cadàvers enterrats anteriorment. En els sepulcres més recents (galeries, dòlmens simples) s'enterraven molts individus, mentre que en alguns sepulcres de corredor antics es troba a vegades un escàs nombre de cadàvers, talment com si l'indret hagués estat reservat a membres determinats del grup.

En aquest estadi tan antic, ja hi intervenia alguna cosa que anava més enllà del senzill fet d'enterrar. El mort era inhumat amb alguns dels seus objectes personals, de vegades damunt hi abocaven terres vermelloses, i les anàlisis de pol·len indiquen que la sepultura era coberta amb flors. Un senzill ritual que ja manifesta una creença en el més enllà, perquè el mort s'emportava les seves pertinences a l'altre món. En ocasions en una mateixa sepultura hi és enterrat més d'un individu. Hi ha diverses coves sepulcral que tant poden aparèixer amb una sola inhumació com en concentracions de sepultures que ens fan pensar en cementiris. Les excavacions de les coves van recuperar nombrosos objectes arqueològics procedents de les vestimentes dels difunts (botons, penjolls, braçalets fabricats en os) i ofrenes, tal com recipients de ceràmica amb decoracions així com també nombrosos instruments de sílex. A més hi havia presència de restes animals enterrades en dipòsits específics, la qual cosa fa pensar en ofrenes funeràries.

- VIDA I MORT

Els homes i les dones d'aquesta època també van intentar conèixer els secrets de la vida i de la mort i donar-los resposta. Pel que hem trobat d'ells podem confirmar que creien en esperits, en éssers invisibles, bons i dolents; la pluja, el sol, les estacions... són les forces que es veneren durant el Neolític. El culte als morts és molt important ja que formen part del món sobrenatural. En les cultures agrícoles és molt important la transmissió de coneixement i la idea de continuïtat, que augmenten els sentiments de tradició i lligam amb els avantpassats.

Poc a poc es va desenvolupar la teoria dels déus, uns éssers superiors que controlaven tots els fenòmens que els humans no es podien explicar. S'han trobat figuretes

femenines o zoomorfes de pedra o argila relacionades probablement amb cultes, i existeix en algun poblat el culte al crani.

- CRONOLOGIA I RITUALS FUNERARIS

El Neolític es divideix en tres períodes:

- Neolític antic (4300-3800 aC): Els enterraments s'acostumen a fer a l'interior de coves i abrics naturals. A Palau-Saverdera hi trobem Ca n'Isach (4100-3400 aC) que és un poblat neolític.
- Neolític mitjà (3800-2700 aC): És comencen a trobar signes evidents de pobladors a l'Albera, Serra de Rodes i Cap de Creus. Durant aquest període trobem un altre tipus de sepultures organitzades dins cementiris anomenats 'sepulcres' de fossa, perquè es tracta d'inhumacions en fosses excavades a terra, que poden o no estar recobertes per lloses. A mesura que avança el Neolític aquests enterraments individuals o d'una parella passen a ser col·lectius. En aquestes sepultures s'han trobat com a aixovar instruments de sílex, destrals de pedra polida, molins, ornaments de petxina, espàtules i punxons d'os i ceràmiques llises de molt diverses formes. Es troben veritables necròpolis, que impliquen l'existència de grans concentracions humanes. Es van començar a erigir espectaculars monuments funeraris sota la forma de sepulcres de corredor al costat d'altres més modestos anomenats 'cistes'.

Les fosses sovint estaven orientades en direcció nord-est, sud-est. El cadàver apareix en posició fetal. Els aixovars consten d'eines de pedra, eines d'os, recipients de ceràmica i adornaments personals com penjolls fets amb ullals de senglar.

- Neolític final (2700-2200 aC): El megalitisme arriba a totes les comarques de Girona (sepulcres de corredor tardans, de galeria, dòlmens simples, paradòlmens, coves artificials), sempre rituals d'enterrament col·lectiu. És quan l'Albera, la Serra de Rodes i el Cap de Creus coneixeran el seu moment àlgid de poblament prehistòric, en relació als grans constructors de megàlits.

- ELS DÒLMENS

Els monuments megalítics són aquelles estructures arquitectòniques simples o complexes, obrades principalment amb pedres, construïdes per determinats grups humans entre el IV i el II mil·lenni a. C., que impliquen un esforç col·lectiu i que majoritàriament responen a una finalitat sepulcral, exponent d'una funció social. (Miquel Cura i Roser Vilardell, 1993)

Avui hi ha moltes dades que ens han permès establir una diversitat topològica, ritual i cronològica.

Un sepulcre megalític és el que habitualment coneixem com a dolmen. Però la imatge que en tenim no correspon a la seva fesomia autèntica: el que ara veiem és només l'esquelet d'unes construccions complexes, variades, que servien per enterrar-hi les persones d'una comunitat, de vegades de forma col·lectiva i d'altres individualment.

Tots els dòlmens estan construïts amb lloses verticals cobertes per altres lloses horitzontals; de l'espai interior que hi queda, en diem cambra. De vegades a aquesta cambra s'hi arribava per un corredor construït amb el mateix procediment. Sembla ser que l'objectiu del dolmen era reproduir l'ambient que hi havia en una cova: és per això

que la cambra i el corredor, si n'hi havia, estaven coberts per un túmul, és a dir, un gran amuntegament de pedres i terra que tapava totalment la construcció. El túmul tenia una porta d'accés, que en els casos dels sepulcres col·lectius romania tancada fins el proper enterrament. Els monuments megalítics no estaven aïllats, sinó al voltant d'un nucli que havia estat habitat o acompanyats d'altres sepulcres megalítics.

- COM ES CONSTRUÏA UN DOLMEN?

Per tal d'evitar desplaçaments llargs, els blocs utilitzats procedien de l'entorn immediat. La forma més senzilla de transport era l'ús de troncs, damunt dels quals devien posar el megàlit. Després li devien lligar cordes perquè un bon nombre d'individus pogués estirar-lo per sobre dels troncs; l'esforç col·lectiu devia fer que el bloc rodolés. Primer s'havien de fer els forats en els quals s'havia de fixar la pedra. Després, amb l'ajut de troncs, cordes i palanques, i altre cop amb l'esforç col·lectiu devien posar verticals les lloses. L'aixecament dels blocs que conformen el sostre es devia fer a partir de la construcció parcial del túmul, que devia servir com a rampa per al transport i la col·locació.

La construcció d'un dolmen sembla que seria una feina complexa i tota la comunitat havia de participar-hi. Era una inversió de treball suplementària que fins avui només podem explicar a partir d'algun tipus de sentiment diferenciat que rebien alguns membres d'aquest grup. Aquesta, però, devia ser una tasca que es devia fer només de tant en tant, atès que són sepulcres que s'utilitzen durant llargs períodes.

De vegades el dolmen es delimitava amb un cercle de lloses llargues, clavades verticalment com a petits menhirs, anomenat 'cercle peristàltic'.

DESPRÉS DEL NEOLÍTIC. CRONOLOGIA I RITUALS FUNERARIS

- Calcolític (2200-1800 aC): També se'n diu Eneolític, continuen els mateixos enterraments que en el període anterior, es reutilitzen alguns dels monuments i es construeixen els primers dòlmens simples. Comencen a aparèixer els primers estris metàl·lics (or i coure). Els vasos campaniformes de la cova de Toralla (Pobla de Segur) en són un exponent.
- Edat del bronze antic i mitjà (1800-1300 aC): Durant aquesta època, conviuen habitatges aïllats amb assentaments que tenien tipologies molt diverses. La majoria d'habitatges eren fets de pedra i tàpia i més endavant ja comencen a haver-hi fortificacions. Durant aquesta època s'accentuen les diferències entre els individus d'una mateixa comunitat, es consoliden els liderats i també l'estratificació social. Es continuen reutilitzant dòlmens per als enterraments col·lectius i s'utilitzen també les coves.
- Edat del bronze final (1300-700 aC): Es creu que hi va haver una immigració de petits grups centreeuropeus que buscaven terres per establir-s'hi. L'ocupació va ser lenta i continuada; la manca d'evidències de violència fa pensar que la fusió de les comunitats foranies amb les autòctones va ser pacífica.

Hi ha un inici de l'urbanisme en els poblats catalans, així com la utilització de nous estris adequats a les necessitats. S'introdueix l'ús del ferro, que es generalitzà posteriorment.

Un dels costums que va canviar van ser els rituals funeraris. Per primer cop l'individu era incinerat; les seves cendres quedaven dipositades a l'interior d'un vas de ceràmica amb tapa, que tenia forma d'urna. L'urna era enterrada en una

fossa més o menys fonda o en una caixa on dipositaven els objectes que acompanyaven el mort. Tot seguit el sepulcre era cobert per un túmul de terra o de pedra. També les urnes podien ser introduïdes en els antics dòlmens, o bé enterrades en noves necròpolis que estaven esquitxades, de vegades, per pedres verticals que identificaven les sepultures. Aquest nou culte, que indica un canvi profund i radical de mentalitat, va identificar tota una cultura, la dels camps d'urnes.

Catalunya assisteix a una important territorialització dels seus grups humans, a un important augment demogràfic, per tant a una proliferació tant dels assentaments com de les àrees sepulcral o necròpolis. Aquestes poden ser sistematitzades en dos grans grups tipològics: els camps d'urnes i els camps de túmuls. Els camps d'urnes es troben constituïts per agrupaments de tombes excavades en el sòl, ja siguin simples forats, després coberts o no, com a can Bech de Baix, a Agullana —un dels jaciments més importants i interessants de Catalunya. Les tombes consistien en una juxtaposició o combinació de clots excavats en el terreny natural i caixes de lloses. A l'interior d'aquests espais, hom hi dipositava les urnes cineràries, vasos menors i els conjunts funeraris acompanyants —peces metàl·liques— que es col·locaven tant dins els recipients com en el seu costat a l'interior de l'enterrament. S'hi han localitzat més de 400 urnes datades entre els segles IX-VII aC. Altres jaciments d'aquesta cultura s'han localitzat a Empúries i a Vidreres, al Pi de la Lliure.

Els camps de túmuls són la continuació d'una tradició de fa molts de segles d'enterrar en estructures formades per caixes de lloses, però sempre dins d'una estructura tumular de dimensions molt variables. Com a la vall del Segre, on varen rebre influències atlàntiques i es localitzen necròpolis tumulars d'incineració.

Encara que les restes humanes estan cremades, apareixen algunes restes d'ossos que permeten en ocasions identificar el sexe i l'edat de l'individu. Aquesta identificació queda complementada pel tipus d'aixovar que les acompanya: en els homes vasos, ganivets de ferro, fíbules i agulles, en les dones l'aixovar més o menys extens pot estar constituït per objectes de bronze —com ara anelles, agulles, braçalets, plaques, fíbules, sivelles, rodets i arracades— i de vegades algun objecte de ferro com cadenes o anells.

S'hi detectarà de nou la presència de poblament important a l'Empordà: Punta del Pi, a Port de la Selva, o el Puig Alt 1 i 2 de Roses.

Les edats del bronze i del ferro són ja contemporànies de les primeres civilitzacions històriques de Mesopotàmia i Egipte.

- Primera edat del ferro (700-600 aC) paleoibèrics: S'aplicaren nous mitjans de producció i es formularen nous conceptes sobre la vida, la qual cosa va fer que els nuclis urbans comencessin a afirmar-se territorialment i que gairebé s'abandonés l'hàbitat cavernícola.

L'economia, que en un principi era de subsistència, comença a transformar-se gràcies als intercanvis comercials. La utilització del torn de terrissaire i la diversificació de les pràctiques funeràries foren els canvis més importants que conclourien a l'inici de la iberització.

Els contactes entre fenicis i indígenes van donar pas a una sèrie de transformacions. S'ha constatat presència fenícia a Catalunya cap el segle VII. També hi va haver comerç amb els etruscs.

Hi segueix havent poblament important a l'Empordà. Com a singular, cal considerar la necròpolis d'incineració de la primera edat del ferro a Peralada: estava formada per vasos ceràmics, armes i eines de bronze i ferro.

Molts dels petits poblats d'aquesta zona acabaren desapareixent i donaren lloc a un reagrupament del poblament que es concentrà en espais de més grans dimensions, sempre emmurallats, arreu del territori litoral mediterrani peninsular, que van ser els poblats ibèrics.

- A l'any 600 aC: Comerciants grecs procedents de Focea (ciutat situada a l'Àsia Menor) van fundar un assentament en un istme que hi havia davant l'actual Empúries, des d'on van establir contactes amb la població indígena. Poc més tard van fundar ja a terra ferma la ciutat d'Emporion, que en grec vol dir 'mercat', un veritable centre de comunicació amb les comunitats ibèriques veïnes, fet que va fer avançar els contactes comercials.

TIPUS DE MONUMENTS FUNERARIS

Es poden dividir en dos grans grups:

- sepulcres tancats, on enterren un individu, i per tornar-les a obrir cal esbotzar-les (les cistes);
- architectures obertes, que són les fetes per enterrar-hi més d'un individu (és el cas dels sepulcres de corredor, les galeries cobertes i els dòlmens simples).

Un aspecte important, que es repeteix en un gran nombre de monuments megalítics, és la presència de signes i gravats en les lloses que els conformen. Es tracta de gravats esquemàtics. Els signes són diversos, n'hi ha d'elements de la natura, el sol, animals, fins a un gran ventall de dibuixos geomètrics.

Veurem amb més detall els monuments funeraris de què hem parlat. Dolors Grau, en el seu llibre *Cementiris i sepelis* (Quaderns de la Revista de Girona, núm. 103), ens explica:

Les cistes són sepultures individuals, o dobles, que no es tornaven a reutilitzar i que eren cobertes per lloses petites de pedra, que de vegades revestien també els laterals de la fossa.

Els sepulcres de corredor són enterraments col·lectius que estan formats per un túmul on hi ha oculta una cambra funerària que aixoplugava els cadàvers, col·locats habitualment en posició fetal. La cambra funerària era tancada i s'hi accedia per un corredor més baix i estret. La Creu d'en Cobertella a Roses és el sepulcre de corredor més espectacular, tot i que hi ha altres bells exemples com la Tomba del General al Cap de Creus.

Els sepulcres de galeria coberta són una evolució dels sepulcres de corredor, i han donat exponents tan notables com la Cova d'en Daina de Romanyà de la Selva. Majoritàriament aquests monuments es trobaven a l'Empordà en el Neolític final, igual que els anteriors, eren túmuls que ocultaven una cambra

d'enterrament col·lectiu segellada i connectada a un corredor més ampla i llarg que en el cas dels sepulcres de corredor.

Els dòlmens simples es troben sobretot al Ripollès, a la Cerdanya i a l'Albera, i tenen com a peculiaritat que s'accedeix a la cambra mortuòria, en la majoria dels casos, pel centre del túmul. Un dels últims exemples localitzat d'aquest tipus de monument és el Salt d'en Peió a Sant Climent Sescebes.

Els paradòlmens són monuments megalítics que aprofiten blocs de granit natural i que presenten alguna manipulació artificial, com Pedra sobre Altra, en el límit entre Llagostera i Tossa. Aquesta tipologia es va construir sobretot en el Neolític final i calcolític, igual que les coves naturals com la cova-dolmen del Tossal Gros (Torroella de Montgrí), que posseeix un corredor megalític d'accés.

Les coves artificials a Catalunya, característiques del calcolític, eren enterraments col·lectius que tenien l'entrada segellada amb una pedra. La majoria de les que es coneixen estan situades a les comarques de Girona (Baix Empordà i Gironès) en terrenys propers al mar.

CORRENTS ENERGÈTICS

A *La magia de los árboles*, Ignacio Abella ens explica que des de fa molts d'anys els geobiòlegs han establert una relació entre menhirs i dòlmens i les línies neuràlgiques terrestres que passen i s'encreuen per sota d'aquests.

Aquestes corrents energètiques es troben també en altres llocs de poder consagrats a vegades des de temps remots i en els que en l'actualitat hi trobem ermites, esglésies, arbres sagrats, etc. D'especial importància van ser llocs com Stonehenge, Carnac, i d'altres concentracions d'aquests monuments en punts d'alta vibració.

Aquests monuments tindrien una funció reguladora de l'energia terrestre, similar a la de les agulles de l'acupuntura en el cos humà.

Seguint aquesta hipòtesi hem de contemplar la possibilitat d'uns coneixements profunds, per part de l'home prehistòric, de les línies energètiques terrestres que nosaltres tot just comencem a veure. El tipus de monument i el seu emplaçament exacte serien fruit d'aquest coneixement. El menhir actuaria com una antena o accelerador de l'intercanvi d'energia entre el cel i la terra, i el dolmen com a tapadora o acumulador que regularia el flux energètic.

Es pensa que a la prehistòria el teix era l'arbre que tenia sentit funerari, cosa que sembla lògica ja que el xiprer i la palma eren molt rars en aquesta època. S'han trobat làpides celtas al costat de teixos a diversos emplaçaments. El sentit funerari de les pedres és tan clar com el del teix. A més hi ha un altre grup de pedres, dites *esteles vadiniensis* per trobar-se a l'àrea geogràfica d'aquesta tribu càntabra. Són còdols molt grossos amb inscripcions llatines i representacions esquemàtiques d'un arbre i de cavalls (aquests darrers apareixen en d'altres regions peninsulars, també representats en sentit funerari).

3.1.2.- ELS IBERS

QUI SÓN?

Durant els segles VII-VI aC a les terres catalanes apareix la cultura ibèrica, que fou el resultat d'un procés d'una gent que ja habitava en el territori i que en entrar en contacte amb cultures més avançades (gent de "camps d'urnes" i pobles colonitzadors fenicis i grecs) originaren uns canvis radicals en les seves estructures econòmiques i socials. En el pla cultural van introduir unes creences i ritus nous, van desenvolupar manifestacions artístiques i noves tecnologies com ara el torn ràpid, que va representar una autèntica especialització i la introducció a la metal·lúrgia del ferro. La societat sembla haver estat guerrera, com demostren les armes trobades i els poblats fortificats.

ON VIVIEN?

Les tribus ibèriques van habitar des del Llenguadoc meridional fins a Andalusia, en una ampla faixa litoral que enclouïa tots els Països Catalans continentals i, a més, una bona part de l'Aragó, Múrcia i extenses zones d'Andalusia. El nom apareix a les fonts escrites gregues de la zona des del segle V aC fins al segle I aC, quan la romanització creixent comença a esborrar-la. Els noms d'aquestes tribus són coneguts a través dels autors clàssics: els sordons ocupaven el Rosselló; els indigets, l'Empordà; els ausetans, Osona; els olositans, a la Garrotxa; els ceretans, la Cerdanya... Les fronteres no sempre eren estables, a causa de la manca d'Estats organitzats.

COM VIVIEN?

El nucli bàsic eren els poblats, regits per consells aristocràtics, formats per les famílies dominants que controlaven tot i de les quals sortia la figura del cabdill. Personatges com Indíbil, Mandoni, Edecó, etc. eren més aviat caps momentanis que reis. Els poblats estaven establerts sempre en llocs de defensa fàcil, com els cims, fortificats amb muralles per tal de protegir-se i defensar-se del medi advers que de vegades els envoltava. Posteriorment les muralles van tenir un caràcter eminentment bèl·lic. Eren llocs amb una bona visibilitat, en zones que permetien desenvolupar-ne l'economia, pròxims a terrenys de conreu i abastaments d'aigua o recursos naturals. Eren centres de poder altament jerarquitzats, dels quals depenia l'organització política, militar i religiosa. La tendència a la concentració de la riquesa en mans d'uns pocs inicià la divisió de la societat en classes i la divisió del treball. Artesans i comerciants formaven una classe mitja i la classe més necessitada eren els miners, ramaders, pagesos i també els servents i els esclaus.

Els homes duïen el cabell recollit i s'afaitaven. Vestien túnica amb mànigues i pantalons ajustats. Les dones, túnica curta sense mànigues cenyida a la cintura, adornada amb sanefes. En podien portar una al damunt amb mànigues. El cabell femení es portava amb ones, tirabuixons i trenes, també postissos i diademes. L'adorn personal tenia un caire religiós i simbòlic: diademes, collarets, arracades, braçalets, anells i penjolls.

La forma del poblato depenia de la configuració topogràfica del terreny, al qual s'adaptava. Sovint molts poblats eren una continuació d'assentaments del bronze final. A l'interior del recinte, es distribuïen, a més dels habitatges, les diferents àrees destinades a necessitats col·lectives, com són els edificis públics de caràcter religiós, polític i social, les cisternes, els magatzems...

La pedra era el material constructiu bàsic. S'utilitzava també la fusta i el fang en forma de tovot (peces regulars secades al sol) o de tàpia.

Als poblats ibèrics les cases es distribuïen al llarg de carrers i formaven grups aïllats o unitats regulars. Les cases tenien una planta rectangular o quadrada amb una sola habitació que podia estar compartimentada (entrada, sala central amb llar i rebost). Eren unifamiliars (Ullastret). A vegades aquestes cases podien tenir un pis. Tenien un forat al sostre per evacuar el fum i un banc de pedra adossat a una de les parets.

Autors clàssics com Plini i Estrabó esmenten la gran qualitat dels teixits. L'espart es cultivava prop d'Empúries i s'utilitzava per fer roba, sabates, xarxes per pescar i tot tipus de cistelleria. El lli, teixit fi, fresc i susceptible d'admetre el tenyit de colors vistosos, va tenir una gran difusió. La dona era la que normalment teixia, mitjançant telers de tipus vertical, fets amb dues barres de fusta entre les que s'estenia un entramat de fils aguantats per pesos.

També foren capdavaners en les diferents tècniques metal·lúrgiques. Treballaven especialment coure i estany per a ús ornamental, religiós i personal. L'or i la plata foren utilitzats en la fabricació d'objectes de caràcter religiós, personal i simbòlic. Finalment l'ús del ferro millorarà notablement l'armament i l'utilitat agrícola.

Els santuaris, amb construccions petites o sense, eren en llocs alts o en coves. En alguns poblats s'han trobat temples i construccions relacionades amb activitats rituals.

Utilitzen l'escriptura, que es desenvolupà des del segle v aC. El seu alfabet estava format per vint-i-vuit signes alfabètics i sil·làbics alhora, que actualment es pot llegir però no desxifrar.

Encunyen moneda. Les dracmes ibèriques són monedes de bronze que porten el nom de la tribu escrit amb lletres ibèriques. En varen donar quatre valors: as, semis, quadrants i sextants.

Els productes més conreats foren els cereals, l'espart i el lli. A les voreres dels rius i a prop de la costa es conreava l'horta, que s'alternava amb la vinya i l'olivera, que van portar els fenicis. Les seves activitats econòmiques eren la caça i la pesca.

RITUALS FUNERARIS

La cultura ibèrica es troba plenament consolidada en el segle vi aC. És una evolució de les dels camps d'urnes, i conservava trets del nord que s'havien barrejat amb trets mediterranis. Els ibers cremaven els seus morts, rentaven els ossos que quedaven, els esmicolaven i els dipositaven en urnes. L'estructura externa de la tomba podia ser molt variada. El destí final de les tombes podia ser una necròpolis (com la localitzada a Sarrià de Dalt, al Pla de l'Horta, datada a l'entorn del segle v aC), un terreny proper a la casa on havia viscut el difunt, una peça de terra just davant de la porta de la llar, o l'interior de la casa, on era freqüent enterrar els nadons. Aquest ritual és molt estès a la Mediterrània fins a temps recents i era un costum heretat del Pròxim Orient antic. Aquestes inhumacions d'infants poden haver arribat a les costes catalanes tant a través dels comerciants fenicis com dels grecs. En molts casos, les incineracions masculines anaven acompanyades de les armes personals, com ara espases, cascs, cuirasses, llances o escuts, així com també de representacions que manifesten un sentiment religiós i un ritual funerari que fan pensar en la creença d'una nova vida després de la mort. Aquest resultat era una herència dels pobles arribats al final del segon mil·lenni, els indoeuropeus, que van ser una de les aportacions essencials per a la formació de la civilització ibèrica.

CREENCES DE VIDA I MORT

El mateix podríem dir pel que fa al món de les creences. Troballes com els cranis enclavats d'Ullastret demostren que aquestes aportacions culturals per part de gent de l'altre banda dels Pirineus van ser molt importants. Aquesta és una tradició clarament cèltica, la del culte al crani, ben documentada entre els indigets de l'Empordà. La decapitació i posterior empalament amb llargs claus de ferro de cranis masculins, potser enemics, associats en algun cas a edificis culturals, devia anar acompanyada d'algun tipus de ritual.

Al seu costat, els pobles navegants mediterranis també van portar les seves idees i creences i van influir en la formació de la religió ibèrica. La deessa mare, principi de fertilitat, tenia un caràcter popular i era venerada. També estava lligada amb les creences d'ultratomba. L'animal associat com el seu tòtem era el cérvol, s'han trobat cremadors de perfum de terrissa en forma de bust de la deessa dels cereals i de la procreació en general (Démeter) que posen de manifest l'existència d'algun culte dedicat a ella.

Pel que fa als llocs de culte, és coneguda l'existència de temples i santuaris a partir del segle v gràcies a les troballes arqueològiques. Aquests llocs eren autèntics centres religiosos, vitals, comercials i artístics al servei dels fidels. En general, els santuaris estaven consagrats a divinitats protectores de la salut i alliberadores de malalties. Els devots ofrenaven a les divinitats els productes de la terra o uns altres objectes elaborats per aquesta finalitat, com són els exvots, per mitjà dels quals els oferents demanaven un favor al déu benefactor. Algunes tribus, com els laietans, enterraven un cabrit o una ovella, algunes vegades només el crani i les potes de l'animal, sota el terra d'algunes habitacions; es considera que es tracta de sacrificis fundacionals en motiu de l'aixecament d'un nou habitatge.

En aquests mateixos poblats també s'han trobat ous a l'arrebossat de les parets d'algunes cases, o sobretot a les necròpolis, de vegades en gran quantitat. Això venia motivat pel principi de vida que contenen i que ha fet que sempre, fins els nostres dies, se'ls hagi considerat símbols de fecunditat i de vida eterna (tradició dels ous de Pasqua).

Les fonts assenyalen l'existència d'una divinitat important caracteritzada pel seu aspecte guerrer, que ha estat identificada amb Hèrcules o Mart i que pot relacionar-se amb la divinitat protectora dels cavalls.

FASES CRONOLÒGIQUES

A Catalunya la civilització ibèrica es divideix en tres fases o períodes:

- L'antic, compren des de mitjan segle vi aC fins a mitjan segle v aC.
- Ple, compren des de mitjan segle v aC fins a començament del segle ii aC.
- Fase iberoromana, compren des de principis del segle ii aC (època de la conquesta romana) fins que va ser engolida en la cultura romana: l'any 218 aC. Corneli Escipió va desembarcar a Empúries i va començar la romanització, època durant la qual varen coexistir els dos sistemes d'enterrament: el de la incineració i el de la inhumació. Però, quan més avançava l'imperi més es va utilitzar la inhumació; primer, per la influència hel·lenística en el món romà; més tard, per l'opció que va fer el cristianisme de la inhumació. Una de les característiques de les necròpolis gregues i romanes era que establien els

cementiris al costat de les vies de comunicació més importants, com encara es pot veure a Atenes, al cementiri de Keramikós, i a prop dels portals d'entrada a les ciutats. En aquests cementiris hi havia imponents escultures i relleus aixecats sobre pedestals i esteles funeràries amb interessants inscripcions lapidàries.

A les nostres comarques, els elements més destacats d'aquests antics cementiris són les torres funeràries. L'arqueologia ha tret a la llum sarcòfags que procedien d'aquestes necròpolis romanes: a Girona, l'Escala, Ventalló, Empúries, Banyoles, etc. Aquestes necròpolis tenen en comú una important diversitat d'enterraments: àmfores, tombes amb tegulae, sarcòfags de pedra amb la coberta a dos vessants, tombes cobertes amb lloses de pissarra. De vegades aquestes sepultures anaven acompanyades d'aixovar funerari i de làpides recordatòries.

3.1.3.- ELS CELTES

QUI SÓN?

Vers l'any 500 aC, els celtes amb uns altres grups menors i afins per la llengua i la cultura s'havien estès per una bona part d'Europa i dominaven del Rin a la major part de la Península, llevat d'on eren els ibers. Eren un poble guerrer. Durant els segles IV y III aC, grups cèltics, sobretot els gals, tingueren una gran mobilitat i posaren en perill l'expansió romana, i fins hi va haver mercenaris cèltics a Egipte vers l'any 270 aC. Finalment Juli Cèsar ocupà tot el territori cèltic, llevat d'Escòcia i d'Irlanda, i unes altres petites zones, i es va romanitzar. En el fi del món antic, només conservaven la llengua i les tradicions a Bretanya, al continent, i a les illes Britàniques. Els celtes foren una de les forces més importants d'Europa a l'edat del ferro, contraposats al món mediterrani. Mai no estigueren organitzats en forma de grans Estats ni tingueren unitat política. La base de la societat era tribal i es regien per un consell aristocràtic. La base econòmica era agropecuària i tenia un gran paper l'ús i el comerç del ferro.

Són pobles de vida reconcentrada, somniadors i imaginatius, l'art dels quals es desenvoluparà principalment en l'abstracció i el geometrisme, i disposen d'un simbolisme molt ric.

ON VIVIEN?

Els celtes són un grup de pobles originaris del centre d'Europa, que durant l'edat del ferro s'estengueren per un territori molt vast, de l'Atlàntic a l'Àsia Menor. El nom de 'celta' es dona a les fonts clàssiques gregues d'ençà del segle VI aC. Es distingeix una sèrie nombrosa de pobles i tribus, cadascun amb un nom propi, com els gals, els belgues, els gàlates, etc. Parlaven una de les llengües indoeuropees. La seva situació originària, al final de l'edat del bronze, era al territori de l'actual Alemanya meridional.

LES CREENCES EN EL MÉS ENLLÀ

Pels celtes, fins el més mínim aspecte dels mons natural i sobrenatural es trobava sota la protecció de les divinitats. Sembla ser que existien unes 300 divinitats, tot i que moltes podien ser variants locals del mateix déu. El déu solar Belenus havia de lluitar amb Taranis, "l'atronador" rei del tro, per tal que després de la nit tornés el dia, i que la primavera s'acabés imposant sobre el gèlid hivern. No hi havia un panteó vàlid per a tot el món celta. De fet, les divinitats més populars eren anomenades Dagda (el bon déu o el bon pare), Matrona (la mare) i Maponus (el fill). En una època en què la gent amb prou feines sobrevivia a la infància i els pocs anys que es vivien eren una lluita contra la gana i les malalties, la deessa mare tenia un paper molt important. Dominava els aspectes relacionats amb la fecunditat femenina i el naixement. Era costum invocar-la quan una persona estava malalta o quan una dona estava prenyada, i s'enterrava la seva imatge amb els morts, sobretot amb els nadons.

Segons Juli Cèsar, els gals es consideraven descendents d'un mateix avantpassat al qui deien "Pare". No obstant, les divinitats dels celtes eren *genū loci* (genis del lloc) que s'associaven a un emplaçament natural determinat. Allà on anaven els celtes, entraven sempre en els dominis d'un déu, una deessa o un esperit a qui s'havia de respectar.

Els pous eren molt importants pels celtes, ja que creien que unien aquest món amb el més enllà. Pensaven que en el centre de l'altre món hi havia el pou de la saviesa, que era la font de tots els pous espirituals de la terra. Les visites als pous solien fer-se al

mes de maig o al solstici d'estiu, perquè es pensava que en aquestes èpoques s'obrien les portes del més enllà.

Es sap que l'any celta començava el 1 de novembre, i enclouïa un ritual de commemoració dels morts (està descrit a l'activitat de la Castanyada). També sabem pels escrits grecs o romans que col·leccionaven els caps dels morts en les batalles. Segons les seves creences, en el cap hi seguia vivint l'ànima tot i haver estat separada del cos.

DIVINITATS I SANTUARIS

Abans de l'arribada dels romans, els celtes no tenien per costum edificar santuaris permanents en honor a les seves divinitats. Si en un moment donat s'havia de calmar o invocar un déu determinat, només s'havien de realitzar els rituals corresponents en un brollador, cova, arbre, cascada o qualsevol altre element associat amb aquest déu.

Tampoc no solien representar gràficament les seves divinitats; tanmateix, s'han conservat figuretes estilitzades d'època arcaica. De fet, algunes de les divinitats celtes més antigues van prendre en el seu origen la forma de un animal. Pels celtes un gran nombre d'animals posseïa poders.

Dels celtes de l'Europa continental, a part d'uns quants monuments i unes monedes, el testimoni més clar que es té és un calderó de plata, de cap l'any 250 aC, trobat a Dinamarca. Hi havia calders per tornar a la vida, que tenien la capacitat de retornar-la. Els números tenien molta importància en el seu univers místic. El número cinc simbolitzava el món. El tres era també un número molt important.

Epona era una antiga deessa celta, protectora dels viatgers, i tenia un component marcadament espiritual, ja que se la relacionava amb el trànsit de l'ànima de la vida fins a l'altre món. Se la solia representar amb una clau de grans dimensions, símbol de la seva capacitat per obrir la porta de l'altre món.

LA VIDA A L'ALTRE MÓN

Segons la mitologia, Niamh, la dels cabells daurats, descriu al guerrer Oisín l'altre món de la següent manera: És la terra més meravellosa de les que hi ha sota el sol. Els arbres són plens de fruit, de fulles i de flors i hi abunden la mel i el vi. El temps ja no corre, no es coneix la mort o el debilitament. Tot serà menjar, divertir-se i beure. Escoltaràs músiques meravelloses i tindràs plata, or i tot tipus de joies. Tindràs tot el que he dit i molt més que no puc descriure.

La vida al altre món era bàsicament caçar, fer grans banquetes i no es coneixia ni el dolor ni la malaltia. Mai es feien vells, per això es coneixia per Tir-na-Nóig: la terra de l'eterna joventut. Hi havia calderons màgics que donaven la immortalitat i pocions màgiques que feien savi a qui les prenia. Amb el temps les divinitats de l'altre món van passar a ser personatges màgics del folklore tradicional, com Halloween, que prové d'una tradició celta.

La regió d'Annwn, el més enllà llegendari de la mitologia gal·lesa, és semblant a l'altre món de la tradició irlandesa. Tots els que hi vivien eren eternament sans i joves, es dedicaven a menjar, a caçar i a divertir-se, i el seu rei era Arawn, qui de vegades se'n anava de caça al món dels vius acompanyat dels seus gossos, que eren absolutament blancs i amb les orelles vermelles. El gos és l'animal que més s'associa amb l'altre món en la mitologia celta. En alguns casos se'ls considerava missatgers de la mort. Sobretot

els gossos d'orelles vermelles d'Annwn, ja que el color vermell s'associava amb la mort. S'han trobat esquelets de gossos en molts jaciments, per tant es dedueix que es realitzaven sacrificis rituals relacionats probablement amb el més enllà i l'altre món. D'altres animals que també s'hi relacionaven eren el porc i el cigne. Un dels tresors d'Annwn era un calderó màgic de l'abundància. En un poema titulat "Els trofeus d'Annwn", Artur l'hi vol robar però no ho aconsegueix.

La presència a les tombes celtes d'objectes com aliments, calderons i estris d'us domèstic, a més d'altres que simbolitzen el sol, era molt freqüent. Tot això suggereix que creien en alguna forma de vida després de la mort. Es deia que quan una persona moria en el més enllà, la seva ànima tornava a la terra amb un altre cos humà. Per això en cada naixement els celtes ploraven per la mort de la persona en l'altre món.

A la mitologia gal·la, l'altre món apareix com la terra dels morts, governats per un déu que es diu Donn el Fosc. Donn presenta similituds amb Da Derga, el déu vermell que apareix en una història mitològica que es diu "La destrucció de la Mansió Da Derga". Aquesta mansió forma part de l'altre món a la mitologia irlandesa.

ELS DRUIDES

Entre els elements religiosos destacà l'existència de sacerdots, els druides de la Gàl·lia. Entre els antics celtes, aquests sacerdots tenien la missió de transmetre les tradicions religioses i d'administrar justícia. El seu nom significa 'roure'. Tenien per costum endevinar fets futurs a partir de l'observació d'animals.

Els druides eren elegits pels membres de llurs tribus. Sembla que practicaven el seus ritus a l'aire lliure. Els romans en parlen i els consideraren perillosos adversaris de la romanització, per la qual cosa foren suprimits per ordre de l'emperador Tiberi.

Els celtes veneraven els arbres com a símbols del cicle estacional de la mort i el retorn a la vida, així com un pont d'unió entre la terra i el cel. L'arbre més sagrat era el roure, del que els druides recollien el vesc sagrat, segons relata Plini el Vell. Els llocs més sagrats pels druides eren les coves de les rouredes en les que, segons els romans, s'hi feien sacrificis humans rituals. Les ocupacions més populars dels druides eren la predicció del futur i el conjur de la mort.

RITUALS FUNERARIS

Als déus se'ls presentaven ofrenes, i era costum omplir els forats més profunds de la terra, que eren portes simbòliques al més enllà, amb ofrenes de joies, ceràmica i armes que s'havien trencat prèviament en una cerimònia.

Segons Juli César, els funerals celtes destacaven per la seva magnificència i luxe. A partir de les troballes realitzades, sabem que els celtes enterraven als nobles amb carros, joies, teles precioses i gerros. En algunes tombes s'hi han trobat gossos, llebres, ocells i fins i tot un carro amb els corresponents cavalls. Se sap que els clans es reunien amb motiu del funeral i celebraven banquets i processons rituals, després de les quals es possible que es tiessin llances sobre la tomba del mort. Cap a l'any 100 aC es fa palesa una tendència creixent cap a la incineració.

Pel que se sap per Juli César, llençaven a la foguera tot el que es considerava útil per a la persona morta, inclosos els éssers vius. Segons explica, només una generació abans era costum tirar a les flames els criats i esclaus del mort. L'objecte de això era garantir que el mort, a l'altre món, tindria a prop tot el que li havia sigut útil en vida. També

podien realitzar ofrenes en fangars i basses poc profundes, per tal d'apaivagar els déus o esperits. Entre aquestes ofrenes hi havia calderons, armes, carros i fins i tot éssers humans, ja que també s'hi tiraven els cossos d'homes o dones sacrificats. Gràcies a les anàlisis portades a terme, s'ha descobert pol·len de vesc al estómac d'aquests cossos, la qual cosa fa deduir que poc abans de morir devien de haver format part d'algun ritual. Tampoc no coneixem per a quin ritual eren utilitzades les portes decorades amb calaveres que es van trobar al santuari de Roquepertuse, potser per donar entrada al més enllà.

LES LLEGENDES

Els herois llegendaris de la mitologia gal·la eren immortalitzats en forma de llegendes, com el Cicle de l'Ulster, que ens ofereix un retrat de la societat dels antics celtes amb els ingredients típics: guerres, vi, dones i sang. No se sap si els personatges van existir de veritat, però la toponímia és autèntica, i es poden seguir els episodis en un mapa d'Irlanda.

L'EXPANSIÓ CELTA

La gran extensió dels celtes, les migracions i llur fragmentació va fer que rebessin influències culturals molt diverses segons els casos, i que els matisos fossin força diferents. Els primers indoeuropeus, fossin celtes o pre-celtes, que arribaren a la Península a començaments del primer mil·lenni aC pertanyien a la cultura dels camps d'urnes. A la Península, les cultures celta i ibera donaren lloc als celtibers, representats per Numància. El món cèltic peninsular entrà en conflicte amb el romà durant el segle II aC i anà romanitzant-se poc a poc.

3.1.4.- ELS POBLES NÒRDICS

QUI SÓN?

Els víkings són els pirates procedents de les terres escandinaves que, des del segle VIII atacaren els països de l'Occident europeu. Sense que, en conjunt, formessin una sola nacionalitat, els unia l'esperit d'aventura, l'afany d'episodis guerrers i, sobretot la cobejança del botí. Els víkings no eren, però, uns pirates vulgars. Molt sovint en les seves expedicions, els víkings noruecs cercaren terres on establir-se i on practicar la ramaderia, l'agricultura, la pesca i el comerç. Resta del període víking (de l'any 800 al 1050) alguns vaixells i restes d'algun temple, com el d'urnes a Sogn.

Cap a l'any 834 dC es va celebrar a Oseberg, prop del fiord d'Oslo, a Noruega, un funeral víking, durant el qual es va disposar el cos d'una persona rica i poderosa a la coberta d'un estilitzat vaixell, i es va enterrar sota un túmul.

ON VIVIEN?

Quan més de 1.000 anys després va ser trobat pels arqueòlegs aquest enterrament, es va obrir una finestra a una cultura que va ocupar gran part de l'Europa pagana, especialment Alemanya, el Regne Unit, els Països Escandinaus i Dinamarca. L'ur establiment pot ésser datat a partir del segle II, mitjançant les inscripcions rúniques. Els pobles germànics establerts a les regions central i meridional de Noruega s'organitzaren en petits regnes tribals.

COM VIVIEN?

En la difícil terra del nord d'Europa, on es creia que la vida era el resultat de la fusió de dos extrems, gel i foc, era essencial ésser resistent per sobreviure al clima implacable i a una forta violència tribal. Com a pirates tenien un codi que regulava el repartiment del botí i el càstig dels lladres, els desertors i els traïdors. Es governaven democràticament, a les ordres d'uns caps que dirigien les expedicions. Escrivien en caràcters rúnics, més antics que ells mateixos. Es transmetien llegendes populars —les sagues— apreses dels celtes a Irlanda i Escòcia. Construïren naus amb una característica vela quadrada; els remers no eren esclaus, sinó homes lliures i guerrers. Posseïen també una cultura artística.

RITUALS FUNERARIS

En el temps dels víkings, era una tradició funerària, reservada als reis, prínceps i també a d'altres membres importants de la comunitat, disposar el cos del mort en el seu vaixell i deixar-lo anar mar endins ple de flames.

ELS SANTUARIS

Els santuaris tenien els seus propis arbres protectors. De tota manera, els nòrdics no sempre veneraven les seves divinitats en santuaris o recintes sagrats. Molts de cops, per comunicar-se amb els déus escollien un lloc especialment bonic, desproveït de qualsevol monument al·lusiu.

LA MITOLOGIA

Els mites d'aquesta cultura intenten explicar els diferents nivells de l'existència en l'univers, i, entre d'altres, el paper que ocupen els homes i els déus, i el propòsit de les diferents classes que conformen i donen sentit a la societat.

L'eix sobre el que descansava l'univers era un freixe enorme, Yggdrasill, conegut com l'arbre del món. Com a protector del món constituïa el paradigma de la creença, tan estesa entre els pobles nòrdics, en les propietats protectores dels arbres.

A Alemanya, Escandinàvia i les illes Britàniques, els arbres situats a prop de les cases eren especialment venerats, i es creia que la prosperitat d'una família o d'una comunitat en depenia de la seva salut. No és d'estranyar, doncs, que els hi fessin ofrenes, com ara tirar cervesa sobre les seves arrels.

Niflheim (la gèlida terra dels morts) era un lloc gelat i governat per Hela, la reina dels morts. Era el destí dels qui morien de malaltia o vellesa, però els qui queien a la batalla eren guiats per les valquiries, unes dones guerreres fins el Vallhala, el gran banquet d'Odín a Asgard.

Tots els camins conduïen a Rangerok, la fi del món, en què déus i humans haurien de desaparèixer per tal que la roda de la vida girés i donés la forma a un nou món més pacífic.

ELS MITES DE LA CREACIÓ

Els mites nòrdics de la creació estan dominats per la presència dels elements de la natura que els envoltaven. L'origen de la vida i el naixement dels estels eren el resultat d'una dramàtica col·lisió entre el fred i la calor, fet que tenia el seu exponent en l'activitat volcànica de la regió.

Les fonts que ens han arribat sobre aquestes creences dels pobles nòrdics són tres poemes del segle XIII: "Grimnismal", "Vafthrundismal" i "Völuspa", sobre els quals el cronista S. Sturluson es va basar per escriure l'exhaustiva obra de contingut mitològic titulada *Edda Prosaica*.

En el principi dels temps només existia el Gran Buit, Ginnugagap, que va quedar-se gelat, ple de gebrada. Una regió va començar a escalfar-se. Quan el gel es va trobar amb la calor va crear-se la humitat de la vida. D'alguna d'aquestes gotes es va crear Ymir, un gegant que va crear una raça de gegants. Odin i els seus germans el van matar i van crear el món a partir del seu cos sense vida.

Després van crear els humans que l'habitarien. Van crear un home, Ask (freixe), i una dona, Embla (om o cep), i d'ells descendeixen tots els humans de Midgard.

La responsabilitat d'haver creat les classes socials és del déu Heimdall, que va ser el pare de la raça dels esclaus, de la dels homes lliures i de la dels nobles, ja que cadascuna de les races naixia de mares diferents.

CREENCES

Els nòrdics pensaven que el món estava dividit en tres nivells diferents, com si fossin safates, al voltant de Yggdrasill, l'arbre del món. El de més amunt es deia Asgard, on els déus tenien les seves magnífiques mansions. Només Odin i la seva esposa Frigg tenien el privilegi de asseure's en el tron, des d'on es veia tot el que passava en els tres nivells.

Just per sota estava Midgard, el món dels homes i els gegants, rodejat d'un immens oceà. També hi vivien els elfs, sota terra, i n'hi havia de bons i de dolents. Cada un d'aquests nivells estava comunicat entre si per un arc de Sant Martí amb tres bandes de foc, i amb les diferents regions de l'Univers per l'Arbre del Món.

DÉUS I DEESSES

Creien que els déus influïen en tots els aspectes de les seves vides, com la agricultura, la pesca i la guerra.

Els principals déus nòrdics són indiscutiblement antropomòrfics, i d'entre aquests destaquen Odin i el de vegades brutal Thor. Ambdós estaven envoltats de gegants amb qui es barallaven constantment, i que representaven un perill pels propis déus.

Odin és el déu més preminent del panteó nòrdic. Era venerat sobretot per les classes nobles. Té un únic ull, és el déu de la màgia, la guerra i la saviesa. Anava freqüentment d'Asgard a Midgard. Se l'anomenava amb trenta-nou noms diferents, que es refereixen a aspectes del seu caràcter, i se'l coneixia com a inconstant. També podia canviar d'aspecte, i convertir-se en una àguila per recórrer grans distàncies. Es deia d'ell que només parlava en vers. La seva arma preferida era la llança. A les víctimes sacrificades en el seu honor els hi donava mort amb una llança per assegurar-se de què arribessin al déu un cop mortes. Un noble a punt de morir que no tingués cap ferida del camp de batalla havia de ferir-se amb la punta d'una llança, si volia accedir al Valhalla a servir Odin. Fins allà hi anaven acompanyats de les valquíries, esperits femenins encarregats d'aquesta tasca, que apareixien en relats i poemes protagonitzats pels herois llegendaris.

Thor era un altre dels déus dels víkings més venerats, sobretot pel poble i els camperols. La seva eina era un martell, i se n'han trobat, en forma de petit amulet, alguns de menys de tres centímetres, de plata o altres metalls, en un gran nombre de tombes.

Hel va ser destinat per Odin a la terra dels morts. Allà va assumir la responsabilitat de donar menjar i allotjament a tots els qui entraven en el seu regne, es a dir, els mortals que havien mort per malaltia o mort natural, no a la guerra. Per extensió el Regne dels Morts va passar a conèixer-se amb el nom de Hel.

A partir dels relats de Snorri podem reconstruir els conflictes entre els déus, i un dels episodis més remarcables són la mort i els funerals de Balder, fill d'Odin. Tots els déus van sentir molta pena per la desaparició de Balder, ja que era un déu molt estimat, i van celebrar un gran funeral. Després de dipositar el cos del déu en el seu vaixell, el varen deixar anar mar endins ple de flames. A la seva incineració van assistir des d'Odin i les valquíries fins a gegants, elfs, nans i tots els altres déus. Mentre procedien a dipositar els cos de Balder en el vaixell, Nanna, la seva dona, va morir de dolor i van col·locar el seu cos al costat del seu marit.

LA FI DEL MÓN

El concepte de destí, immutable, és fonamental en la mitologia nòrdica i té la seva màxima expressió en el Ragnarok, la destrucció del món i el seu caràcter inevitable que presideix la mitologia.

Es tenia per tan certa l'arribada del Ragnarok, que tots els déus van acabar per assimilar-lo a les seves vides com inevitable. Tot i que s'havia convertit en sinònim de

desordre, la destrucció no seria total. Encara que portava la seva pròpia destrucció, no es podia fer res per evitar que arribés, com deien les profecies. No obstant això, tindrien l'oportunitat de demostrar el seu valor davant la mort. Pels pobles nòrdics el destí formava part de la vida, no es podia evitar ni canviar, i calia plantar-li cara sense por. De fet, la mort estava decidida i se li havia de fer front amb valentia. Això explica que un dels actes més heroics que es podia esperar d'un guerrer era que sabés riure's de la pròpia mort, i qui ho feia era recordat durant molt de temps.

La descripció que es fa del Ragnerok al *Edda Prosaica* és semblant a la creació, amb el foc i l'aigua, tempestes de vapor, terratrèmols i el cel convertit en un caos de foc, vapor i cendra en suspensió... rius de lava que fonen el gel, fenòmens que devien inspirar-se en el llarg hivern islandès. Hi hauria una gran batalla entre gegants i monstres contra els déus amb Odin com a capdavanter, que serien avisats de l'arribada del Ragnerok pel so d'un corn que se sent en els tres nivells de l'univers. Quasi tots moren i el cel es torna negre, i fins i tot les estrelles desapareixen. La terra acabarà essent engolida pel mar.

Quan les últimes flames s'hagin apagat i les aigües del mar s'hagin calmat sorgirà una nova terra, justa i fèrtil, en la que els camps donaran collites sense necessitat de llaurar-los. Odin i alguns dels seus fills sobreviuen, i Balder retorna del Hel. Així, al final portarà amb ell la llavor d'una nova era i el cicle de la vida tornarà a començar.

3.1.5.- L'ANTIC EGIPTE

SITUACIÓ GEOGRÀFICA

L'Antic Egipte ocupava, en el seu millor moment, des de la frontera amb Líbia en el oest, el riu Eufrates al est, els deserts nubis en el sud, i Síria al nord. El centre de l'Imperi era a la vora del Nil, un veritable paradís entre els deserts del voltant.

Egipte estava dividit en dos regnes: el Baix Egipte, situat al delta del Nil, i l'Alt Egipte, des de Memfis —just on acaba el delta— fins Assuan, més al sud.

CRONOLOGIA

- **Del 4500 al 3500 aC:** Neolític. Egipte fou poblat definitivament i s'hi inicià el sedentarisme.
- **Del 3500 al 3100 aC:** Període predinàstic. Es desenvolupa el treball del coure i de la fusta. A la fi d'aquest període apareixen ja documentats els dos regnes: el Baix Egipte, sota la protecció de la deessa serp, i l'Alt, que tenia per patrona a la deessa voltor. Cada regne era dividit en províncies.
- **Del 3100 al 2686 aC:** Època arcaica. L'Alt i el Baix Egipte s'unifiquen i s'inicia l'història egípcia. Menes fou el seu fundador. Es tracta d'un període d'iniciació. Hi va haver una unificació política, però, tot i això, hi havia una gran diversitat religiosa i coexistien diferents mites en els diversos cultes.
- **Del 2686 al 2181 aC:** L'Imperi Antic. Constitueix el període de formació de l'escriptura i l'art, la religió, l'Administració, etc. Els textos funeraris més antics, coneguts amb el nom genèric de "Textos de les piràmides", varen ser gravats en les parets de nou piràmides. Es va treballar la momificació. De Memfis, la capital del país, no en queda gairebé res; en canvi, s'han trobat diverses àrees de les necròpolis on foren enterrats els seus sobirans.
- **Del 2181 al 1786 aC:** Període intermedi i Imperi Mitjà. Del primer va quedar la democratització dels usos funeraris. El segon constitueix un dels períodes més brillants.
- **Del 1786 al 1567 aC:** Segon període intermedi. Fou una època de clara regressió en tots els aspectes. Va portar pobresa econòmica i inseguretat ciutadana.
- **Del 1567 al 1080 aC:** L'Imperi Nou. Tebes esdevingué la capital i el clergat del déu AMON va prendre força i es convertí en un Estat dins de l'Estat. Egipte inicia una davallada definitiva: el clergat d'Amon s'imposa al faraó. La situació econòmica s'agreuja. Els Textos de les piràmides varen donar lloc, a través dels Textos dels sarcòfags, al Llibre dels morts, que es reproduïa individualment per a cada individu.
- **Del 1080 al 656 aC:** Tercer període intermedi. La situació empitjorà encara més. El poder reial estava en decadència, i la típica dualitat entre l'Alt i el Baix Egipte apareix encara més marcada i dona lloc a una fragmentació territorial. Hi ha una clara preponderància de l'element extern sobre l'autòcton. Invasió dels assiris.

- **Del 525 al 332 aC:** Hi ha dominació persa i grega. Alexandre el Gran entra a Egipte i funda Alexandria.
- **L'any 323 aC:** Mor Alexandre el Gran, el Conqueridor, i Egipte esdevé una província romana, tot i que els costums i les idees eren típicament faraòniques, però la cultura i l'Administració estaven en poder dels grecs.
- **L'any 30 aC:** Egipte fou incorporat a l'Imperi Romà per Octavi August i fou convertit en el graner de l'Imperi. Hi havia revoltes internes. D'aquest segle data també la difusió del cristianisme a Egipte.

LA MITOLOGIA

El que sabem de la mitologia egípcia és a través de les obres de diversos autors, com l'historiador Heròdot, que va visitar Egipte l'any 450 aC. No obstant això, la principal font d'informació que ens ha arribat sobre els mites relatius a la creació, els déus i la vida en el més enllà són les tombes, els sarcòfags, els papirus, les imatges i els textos sagrats que la sorra del desert ha preservat. La finalitat dels textos i de les imatges trobades no era tant la d'explicar els mites com la d'ajudar al difunt en el difícil viatge al més enllà. Alguns dels testimonis més sorprenents sobre els mites de la creació estan tallats en l'interior i l'exterior dels sarcòfags de fusta, destinats només a qui es podia permetre un enterrament de luxe.

Un dels textos més interessants és el Llibre dels morts, del qual hi havia una còpia personal per a cadascú. Aquests textos es coneixien com: "Capítol del que ha de venir amb el dia", s'escriuen en papirus, que podien arribar a sumar fins a dos-cents capítols diferents, depenent de la riquesa de la persona enterrada. Un cop escrits, s'enrotllaven i s'introduïen en un recipient dins del sarcòfag, junt amb les restes del mort.

LES PIRÀMIDES

Les piràmides, com a monument funerari, es creen a partir dels mites de la creació dels egipcis. En aquests mites es parla d'un "monticle primigeni", que és on van caure els primers raigs del primer sol que va sortir, aquest bàsicament era un piló de sorra i era venerat. Es pensa que les piràmides es devien construir com a rèplica del "monticle primigeni".

La piràmide més antiga és de forma escalonada (2630 aC). Les piràmides s'utilitzaven per enterrar-hi els faraons. La punta de les piràmides solia estar recoberta d'or, i allà dalt era on donaven els primers raigs de sol del dia. Se li atribuïen poders màgics a l'hora de facilitar el pas inicial del faraó en el seu ascens cap el cel, on s'havia de reunir amb els déus.

DÉUS I DEESSES

També les muntanyes, per la seva forma, podien ésser dipositaries del poder diví. Al cim d'una d'aquestes muntanyes, el Cim de l'Oest, que presideix la Vall dels Reis, era on la deessa Meretseger guardava els cossos dels morts de Tebes.

Osiris era el déu del més enllà, se l'associava amb la mort i el retorn a la vida, així com també amb la regeneració anual de les collites, i el seu esperit es manifestava en cada nou brot estacional. A Osiris el va matar Set, i la seva ànima va abandonar el món dels

vius i va penetrar en la foscor del domini dels morts. Com que era el primer ésser viu que moria, es va convertir en sobirà de la terra dels morts, el regne del Preciós Oest.

A Osiris se'l representava amb la cara negra o verda, en al·lusió a la fèrtil terra egípcia i a la fertilitat dels camps. En algunes tombes s'hi posaven germinadors de llavors, amb la forma d'Osiris, plens de terra del Nil plantada amb civada i embolicats com a mòmies al costat del cos. Aquests objectes simbolitzaven el retorn a la vida de l'ànima del mort i la victòria final d'Osiris sobre la mort.

Ra recorria el cel durant el dia, a la nit agafava la seva barca i, després de passar per diversos perills, es trobava amb Osiris. Els dos déus s'abraçaven i es donaven mútuament la vida per tal de renéixer amb noves forces a l'endemà. Aquesta trobada era un moment decisiu en el viatge nocturn que acabava amb el renaixement de Ra cada matí. Això garantia que tant Ra com tots els altres faraons morts podrien tornar de nou a la vida.

Thot era l'escriba diví, creador de la parla i de l'escriptura, amb cap d'ibis. Tenia un important paper en el judici dels morts, doncs era el responsable de recollir, a la seva tauleta d'escriba, el resultat després de pesar el cor dels qui havien mort.

Hathor era una deessa molt venerada, la deessa de l'amor i la fecunditat, de la bellesa, la música i la dansa. Era a més la Senyora de l'Oest, la terra dels morts, i per tant una divinitat funerària. Sovint se la representava acollint les ànimes dels morts amb aigua fresca i menjar. Els antics egipcis desitjaven formar part, un cop morts, del Seguici d'Hathor per tal de gaudir de la seva protecció. També es representava com una vaca sortint del desert per beure als aiguamolls de papirus, cosa que simbolitzava el vincle d'unió amb la vida eterna a que tot egipci aspirava, i la fecunditat regeneradora de les aigües del Nil, amb la qual convivia cada dia. Un cop havien entrat al món dels morts, Hathor els hi oferia, almenys als més justos, a més del manteniment, la protecció de la seva pròpia túnica, amb la qual els tapava per protegir-los de qualsevol perill amb què es trobessin en el seu viatge al més enllà.

Messjenet era una divinitat protectora del part. Se la identificava amb la "rajola del part", sobre la qual parien a la gatzoneta les dones de l'antic Egipte. Se la creia capaç de saber el destí del nout ja des del mateix moment de néixer. El seu paper de suport en el part es feia extensible al més enllà, on ajudava els morts a tornar a la vida.

Satis era la deessa que tenia el seu centre principal de culte just on començava la crescuda periòdica de les aigües del Nil, i n'era responsable, en gran part, a ulls dels antics egipcis. Degut a aquesta associació amb les aigües sagrades del Nil, se la considerava també una divinitat protectora dels morts.

Anubis era el déu de la momificació i el guardià de la necròpolis.

SÍMBOLS I AMULETS

La flor de lotus era un símbol de la resurrecció, ja que aquestes flors van florir als ulls del déu Horus després que Set els hi arranqués i els enterrés en el desert.

L'escarabeu, o escarabat, era considerat sagrat dins de l'aixovar funerari. Els escarabats solien ser de ceràmica esmaltada en blau, de grans dimensions, amb ales. Es posaven entre les teles que embolicaven l'espatlla de la mòmia. Hi havia d'altres escarabats que també s'embolicaven amb teles, i es posaven sobre el cor. El Llibre dels morts els dedica tot un capítol.

La creu ansata, que és el símbol de la vida.

LA CREACIÓ DE L'HOME

La mitologia egípcia ens explica que quan el déu Jnum modelava en fang a cada persona, en el moment del naixement, creava una rèplica espiritual que es coneixia com *Ka* (ànima). Quan l'home moria, aquesta ànima podia quedar-se a la tomba on absorbia les propietats de vida de les ofrenes, deixades pels sacerdots i els familiars del mort. Cada home tenia també *Ba* (esperit), el qual visitava el món dels vius o viatjava pel cel en companyia dels déus.

El *Ba* era bàsic a l'hora de preservar la immortalitat, doncs havia de travessar el món dels morts amb els perills que això representava, abans de poder reunir-se amb el *Ka* i convertir-se en *Akb*. Aquest darrer, que se solia representar com un ibis amb cresta, constituïa la forma última i més perfecta d'existència a què aspirava tot egipci, i un cop creada durava tota l'eternitat.

En alguns textos funeraris es diu que el *Akb* viu en el cel acompanyat dels déus.

LA IMMORTALITAT

En un principi, les despulles s'enterraven en forats poc profunds en el desert, però amb el temps es va estendre el procés de momificació en la tomba.

Per tal d'aconseguir la vida en el més enllà, calia la correcta preparació del cos físic, i s'havien de complir tres requisits:

- Perfecta conservació del cos després de la mort.
- Correcte aliment del *Ka*, per les ofrenes.
- Pronunciació del nom del mort en les oracions.

LA MOMIFICACIÓ

El primer pas consistia en el procés de la momificació, feta per conservar les restes mortals de les persones. Començaven per treure les vísceres del cos, per després deshidratar-lo. A continuació s'aplicaven sobre el cos resines i olis aromàtics, abans d'embolicar-lo amb benes de lli, alhora que els sacerdots llegien els salms del Llibre dels morts.

La mòmia més antiga que s'ha trobat és de l'any 2470 aC. S'ha conservat perfectament embolicada.

Al començament la momificació era exclusivament reservada per la família real, però amb el temps s'embalsamava totes les persones que s'ho poguessin pagar.

Hi havia tres mètodes del més car al més barat. Per a tots tres, el temps mínim que durava el procés era de setanta dies, que era el temps que durava el dol.

RITUALS

Tot aquest meticulós treball de conservació que feien els antics egipcis amb el cos dels morts s'explica per la gran importància que donaven a l'esperit, al qual havien de preparar bé abans d'embarcar-se en el viatge al més enllà. Durant aquest viatge,

l'esperit hauria de trobar-se amb obstacles, per això els vius rodejaven el cos del mort amb objectes màgics, com:

- Els escarabeus, que es col·locaven sobre el cor del mort, que és on els egipcis ubicaven la intel·ligència i el centre de la personalitat. Per aquest motiu era l'òrgan que es pesava en el moment del judici davant d'Osiris (si pesava massa havia comès maldats i el mort era condemnat). Per tal de fer-lo més lleuger s'hi posava al damunt una inscripció del Llibre dels morts.
- Figures de déus o deesses en miniatura, que tenien una finalitat protectora.
- Rèpliques de parts del cos en cas que el procés d'embalsament no hagués donat resultat.

Un cop carregat dels amulets i embolicat amb l'últim embenat exterior, el cos s'introduïa en el sarcòfag. També podien ser uns quants sarcòfags de fusta l'un dintre l'altre i recoberts de salms i textos per ajudar al mort en el seu viatge. De vegades, donaven certa forma humana als sarcòfags i els pintaven amb la cara del mort i amb els corresponents textos protectors. Els més rics fins i tot es podien permetre un sarcòfag addicional de pedra, dintre del qual s'introduïen els altres de fusta.

ELS FUNERALS

L'última etapa del viatge a l'eternitat era el funeral pròpiament dit. Era una processó seguida per plorans professionals, que s'estiraven dels cabells i es tiraven terra a la cara en senyal de dol. El cos momificat era conduït a la tomba mentre familiars, amics i criats carregaven l'aixovar funerari i les pertinences del mort. Al funeral hi anaven també l'embalsamador i diversos sacerdots. Quan la processó arribava a la tomba era rebuda per uns ballarins. Si el mort era el faraó, el seguien tots els seus súbdits.

El sarcòfag es col·locava davant de la tomba i era purificat amb aigua i encens per a continuació retornar a la vida diverses parts del cos mitjançant eixarms i tot un seguit de rituals establerts. Aleshores s'introduïa a la boca del mort la pota dreta d'un bou sacrificat amb la finalitat de transferir el poder simbòlic de l'animal al cos. A vegades aquesta cerimònia es celebrava no davant del cos del mort sinó de l'estàtua, on es creia que residia el Ka.

Un cop acabada la cerimònia, tothom marxava i restaven els obrers, que bloquejaven l'entrada de la tomba amb pedres i la dissimulaven amb una capa de guix, que a les tombes dels faraons decoraven amb la imatge d'un xacal que simbolitzava Anubis, guardià de la necròpolis i déu del embalsament.

LES TOMBES

Les tombes eren com els sarcòfags però en gran. Les parets estaven decorades amb escenes sobre la vida i imatges del més enllà, a més de conjurs per protegir al mort i símbols del retorn a la vida. A l'interior també es dipositaven papirus funeraris tal com el Llibre dels morts, el Llibre de les portes, el Llibre de les cavernes, etc. Per ajudar el Ba a superar els obstacles que l'esperaven.

També hi havia tot allò que pogués necessitar: mobles, roba, menjar, eines, barques (per a la travessia), fins i tot estris per la neteja personal, a més de pertinències per les que havia sentit una especial predilecció en vida.

Un altre element important era l'estàtua o imatge del propi mort, on es creia que residia el Ka (ànima) que gaudiria del aixovar funerari, i també podia fer de substitut del cos en cas que la mòmia quedés destruïda. Aquesta estàtua solia col·locar-se en una petita habitació amb uns forats a l'alçada dels ulls a través dels quals el Ka del mort podia veure i absorbir ràpidament les ofrenes que se li feien, així com també veure les cerimònies rituals celebrades en el seu honor. De vegades també es col·locava a la tomba un bust del mort en pedra (cap de reserva).

LES TOMBES DELS FARAONS

En els primers temps, al voltant de les tombes dels faraons hi havia una fossa on hi anaven a parar els criats que li havien de servir en el més enllà. Amb el temps en comptes dels criats s'hi posaven estatuetes decorades amb jeroglífics.

Com que els déus podien encomanar diverses tasques a l'esperit del mort en el més enllà, els criats o les estatuetes que els simbolitzaven haurien de seguir treballant en lloc de l'amo un cop morts. Aquestes petites estàtues (uixhebtis) responien a les demandes que els hi fes l'ànima dient: "Soc aquí", "Així ho faré".

En una mateixa tomba n'hi podia arribar a haver fins a 401 uixhebtis, entre els quals hi havia un servent per a cada dia de l'any i 36 responsables d'organitzar cada grup de treball, format per 10 obrers. Portaven inscrit el nom de l'amo i el capítol VI del Llibre dels morts que els hi deixava fer la seva feina.

Se sap que una noble va arribar fins i tot a pagar per anticipat els serveis dels seus uixhebtis per tal de quedar excusada de treballar pels déus.

L'ús d'aquestes estàtues es va iniciar durant l'Imperi Mig, i el seu origen eren les figures funeràries de l'Imperi Antic i van estar vigents fins a l'època ptolemaica.

LA PROFANACIÓ DE LES TOMBES

Tot i amb aquestes precaucions les tombes han sofert molts de saqueigs, i la majoria han estat profanades en un o altre moment. Fins i tot es van destinar guàrdies per vigilar a la Vall dels Reis; però les tombes dels faraons mai van ser del tot impenetrables, ja que cada període d'inestabilitat política era l'excusa perfecta per als saquejadors de tombes, els quals forçaven la cambra funerària i n'espoliaven els seus tresors.

Per tal de protegir la mòmia i la tomba s'introduïen malediccions entre els textos funeraris. Les ànimes que no arribaven al més enllà podien provocar en qui es quedaven malsons, malalties i la mort.

En els conjurs de les malediccions s'utilitzava pols de la tomba i cabells del mort i es feien inscripcions del tipus: "Tot el qui entri en aquesta tomba serà sotmès a l'ira de Thot". No obstant, aquestes fórmules no van acabar de dissuadir els lladres.

EL VIATGE AL MÉS ENLLÀ

Quan l'esperit abandonava els cos, els egipcis creien que es dirigia pels camins del món dels morts fins a la Sala del Judici que presidia OSIRIS. Només a través d'ell podien tenir accés a la immortalitat. Tan important era la unió entre l'ànima de les persones i Osiris que en les inscripcions funeràries el nom del déu apareix com a prefix del nom del mort. Era considerat un déu just, i es deia que qui portés una vida impecable es reuniria amb ell en el més enllà. Però fins i tot la consciència més virtuosa havia de demostrar el que valia, i quan s'introduïa el cos a la tomba, el Ba havia de superar una sèrie de proves abans d'arribar al darrer objectiu del benestar espiritual en el més enllà. En aquest viatge l'ànima recorria als conjurs per tal de derrotar els éssers hostils com ara serps i dimonis.

La visió que els antics egipcis tenien del més enllà estava inspirada en la terra dels vius. Hi havia un riu amb sorra a les voreres (analogia del Nil) que corria per una plana envoltada de muntanyes. La topografia del Duat, o món dels morts, tenia llacs, deserts i illes. El trajecte n'era ple de dimonis que intentaven impedir que l'ànima avances amb l'ajut de bastons, llances i xarxes, de manera que per protegir-se l'ànima havia de conèixer els seus noms.

En els textos funeraris apareixen mapes del món dels morts i els conjurs necessaris per sortir-ne airós. En ells també hi ha el destí dels que havien de ser jutjats per haver estat enemics de Ra: la decapitació, el desmembrament, ésser cremats vius o submergits en una olla d'oli roent.

EL JUDICI

L'ànima feia el camí fins que es trobava davant d'Osiris, assegut en el seu tro a la Sala del Judici. Aleshores es pesava el cor del mort amb el contrapès de la ploma de Ma'at, la deessa de la veritat, l'ordre diví i la justícia. Un cop pesat, Anubis en comprovava el resultat i Thot en deixava constància escrita. Mentrestant, el mort proclamava la seva innocència en una gran cerimònia ritual que s'anomenava "la confessió negativa". Després el Ba (esperit) havia de comparèixer davant d'un tribunal de quaranta-dos déus, i dirigir-se a cada un d'ells pels seus respectius noms. Si la balança es decantava pel costat del cor, volia dir que l'ànima era dolenta i perdia la possibilitat de redimir-se. Per contra, si s'inclinava cap el costat de la ploma l'ànima es salvava. Just sota la balança hi era Amut, el "devorador dels morts condemnats", que era un terrible monstre amb cap de gos o de cocodril, les potes del davant de lleó i les del darrera d'hipopòtam, i a la seva boca anava a parar el cor dels morts dominats pel mal.

EL TRÀNSIT A LA IMMORTALITAT

Tot i que els textos funeraris eren força precisos a l'hora d'arribar a la immortalitat, presentaven més d'una visió del destí de l'ànima. Segons algunes interpretacions, l'ànima arribava fins el cel, tot i que no coincideixen sobre el seu destí exacte.

Als Textos de les piràmides de l'Imperi Antic, el faraó mort anava a parar a les estrelles circumpolars, tot i que també apareix en companyia de Ra, en la “barca solar”, i als darrers temps se'l va identificar amb Osiris.

Durant l'Imperi Mig, en els Textos dels sarcòfags s'ubicava l'esperit en el cel de la nit, entre els ajudants de Thot, el déu de la lluna.

La idea de passar l'eternitat amb Osiris, com a déu de la resurrecció, es va fent cada cop més popular fins que es va desenvolupar en els textos de l'Imperi Nou, com el Llibre dels morts.

A la versió més antiga dels Textos de les piràmides, el faraó mort apareix en una barca que duia un barquer. El barquer només acceptava dur el faraó si complia dues condicions: estar lliure de pecat i ser capaç de dir el seu nom i el de totes les parts de la seva barca.

A l'altre costat del que es pensava que era un gran llac celestial es saludava al faraó i s'anunciava la seva arribada a la resta dels déus, que com a benvinguda l'acceptaven com un més.

Tot i que en alguns textos es representa al faraó com a rei en el més enllà, com si fos una prolongació de la terra, o bé navegant a la barca celestial de Ra, de vegades només és un secretari d'aquest déu, i es dedica a segellar documents i despatxar edictes.

En una de les interpretacions del més enllà, el mort passava a habitar una regió anomenada “Terra dels joncs”. Es trobava per sota de l'horitzó i estava governada per Osiris. En ella els morts gaudien de terra fèrtil i feien coses típicament humanes com ara menjar o fer l'amor, tal com prometien els Textos dels sarcòfags.

Per gaudir d'aquest paradís s'havien de conrear els camps i construir-hi les edificacions necessàries. Per això els morts duien les estatuetes dels servent i els eixarms per tal que fessin el que els encarreguessin.

També hi havia una concepció molt més espiritual del més enllà amb Osiris com a déu de la fertilitat. Segons aquesta versió, l'ànima passava a integrar-se amb tots els éssers vius fins a convertir-se ella mateixa en l'essència de vida. Diu un salm dels Textos dels sarcòfags: “Soc la planta de la vida que permet que visqui la gent, que fa divins als déus... Visc com el blat, la vida de la vida... el meu amor està en el cel, la terra, l'aigua i els camps”. Així com els camps donaven fruit tots els anys, es creia que les ànimes tornaven del regne dels morts per reintegrar-se a la natura.

Aquesta visió harmònica de la vida i de la mort contrasta amb la interpretació que presenta el regne dels morts com un espai tenebrós on l'ànima quedava atrapada per sempre. En alguns textos, es descriuen files senceres de cossos momificats dormint en la més absoluta foscor, de la que només despertaven per uns instants cada dia, quan el déu sol passava per sobre dels seus caps en el seu viatge nocturn.

El fet d'arribar al més enllà no significava que l'esperit abandonés tot contacte amb el món terrenal. De fet els vius invocaven el Akb perquè els ajudés en la feina diària. Als funcionaris que havien ocupat càrrecs importants en vida eren considerats igualment influents en el món dels esperits, i la gent buscava el seu favor fent ofrenes a les tombes i davant de les estàtues.

Els esperits dels mortals més comuns rebien cartes dels familiars vius en las que els hi demanaven ajuda en qüestions quotidianes.

Malauradament, no tots els esperits eren bons i es tenia por que tornessin a la terra per incendiar als vius. Durant els setanta dies que durava la momificació el lloc on estava l'ànima era font de preocupació.

3.1.6.- L'ANTIGA MESOPOTÀMIA

SITUACIÓ GEOGRÀFICA

Regió de l'oest d'Àsia compresa entre els rius Tigris i Eufrates. Es divideix en dues parts: la del sud, històricament més important, s'estén per l'Iraq, i la del nord per les actuals Síria i Turquia. A la zona deltaica, la del sud, hi havia unes fèrtils valls, que és on es van trobar les restes de grans ciutats com Babilònia, Ur, Nínive i Ashur, totes quatre anomenades a la Bíblia. Cap a l'any 3300 aC eren pròsperes ciutats on hi vivien milers de persones: sumeris, accadis, hitites, assiris, cananeus i la resta de pobles de la antiguitat.

A causa de la seva excel·lent posició geogràfica, que en fa una cruïlla entre el món iraquí i la Mediterrània, i de la seva riquesa agrícola, que la converteix en terra de sedentarisme, fou cobejada sempre pels nòmades.

CRONOLOGIA

- **Del 10000 al 3100 aC:** Període prehistòric. Hi és documentat l'ús de maons per a la construcció i l'ús dels metalls. N'és típica la ceràmica pintada monocroma.
- **Del 3100 al 2700 aC:** Protohistòria. El nord s'estanca mentre que el sud compleix una sèrie de transformacions fonamentals: en la cultura d'Uruk IV apareix per primera vegada l'escriptura, neixen l'estatuària i el relleu, i hom comença a construir palaus.
- **Del 2700 aC al 637 dC (conquesta musulmana):** Període històric. El més important va ser fins el 358 aC, durant el qual fou bressol de tres civilitzacions: sumèria, babilònica i assíria. Primer fou poblada per semites i sumeris, ambdós emigrats a la zona on ja hi havia població autòctona. Mentre que els semites són ben coneguts, els sumeris constitueixen un misteri quant al lloc d'origen i la llengua. Són la cèl·lula bàsica del període de les ciutats-Estat, la majoria de les quals radiquen en el país de Sumer (Eridu, Ur, Uruk...) i el poder polític és en mans d'un rei. Consten diverses dinasties amb uns quants reis en cadascuna en aquest període (d'Uruk, d'Accad, dels gutis...) fins la dinastia III d'Ur (2006 aC) que unificà Mesopotàmia. Augmentà el poder del rei, el qual fou divinitzat i es desenvolupà la burocràcia i l'economia. A partir d'aleshores torna un període de fragmentació política amb una dinastia d'Assíria important en el nord, que durà fins l'any 1740 aC i tornà a unificar Mesopotàmia. El seu triomf representà la submissió dels sumeris, que van desaparèixer poc a poc del món mesopotàmic. Reforçament del poder reial i centralització són dues característiques d'aquest període. Els arameus o caldeus (un dels pobles semítics) fundaren Estats al nord de Síria i s'establiren al sud del país (932 a C). Nabucodonosor I va ser un monarca molt important, conquerí Jerusalem i deportà els jueus.
- **Del 538 al 331 aC.:** Els perses conqueriren Mesopotàmia i la dividiren en dues parts: Assíria i Babilònia.

COM VIVIEN?

El nord és unificat, expansionista i conservador, representat pels assiris, i el sud, cultivat i generador de cultura, al principi sumeri en una gran part i semititzat després (babilonis, arameus), on predominà en llargs períodes de la seva història l'organització política de la ciutat-Estat.

Els únics recursos naturals que podien utilitzar per la seva abundància eren el fang i els joncs. El fang era molt fèril, i aquesta fertilitat era estimulada anualment per les crescudes dels rius. Amb el fang també van començar a construir rajoles secades al sol, que apareixen per primer cop a la història.

Els texts cronològics són molt nombrosos, ja que els mesopotàmics eren afeccionats a establir llistes i a catalogar, i la tauleta d'argila —el seu material d'escriptura bàsic— resultava força resistent.

MÓN RELIGIÓS

La religió mesopotàmica es compon bàsicament de la sumèria, modificada, complementada i semititzada pels babilonis i els assiris. Entre les seves característiques destaquen el politeisme, el sincretisme (fusió de dues o més divinitats), la importància del culte, la forta jerarquització del panteó, el paper preponderant de la màgia i l'endevinació, i sobretot la seva influència en la política, l'economia, la cultura i la vida quotidiana, regia tots els actes dels mesopotàmics.

Segons un ritual babilònic, quan es celebrava alguna festivitat, es deixava lliure una cadira perquè s'hi asseguessin els fantasmes i aconseguir així que estiguessin distrets i no turmentessin els vius.

L'indret idoni per al culte era el temple, que era el centre econòmic i cultural de la ciutat on radicava, i comprenia dos elements bàsics: el santuari i *el ziggurat*, que era una torre amb pisos. Aquests temples podien ésser fets amb les rajoles que feien de fang, i són els primers temples que es van construir en la història del món, acompanyats del naixement de la figura del sacerdot del temple, professional, amb dedicació total, iniciat i estrictament reglamentat, bé que el pontífex era el sobirà. Típica del món mesopotàmic era la prostitució sagrada, exercida majorment per dones.

Les relacions dels déus amb els homes trobaven llur millor expressió en un complicat culte on els déus eren tractats com a humans (llurs estàtues eren vestides, enjoiades i alimentades) per tal d'apaivagar-los mitjançant oracions i glorificar-los en el decurs de festivals.

LA CREACIÓ DEL MÓN

Segons la cosmogonia mesopotàmica, la creació del món no fou del no res, sinó a partir del caos, organitzat per una divinitat que varia en funció dels textos. Això donà com a resultat la formació d'una esfera buida (l'Univers) envoltada per l'oceà còsmic (Tiamat) i dividida en dos hemisferis per la terra: en el superior hi havia el cel, compost per set voltes, a la darrera de les quals habitaven els grans déus, i en l'inferior o infern, la regió dels morts.

DÉUS I DEESSES

El panteó mesopotàmic es presenta ben nodrit i summament jerarquitzat. El seu origen és majoritàriament sumeri i es presentava dividit entre “grans déus” i “déus secundaris”.

El déu més important era An (Anu en accadi), una distant i autoritària figura que controlava tant els reis com les lleis de l'univers, i el destí de totes les persones.

Els reis eren els representants dels déus. Es creia que la força vital dels homes derivava de la sang dels déus. I la humanitat es va crear per alleujar als déus de les feines més pesades; consideraven els humans com els seus fills i com a tal els protegien o castigaven.

Ninlil es la deessa dels vents i Enlil és el déu de les tempestes primaverals, junts van tenir, entre altres fills, Nergal i Ninazu, déus del regne dels morts, i Enbilulu, qui amb el temps es va convertir en el déu del riu del regne dels morts. Ereshkigal era la reina del món dels morts.

Pazuzu era el dimoni a qui se solia representar amb cara de gos i amb el cos cobert d'escates. Tot i que era un monstre del regne dels morts, les dones portaven collars amb representacions seves per tal de protegir els seus fills de la mort.

Els Gallas eren monstres del món dels morts, la finalitat dels quals era endur-se als qui havien de morir. Aquests eren implacables i no dubtaven d'emportar-se nadons o noucasades.

L'ALTRE MÓN

La intensa activitat religiosa dels mesopotàmics no desembocà en una visió clara i optimista del *món inferior*, sinó que, igual que la majoria de pobles de l'antiguitat, creien que era llòbrec, poblat pels espectres dels morts que hi accedien sense un judici previ. El premi o el càstig es donava en la vida terrenal.

En el poema babilònic *Enuma Enish* es parla en ocasions del món subterrani on estaven els morts. A aquest regne s'hi arribava per dos trams d'escala situats a l'horitzó oriental i occidental.

Es creia que el sol passava tots els dies, en el moment d'aixecar-se i pondre's a través de les portes que guardaven el regne dels morts, també es deia que el sol vivia a l'interior del cel de la nit. Aquestes portes no es poden passar així com així, i un cop dintre no es podia retrocedir. També es deia que s'hi podia arribar a través d'un riu, i aquest món es concebia com distant i llunyà.

LA LLEGENDA DE GILGAMESH

Gilgamesh va ésser el més gran heroi mesopotàmic de tots els temps. Era una tercera part humana i les altres dos diví. La seva història és un dels relats més intensos. Les seves primeres referències daten del 2100 aC, escrites en sumeri. És el primer poema èpic de la història, obra mestra de la literatura del període antic de la civilització babilònica. Tracta sobre l'amistat, la pèrdua dels éssers estimats i la por a la mort. Es va escriure cap a l'any 1600 en accadi. El poema està basat en un rei d'Uruk, a l'any 2600 aC, i les seves aventures es van transmetre oralment de generació en generació fins que es van recollir per escrit. Com que Gilgamesh era en part diví, feia de vehicle de comunicació entre els déus i els seus súbdits.

Gilgamesh és una llegenda que neix de l'experiència històrica de Mesopotàmia. L'heroi del poema fa una recerca de la vida eterna que el fa passar per diversos episodis de violència, sexe, amor i mort, amistat i ruptura. Amb els fracassos l'heroi madura i arriba a conèixer-se a si mateix.

Explica la història del rei que li agradava passejar per la seva ciutat, Uruk. Aquest mesurava cinc metres, segons la versió hitita del poema. Enkidu era el seu amic, i a la mort d'aquest el rei no podia creure que no el tornaria a veure mai més. Va plorar sis dies i set nits, fins que li va sortir un cuc pel nas. El seu caràcter va canviar i va començar a pensar que davant la realitat de la mort, les actituds heroiques no significaven res, a partir d'aquí va tenir consciència de què ell també era mortal i de què havia de morir.

Després d'això el poema té un nou esperit, i intentant evitar la mort, recorda la història d'Up-Natishti, el qual s'havia presentat davant del consell dels déus cercant la immortalitat. Gilgamesh s'havia proposat no tornar a lluitar contra cap home ni monstre. Ara lluitava contra la mort i la recompensa era la vida eterna. Com que Up-Natishti vivia en els confins de la terra, per tal de veure'l va haver de realitzar un dificultós viatge cap a l'oest i va travessar les muntanyes que portaven a la poderosa porta que s'obria totes les nits per acollir el sol. Aquesta porta, que donava al món dels morts, estava guardada per un terrorífic home en forma d'escorpí i per la seva dona de mirada mortal. Finalment els convenç i el deixen entrar. Després d'hores de foscó va arribar a una vall molt il·luminada i bonica. Es va endinsar en un bosc d'arbustos que arribaven a la vora del mar, on es va trobar amb Siduri, a qui explicà el seu propòsit de trobar la vida eterna. Ella el vol dissuadir de trobar Up-Natishti ja que li diu que viu a l'altre costat del mar, que tenia unes aigües que eren mortals només de tocar-les, i no hi havia cap barca que les creues. Només el sol podia creuar-les. I li diu que no trobarà la vida eterna perquè els déus van crear als humans mortals. Gilgamesh es posà molt trist, i a Siduri li fa pena i li diu que hi ha un barquer, criat d'Up-Natishti, que ho pot fer, que provi de creuar el mar amb ell i si no que torni. Quan Gilgamesh troba el barquer li explica que no vol esdevenir fang i no tornar-se a aixecar. El convenç i, després de molts perills, arriben fins a Up-Natishti, qui es troba en perfectes condicions i es mostra sorprès per la visita, però li diu que ha perdut el temps buscant la immortalitat, que la mort és un pas inevitable, i li explica una història molt semblant a la del Diluvi i l'Arca de Noè del Gènesis, per això se suposa que totes dues històries tenen un origen comú.

Up-Natishti diu que els déus li van agrair que salvés la terra, els animals i les persones, i li van concedir la immortalitat. Per tant ell no pot ajudar Gilgamesh, però li diu que si vol derrotar la mort, primer ha de vèncer la son, i el repte d'estar despert durant sis dies i set nits consecutius, però Gilgamesh no ho aconsegueix. Up-Natishti li diu que hi ha una planta al fons de l'oceà, que si l'aconsegueix es tornarà més jove. Gilgamesh la troba i torna amb ella a la superfície, per portar-la de tornada a Uruk on la utilitzarà. Pel camí es para a banyar-se i una serp, atreta per l'olor de la planta, l'agafa i se l'emporta, deixant en el lloc la muda de la pell. Gilgamesh es posa a plorar al veure la inutilitat dels seus esforços, i dona per acabada la seva recerca de la immortalitat, a la qual no pot accedir-hi ni ell ni cap altre humà. Però tot i el seu fracàs, havia après a superar la seva por a la mort, que tant li havia obsessionat, i acceptar la seva condició de mortal.

Diu la llegenda que Gilgamesh va acabar on havia començat, a Uruk, on va passar els seus últims anys fent bonica la ciutat, per viure, si més no, a la memòria dels homes. En una altra versió, Gilgamesh apareix en el món dels morts envoltat dels déus que hi viuen i les ombres dels morts il·lustres que l'han precedit. Sembla ser que en el seu viatge final no està sol ja que es menciona una llarga llista de noms, que es pensa que van ser un autèntic sacrifici en massa on van morir per ordre del propi Gilgamesh. L'arqueologia ratifica aquesta hipòtesis, ja que a les excavacions de les tombes reals a Ur es van

trobar els cossos dels reis i de més persones a qui es va sacrificar amb la finalitat de què els servissin en el més enllà.

3.1.7.- GRÈCIA I ROMA ANTIGUES

La mitologia grega és, en conjunt, matèria d'orígens molt diversos, fragmentats, sovint mal connectats de síntesis fictícies, afegida i retallada de manera arbitrària pel lent treball de savis, escriptors i poetes, però en la qual hom distingeix encara les dades primitives de la imaginació i la religiositat populars. Saviesa i espontaneïtat, vivacitat i artificialitat s'hi troben íntimament unides.

Tots els pobles en un moment de la seva història han sentit la necessitat d'explicar-se el món. Els grecs, com tants d'altres, a la recerca d'un principi motor a l'interior de l'ésser, van creure reconèixer-lo en l'amor.

ON VIVIEN?

Situem-nos a l'extrem oriental de la Mediterrània, a la mar Egea, hi podem observar unes costes molt retallades, amb algunes penínsules ben clares, i moltes illes, la més gran de les quals és Creta. Avui, del país que ocupa la part occidental d'aquest mapa en diem Grècia, i del que s'estén més enllà de la part oriental, Turquia. Però quaranta o cinquanta segles enrere la noció de país no existia. I això era, senzillament, la mar Egea i els seus habitants: persones amb costums i creences que l'arqueologia ens permet de conèixer.

El mont Olimp, el Parnàs, el Caucas, les illes de Delos, de Lemnos, la península del Peloponès, les ciutats de Corint, Esparta, Atenes, Troia, són noms geogràfics que tenen molta importància dins la mitologia grega. Culturalment, però, la ciutat d'Atenes esdevingué la més important, sobretot en el segle v aC.

COM VIVIEN?

Els grecs vivien en ciutats-Estat. Per a aquestes, la muntanya de l'Olimp era un lloc fonamental com a defensa natural davant de qualsevol intent d'invasió procedent del nord. Això va ajudar a unir les diferents ciutats-Estat que ja compartien idioma i creences.

Els antics grecs eren uns magnífics astrònoms, hereus de les tradicions mesopotàmiques, perses, i d'Egipte, així com de la seva pròpia, fruit dels profunds coneixements de geometria, i les seves observacions, van assentar la base de l'astronomia. Van posar nom a totes les constel·lacions importants, donant-los el de personatges mitològics.

El paisatge d'aquesta part del món és tan abrupte que és més fàcil viatjar per mar que per terra. També és més fàcil pescar que llaurar. I hi ha coses que és més pràctic anar-les a buscar per mar i mercadejar-hi que no pas fer-se-les un mateix. Això féu dels grecs antics uns bons mariners i comerciants, que establiren mercats a totes les costes de la mar Mediterrània, com ara Empúries.

Tant els grecs com els romans eren grans amants de la vida. El seu ideal era arribar a tenir glòria en vida.

A l'imperi romà els habitants es dividien en ciutadans, *cives*, i no ciutadans, que podien ser lliberts o esclaus, com mostren les inscripcions funeràries escrites fa dos mil anys. A les inscripcions dedicades als ciutadans, hi trobem tres noms: el *praenom* o nom personal, que pot reproduir el d'algun avantpassat; el *nomen* o nom propi de la *gens* o

tronc comú, i el *cognomen* o nom de la família. Això només és vàlid per als homes, ja que les dones només porten el nom de la *gens* i el nom personal en darrer lloc.

La casa romana típica era bastant diferent de les actuals. El seu aspecte exterior era auster, de parets llises sense finestres o amb poques, repartides irregularment. La ventilació i la claror hi entraven a través d'una obertura central del sostre de l'atrium, habitació principal de la casa. Al voltant de l'atrium es distribuïen les altres cambres. Les cases acostumen a ser d'una sola planta.

CRONOLOGIA DE L'ANTIGA GRÈCIA

- 4000 aC: Les persones viuen en cabanes. Pesquen, cacen i cultiven una mica de cereals. Depenen de la natura que, a l'hivern, és molt dura. Quan arriba la primavera, es meravellen de què plantes i animals reneixin. És ben normal, doncs, que adorin una divinitat femenina que simbolitza la vida, la fertilitat de la natura, i supliquin que els empari.
- 3000 aC: Viure s'ha fet més fàcil. Ara es cultiva també la vinya i l'olivera. Es navega més lluny en vaixells més grans. Es treballa la terra i es guerreja amb eines i armes de bronze, i es creu que després de la mort hi ha una altra vida semblant a la de cada dia. Aquí i allà, al costat de la deessa mare, comencen a aparèixer divinitats masculines, en honor de les quals es fan festes i espectacles on els homes competeixen en força i agilitat.
- 2000 aC: Hi ha hagut invasions de tribus i pobles vinguts del nord. Això ha donat als grecs una certa identitat cultural. Naveguen per comerciar amb altres pobles i, a vegades, per guerrejar entre ells. En aquestes circumstàncies interessa més la força i el poder que la feminitat. Cada ciutat té les seves divinitats i els seus temples. Els grecs creen uns déus a imatge i semblança seva, ni més feliços ni més desgraciats que ells mateixos.
- Del 800 al 300 aC: A Grècia hi ha grans poetes, com ara Hesíode, Homer o Safo, que recreen poèticament les llegendes i creences mitològiques. Als teatres es representen les obres que escriuen, Èsquil, Sòfocles o Eurípides, on també expliquen històries sobre la relació dels déus amb els humans. Gràcies a ells sabem moltes coses de la civilització grega.
- 150 aC: Els romans, que sempre han admirat als grecs, annexionen el territori grec al seu imperi i adapten la mitologia grega a la manera de fer, de ser i de dir dels llatins. Per això nosaltres coneixem molts noms de la mitologia grega a través del seu nom llatí.

LA CREACIÓ DEL MÓN

Al començament hi havia la Nit, Nix, i al seu costat Éreb, el seu germà. Es tracta dels dos rostres de les tenebres del món: a dalt la Nit i de l'altre banda l'obscuritat dels inferns. Aquestes dues meitats coexisteixen dintre el caos, que és el Buit. Un buit totpoderós i matriu de l'Univers. De mica en mica Nix i Éreb se separen al seu interior. Éreb baixa i allibera la Nit, que s'endinsa en ella mateixa fins a convertir-se en una esfera immensa, les dues meitats de la qual se separen a la manera d'un ou que esclata: és el naixement d'Eros, (l'Amor), mentre les dues meitats de la closca esdevenen l'una la volta del cel i l'altre, més aplanada, el disc de la Terra. El Cel i la Terra (Urà i Gea) posseeixen una realitat material. Amor és una força de naturalesa

espiritual i garanteix la cohesió de l'Univers que ha nascut. Urà es precipita sobre Gea, i la seva unió és l'inici de les generacions divines.

Segons una altre tradició, Gea va sortir directament del Buit i tota sola, amb l'única ajuda d'Eros, nascut en segon lloc, va engendrar la volta del cel. Caos, de la seva banda, va engendrar la Nit, que al seu torn feia néixer l'èter, que és la llum brillant, el foc més pur i el dia que il·lumina els mortals.

Tanmateix, sigui quina sigui la versió, Eros és sempre l'animador i l'element desllorador de l'Univers al seu origen.

DÉUS I DEESSES

Per a cada pregunta els grecs tenien una resposta en forma d'història local, amb un o una protagonista especial —una divinitat—, del qual expliquen proeses, i a qui dediquen festes, competicions i honors... Tots són déus, però cada ciutat en prefereix un, encara que comprèn i admira els altres.

Els déus residien principalment a l'Olimp, una muntanya de gairebé 3.000 metres d'altitud situada al nord de l'actual Grècia. Allà, assegut en un tron enorme fet de marbre d'Egipte, negre, polit i decorat en or, s'asseia Zeus per parlar dels assumptes dels mortals amb els altres déus i deesses. Tot i això, ja tenien prou problemes entre ells per perdre massa temps amb els afers dels mortals.

La unió d'Urà i Gea (nom llatí Uranos i Cíbele) va ser fecunda. Ell era el déu del Firmament i ella la deessa de la terra, que tot ho engendra. A Gea se la identifica amb un carro tirat per dos lleons, i a Urà, com un home ancià, cansat després de ser destronat pel seu fill. El Cel fertilitza la terra amb la pluja. En primer lloc van néixer els sis titans (Oceà, Ceos, Crios, Hiperió, Jàpet i Cronos) i les sis titànides (Tia, Rea, Temis, Mnemòsine, Febe i Tetis) i després els cíclops. Els titans foren castigats per Urà, que els tancà al Tàrtar, un indret semblant a l'infern. Allí, capitanejats per Cronos, els titans es revoltaren i destronaren Urà.

Els titans eren éssers divins, però alhora forces elementals de la natura, algunes de les quals han conservat fins al final el seu caràcter quasi exclusivament naturalista, com ara l'Oceà.

Cronos (nom llatí Saturn), identificat per un rellotge i una dalla, es va casar amb Rea i van tenir tres filles, Demèter, Hera i Hestia, i tres fills, Hades, Posidó i Zeus, i, segons la tradició, els atributs de cadascun d'ells havien estat el resultat d'un sorteig. Els seus pares van avisar Cronos que un fill seu el destronaria, com ell mateix havia fet. Amb l'objectiu de burlar el seu destí, Cronos devorava els seus fills quan naixien; fins que Rea el va enganyar: quan va néixer Zeus, en comptes del nen, li va donar una pedra embolcallada amb bolquers, i Cronos se la va menjar sense sospitar res. Els fills de Cronos es van aliar contra els titans i els van guanyar. Aleshores els tres germans s'haurien repartit els tres reialmes de l'Univers a sorts. A Zeus li va tocar el cel, a Posidó el mar i a Hades el món subterrani i el regne dels morts.

Tanmateix, ja durant el decurs de la lluita contra els titans, cadascun d'ells havia rebut, de part dels cíclops, una arma relacionada amb les seves atribucions futures: Zeus, el llamp; Posidó, un trident, i Hades, un elm màgic que feia invisible qui el portés (símbol de la mort).

Després de la victòria, els fills de Cronos i Rea van establir el seu reialme. Per ubicar-lo van escollir la muntanya més alta del nord de Grècia: l'Olimp, pic solitari envoltat de formosos paratges. Tot i que el seu aspecte real és auster i agresta, la vida en aquesta mítica muntanya era idíl·lica. Donant als déus una mateixa residència van reforçar el concepte d'una família divina.

En el Olimp, fruit de la imaginació grega, sempre hi feia bon temps. Allà la vida era tot plaer, ingenuïtat i creativitat. Tenien tot tipus de comoditats. Els mortals no podien accedir al recinte olímpic sota cap pretext, ni en casos molt greus.

Hades (nom llatí Plutó) es va quedar amb l'inframón, on no hi havia només el regne dels morts sinó també tot el que es trobava sota la superfície de la terra. Se l'associava amb dons com les collites i els minerals. Per això els romans el coneixien amb el nom de Plutó que significa 'ric'. No obstant això, era un déu fosc i sense cap encant, sense cor i implacable. Solia desentendre's del que passava a l'Olimp i es tancava en el seu regne subterrani. A més, era el déu suprem de les divinitats ctòniques o terrenals. Tenia el poder de fer-se invisible gràcies a l'elm màgic que li van donar els cíclops, per això ningú veia arribar la mort. I quan la veien portava unes claus, senyal de la partida immediata. Com tant el seu aspecte com el seu palau eren tan lúgubres, per més que ho intentés era incapaç de convèncer cap deessa perquè es casés amb ell. Estava tan frustrat per aquest motiu que va optar per raptar a Persèfone.

Hades tenia al seu costat un seguici realment peculiar: les tres Erínies (les Fúries dels romans) tenien un aspecte terrorífic, amb una capa negra esquitxada de sang, fuets acabats en fiblons d'escorpí i serps entremig dels cabells. Es deien Tisífone, Alecto i Megera. Eren implacables a l'hora de castigar algú, sobretot si havia matat algun familiar. Si s'havia de parlar d'elles, en deien "les Benèvoles", això responia a una superstició segons la qual el fet de referir-se a les forces del mal amb noms afalagadors servia per conjurar el seu poder diabòlic.

Hades apareix poc en els relats mitològics clàssics. A la història d'Orfeu, que baixa a l'Hades a rescatar la seva enamorada Eurídice, el déu de l'inframón acaba plorant amb la música d'Orfeu i deixa marxar a Eurídice. Amb el rapte de Persèfone la seva soledat fa d'Hades un personatge trist. El seu culte no va ser molt estès; malgrat que se'l reconeixia com un membre del panteó olímpic, no tenia consagrat cap temple. Només es sacrificaven en honor seu animals amb la pell negra, generalment braus, i després de degollar l'animal es deixava córrer la sang per terra. El xiprer, el narcís i el cabell de Venus eren les plantes amb els atributs consagrats al déu, igual que el número dos que els antics consideraven de mala sort.

Hécate (nom llatí Selene) era una altre deessa assídua a la cort de Hades. Era la deessa de la lluna i se l'associava amb els fantasmes, la màgia negra, la fertilitat de la terra, i les cruïlles, que eren llocs perillosos que hom intentava evitar.

Persèfone (nom llatí Prosèrpina) és un dels mites més importants i consistents de la mitologia clàssica, aquell en què s'explica el cicle de les estacions, la sembra i la collita, així com també el contrast entre l'estiu i l'hivern.

Persèfone és filla de Zeus i Demèter, ambdós eren germans i estaven tan units que van tenir una filla, la qual va créixer a Sicília, envoltada d'un seguici de nimfes. Hades va veure a Persèfone collint flors i es va enamorar, la va raptar i la va portar en el seu carro cap al regne subterrani després d'obrir el terra. En el moment del rapte, la noia va deixar anar un gran crit que Demèter, la seva mare, va sentir. Demèter —filla de Cronos i Rea—, en sentir el crit de la seva filla, la va a buscar desesperadament. Com que Demèter era la deessa de la terra, de les collites i l'agricultura, mentre embogia sense

trobar la seva filla, va descuidar els seus deures i la terra es va assecar i no va donar fruit. Hi va haver un llarg període de gana, on morien els ramats i els animals de granja es tornaven estèrils. Quan va saber on estava Persèfone, va demanar a Zeus que l'ajudés i aquest, després de molts estira i arronsa amb Hades, va avenir-se a un acord, segons el qual Persèfone passaria sis mesos a l'Hades i els altres sis mesos podria tornar al món dels vius amb la seva mare. Quan succeïa això darrer, Demèter feia que la terra donés fruits, però quan Persèfone tornava a l'Hades, la deessa estava trista i no creixia res. Aquest mite posa fi a una de les pors més ancestrals de la humanitat, que els improductius mesos de l'hivern es perllonguessin per sempre. El desig de Demèter de veure la seva filla després dels mesos d'hivern va fer possible que la primavera tornés previsiblement tots els anys.

Hermes és el déu dels ramats, dels viatgers, de les fronteres, dels comerciants i dels lladres, era el missatger dels déus, així com també qui acompanyava les ànimes al submón. Li donaven el nom de "Psicopompo", el que acompanyava les ànimes dels morts al regne de Hades. Aquesta funció pot tenir l'origen en la seva condició de déu dels camins, ja que antigament era costum cavar les tombes a la vora dels camins. Estava capacitat per creuar la que pels humans era la frontera més important de totes. Com que era el missatger dels déus, posseïa unes sandàlies amb ales que el transportaven pels aires, i era l'únic a qui Zeus havia autoritzat per creuar lliurement els tres móns: l'Olimp, la Terra i el Món dels morts.

Hipno era el déu grec del son i vivia en una cova a prop del riu Aqueront amb el seu germà Tànato, el rei de la mort. Tot i ser dues divinitats menors, van captar l'interès d'un bon nombre de poetes de l'antiguitat clàssica. Els seus noms llatins són Somnus i Mors. Ovidi situa la cova en una vall amb l'entrada plena de roselles, que feien respirable l'aire reconcentrat de tan ombries profunditats. En un racó de la cova, Mors, la mort, amb el rostre fred propi de la seva condició, reposava vestit amb una capa negra sobre una armadura. Els seus ulls estaven sempre fixes en un rellotge esperant que s'acabés la sorra de la vida de les seves víctimes.

Els sacrificis rituals als déus olímpics es feien amb l'alba, i els dirigits a les divinitats ctòniques (autòctones, de la terra), com l'Hades, es feien a la posta de sol i constituïen una part fonamental de les festivitats i competicions celebrades en honor als déus. Amb els romans aquests sacrificis tenien un valor afegit ja que utilitzaven l'art d'endevinar examinant els òrgans dels animals sacrificats.

És a Hesíode, poeta grec del segle VIII aC, a qui devem la genealogia més completa dels déus clàssics. Quan explica la creació dels humans que van viure a la terra, ens parla de l'edat heroica, els herois llegendaris als qui considerava els seus immediats predecessors. Són una raça de semidéus creats per Zeus, que protagonitzarien els grans mites heroics. En morir, molts d'ells van ocupar un lloc en el cel en forma de constel·lació, on feien companyia als déus, o van ésser recompensats amb una despreocupada existència en les Illes dels Benaventurats.

EL MÓN DE LES CREENCES

Cal tenir present que les seves creences i divinitats, que sorgiren i es fixaren a poc a poc, eren diferents entre una ciutat i una altra, i que, després, encara foren refoses per l'imperi romà.

De vegades els déus recompensaven als mortals que havien estimat donant el nom d'aquest a una estrella, una constel·lació o una planta, però per a la immensa majoria la mort era tan desconcertant com eterna i no es concebia la vida en el més enllà com una

recompensa per la bondat en vida. Tanmateix, tenien un sentit de la moralitat molt estricte i d'una o altre manera creien que qui no s'havia comportat en vida era castigat després de la mort.

Grecs i romans creien que després de la mort l'ànima anava al món dels morts, un espai per sota de la superfície de la terra. Allà no veien mai el sol i Hades exercia els seu poder sobre un regne que molts pocs sentien la curiositat de visitar.

Les referències escrites més antigues que es tenen sobre l'Hades són poemes homèrics, i la descripció que se'n fa no és idíl·lica. Els morts d'Homer són ànimes errants sense força o voluntat i amb les ferides o malalties que els hi va causar la mort. Hi havia altres destins possibles per les ànimes dels morts. Els més afortunats i protegits pels déus anaven als camps elisis, en un paradís eternament assolellat. Per contra, les ànimes dels qui havien ofès Zeus eren llençades al tàrtar, al més profund de la terra, on patirien els turments reservats als condemnats.

EL MÉS ENLLÀ

Els antics grecs i romans que es comportaven sota els designis dels déus anaven a morir al camps elisis, situats en el món dels morts, o a les Illes dels Benaventurats, als confins de la terra, al costat de l'Oceà.

Amb el temps les nocions de càstig o de recompensa després de la mort van deixar de ser arbitràries i van passar a vincular-se amb la vida que cadascú havia portat. Aquest enfocament és deu sobretot a la influència dels cultes místics, com el de l'Eleusis que ensenyava els seus iniciats com havien de guanyar-se un lloc als camps elisis. Es celebraven rituals dramàtics, en les sales d'iniciació. Allà, entre signes i circumstàncies creades per produir intenses sensacions, amb llums i sons misteriosos, jocs i espectacles sagrats, els sotmesos a l'experiència de la iniciació es feien partícips del culte a la deessa Demèter.

El culte òrfic, a Orfeu, va introduir la noció de reencarnació. Segons el seu punt de vista cada ànima naixia deu cops i el cicle vital de cada una suma un total de mil anys, la majoria dels quals es passava en el món dels morts. Abans d'arribar a la terra per emprendre el següent cicle, l'ànima del mort havia de beure les aigües del Leteu, el riu de l'oblit, per assegurar que es deixava enrera tot el que s'havia après en la vida anterior. En el segle III aC, el regne de Hades estava ja "cartografiat" i la majoria de la gent tenia una idea clara del que l'esperava després de la mort.

Per tal que l'ànima creués el riu per arribar al món dels morts, només podien travessar amb la barca de Caront, una torbadora figura que seleccionava arbitràriament les ànimes dels qui havien de ser els seus passatgers i els qui havien de esperar. Com a pagament pels serveis se li havia de donar un òbol, una petita moneda. Per això els familiars dels morts s'encarregaven de posar-n'hi una a la boca del mort abans de l'enterrament (els qui no en portaven estaven condemnats a vagar per les vores del riu). Les portes de l'Hades estaven guardades per un gos de tres caps, el Cèrber. Davant del palau de l'Hades hi havia dos brolladors: un amb les aigües del Leteu (les aigües de l'oblit) i l'altre amb les aigües del record que donava pas al Regne dels Benaventurats. Un dels avantatges de seguir una religió mística és que els seus iniciats sabien de quina aigua havien de beure. A continuació l'ànima arribava a una cruïlla on convergien tres camins. Era el lloc del judici, on hi havia tres jutges del món dels morts per tal de decidir el destí de cada ànima. Segons el veredict dels jutges, l'ànima havia de prendre un dels tres camins, que conduïen als camps elisis, als camps asfòdels (equivalent al purgatori cristià) i al Tàrtar, que era on anaven els pecadors. Aquest últim era tan fondo

que es deia que si es tirava una enclusa des de la terra, tardaria nou o deu dies en arribar al fons, i la major part del seu territori estava en la foscor més complerta. Les ànimes dels qui s'havien comportat malament en vida tenien la perspectiva de tota l'eternitat patint els pitjors turments.

Els horrors del Tàrtar varen propiciar una fecunda tradició literària presidida per Virgili en el segle I aC. De fet, pocs conceptes van tenir tan pocs canvis amb el triomf del cristianisme com el càstig etern dels condemnats.

RITUALS I MONUMENTS FUNERARIS

Després de la mort, l'enterrament era un pas imprescindible, ja que els que no eren enterrats estaven condemnats a vagar en el món dels vius com ànimes en pena. Un cop formalitzat l'enterrament, l'ànima empenia la primera part del seu viatge al més enllà de la mà del déu Hermes, en la seva condició de Psicopompo, de guia de les ànimes. Aquest conduïa les ànimes fins el riu que rodejava el món dels morts que es deia Aqueront o Estígia.

Els monuments funeraris d'època romana representen, per exemple, de manera freqüent, al costat de l'efígie del mort, la imatge de les sirenes o les muses. Altres vegades trobem Endimiò, el pastor de qui es va enamorar la lluna Selene i a qui la divinitat va adormir amb un son etern. L'objecte de totes aquestes representacions era expressar la fe en un destí futur després de la mort. Les muses simbolitzen l'harmonia del món on viuen els Benaurats; les Sirenes, el cant diví, la melodia que els encisarà.

Els romans designaven a la deessa dels funerals amb el nom de Libitina i era la protectora dels encarregats i administradors de les pompes fúnebres. A Roma tenia un temple on es dipositava un denari de plata per cada persona que moria, institució que es va mantenir fins el regnat de Servi Tuli.

Al començament del segle II dC, a l'Imperi romà, el ritus d'incineració és substituït progressivament per la inhumació. Aquesta era emprada per la gent pobre i els esclaus, mentre que la incineració es reservava als membres de les famílies nobles o benestants. La incineració del cadàver era el punt culminant d'una cerimònia ritual, que no variava de la d'inhumació. El cadàver era exposat d'un a set dies, segons la condició social del difunt. Seguidament es traslladava al lloc d'enterrament acompanyat per la comitiva fúnebre. Al peu de la tomba, situada fora de la ciutat tal com manava la llei, es duia a terme la incineració. Els familiars i amics presents hi tiraven objectes del mort; se li obrien i tancaven els ulls per última vegada, se li feia un petó d'acomiadament, i s'encenia la pira. Després d'apagar les brases amb vi, posaven les restes dins d'una urna que es col·locava a la tomba. N'hi havia de diferents tipus: fosses comunes, fosses individuals, columbaris (recintes amb nínxols) i tombes més o menys luxoses. Això fa que, en lloc d'en urnes cineràries, s'estengui el costum d'enterrar els morts en caixes de pedra, una derivació de les quals són els sarcòfags esculpits. Aquest tipus d'enterrament s'havia utilitzat en el món hel·lenístic i etrusc. Distingim els sarcòfags hel·lenístics dels romans en que els grecs decoraven els quatre costats, i els romans només en decoraven tres, tot mostrant poca cura en el treball de les cares laterals. Els sarcòfags romans eren col·locats dintre de monuments funeraris construïts a les vores de les vies públiques.

Pels romans era molt important enterrar bé els seus familiars. Creien que si una persona no era enterrada segons els rituals es convertia en una larva que turmentava als vius, per la qual cosa adornaven la tomba amb flors i realitzaven libacions vessant llet, vi i fins i tot sang d'algun animal.

La tipologia de les tombes era molt variada i estava en funció del nivell social i econòmic del difunt, des de senzilles sepultures cobertes amb teules, fins a sarcòfags de marbre amb una rica ornamentació esculpida amb relleu.

Una de les construccions funeràries força habituals era una ara de grans dimensions coronada amb el cap de la Medusa o per frisos amb màscares, garlandes o representacions d'animals sagrats.

Quant a la temàtica decorativa, comuna a tot l'Imperi, trobem temes simbòlics que fan referència a la mort. En aquell moment, la mort s'interpretava com un rapte que sofreix la vida. Després, la decoració es reduí a uns solcs ondulats. Amb l'arribada del cristianisme hi són incorporades escenes bíbliques.

3.1.8.- EMPÚRIES

Empúries és un dels jaciments més importants de Catalunya. Antic port de la Mediterrània, les successives ciutats grega i romana van ser la porta d'entrada de les cultures clàssiques a la península Ibèrica. Les restes en són un privilegiat testimoni.

Al segle VI aC, comerciants grecs procedents de Focea (ciutat situada a l'Àsia Menor) van fundar un assentament en un istme que hi havia davant l'actual Empúries, des d'on van establir contactes amb la població indígena. Poc més tard van fundar, ja a terra ferma, la ciutat d'Emporion, que en grec vol dir 'mercat', un veritable centre de comunicacions amb les comunitats ibèriques veïnes.

L'any 218 aC, l'exercit romà va desembarcar al port de la ciutat, fet que va donar pas a la romanització de la Península. El campament romà va ser l'embrió d'una nova ciutat que al final del segle I aC va unir-se a Emporion amb el nom de Municipium Emporiae.

COM VIVIEN?

La moneda grega fou la dracma. Les primeres monedes apareixen al segle V aC. Al segle IV aC Empúries encunya monedes de plata amb les lletres "E. M.". Al segle III aC es fan les primeres emissions de dracmes. Hi havia representat el cap d'una deessa a l'anvers i un pegàs al revers.

La presència comercial fenícia, des de mitjan segle VII aC, és d'activitat plena al segle VI i al V aC. Les dues zones de més contacte foren el Baix Ebre i l'Alt Empordà.

Els jocs de l'antiguitat no diferien dels que actualment coneixem. Per les imatges i material que ens ha arribat sabem que practicaven jocs lúdics, de sort i habilitat: tabes, daus, nines, cèrcol, etc. Els materials emprats eren de terrissa, os, coure o bronze.

Al segle I aC la cultura romana disposava d'instrumental quirúrgic de bronze i de diversos estris per a la higiene personal.

A finals del segle I aC es comença a fabricar el vidre bufat. Hi ha formes molt variades i poden predominar els tons verds o blaus.

Les grans *domus* d'Empúries tenen un nucli central constituït per un atri dotat d'un impluvium envoltat per un pòrtic amb columnes. A banda i banda de l'atri hi havia les cambres de dormir, els terres estaven pavimentats seguint els esquemes arquitectònics itàlics. A l'època d'August aquestes cases foren ampliades amb estances luxoses decorades amb pintures murals al fresc, mosaics policroms i dotades de termes privades i jardí.

RITUALS FUNERARIS

El tipus d'enterrament més freqüentment utilitzat pels grecs era la inhumació. Normalment dipositaven el difunt damunt el terra o roca natural aprofitant un petit desnivell d'un terreny i l'envoltaven de lloses clavades en el terra.

Un altre sistema era fer amb parets i argamassa un sepulcre en forma de fèretre, on es dipositava el mort estirat amb el cap orientat al est i al seu voltant l'acompanyaven els seus objectes més preuats: vasos, joies, etc. Els enterraments infantils es feien dins àmfores.

Dins les tombes es posaven trossos planers de plom amb inscripcions màgiques en caràcters llatins.

Els materials púnics més antics s'han trobat a Empúries en tombes d'inhumació del segle VI aC. Entre ells hi havia lluerns que representaven el símbol de la vida i la resurrecció, i ous d'estruç vinculats amb la idea de fecunditat i pervivència.

Menys freqüent era la incineració del cadàver en una pira, de la que en recollien les restes i les guardaven en una urna.

MÓN RELIGIÓS

Als segles V i IV aC la ciutat d'Empúries tenia una àrea sacra, amb el santuari dedicat a la divinitat guaridora de les malalties Asclepi, déu grec de la medicina. En la mateixa zona es trobaren una sèrie de vasets rituals acompanyats d'exvots.

També s'han trobat figuretes femenines de terracota que són portadores d'ofrenes, destinades a alguna de les divinitats venerades als santuaris emporitans, zona on van ser trobades.

Les nines eren unes joguines típicament femenines, moltes d'elles s'han trobat en enterraments infantils. També tenien un caràcter votiu, ja que eren consagrades a la divinitat per les noies que es casaven. Tenien un significat màgicament cultural.

Els romans tenien dins les cases un petit *larari* (altar domèstic) on veneraven els déus protectors de la família perquè els lliuressin dels mals. També hi havia figuretes que representaven altres déus, així com exvots amb la part del cos guarida.

3.1.9.- LES RELIGIONS I LA MORT

La paraula 'religió' ve del llatí *religio* que significa 'deure'. Moltes religions o doctrines compten amb un seguit de regles o preceptes que els fidels han de seguir. Les diferents cultures han provocat diverses respostes.

Hi ha un fet comú a totes les religions, que és la creença en un principi transcendent que forma part de cada ésser humà.

L'origen de la vida, qui som, on anem quan morim, aquestes qüestions han preocupat l'home de tots els temps. Per a la majoria de religions, la vida té un origen sobrenatural, sense explicació física ni química.

ELS DÉUS

En general, la religió implica adorar o respectar un poder superior o invisible que ha creat el món i el vigila. L'home demana guia i ajut a un déu o als déus.

Amb relació als déus, s'anomenen religions monoteistes aquelles que creuen en un sol déu; politeistes, les que es basen en la creença en diversos déus, i animistes les que creuen que tot fenomen o objecte de la natura és posseït per un esperit diví.

Actualment, en podem fer dos grans blocs: les religions orientals —amb l'hinduisme, el budisme, el taoisme, el confucianisme i el xintoisme, entre d'altres— i les religions monoteistes o revelades —el cristianisme, el judaisme i l'islam.

LA MÀGIA

La màgia està sempre lligada a la creença en éssers sobrenaturals, amb els quals l'home pot comunicar-se i que el poden ajudar, tot això amb uns mitjancers anomenats mags, xamans i sacerdots.

Els esperits van anar guanyant personalitat pròpia, i de vegades es van identificar amb les grans forces de la natura, com ara el sol, que en moltes religions ocupa un lloc important. També hi ha d'altres poders sota la forma d'esperits personals. Si acceptem l'existència d'aquests, també acceptarem que sobreviuran a la mort del cos.

Religió i màgia es troben l'una al costat de l'altre en totes les comunitats conegudes, de manera que, segons el propi Frazer, autor de "*La rama dorada*" admet, tot sovint no hi ha diferència entre les funcions del sacerdot o del embruixador. Pregaries i encanteris s'han fet quasi amb el mateix esperit davant el que no admet control ni explicació.

Quan el coneixement natural i les possibilitats tècniques no són vàlides, entra en acció la màgia o la religió o una barreja d'ambdues. Per tant, l'exercici de pràctiques sobrenaturals es considera indispensable pel bé de la comunitat; tot i que també pot fer-se'n un mal ús, com en la màgia negra.

El sacerdot no és el descendent directe del mag ni la religió la successora d'una màgia ineficaç, sinó una evolució en què els encanteris i les pregaries, les súpliques i les ofrenes estan barrejats i confosos.

LA RELIGIÓ

Segons Freud, la religió és un poder immens que disposa de les emocions més potents dels éssers humans. Freud menciona que la religió té tres funcions principals:

- La **primera**, satisfer la curiositat natural de l'home de saber, ja que informa sobre l'origen i la gènesi de l'univers.
- La **segona**, calmar l'angoixa que sent l'home per la crueltat de la vida i el destí inevitable de la mort. El consola i li assegura un bon final.
- La **tercera**, difondre regles i consells de com comportar-se en la vida, per tal d'ésser just.

El seu poder més gran està en la segona funció. Totes les religions que fins ara coneixem donen resposta a l'enigma de la mort, en totes hi ha l'esperança en una altre forma de vida o forma d'existència.

Hi ha diversos autors, com ara Malinowski, que creuen que la religió està intrínsecament relacionada amb les necessitats biològiques de l'home, per això ha arribat a tenir un paper important en l'economia i s'ha expressat de diverses formes.

Podem considerar la religió com el vehicle per fer efectiu el desig d'estar en bones relacions amb l'ordre sagrat, amb el que es desconeix i es creu que té control sobre els destins humans i els processos naturals, i per accedir-hi són necessaris uns rituals i creences. Per exemple, si un home surt guanyador d'un combat, no és per la seva força, o la seva destresa, sinó que, mitjançant uns rituals, els déus o esperits l'han ajudat. Aquests també passen a ser els causants de què un vaixell corri més ràpid, de què hi hagi bones collites, de tenir un bon part... També hi pot haver llocs, brolladors d'aigua, arbres, plantes... que tinguin el mateix poder.

Aquest poder benèfic també es pot convertir en tabú, en mals auguris, quan no s'han seguit els rituals o les normes convingudes.

L'ÀNIMA

En moltes religions existeix la creença de que l'home i en alguns casos els animals tenen una mena d'espurna interior, separada del cos i de la ment, que correspon a l'espiritualitat. Se li sol dir ànima. Moltes religions ensenyen que l'ànima és immortal, és a dir, que no mor mai.

EL CULTE

El culte és la demostració de respecte i devoció a un déu. Els creients es reuneixen per expressar l'agraïment, l'admiració i l'alegria que comparteixen. Les cerimònies es diuen oficis religiosos i solen incloure uns rituals. Els creients demostren la fe mitjançant el culte. Tot i que els cultes siguin diferents, poden tenir alguns rituals comuns.

ORACIÓ I MEDITACIÓ

L'oració sol consistir en lloances, agraïments o peticions d'ajut i guia per a un mateix o per a altres persones. Mitjançant l'oració es pot crear una relació especial amb Déu. Una altre manera d'orar és meditar, amb l'objectiu de tenir pau interior i eliminar els obstacles que impedeixen el coneixement espiritual. Es pot orar de moltes maneres diferents.

ELS RITUALS DE TRANSICIÓ

Tot el món dels morts té una influència decisiva en la religió. El mal que els morts poden fer als vius obliga a un seguit de rituals i complexes precaucions. Assegurar el benestar dels difunts implica un altre seguit de rituals funeraris.

El ritual de transició de la vida a la mort i de la mort a la vida, implica una separació del mode d'existència anterior, seguida d'una mort i un renaixement, que poden ser reals o simulats, que condueixen a instal·lar-se en la nova condició.

Es pot fer analogia amb el ritus d'iniciació de l'adolescent, que deixa de ser nen i pateix determinades proves i rituals que el faran renéixer com a adult per la societat.

Com que la mort és el portal a l'altre món, també s'han de celebrar uns rituals que ajudin a trencar amb la vida terrenal i a fer el camí més enllà de la tomba. Així neix la idea d'immortalitat com a canvi i renovació, i s'envolta el cadàver d'objectes vivificants i es fan pregàries.

Hi ha la idea segons la qual, si no es segueixen bé els rituals, el fantasma o esperit es pot venjar dels parents que no atenen aquest importantíssim deure.

Quan els ritus funeraris es celebren adequadament i minuciosament, el perill de les visites inoportunes es redueix al mínim. Tot i que la por era i és el motiu bàsic de molts dels costums que s'observen en l'ocasió de la mort, el propòsit principal del culte als morts és el d'instal·lar-los en la seva vida futura.

ELS ÚLTIMS RITUS

Abans que comenci la descomposició del cadàver, els parents més pròxims, i de vegades tota la comunitat, es reuneixen per celebrar els últims ritus. Aquests solen consistir en un seguit de cerimònies destinades a separar l'ànima del cos, i a fortificar-la pel llarg viatge. Família i planyents l'han de acompanyar, per allunyar les males influències i per mostrar el dol i la consternació que afalagarà l'esperit del difunt. Part d'aquests rituals és rentar el cadàver, ungir-lo, vestir-lo amb roba nova o posar-li un sudari, abans de portar-lo entre estridents lamentacions al lloc de l'enterrament. Els plors convencionals són una de les característiques d'aquestes cerimònies a tot arreu. També és freqüent empastifar-se el cos amb argila, rapar-se el cabell o vestir-se d'una manera especial. En algunes tribus es consumeixen sacramentalment unes porcions del cos del difunt per impregnar-se de les seves qualitats o establir un nou vincle.

DESTÍ FINAL DEL CADÀVER

Després de celebrar els rituals mortuoris, comença la cerimònia funerària pròpiament dita. Aquesta es pot fer de moltes maneres: la inhumació en una fosa cavada al terra, l'exposició sobre una plataforma dalt d'un cim, l'ocultació en una caverna o sota un pilot de branques, l'embarcament, la momificació o la destrucció pel foc. L'elecció depèn de vegades de la posició social que ocupava el difunt.

Des de temps remots, el foc s'ha considerat un agent espiritualitzador, per això es cremaven els difunts i les ofrenes.

EL DESTÍ DE L'ÀNIMA

Pràctiques funeràries tan oposades com la momificació o la incineració representen actitudsamentals diametralment oposades davant els morts. La conservació del cadàver es proposa conservar intacte l'embolcall físic per tal que el mort pugui sobreviure amb la mateixa forma que tenia en vida, ja sigui a la tomba o en algun lloc raonablement accessible. La cremació, per contra, representa la destrucció de tot el que no sigui una etèria essència espiritual, habitualment destinada a sobreviure en un país llunyà, sovint situat en el cel.

EL CULTE ALS MORTS

Davant el suprem misteri de la mort es produeix una actitud d'atracció i de repulsió. Per una banda, es vol allunyar el cadàver pel que té de tabú i de por al contagi. Inversament exerceix una fascinació que suscita emocions d'amor i compassió i que fa que s'estableixen uns llaços sagrats entre el mort i els qui el ploren, als quals els hi costa d'apartar-se de les despulles mortals. Així sorgeix un doble desig d'eliminar un objecte temible i de crear un més estret vincle amb el misteriós món del més enllà, representat per qui ja ha traspasat el llindar. D'aquí ha sorgit un complex ritual en el culte als morts, que ha trobat expressió en la immortalitat.

En totes les religions hi sol haver una festa dels morts, que sovint marca un recordatori anual, i també el dia de les ànimes.

En tots els temps i els llocs el desig i la decisió de l'home per destruir la mort i establir la immortalitat ha trobat expressió no sols en el comportament ritual sinó també en la mitologia. Estan molt difoses les llegendes que expliquen com la raça humana fou creada immortal originàriament, i després va perdre el privilegi a causa d'algun accident o engany, per la qual cosa queda així sotmesa a la mort i a totes les altres calamitats que la han afligit.

3.1.10.- L'ESPIRITUALITAT

L'espiritualitat és la creença segons la qual en aquest món hi ha alguna cosa més que no podem veure ni tocar o hi ha maneres millors o pitjors de comportar-se, i és inherent a l'home.

ESPIRITUALITAT I RELIGIÓ

Aquesta espiritualitat pot ser formalitzada dintre d'una religió, que dona resposta a les preguntes bàsiques de l'home i que per cadascú és la més propera, la que segueix la família i la societat que ens envolta.

També hi pot haver espiritualitat sense cap religió o creença concreta. Es pot creure en què tenim una transcendència més enllà del aquí i ara sense que creguem en uns déus o símbols determinats.

ESPIRITUALITAT I MORT

Quan es pateix la mort d'algú a qui estimem, primer hi ha el dolor, després es reflexiona sobre la vida, sobre el destí. El sol fet de pensar en un destí ja porta la consciència més enllà del naixement i de la mort, amb el que això té de significat espiritual. Aquests paràmetres fan que la vida tingui un altre sentit.

VALORS ESPIRITUALS

També entra dintre de l'espiritualitat el fet de tenir una actitud humana, de valors, de tenir-se en compte un mateix i als altres. Si es creu en l'existència d'una força superior, en què la vida té un significat, que no tot s'acaba en el món material, és lògic pensar que estem en aquest món per tal d'aprendre alguna cosa.

Si per religió entenem el desig de l'ànima de connectar amb aquesta força superior, que també està en nosaltres, espiritual i religiós són sinònims, ja que en essència ambdues paraules pertanyen a l'amor fraternal i al respecte per la vida.

El potencial espiritual està present en cadascú de nosaltres. Quan ens preguntem: "Qui soc?", "D'on venim?" o "On anem?", estem obrint el camí per tal d'anar una mica més enllà.

Si treballem l'espiritualitat, si aprenem a connectar amb nosaltres mateixos, disposarem d'eines que ens ajudaran a viure en pau i a gust amb el que ens envolta.

ALTRES PUNTS DE VISTA

No tothom té creences espirituals o religioses. Quasi tots els que no en tenen creuen que tot i sense elles és possible viure una vida plena i honrada.

Als qui neguen l'existència d'un poder sobrenatural se'ls anomena ateu.

Als qui pensen que és impossible demostrar si Déu existeix o no, perquè no hi ha proves a favor ni en contra, se'ls anomena agnòstics. Per aquestes persones no té sentit viure una vida basada en idees indemostrables.

Moltes persones pensen que l'ésser humà té capacitat per desenvolupar les seves qualitats i construir un món més just i igualitari. A aquestes persones se les anomena

humanistes. Aquestes persones no creuen en l'existència de cap altre vida. Proposen viure aquesta, la única que tenim, el més plenament possible i amb les nostres accions ajudar els altres a fer el mateix.

3.1.11.- JUDAISME

El judaisme va ser una de les primeres religions monoteistes de la història. Va néixer a Jerusalem cap a l'any 458 aC. Els jueus creuen que Déu, Jahvè, va dir a Abraham que difongués la religió entre els seus descendents, els quals formaven el poble de Israel. El llibre sagrat dels jueus és la Bíblia jueva, formada pel Pentateuc, o Torà, els llibres sapiencials i els dels profetes.

CREENCES

Els jueus creuen en un déu totpoderós, al qual no es pot veure ni tocar. Aquest va crear el món des de el caos total. Es diu que ho va fer en sis dies, i per últim va crear a l'home. Déu va fer saber, per mitjà de Abraham, que volia fer un pacte amb la gent. Els va enviar els manaments amb Moisès, per tal que es comportessin com diu la Llei Sagrada. A diferència dels cristians, els jueus encara estan esperant l'arribada del Messies.

ELS LLIBRES SANTS

El llibres més importants són la Torà, la Mixnà i el Talmud.

La Torà és formada pels cinc primers llibres de la Bíblia, i explica relats sobre la vida dels personatges bíblics. Es considera la paraula de Déu.

La Mixnà sobretot ens diu com s'ha d'aplicar la Torà a la vida.

El Talmud narra les converses, els debats i les discussions que tenien els savis sobre els llibres anteriors.

LES FESTES

Les festes ocupen un lloc molt important en la fe jueva. Són moments per mostrar la fraternitat, així com de trobada amb Déu.

El dia de descans setmanal és el dissabte, el sàbat. Dia dedicat al Senyor en què els jueus s'ajunten a la sinagoga per resar. Els jueus ortodoxes durant aquest dia no poden escriure, ni fer servir aparells elèctrics, ni cuinar, viatjar o enterrar els morts.

També es celebra el Cap d'Any, i deu dies després, el Dia del Perdó, en el qual es fa dejuni i balanç.

També hi ha la festa del canelobre dels vuit braços, que té vuit dies de durada durant els quals s'encén un braç del canelobre cada dia.

ELS SAGRAMENTS JUEUS

Els sagraments assenyalen moments especials en la vida d'una persona, que es dediquen a Déu.

El primer sagrament en un home és la circumcisió. Si és una nena la duen a la sinagoga.

Als tretze anys, els nois reben una iniciació, durant la qual el noi llegeix per primer cop els rotlles de la Torà davant tota la comunitat. Les noies fan un ritual semblant.

El casament serà una cerimònia religiosa en la qual els nuvis es prometen amor profund, respecte i compromís.

LA SINAGOGA

La sinagoga és la casa de reunió on decideixen el que han de fer per aconseguir ser bons jueus. També és espai de trobada, casa d'estudi i casa d'oració, perquè hi estudien els textos, hi pregunten i hi celebren les festes.

Del sacerdot se'n diu 'rabí', el mestre, i la seva missió és l'ensenyament de la religió i també representarà la comunitat davant de les autoritats civils.

LA MORT

Els jueus pensen que la vida és permanent i ferma, mentre que la mort és passatgera i temporal. Pensen que l'home no és immortal —*de la terra vens i a la terra tornaràs*—. És important pels jueus assegurar-se un lloc digne per enterrar-hi els seus morts.

La mort és representada per Satanàs, i és considerada el pitjor defecte del món. El remei és la fe en la resurrecció.

Els savis profetitzen un món en què no hi haurà la mort. "Ens estem acostant a un món on hem de vèncer la mort, en el que estarem per sobre i molt més enllà de la mort".

Diuen que qui és just viu fins i tot quan mor, i que els dolents ja estan morts mentre viuen.

Quan s'apropa la mort no hi ha cap necessitat de què un intermediari proporcioni els últims ritus, per tant, es pot sol·licitar o no la presència d'un rabí.

En el judaisme, tot el que es relaciona amb la mort és impur, quan algú mor, un company o companya del mateix sexe li renta el cos d'una manera especial, l'amortalla i el col·loca en un taüt senzill. No es permet cap mutilació del cos, per aquest motiu no s'accepta l'autòpsia.

Molts jueus es preocupen en vida d'aconseguir una mica de terra d'Israel, per si moren lluny d'allà, per posar-la sota el cap o sobre els ulls en la tomba.

PREPARACIÓ DEL DIFUNT

Primer s'ha de realitzar la preparació ritual del cos, coneguda com purificació. Consisteix en rentar el cos i després tirar-hi aigua per sobre. El respecte pel difunt i per la dignitat humana exigeix que les despulles descansin en un estat de profunda neteja física.

Després es vesteix el difunt amb unes mortalles blanques. Aquestes assenyalen la igualtat absoluta que existeix en el moment de la mort, i no es perceben distincions entre rics i pobres a l'hora de marxar d'aquest món.

EL FUNERAL

Els cementiris jueus solen estar propers al nucli de població.

Assistir a un funeral i acompanyar les restes mortals fins al cementiri és un dels preceptes més importants de la religió jueva. Acompanyar la comitiva funerària i portar el mort al seu lloc és un deure sagrat. La comitiva està composta per familiars i amics.

Previ a l'enterrament, i com a record del costum dels temps antics, quan es trencaven les vestimentes, es fa un tall a la roba exterior dels familiars més propers. Antigament també es posaven cendra sobre el cap. Fins a la sepultura s'ha de deixar que els qui fan el dol treguin l'aflicció i el dolor, i no se'ls ha de donar el condol.

En el lloc on es trobi el cos s'han d'encendre dues espelmes que es mantindran enceses fins a la sortida del taüt.

Les persones han de llegir salms dedicats a l'ànima del mort, parlar de les seves virtuts i bones obres, i mantenir un ambient sobri. No s'ha de menjar, fumar o mantenir converses sense importància a la habitació on es troba el mort.

Exhibir al mort es considera deshonorós i una falta de respecte, per això, durant la vetlla, el cos ha d'estar cobert.

Generalment es fa en el transcurs de les primeres vint-i-quatre hores, o tan aviat com sigui possible, i el cos normalment s'enterra. Un "vigilant" pot quedar-se amb el cos fins el moment de l'enterrament.

Quan es posa a la tomba, s'ha d'orientar el cos del difunt cap a Jerusalem, i directament sobre la terra.

En els cementiris no es fan monuments funeraris, i només es posa una llosa en el lloc de l'enterrament.

Quan ja està sepultat, al peu de la tomba, el fill o algun familiar proper (home) pronuncia el Kadish, que és la pregària especial per aquesta ocasió.

Els assistents solen deixar una pedra sobre la llosa.

EL DOL

Abans de sortir del cementiri, els que porten el dol hauran de rebre el primer consol com a símbol del començament del període de dol.

Aquests s'asseuran en un banc baix, mentre els assistents passen per davant d'ells i pronuncien les paraules de consol tradicionals, com ara: "No ploris per qui ha mort, perquè ha trobat el descans".

A la sortida del cementiri s'ha de fer el rentat de mans ritual: s'omple un got o gerro amb aigua i es tira primer sobre la mà dreta i després sobre la esquerra, tres cops successivament fins que no quedi aigua. Això es fa per tal d'allunyar simbòlicament les impureses creades pel contacte amb la mort.

En arribar del cementiri, els familiars en dol es treuen les sabates i s'asseuen en cadires baixes o al terra, durant aquests dies no s'afaitaran ni perfumaran. Tampoc s'estrenarà cap roba o vestit.

Hi ha molts practicants que fan dejuni el primer dia del dol, si no ho fan, el primer menjar ha de ser proporcionat pels familiars o amics i no s'han de utilitzar els aliments que es trobin a la casa de qui està de dol, aquest menjar ha de ser lleuger, i la seva preparació és una obligació religiosa.

Hi ha un període de dol familiar de set dies, a casa, durant els quals es resa i es reben les visites dels familiars. Aquests dies estan caracteritzats pel silenci. Es parla poc i no s'escolta música ni s'encén la televisió.

Després de trenta dies tornen a reunir-se per fer un recordatori al costat de la tomba, sobre la que ja s'haurà col·locat una làpida funerària en honor del difunt. Després els familiars continuen el dol per onze mesos més, durant els quals es segueix recitant el Kadish, que ajudarà a acceptar la mort: "Déu ens ho donà i Déu ens ho treu, beneït sigui el seu nom". El dia en què es commemora l'any de la mort és costum encendre una espelma en senyal de record.

3.1.12.- L'ISLAM

Els creients d'aquesta religió s'anomenen musulmans i creuen en un sol déu, Al·là. Com que és una religió força estesa, hi ha petites diferències segons les escoles jurídiques, que són quatre, i influències culturals diferents segons l'ètnia o el país, però els "pilars" i les festes religioses són les mateixes. El seu fundador va ser el profeta Mahoma. Hi ha 1.000.millions musulmans en el Planeta. Els països on hi ha més musulmans són Indonèsia, Nigèria, Turquia, Xina, Egipte, Algèria i el Marroc.

Muhammed (Mahoma en català) va néixer l'any 570 a la península Aràbiga (avui Aràbia Saudita) i va morir el 632. Era vigilant de caravanes. Li agradava anar tot sol al desert per pregar i meditar. Així va rebre les primeres revelacions de Déu, que després, totes juntes, formarien el llibre de l'Alcorà. Començà a predicar en la seva ciutat natal, la Meca. Va haver de fugir de la persecució que es va fer cap a ell i els seus seguidors, i va fundar i es va refugiar a la ciutat de Medina on van posar en pràctica les seves creences religioses i socials. A partir d'aquí es va estendre la seva influència a les altres ciutats, inclosa la Meca.

LES ENSENYANCES

Mahoma explicà que només hi ha un sol Déu, el que ja coneixien els jueus i els cristians, al qual va anomenar Al·là. Va advertir que, quan el món s'acabi, Déu realitzarà el Dia del Judici Final, on serem jutjats segons ens haguem comportat en vida. Si hem estat malvats, anirem a una espècie d'infern. Si hem seguit el que Déu vol i hem estat bons creients, hem ajudat els pobres i necessitats, anirem al paradís. L'islam busca l'equilibri entre la vida individual i social i la vida del més enllà (l'altre vida). Mahoma va dir: "Trebal·leu per aquesta vida com si haguéssiu de viure sempre, i trebal·leu per l'altre vida com si haguéssiu de morir demà". La paraula 'islam' també significa 'pau', per això, quan ens saludem, ens diem *as-salam aleikun* que vol dir "la pau sigui amb vosaltres". És la pau que et porta estar bé amb tu mateix a través de sotmetre's a Déu. La salvació depèn del bé i el mal fet al llarg de la vida. Ser musulmà no garanteix el paradís.

EL LLIBRE SANT: L'ALCORÀ

És el llibre sagrat on Mahoma explica tot el que li va revelar Al·là, són les paraules de Déu al seu poble. Està escrit en àrab, perquè Déu va parlar a Mahoma en aquesta llengua. Representa que això va passar en el més del ramadà. En moltes escoles s'aprèn a llegir i a escriure amb l'Alcorà.

L'Alcorà explica històries de pobles i personatges històrics, com Abraham (Ibrahim), Jacob (Ayoub), Moisès (Musa) i Jesús (Isa), que els musulmans comparteixen amb els jueus i els cristians. També conté manaments i normes per a la vida quotidiana, com ara els drets i deures de les persones quan es casen o quan reben una herència. També hi ha reflexions sobre les persones o la natura, i descripcions de la vida després de la mort, al paradís.

ELS HADITHS

Són els fets i les paraules del profeta Mahoma transmesos pels seus companys i deixebles. Contenen consells i comentaris que serveixen d'exemple per a la comunitat de creients.

LA SUNNA

Recull la tradició transmesa pels seus seguidors i deixebles.

L'Alcorà, els Hadiths i la Sunna són les tres fonts que regeixen la vida dels musulmans.

LES CELEBRACIONS

Una de les grans festes de l'any és Aïd al-Adha, "Dia del Sacrifici" o gran festa. És un recordatori de quan Déu va demanar a Abraham que sacrificués el seu fill, i cada família sacrifica un anyell i se'l mengen plegats familiars, amics i alguna persona necessitada.

El novè més del calendari musulmà es celebra el ramadà o mes del dejuni. Durant el dia no es beu ni es menja res fins al capvespre. Això no és obligatori per als infants, malalts, ancians, dones embarassades o les mares que estan criant. Al llarg del dia es troben a les mesquites i a les cases. Per sopar i trencar el dejuni, al Magreb, les famílies mengen juntes la *harira*, que és una sopa típica. Aquest dies serveixen per recuperar les relacions amb la família i amb Déu. El dia que acaba el ramadà es celebra amb una gran festa de final de dejuni, denominada Aïd Saguir o petita festa.

El divendres és el dia festiu religiosament parlant. Al migdia es celebra una pregària especial. Aquest dia es descansa del treball, tanquen les botigues, s'assisteix a l'hora de l'oració i visiten als familiars (en els països que coincideix amb la festa laboral). Al matí es va al cementiri i els més cultes van llegint l'Alcorà i recitant-lo. Es porta aigua purificada i s'esquitxa sobre la tomba.

ELS CINC PILARS

S'han de respectar per ser un bon musulmà:

- Fer la "declaració de fe", on s'accepta que hi ha un sol Déu, que és Al·là, i que Mahoma va escriure les paraules que li va dir a l'Alcorà. Quan es fa aquesta declaració s'entra a formar part de la comunitat musulmana.
- Preguar cinc cops al dia. Es pot fer en el lloc que ens trobem, però s'ha de mirar cap a la Meca. Això es fa per dirigir la pregària vers Déu. Abans de pregar s'han de rentar mans, cara i peus amb la finalitat de purificar-se, i a més a més descalçar-se.
- Donar almoïna als pobres. Cada any s'ha de donar una part del béns a les persones que més ho necessiten. No s'entén com caritat sinó com justícia.
- El dejuni o abstinència durant el mes del ramadà.
- El cinquè és el pelegrinatge. Si els diners i la salut ho permeten, almenys un cop a la vida s'ha d'anar a la Meca. Allà, efectuant una sèrie de rituals, es purifiquen els pecats.

LES MESQUITES

És el lloc on més clarament manifesten la fe els musulmans. El muetzi, des del minaret o torre crida als fidels i dirigeix la pregària. Allà es reuneixen per pregar i escoltar els sermons de l'imam (especialista en l'Alcorà que dirigeix la pregària i comenta l'Alcorà en els seus sermons). Per pregar els musulmans fan les ablucions (es renten les mans, els peus i la cara), es descalcen i es prostren.

LA MORT

Per l'islam, la mort és un pas difícil, una mena de camí cap a la glòria, per a un musulmà la mort és un fet trist i penós, però no catastròfic. És necessari que cadascú "programi" la seva mort en el millor escenari possible, per tal que aquesta sigui el menys traumàtica possible per nosaltres mateixos i pels més propers. Semblant a preparar-se per fer un llarg viatge: saldar els deutes, acomiadar-se dels éssers estimats, fer el testament, recomanar i aconsellar als descendents, etc.

L'equipatge permès serà l'obra personal, tot el que pugui ser una obra benèfica, un llegat cultural o un fill virtuós que implori clemència divina pels seus pares. Diuen que tota ànima tastarà el gust de la mort. Aquesta comunitat, a qualsevol lloc del món on es trobi, té l'obligació col·lectiva d'acomiarar ritualment a qui ens avança a l'altre vida. Aquest adéu abraçarà el temps anterior, durant i posterior al fet de la mort. S'ha de donar testimoni d'aquest acte amb respecte, solemnitat i condol.

EL MORIBUND

És preferible que el moribund estigui rodejat dels seus parents més propers i estimats, per tal d'escoltar els seus últims desigs i recomanacions, els quals el tranquil·litzaran i l'animaran.

No s'accepten gestos per part dels assistents que desanimin al moribund, ja que no se sap si aquest morirà o es recuperarà. Se'l pot orientar cap a la Meca i estirar-lo sobre el costat dret o recitar versicles de l'Alcorà. També es pot fer professió de fe al seu costat, i en veu baixa. Es permès expressar els estats d'ànim, sempre que sigui de forma moderada, sense excessos.

EL MOMENT DE LA MORT

Després l'últim sospir (quan l'ànima abandona el cos) algun dels més propers li haurà de pujar la mandíbula al mort, tancar-li les parpelles i cobrir el cadàver amb un tros de tela. S'haurà d'informar de la seva mort el més ràpid possible, també oficialment per preservar els drets del mort i del seus hereus. És necessari conèixer els últims desigs referents a l'enterrament o d'altres. S'intentarà fer factibles els seus desigs, com ésser enterrat al costat d'algun familiar enterrat en una altra ciutat d'on ell ha mort. El trasllat del fèretre a una altra ciutat va en contra dels preceptes musulmans, per tant és aconsellable enterrar-lo en el cementiri de la ciutat on s'ha produït l'òbit. Tampoc no s'ha de fer un monument fastuós sobre la tomba.

EL RENTAT DEL CADÀVER

És important tenir les condicions necessàries per fer-se càrrec d'aquest ritual:

- Ser digne de confiança (perquè no expliqui el que vegi de les intimitats físiques de qui ha mort).
- Pertànyer al mateix sexe del qui ha mort (a excepció del cònjuge i dels menors).
- Ésser coneixedor de les regles rituals funeràries.

Els familiars més propers tindran prioritat sobre els altres. En tot cas, qui banyi a un difunt, serà ben remunerat per Déu. Mahoma va dir: "Qui banyi a un difunt i guardi els seus secrets, Déu el perdonarà i beneirà".

És preferible que qui s'encarregui de l'ablució funerària s'hagi fet una ablució (rentat de mans, peus i cara) prèvia, així estarà físicament i psíquicament en condicions de realitzar el bany.

Es comença dient unes paraules, després es cobrirà el cadàver amb un tros de tela i se li traurà la roba. Durant tot el procés de rentat s'intentarà no deixar al descobert cap part del cadàver que no sigui necessari.

El bany consisteix en dutxar i netejar el cadàver, fer-li l'ablució i eixugar-lo amb una tovallola neta. A les dones se'ls neteja el cos amb henna i se'ls treuen les joies i si porten pintura (ungles). Es comença fent pressió amb els palmells de les mans (amb guants) sobre l'estómac, per tal de provocar l'evacuació dels excrements retinguts a l'últim tram de l'intestí. Es neteja la zona amb aigua i sabó, després es neteja tot el cos amb aigua i sabó com en qualsevol bany. Finalment es dutxa el cadàver amb aigua de dalt cap a baix, deixant escórrer abundant aigua sobre el cap, després sobre el costat dret, per acabar pel costat esquerre. Per acabar se'l eixuga, pentina i perfuma.

PREPARATIUS PER A L'ENTERRAMENT

Un cop banyat, es procedirà a l'amortallament. Amortallà un musulmà és deure de la comunitat. La mortalla és simplement un tros de roba, o sudari, per embolicar tot el cadàver, preferentment de color blanc. No s'ha de cosir amb agulla, només embolicar. Es recomanen tres sudaris per els homes, i dos més tres complementaris per a les dones. Aquests seran nous, però de tela normal i corrent, ni sedes ni teixits costosos. El cadàver es posarà sobre dels panys, que primer cobriran el cos pel costat dret i després per l'esquerra. Un cop acabat es diposita el cadàver dintre del fèretre, per tal de facilitar el trasllat al cementiri. El taüt ha de ser simple i fort per tal de poder ser reutilitzat. També es pot fer servir simplement una fusta amb una tela de color verd a sobre. És important fer l'enterrament dins del mateix dia de la mort. L'ús d'espelmes o ciris al voltant del cadàver no és costum islàmica. L'imam va a la casa, on fan unes pregaries i porten el cadàver fins a la mesquita acompanyat per un seguici de planyents, des d'on és portat fins el cementiri.

L'ENTERRAMENT

Quan passa una comitiva funerària, la gent es posa de peu i fa silenci.

És recomanable acompanyar el difunt fins que sigui enterrat i pregar per la seva ànima. És digne dels qui l'acompanyen fer un examen de consciència davant el significat de la mort i el destí de tots els que som vius. S'ha de recordar que tots haurem de passar comptes el dia del Judici Final.

Traslladat fins al forat de la tomba, s'enretira del taüt el cadàver i es procedeix a l'enterrament. La tomba s'obrirà en sentit perpendicular a la Meca, amb una profunditat suficient (almenys 1,45 m) per protegir el cos de qualsevol intent de profanació. El cadàver queda estès horitzontalment i lleument inclinat sobre la paret més propera a la Meca. És aconsellable que qui orienti el cadàver digui unes paraules rituals. Després es tanca amb pedres o maons i es posa la terra fins a un pam sobre el nivell del terra del cementiri. És preferible que s'encarreguin d'aquests ritus amics o familiars del difunt.

Un cop acabat l'enterrament, es fa una pregaria pel difunt i per tots els difunts dels presents. És preferible que un dels fills anunciï la disposició de respondre de qualsevol deute documentat del seu pare.

Els homes van al cementiri. Les dones el primer dia no hi entren, van a casa a fer el sopar. L'imam ve a la casa i fan les pregaries. El tercer dia tots els membres de la família van al cementiri i mullen la tomba esquitxant-la amb aigua de flor de taronger. Porten una espècie de fulles de palmera com a ofrena. Quan tornen a casa fan un sopar i reciten l'Alcorà. El setè dia la família es reuneix al cementiri i posa la làpida. Les tombes són sempre a terra, perquè es com tornar al que som.

DONAR EL CONDOL

És una mostra de solidaritat amb els familiars del difunt. La finalitat és consolar als familiars i amics dels mort, parlar de la mort com a destí inevitable de tots. Mirar d'aixecar l'ànim i aïllar al familiar del seu turment.

EL DOL

És costum portar una vestimenta de dol, commemorar els quaranta dies de l'òbit i reunir la gent per recitar l'Alcorà durant tres nits després de la mort. L'islam ens ensenya que respectar la vida té prioritat sobre la memòria del mort, per tant s'ha d'evitar tot acte commemoratiu innecessari. El color del dol és el blanc. La vídua ha d'anar tota de color blanc, fins i tot les sabates. Les filles han de portar un mocador de color blanc. Aquest període de dol dura quatre mesos. Entre altres mostres, aquest dol implica no sortir de casa quan es fa fosc. Si la dona està embarassada, en el moment que pareix s'acaba el dol.

LA VISITA ALS CEMENTIRIS

Sol fer-se els divendres al matí, que és el dia de l'oració. Els més cultes es passegen pels cementiris llegint l'Alcorà i recitant-lo. Aquest és un acte recordatori tant en honor del difunt com en benefici propi. Demostrar l'afecte que uneix amb els éssers estimats que no hi són és digne de lloança i demostra fidelitat i noblesa. El més important d'aquestes visites és aïllar-se de l'entorn i meditar i reflexionar per tal de millorar la nostra conducta personal. Mahoma diu: "Visiteu les tombes per rememorar la mort". Al entrar en un cementiri és aconsellable saludar els seus habitants.

La tomba no és un lloc per fer reunió ni per demanar al mort ajudes per tal de resoldre els nostres problemes terrenals.

3.1.13.- L'HINDUISME

L'hinduisme és una doctrina amb més de 750 milions de seguidors en tot el món. És la principal religió de la Índia. Va sorgir allà mateix cap a l'any 1750 aC. Actualment s'ha estès per gran part del sud-est d'Àsia.

L'hinduisme es centre en l'evolució espiritual. És la més complexa de les grans religions. Els hinduistes creuen en molts déus, però en una sola realitat, Brahman (l'absolut). El símbol sagrat dels hindús és la paraula *Om*.

La paraula 'hindú' deriva del terme utilitzat pels perses per referir-se al riu Indus.

LES ARRELS

L'hinduisme no té un fundador únic. Les seves arrels són la interrelació de dos sistemes religiosos bàsics: la civilització antiga, que residia a la vall del riu Indus des del tercer mil·lenni aC, i les creences religioses dels pobles aris, vinguts a la Índia poc després de l'any 2000 aC.

LLIBRES SANTS

La religió dels aris està descrita en els escrits dels homes sants, el *veda*, que significa "coneixement" o "saviesa"). El *Veda* conté els secrets que els déus van revelar a alguns brahmans escollits. Són himnes i càntics, el més important dels quals és el *Rigveda*. El *Veda*, format per quatre col·leccions d'escrits fets després d'un llarg període de composició i transmissió oral, va ser escrit entre l'any 1500 aC i el 500 aC, és una versió de la religió introduïda pels aris i forma la base de les creences hindús. Descriu una gran quantitat de deïtats, en la major part personificacions de fenòmens naturals, com les tempestes o el foc. Les pregaries i els sacrificis s'ofereixen a aquests déus.

Les seccions més antigues del *Veda* són conegudes com els *Upanishads*. Aquests escrits vàdics són considerats com inspirats. Reflecteixen un desenvolupament significatiu en el concepte de diví. Molts d'aquests escrits no parlen d'una multitud de déus, sinó que es refereixen a una realitat última, impersonal, més enllà de la nostra comprensió, anomenada Brahman.

Els escrits hindús posteriors, inclòs el *Bhagavad gita* són d'autoritat inferior, tot i que àmpliament populars. Aquest és com el Nou Testament del hinduisme. Forma part del poema èpic *Mahabharata*. És un diàleg entre el déu Krishna, encarnació de Vishnú i el seu amic Arjuna, i conté la revelació de déu com amor. És el document més important de l'hinduisme, i un dels textos de gran significat en la història del misticisme oriental.

DÉUS I DEESSES

No es pensa que siguin déus diferents, sinó que tots ells són com cares o poders de l'únic déu, de la intel·ligència amorosa que ho governa tot, a qui anomenen brahman. Aquest és la realitat absoluta i divina. És el senyor de totes les criatures. Hi ha una infinitat de déus i deesses, per exemple:

Vishnú és el déu de l'espai. Controla el destí humà i conserva l'univers.

Shiva és la deessa del temps i també del bé i del mal.

Sarasvati és la deessa del saber, de les arts i de la veritat.

Kali és la deessa de la mort i mare de les guerres.

LES FESTES

Els hindús son un poble alegre i festiu. El nombre de festes que hi ha al llarg de l'any és impressionant. N'hi ha tantes com déus s'adoren a la Índia.

La segona meitat del mes d'agost i setembre es reserven al culte als avantpassats.

LES ENSENYANCES

Els *Upanishads* ens ensenyen que en el nostre nucli (anomenat *Atman*, l'esperit) som idèntics a la realitat última (Déu està en el nostre interior). Una dita de l'hinduisme diu: "Atman és Brahman". Amb això vol dir que totes les coses vives en el seu nucli més interior són iguals a la realitat última. També en aquests se'ns explica que el món material (inclòs la nostre personalitat conscient) no és real. Hi ha una unitat entre totes les coses. Tot són simplement diferents formes de veure la última realitat de totes les coses, que és Brahman.

A través de la pregària s'invoca Déu amb paraules o pensaments.

A través de la meditació s'escolta el que Déu ens diu, o simplement es busca sentir la seva presència en forma de pau, d'amor, de compassió...

L'altar de la casa és el lloc més adequat per meditar i resar les nostres pregàries.

LES CREENCES

La primera de les creences és la doctrina del karma. Aquesta diu que cada pensament o acció dona com a resultat certes conseqüències. Si una persona menteix o roba, es veurà perjudicada en el futur. Els hindús creuen que tot patiment es degut a les accions del passat en aquesta o en una vida anterior. El nostre present ve determinat pel nostre passat, però podem influir en el nostre futur des del present. El símbol és una roda, una cadena sense fi. Com un ocell, va volant de cos en cos, durant tot un cicle còsmic, abans de fondre's amb el Brahman, però les males accions fan baixar el karma en l'escala dels éssers per néixer en un home de categoria inferior, fins i tot una planta o un animal. Per contra, les bones accions l'elevaran fins arribar al Brahman, clar que poden arribar a passar 8.400.000 vides abans d'arribar a l'alliberació. El karma es basa en un principi de retribució: qui la fa la paga. En el decurs d'aquest procés de milers de vides, hi ha la possibilitat d'estar en la categoria dels déus, i la de caure en la misèria.

La segona creença central és la reencarnació, anomenada *Samsara*. Ja que és impossible que tot el karma d'una persona sigui experimentat en una vida, les escriptures hindús afirmen que després de la mort renaixem en aquest món en un altre cos, humà o no.

Estretament lligada amb la doctrina de la reencarnació, està la de no fer mal a cap ésser viu (*ahimsa*). Consideren éssers sagrats a tots els animals, especialment a les vaques. És un valor central de l'hinduisme la protecció de tota vida (que és divina en última instància) i és la principal raó per la qual alguns hindús són vegetarians.

També està associat amb la reencarnació el sistema de castes.

La meta final de la vida és el *moksha*, o alliberació del cicle de vides en aquest món material i l'entrada al nirvana (estat de pau i harmonia).

TRES CAMINS PER ARRIBAR AL NIRVANA

El **primer** és el camí dels fets. És un camí molt popular de salvació, i emfatitza la idea de complir els propis deures i els familiars. El més important d'aquests deures és complir els sacraments rituals en cada etapa de la vida. Aquests rituals han de ser oficiats per un brahman. El primer sacrament és el del naixement, al néixer un bebè la mare li posa a la boca una petita bola de mel i el pare li dibuixa el símbol d'Om. Als quatre anys se li talla el cabell i s'ofereix al déu familiar. Als onze, edat per la iniciació, el pare posa un cordó sobre l'espatlla del fill i li xiuxiueja una oració. S'ensenya per primera vegada la pronunciació de la síl·laba sagrada Om, i es dóna el mantra (só o fórmula màgica que ajuda a concentrar la ment). El següent sacrament és el casament i l'últim la incineració.

El **segon** camí de salvació és el del coneixement. La nostre ignorància ens fa veure com éssers individuals, i no units amb la realitat divina o Brahman. La ignorància fa sorgir les males accions, les passions, que donen com a resultat un karma dolent. En podem fugir amb la meditació profunda com a part de la disciplina del ioga.

El **tercer** és el camí de la devoció. Satisfà el desig d'un apropament més emocional i personal a la religió. Aquesta devoció s'expressa mitjançant accions d'adoració en el temple o a casa. Els hindús estan convençuts de què en les imatges hi ha alguna cosa del déu, per això els porten flors i fruites, els cremen encens i canten i ballen en honor seu. També és important assistir als nombrosos festivals en honor als déus o fer peregrinacions a llocs sants de la Índia. És tradicional banyar-se i purificar-se en les aigües dels dos rius sagrats, el Ganges i el Yamuna.

EL SISTEMA DE CASTES

Segons les ensenyances hindús hi ha quatre castes o classes socials bàsiques (i milers de subgrups). Cada una té les seves pròpies regles i obligacions relacionades pràcticament amb totes les facetes de la vida.

A dalt de tot hi ha els brahmans o sacerdots. Representen el poder religiós i intel·lectual. Tenen grans privilegis i importants obligacions, com aprendre i ensenyar els llibres *Veda* i orar. Resen tres cops al dia, amb un cordó que els hi va des de l'espatlla esquerra fins al maluc dret.

Els segons són els guerrers i els governants. Aquesta casta la conformen els nobles i els rics. Se'ls exigeix força corporal i la defensa dels dèbils.

El tercers són els comerciants o els agricultors. Han de ser generosos i nobles.

A sota de tot hi ha la classe treballadora. És la casta més amplia. Està formada per 3.000 subcastes que agrupen a gran part de la població. Es dediquen a feines corporals.

La salvació és possible sols per a les tres castes superiors.

Fora del sistema de castes estan els "intocables" o paries.

Tot i que aquest sistema va ser derogat al 1940, a molta gent del camp encara se la considera pària.

La casta d'una persona està determinada al néixer, per el seu karma personal. Els intents d'aconseguir un canvi social o de millorar la pròpia posició social suposaria anar en contra de la llei del karma i del sistema de castes.

No és d'estranyar, doncs, que el principal objectiu de l'hindú sigui alliberar-se d'aquest cicle de mort i renaixement causat pel karma. D'aquesta alliberació se'n diu *moksha*.

LA MORT

El fet de creure fermament en la vida després de la mort fa que aquesta estigui envoltada d'uns rituals propiciatoris per aquest pas. La família, a més del brahman, tenen part important d'aquest ritual. Si un parent hindú està agonitzant en el hospital, els parents poden portar-li diners i roba per tal que els toqui abans de distribuir-ho entre els necessitats. Saber-se despendre del món material ajuda a marxar millor.

Alguns parents aprofitaran l'oportunitat de seure al costat del moribunds i llegir un llibre sagrat.

Si el sacerdot hindú està present pot ajudar les persones a acceptar la mort com inevitable d'una manera filosòfica; pot lligar un fil al voltant del coll o de la cintura del pacient com una benedicció.

El moribund pot voler estirar-se al terra per estar més a prop de la mare terra en el moment de la mort i ajudar així a la següent reencarnació.

Després de la mort els parents procediran a rentar el cos i vestir-lo amb roba nova.

Tradicionalment el fill més gran serà el que s'encarregui d'això, tingui l'edat que tingui.

RITUALS FUNERARIS

Tot i que hi ha força excepcions, la majoria de hindús no enterren els morts. Generalment s'utilitza la cremació. Aquesta és una cerimònia solemne que a vegades dura fins a deu dies. El culte als avantpassats ocupa un lloc important.

Els parents poden desitjar emportar-se les cendres a casa per tal d'enterrar-les, o tirar-les al Riu Sagrat.

EL MÓN DELS MORTS

A la època vèdica es pensava que al morir, el cadàver era cremat, però les seves ànimes passaven al món dels morts, al regne de Yama, conduïdes per Agni i Martus, el foc i la pluja.

El regne de Yama és el lloc on van els bons "en el més alt del cel, en el sol", lloc preciós i de felicitat, on hi ha els aliments més apreciats, centre de reunió amb els familiars i la gent del poble que ha mort. El mort adquireix un cos renovat, una espècie de doble.

A l'infern (*naraka*), sota terra, van els dolents, que "queden assentats en un riu de sang, mengen cabells i beuen les llàgrimes d'un que va ser derrotat, o l'aigua amb que van rentar a un mort".

És als segles VII-VI aC que entra la creença en la reencarnació de les ànimes. L'hinduisme no divideix per sempre la vida i la mort, la vida segueix a la mort i la mort a la vida, tampoc s'aferra a la identitat: avui estem aquí en una forma, després en una altre.

Al morir l'ànima i el cos subtil abandonen el cos vulgar, per tal que l'ànima sigui retribuïda a l'altre món segons els seus mèrits o desmèrits i per proporcionar a l'ànima un cos que s'adapti a una nova reencarnació.

3.1.14.- BUDISME

El budisme és una religió amb quasi 500 milions de fidels. Va sorgir de l'hinduisme fa 2.500 anys. Des d'un determinat punt de vista, el budisme és l'hinduisme ampliat i lliure de l'estructura de castes i sacrificis. El seu monument sagrat és la pagoda.

BUDA

El fundador del budisme va ser Siddharta Gautama, que va viure sis segles abans que Crist. Se'l coneix com Buda "l'il·luminat". Siddharta era un príncep que quan va descobrir el patiment de la humanitat va decidir abandonar-ho tot, posar-se la seva túnica groga i marxar a fer de peregrí buscant resoldre els misteris de la vida i per arribar al nirvana (estat de no patiment).

Després de passar molts d'anys, un dia estava assegut i meditant sota l'arbre sagrat de Bodhi, i després d'un dejuni de 49 dies va obtenir les respostes que buscava, i va anar a Benarés a fer el seu primer sermó, que diu que tota la vida és patiment, causat per afectes i aversions dels que podem sortir-ne i arribar a la il·luminació o nirvana. Els testimonis escrits dels seus sermons se'n diuen "Sutres", i són les bases del budisme.

Un aspecte principal és que Gautama o Buda no és considerat un déu, i els santuaris no van ser fets per fer-li homenatges. A Buda se'l considerava només un home admirable que va arribar a comprendre els misteris de la vida. Pràcticament no hi ha rituals i els adeptes busquen el despertar espiritual mitjançant la pràctica de la meditació i la saviesa o equilibri. Tanmateix, les seves estàtues són venerades amb flors, encens i espelmes. Segons Buda, la il·luminació no ve d'un déu, sinó de l'esforç personal per desenvolupar una manera de pensar i un comportament recte, així com també per les bones accions.

ELS ENSENYAMENTS

Per tal d'assolir aquest estat s'han de seguir les "quatre nobles veritats": apaivagar l'avarícia, l'odi i la ignorància, per arribar a ser feliç amb una recta conducta, practicant la meditació i adquirint saviesa, entesa com una mena d'equilibri que permet suportar els sofriments i les dificultats de la vida.

El budisme és la síntesi de moltes de les disciplines orientals, incloent el ioga, el taoisme i l'hinduisme. De fet el budisme és realment un conjunt de vies que es van anar desenvolupant amb el temps.

Una persona és budista simplement quan accepta al buda com a mestre, quan segueix els seus ensenyaments i quan forma part de la comunitat de deixebles.

LES TRES GRANS ESCOLES DOCTRINALS:

- *Hinayana*, que correspon al sud d'Àsia i es desenvolupa a Ceilan, promou l'austeritat i la salvació per la fe i les bones obres. Els seus textos estan escrits en palí, llengua originària de buda.

- *Mahayana*, que es professa a Xina, Japó, Corea, Tibet i Mongòlia, l'origen del qual és al nord de la Índia, i els seus textos estan escrits en sànscrit. Aquesta doctrina i l'anterior es centren en el budisme com una religió amb un codi moral.

- *Vajrayana*, similar al budisme zen japonès, conegut com el budisme “del camí curt”. No es considera una religió, és més aviat una forma de vida. Les pràctiques de meditació i de “atenció plena” són utilitzades per arribar a la il·luminació de manera ràpida. Utilitzen els aspectes de la vida diària per tal de progressar.

ASPECTES BÀSICS DEL BUDISME

Dos aspectes bàsics del budisme són la reencarnació i el karma.

- **La reencarnació**: és la idea de que tots passem a través d'un cicle prolongat de naixement i mort. L'esperit és etern. Aprèn, creix i es desenvolupa en cada vida mitjançant les experiències diàries i les pràctiques espirituals. A diferència del cos, l'esperit no mor, l'ànima viu per sempre. L'esperit etern de cada persona és un viatge que no té principi ni fi. L'estat mental en el moment de la mort determina les condicions de la propera vida.

Al néixer, l'esperit entra en el cos físic i obté experiències en el món. Al final de la vida s'abandona el cos físic, i es continua el viatge cap a una nova vida en un nou cos físic. Conscientment es pot anar cap a la il·luminació, per tal de ser més feliços en aquesta i en la pròxima vida.

La creença en la reencarnació ajuda a no tenir por a la mort, és un pas a una altra vida, que si volem podem preparar des d'aquesta. El coneixement espiritual que tenim de cada vida es guarda a la nostra ànima eterna, per la qual cosa mai es perd. Hi ha infinites possibilitats de créixer, canviar i experimentar en aquesta o altres vides.

- **El karma**: concepció de que la bona o la mala conducta genera efectes que hauran de ser sanejats en futures reencarnacions. És la llei de causa i efecte. El nostre karma és la suma de totes les nostres accions, inaccions, experiències i realitzacions, en aquesta i en les vides anteriors. Karma és també la intenció que hi ha darrera de les accions. Pensar en fer mal és tan dolent com fer-lo. Estem inserits en un cicle de karmes negatius i positius que ens creem nosaltres mateixos i ens encadena a l'interminable cicle de vida, mort i renaixement. El nostre karma ens fa néixer de nou, per aconseguir el destí kàrmic mitjançant la reencarnació. El nostre estat mental al moment de morir determina el següent naixement.

Nosaltres podem canviar el nostre karma meditant i reemplaçant les accions i pensaments negatius per altres de positius, ja que quan el nostre karma estigui purificat podrem ser lliures de les cadenes kàrmiques i passarem a ser part de l'univers, al nirvana.

EL NIRVANA

El nirvana s'entén com la salvació en vida, lliurant-se de les lleis del karma, acabant amb la passió i el desig, vivint una existència sense sensacions com ara el dolor, la por, l'amor, l'odi, un estat de tranquil·litat i repòs, immutables eternament. Essencialment es pensa que s'acaba l'existència individual i es passa a un altre estat més enllà. La il·luminació o nirvana és l'estat en que acaba el cicle de naixement i mort, i s'arriba a la completa consciència de la vida.

Les paraules i els raonaments no permeten saber el que és. L'única manera és amb l'experiència. Buda deia que qui està mort ni existeix ni no existeix, ni ambdues coses alhora ni cap de les dues.

ELS FUNERALS

Els funerals també són simples. En general, es diu adéu al difunt i es realitza un acte funerari manifestant el condol als familiars. A ciutat la incineració és el mètode principal, i en el camp els enterraments.

L'aigua es fa servir en els enterraments budistes: es fa caure fins a vessar en un recipient situat davant els monjos i el cos del difunt.

EL LLIBRE TIBETÀ DELS MORTS

Aquest llibre és un recull de tota la informació relativa als processos de la mort, amb els corresponents rituals i descripcions de les diferents fases per què es passa des d'abans de la mort fins a la reencarnació en una altra vida, i indica quins són els comportaments adequats per tal de fer el millor possible aquest pas. La finalitat del renaixement ha de ser fer-ho amb un cos i en una situació que permetin acabar de recórrer els camins espirituals que encara quedin.

- ELS “BARDOS”

Al Llibre tibetà dels morts es fa una descripció de com el budisme contempla la mort com un trànsit que consta de quatre parts principals:

- la *primera* és la vida, des de la concepció fins a les portes de la mort;
- la *segona* és la mort, tot el procés fins que els factors físics i mentals es col·lapsen;
- la *tercera* comença quan l'ànima es separa del cos, se'n diu “el que ha de venir”, punt en què l'individu, si està preparat, pot aprofitar com un mitjà per obtenir la il·luminació, que si no és aprofitat fa passar a la següent fase.
- la *quarta* fase, o karma del renaixement, on la força dels impulsos i hàbits mentals amb els quals ha viscut l'individu propicien el procés del renaixement.

De cada una d'aquestes fases se'n diu “bardos”.

- LA MORT

També ens parla de la mort com una realitat que hem de tenir en compte si volem viure plenament la vida, ja que si no som conscients de que morirem, tendirem a desaprofitar la vida, vivint en emocions i actituds perturbadores com ara l'egocentrisme, els odis, els rancors, sense adonar-nos de què quan morim tot això no ens serveix.

La mort l'hem d'agrair tant com la vida, ja que és un període de descans, com un son després del qual es recupera l'energia per a un nou cicle d'existència.

- L'ASSISTÈNCIA ALS MORIBUNDS

Es considera una bona oportunitat d'avançar en el camí el fet d'ajudar a qui s'està morint, un bon moment per practicar la compassió.

Aquest llibre disposa d'uns consells sobre l'assistència als moribunds, un d'ells és manifestar amor cap a la persona que està morint. Per tal d'aconseguir-ho ens aconsella dues maneres: una és mirar els ulls del moribund i veure que és un ésser com nosaltres, amb les mateixes pors i els mateixos desigs de ser feliç que nosaltres; l'altre és posar-nos en el lloc de la persona que està morint per tal de saber què necessitaríem en aquest moment.

Explica que no s'ha de mentir al moribund sobre el seu estat, ja que el saber-ho el pot ajudar a resoldre afers pendents, i a preparar l'acomiadament amb qui tingui la necessitat de fer-ho. No s'han de fer aldarulls ni excessives mostres de dolor o pena,

doncs aquests poden pertorbar al moribund i no deixar-li marxar tranquil. És important poder morir en silenci i tranquil·litat.

Per acompanyar a morir hem de treballar la compassió i conèixer les diferents meditacions i visualitzacions que ajuden a purificar el karma i donar benestar i pau mental. És important donar ajut espiritual a qui s'està morint. Que ens tingui a prop per si ens necessita. Si el veiem com un Buda ens despertarà sentiments d'amor, i li serà més fàcil obrir-se. És important que en aquest moment els hi sapiguem donar esperança i trobar el perdó per tal que pugui morir en un estat mental més seré. També és bo meditar en aquest estadi.

Existeixen unes pràctiques que s'anomenen "Powa" en les quals s'han de visualitzar uns raigs de llum que inunden al moribund purificant-lo, després la persona es dissol en la llum i es fon amb la presència espiritual. Es pot encendre una espelma per acompanyar en aquesta pràctica.

El moribund pot ajudar-se dedicant el seu patiment i la seva mort al benefici i la felicitat dels altres. Sap que el seu patiment no és inútil.

- EL MOMENT DE LA MORT

En el moment de la mort compten dues coses: el que hem fet a la vida i l'estat mental en què ens trobem aleshores. Tot i que haguem acumulat molt de karma negatiu, si realment som capaços de fer un canvi en el moment de la mort, podem influir decisivament en el nostre futur i transformar el nostre karma, ja que el moment de la mort és una oportunitat excepcionalment poderosa per purificar-lo. Si, per contra, tot i haver utilitzat bé la vida, estem alterats i angoixats, pot comportar un efecte perjudicial.

L'últim pensament i emoció que tenim just abans de morir exerceix un poderossíssim efecte determinant sobre el nostre futur immediat. D'aquí que alliberar-se del que posseïm i acomiadar-se de tot el que hi tenim més tirada ens ajuda a morir millor. En el llibre se'ns explica que el moribund sent els plors i les llàgrimes del qui té a prop com trons i calamarsa. De vegades és bo donar al moribund permís per marxar, dir-li que podrem continuar vivint sense ell.

Hi ha tres pràctiques:

La **primera**, la millor, reposar la ment, meditar.

La **segona**, la pràctica del "phowa", o transferència de la consciència, amb un seguit de rituals molt precisos pels que hi ha fins a mestres perfeccionats, o variants que es fan més habitualment.

La **tercera**, confiar-se al poder de l'oració, la devoció, l'aspiració i les benediccions dels éssers il·luminats.

Acceptar separar-se del cos és un últim pas, que podem sentir com una alliberació, percebre que només era una il·lusió i alliberant-se amb calma del que ens hi enganxa, deixar-ho enrera de bona grat, fins i tot agraint aquesta llibertat il·limitada.

La postura per morir més recomanada tradicionalment és estirat sobre el costat dret, en la postura del "lleó dormit", que és la que va prendre Buda per morir. El braç esquerre sobre la cama esquerra.

- LA DISSOLUCIÓ DELS ELEMENTS

En el moment de morir, els sentits deixen de funcionar. La vista, l'oïda, l'olfacte, el gust i el tacte es perden. Les quatre següents fases corresponen a la dissolució dels elements:

- *Terra*: El cos perd la seva força. Ens quedem sense energia. No podem aguantar dret el nostre cos ni res a les mans. La cara perd color, les galtes s'enfonsen, i es fa difícil obrir i tancar els ulls. A estones s'està excitat o delirant, i d'altres mig adormit.

- *Aigua*: Es perd el control dels líquids corporals. Raja el nas, es baveja, es té incontinència. Es té la sensació de què els ulls s'assequen i es té molta set. Es tremola, es tenen espasmes. Les sensacions del cos disminueixen i s'alternen entre dolor i plaer.

- *Foc*: S'assequen per complert la boca i el nas, i es comença a dissipar la calor del cos. Al respirar, l'aire és fred. La nostre ment oscil·la entre la claredat i la confusió. No es reconeix a la gent ni res de l'exterior. És com si ens trobéssim al mig d'un incendi.

- *Aire*: Cada cop és més difícil respirar. Es comencen a emetre sorolls. La inhalació és curta i forçada i l'exhalació més llarga. Els ulls es posen en blanc i es perd totalment el contacte amb l'exterior. S'al·lucina i es tenen visions, que si hem portat mala vida poden ser aterradors i si hem sigut compassius poden ser d'éssers estimats morts anteriorment, i sensació de pau. Després desapareixen tots els signes vitals.

Pels budistes, després d'aquesta mort física, resta encara un procés que dura uns vint minuts més o menys, on es diu que és com la trobada del cel i la terra, i és com estar en un cel lliure de núvols o boires. És un estat mental lliure de pensaments, mitjançant el qual arribem a una consciència molt subtil que se'n diu la lluminositat base o llum clara.

Totes aquestes fases també es presenten quan és una mort sobtada, només que passen molt de pressa.

- EL VIATGE

A partir d'aquí, el nostre cos mental passa pel "Bardo del que ha de venir", en què s'hi estarà des de com a mínim una setmana fins a 49 dies. En els primers dies es conserva una forta impressió de la vida anterior i és el període més important, en que els vius poden ajudar el mort, posant espelmes i fent meditacions, recitant mantres i fent pràctiques de "phowa", que el beneficiïn en el seu viatge i l'ajudin a tenir un bon renaixement. Al Tibet hi ha la tradició de llegir durant 49 dies diferents passatges del Llibre dels Morts per tal que el mort sàpiga en quina part del procés es troba i aportar-li la inspiració i l'orientació que necessiti.

Els pecadors són condemnats a renéixer en el curs de les transmigracions, com a dimonis errants, desgraciats. Però aquests dimonis poden rebre ofrenes de begudes i aliments dels seus parents, que també els poden beneficiar mitjançant bones accions fetes en el seu nom, com ara donar de menjar als sacerdots, etc.

RITUALS FUNERARIS

En moltes tradicions orientals existeix el costum d'incinerar el cadàver. També aquí es descriuen pràctiques específiques per a la cremació. Mentre el cadàver crema es consumeix el karma negatiu.

Després, les cendres del cos es poden barrejar amb argila per tal de fer unes figuretes que es beneeixen i es dediquen a l'atenció del mort. El color tradicional del dol és el blanc, però ara es manifesta amb un braçalet de tela negra.

Després de la mort, cada set dies fins arribar als 49, es realitzen pràctiques i rituals: es posen petites espelmes, es reciten oracions, es fan ofrenes als santuaris i es dona almoina als pobres en nom del difunt.

3.1.15.- BIBLIOGRAFIA

- *Mitología. Antología ilustrada de mitos y leyendas del mundo*. C.Scott Littleton. Ed. Blume 2004
- *Retorn a la prehistòria*. Isabel Boj i Cullell. Col·lecció Nissaga, num. 16. Ed. Rafael Dalmau.
- *Cementiris i sepelis*. Dolors Grau i Ferrando. Quaderns de la Revista de Girona núm. 103. Sèrie Guies núm. 42. Novembre 2002.
- *Poblats, dòlmens i menhirs. Els grups megalítics de l'Albera, Serra de Rodes i Cap de Creus*. Josep Tarrús i Galter. Diputació de Girona 2002.
- *Las máscaras de Dios. Mitología primitiva*. Joseph Campbell. Alianza Editorial. Madrid 1991.
- *Mitología griega y romana*. J. Humbert. Ed. Gustavo Gili S.A. San Adrian del Besós. 1994
- *La mitología griega*. Pierre Grimal. Ediciones de 1984. Barcelona.
- *La rama dorada*. J.G. Frazer. La rama dorada. Magia y religión. Ediciones S.F. España S.A. 1981.
- *Gran Enciclopèdia Catalana*. Ed. Enciclopèdia Catalana SA Barcelona 1989.
- *Museu d'Arqueologia de Catalunya*. Barcelona.
- *Museu Egipci de Barcelona*.
- *Historia de las religiones*. E. O. James Ed. A. H. R. Barcelona 1995.
- *A propòsit de la mort*. Dalai Lama. Ed. La Magrana Barcelona 2003.
- *Déu té més d'un nom. Budisme*. I. Ricart, A. Vélez, M. Rius Ed. Claret Barcelona 2003.
- *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Sogyal Rimpoché Ed. Urano Barcelona 2004.
- *Déu té més d'un nom. Islam*. I. Ricart. Membres de l'AMIC, Maria Rius Ed. Claret. Barcelona 2003.
- *El Noble Corán y su traducción comentario en lengua española*. Ministerio de Asuntos Islámicos de Arabia Saudita. Abdel Ghani Melara Navio
- *Déu té més d'un nom. Judaisme*. I. Ricart, Verónica Sterneschein. Maria Rius. Ed. Claret. Barcelona 2003.
- *Déu explicat als meus nets*. Jacques Duquesne. Ed. Empúries. Barcelona 2000.
- *Religiones del mundo*. 2005 Usborne publishing Ltd en español para todo el mundo. www.usborne-quicklinks.com/es. S'ha de posar el número de la pàgina

del llibre *Religiones del mundo*, de la que volem saber més coses, per tenir accés a una informació concreta.

3.2.- LA VIDA, LA MORT I EL DOL

3.2.1.- LA MORT

- UN FET BIOLÒGIC

Des d'un punt de vista biològic, el concepte més clar és que la mort és el cessament de la vida. Fins no fa gaire, quan s'aturaven les funcions vitals, el pas següent era l'aparició d'uns fenòmens cadavèrics típics: refredament del cos, rigidesa i inici de la descomposició. Ara, amb tècniques com la respiració artificial i d'altres, es pot mantenir la vida durant un temps.

La mort cerebral es pot definir com la pèrdua definitiva de les funcions de la vida de relació, tot i que es mantinguin les funcions estrictament vegetatives. Del malalt que no respon a cap estímul de l'exterior en diem que està en coma. Hi ha coma de diversos graus, fins els irrecuperables. Quan el registre de l'activitat de les cèl·lules del cervell és pla, ja no hi ha possibilitats de recuperació.

- UN FET SOCIAL

Socialment, la mort és l'acte més inevitable. La història de la humanitat es conserva en milers de sepultures que l'home ha edificat en un intent de quedar-se. Els rituals de la mort estan vigents, són necessaris. La mort és l'oportunitat de fer balanç, i certificar el pas del difunt per la vida. D'aquí la importància del ritual. El sentiment és del món de les emocions privades. El ritual en canvi és un acte d'afirmació humanística.

Un fenomen que es dona, i que l'accés directe a la informació ens fa conèixer, són les morts en massa. Les que destrueixen una part important d'un grup, com poden ser atemptats, guerres o fenòmens produïts per causes naturals (terratrèmols, tsunamis, volcans, etc.). Aquestes ens creen una certa immunitat, són morts llunyanes que, tot i que ens commouen, no ens trenquen per dins i ens canvien els esquemes. Per altre banda, els que resulten supervivents, però envoltats de mort, necessitaran tot tipus d'ajuda per tornar a una certa normalitat, després de les experiències traumàtiques viscudes.

- UN FET CULTURAL

A totes les cultures la mort ha estat sempre present i plena de rituals, acompanyada molts de cops per la creença de que és un pas per anar a un lloc millor.

El coneixement del fet de ser mortals ens ha portat a desitjar la immortalitat. L'home en moltes cultures diferents busca el sentit d'aquesta vida a partir d'una altre en el més enllà, sigui en un paradís, mitjançant diverses reencarnacions o d'altres.

També és un fet compartit per diverses cultures el record i les honres als avantpassats, rituals i celebracions que fan sentir-los més a prop, i que serveixen per facilitar el seu pas a un altre tipus d'existència. Passem així a ser part activa en la consecució d'aquest desig d'immortalitat, que a través de l'execució dels rituals pertinents afavorim i facilitem. Fet que ens dona la tranquil·litat de què quan arribi el moment també a nosaltres ens seran facilitats.

Des dels grecs fins avui, hi ha parts dels rituals de comiat que no han canviat gaire. Tot i que ja no es fan les ofrenes al difunt de pans de mel i gerres d'olis, continua l'exposició del difunt i la visita dels amics. És important retrobar els nostres rituals fora de la burocràcia.

3.2.2.- LA MORT EN ELS ANIMALS

Està comprovat que no som l'única espècie del regne animal que és capaç de percebre sentiments davant la mort. Sobretot entre mamífers, primats i d'altres, també entre les aus, tot i que el seu cervell és molt primitiu comparat amb el dels primats superiors, hi ha comportaments que ho verifiquen.

Els animals són capaços de tenir diferents graus en aquestes expressions de dol, que es donen més quan la mort no entra dins del cicle natural. Quan un animal es vell o està malalt o és caçat pels depredadors més propers, les manifestacions no tenen la mateixa evidència que quan es tracta de la mort d'un petit o jove i vigorós animal.

Tant en els humans com en moltes altres espècies de mamífers, l'actitud de les femelles davant la mort sempre mostra una sensibilitat i una emocionalitat molt superior a les dels mascles adults.

Pepe Rodríguez, al seu llibre *Morir es nada*, ens dona les següents explicacions:

- AUS

Els nervis davant la desaparició d'algun membre del grup s'han observat entre les aus socials. Per exemple, les gralles es posen nervioses si no hi és algun membre de la seva bandada, però no s'alteren si veuen com desapareix el company a causa d'un gat, d'un tret o d'una malaltia progressiva. Sembla que assumeixin una desaparició natural en la seva espècie, però les altres, quan no saben què ha passat, els hi produeixen inquietud.

Els ànecs s'aparellen per tota la vida i també reaccionen amb una gran intensitat emocional quan desapareix el seu company, cosa que no fan mai quan els desapareguts són una o totes les cries, potser perquè les cries són presa fàcil dels depredadors, mentre que no ho és un adult, que és més difícil de sorprendre, per tant més estrany que desaparegui.

- LLOPS

Entre els llops s'ha comprovat també el gran dolor i desconcert que segueix a una mort inesperada d'algun dels seus. En un cas ben investigat, la mort d'una femella a les garres d'una puma va deixar a la família sumida en un dol que va durar sis setmanes, durant les quals udolaven sense consol, estaven tristos i de mal humor i donaven repetides voltes en el lloc on va trobar la mort la seva companya. Durant aquest temps, tampoc no van fer els jocs típics dels llops. Aquesta reacció emocional no s'ha observat quan la mort es produeix per envelliment, malaltia o en una cacera.

- ELEFANTS

Aquesta espècie també té una cura abnegada dels membres malalts o ferits de la manada. Quan un d'ells mor, els altres l'envolten i tracten de reanimar-lo durant molt de temps. Si el mort és una cria, la mare sol passar uns quants dies al costat del cadàver, guarint-lo, fins que apareix l'olor de la descomposició. Els elefants també mostren una indiferència total quan algun del grup mor d'envelliment o d'inanició per desgast dels molars, fet que posa fi a la vida de qualsevol elefant que hagi viscut suficientment per envellir.

Però, en qualsevol lloc, els elefants senten un profund respecte pels seus morts i celebren un inquietant ritual, desbordant de desolació quan es troben amb els ossos

d'algun dels seus. Solen tornar al lloc on hi ha les restes d'un d'ells, rodegen amb molt de compte i respecte la zona, i cada membre acaricia amb la seva trompa el crani i els ossos repartits per terra; pels sons que emeten i pels seus moviments sabem que el reconeixen i el saluden, fent-li una espècie d'homenatge; intenten tapar amb fulles, branques terra o fang els seus ossos, fins i tot algun component del grup es pot emportar una costella o un os que l'acompanya molts de quilòmetres. Amb la memòria que tenen no obliden el lloc on hi ha les restes i es desvien de les rutes habituals de pas per aturar-se davant dels ossos blanquejats pel sol i cada cop repeteixen un ritual semblant.

- RAMATS DE MAMÍFERS HERBÍVORS (ZEBRES, NYUS...)

Quan un ramat detecta la presència d'un depredador, els nervis mobilitzen als membres del grup, però només fugen si aquest els vol caçar. Quan n'ha enganxat a un, el ramat s'atura, segueix menjant i amb les seves rutines. No és que no comprenguin la mort, bé que fugen, però saben que el depredador es conformarà amb una presa (possiblement un animal vell o malalt), i aquesta o aquestes vides salven a tot el ramat. D'alguna manera eliminen els llastres del col·lectiu. No s'ignora el fet de la mort, però sí que sembla existir una acceptació clara de la utilitat general del que resulta inevitable individualment.

- FORMIGUES

Dintre del seu formiguer, les formigues, que viuen força –fins a deu anys–, moren a qualsevol lloc, rebent allà l'atenció de les altres, que després d'un o dos dies, quan comença la descomposició, s'emporten el cadàver fora del formiguer, a una espècie de cementiri a l'exterior. Això, evidentment, no ho fan quan ja moren fora. Aquests rituals semblen ser una reacció instintiva per preservar la salut de la colònia.

- XIMPAZÉS I ALTRES PRIMATS

No hi ha dubte de què els ximpanzés reconeixen la mort, tant els que viuen lliures com els captius. Sembla ser que coneixen que la mort no és un trànsit i, com a les persones, els hi pot costar d'acceptar, i poden arribar a morir de pena. S'han documentat casos d'adults que, després de la mort d'un familiar amb qui estaven molt propers, han entrat en un estat d'apatia, tristor i aïllament que els ha portat a la mort per inanició. Són víctimes d'una depressió profunda.

Entre els primats és habitual donar atenció i tenir cura dels seus amics malalts o ferits, i sempre s'obstinen en reanimar als congèneres morts, especialment quan es tracta d'una cria. És normal que una mare porti en braços a la seva cria morta, i l'acaroni, netegi, intenti despertar-la i donar-li de mamar, durant moltes hores, fins que l'olor de la descomposició les convenç de la mort, cosa que unes porten millor que d'altres. A les comunitats de ximpanzés, quan es produeix una mort, alguns dels seus membres rodegen el cadàver i només deixen que s'hi acostin els familiars. Ximpanzés i goril·les solen vetllar durant tres dies, amb les seves nits, a les cries mortes. Aquest espai de temps ha caracteritzat les vetlles dels humans fins fa ben poc.

Està clar que els ximpanzés tenen perfecte consciència de la finitud de la vida, la pròpia i la dels altres. Coneixen que existeix un punt d'inici i un de final en el fet de viure, i accepten com a natural el fet de morir de vell o en mans d'un depredador, però viuen amb sorpresa i dolor la mort en circumstàncies menys freqüents, com en els bebès.

3.2.3.- MORIR A LA SOCIETAT ACTUAL

La mort és part de la vida, i en totes les societats i en la nostra fins fa poc, el moribund i el mort són part dels vius, sobretot dels més propers: familiars, amics, veïns...

La mort i el mort han estat sempre presents en la vida de cada dia, la gent moria a casa i el mort s'hi estava, vetllat pels familiars i amics, dos o tres dies, després de fer a la mateixa casa els rituals que procedien després de la mort, com rentar-lo i vestir-lo o cobrir-lo amb alguna roba. Com que a les cases hi vivien varies generacions era normal també pels petits el coneixement del que hi estava passant.

Amb l'arribada d'aquest segle en el que han canviat tantes coses, en el que hem avançat en moltes àrees i en el que d'alguna manera ens hem allunyat de les nostres arrels, un dels fets que més ha canviat és el tractament de la mort.

L'evolució dels nuclis de convivència fa que la gent ara estigui menys preparada per tenir cura del malalt o del mort.

La mort sol esdevenir-se als hospitals, envoltada d'aparells que intenten evitar-la, de vegades fins i tot quan ja és inevitable. Hi ha circumstàncies en què amb prou feines els més propers poden ser a prop del moribund, i situacions en què ni el mateix moribund pot ser conscient del seu estat, ja que familiars i metges eviten parlar d'aquest fet i eviten mencionar el que és evident.

El cadàver queda immediatament en mans de les institucions apropiades i és a les funeràries on es reuneix la família i els amics del difunt, i al vespre tanquen i tothom ha de marxar.

També podem observar que els cementiris s'han allunyat dels nuclis de població. Antigament eren al voltant de l'església, al centre del poble. Després les normes d'higiene i sanitat els han anat allunyant i els han portat a la perifèria.

D'alguna manera ens hem anat distanciant de tot el procés de la mort i el morir, deixant-lo en mans d'altres, d'estranyes. Es diu que la mort és el tabú de la societat actual, no es parla de la mort, com si per no parlar-ne la poguéssim mantenir lluny. Se l'amaga als nens, amb un equivocat sentit de protecció. Es disfressa amb paraules, com ara que se n'ha anat de viatge o que s'ha quedat adormit, que poden portar a situacions encara més difícils. Fins i tot quan es tracta d'una mort anunciada pels metges, de vegades, els familiars la volen amagar al protagonista, també pel mateix sentit de protecció. Es considera una derrota el fet de morir, com si no estiguéssim tots abocats a morir des del mateix moment de néixer.

Alhora estem envoltats d'imatges de mort, reals, que veiem als telenotícies, de guerres, atemptats, suïcidis televisats, on no s'escatima cap mena de detall; i fictícies, en dibuixos animats destinats als nens, on les imatges de violència i mort són contínues, o pel·lícules, on el realisme és portat als límits de ferir la sensibilitat.

Sembla que al mateix temps que ens immunitzem en aquestes morts, reals o fictícies, ens fem més febles i temorencs a l'hora de pensar en la pròpia mort ni la dels altres, preferim creure'ns immortals, i aquest món artificial en què vivim en què l'important és vendre, i el que ven és ser jove, no ens ajuda a acceptar que el procés de qualsevol ésser viu acaba en morir.

3.2.4.- LA PRÒPIA MORT I LA DE L'ALTRE, COM LES AFRONTEM?

El temor de la mort ha estat una de les pors més grans de l'home. Després d'aquest pas no ha tornat ningú per explicar què passa. I a més a més sabem que ho hem de fer sols. Percebem la mort com un càstig absurd. Tots els monuments funeraris que conformen la nostra història són un intent de defugir-la mitjançant rituals que d'alguna manera són un intent de romandre aquí, potser ja no físicament, sinó en la memòria dels altres. Quelcom, com un senyal, perquè quan ho vegin es recordin de la persona morta.

La primera mort que coneixem és la mort de l'altre, d'algú estimat o d'algú més llunyà. Potser aquesta vivència ens portarà a pensar en la nostra pròpia mort, en la que encara no havíem pensat. De vegades la mort d'algú molt estimat ens fa desitjar la nostra pròpia mort, com una possibilitat de retrobament i alhora de fugida de la buidor i la tristor que pot arribar a provocar.

La societat en què vivim afavoreix una manera de viure que redueix als mínims l'experiència de la mort, el seu contacte i la seva presència. I com a tot el que es desconeix, vivim amb por a la mort.

La pròpia mort es veu com una separació de tot el que ens envolta, la pèrdua del cos i dels sentits. Un pas misteriós del que solem tenir imatges més aviat tenebroses, de calaveres i dalles. Un moment sobre el que hem preferit no pensar-hi mai. Quasi tots, la primera vegada que ens pregunten com volem morir, diem que dormint, sense saber-ho anticipadament ni assabentant-se en el mateix moment. Moltes vegades fugim de pensar-ho, tenim la vida tant ocupada que no som capaços d'aturar la roda en què estem girant i dedicar un temps a plantejar-nos les coses que ens són bàsiques, que solen ser les que no tenen temps adjudicat, començant per nosaltres mateixos. De vegades es viu la vida en una espècie de fugida endavant, amb el pensament en el que voldríem en lloc de en el que tenim, passant per sobre, com lliscant, en comptes de saber on volem anar.

Hi ha similitud entre com es viu i com es mor. Si aprenem a viure conscientment la vida, com un regal, aprendrem al mateix temps a valorar la mort com part d'aquest mateix regal.

A *Meditaciones sobre la muerte*, José Luis Aranguren ens diu que la mort pot tenir un significat diferent per cadascú, depenent de les actituds davant la mort, que depenen de les creences religioses o no, de la concepció filosòfica així com de la nostra capacitat per enfrontar-nos amb la realitat de la vida i amb la realitat (irrealitat?) de la mort.

ACTITUDS DAVANT LA VIDA I LA MORT

Concepció Poch, al seu llibre *De la vida i de la mort*, ens diu que les actituds davant la vida i la mort esdevenen inseparables, i ens explica cinc de les maneres d'encarar-la:

- Negació. Consisteix en esquivar el tema, viure com si aquest no existís. Constatem com aquesta és una actitud comuna a tota la cultura occidental: si som lúcids, copsem que el primordial és trobar sentit a la vida sense defugir la certesa de la finitud.
- Desafiament /Omnipotència. Consisteix en l'actitud de repte, de jugar-se la vida. La insatisfacció, la rutina i l'avorriment poden conduir, com a contrapès, a dur a terme accions generadores de fortes emocions i que fins i tot voregen la mort. Aquesta pot ser una forma més o menys velada de negació de la pròpia finitud.

- Desesperança. Hi ha persones que adopten actituds pessimistes i desesperançades enfront la vida i la mort fent-se preguntes vinculades a la seva incertesa: Quin sentit té la vida i la mort?... Aquí la vida és l'antesala de la mort, quelcom sense tremp, sense força ni vigor.
- Esperança. La veritable actitud esperançada ens situa davant la mort com un trànsit cap a una altra vida. L'esperança assumeix la seva màxima plenitud en les religions i, d'una manera especial, en el cristianisme. Qui la té posseeix dintre seu la profunda convicció que tot assoleix sentit quan es creu fermament en el més enllà.
- Resignació/Realisme. No hi ha angoixa sobre la realitat de la mort ni esperança en un món que vagi més enllà de la vida; la persona, com tot ésser finit, ha tingut un principi i ha de tenir un final. Els epicuris també tenien aquesta mateixa actitud, així com els estoics.

No són aquestes les úniques actituds, podrem anar pensant quina és la nostra.

LA MORT DE L'ALTRE

La mort de l'altre tampoc ens la volem plantejar de manera prèvia.

Quan aquest altre és algú que estimem, ens sentim trencats i impotents. Sentim com si ens faltes un tros de nosaltres mateixos, un buit immens que no podem omplir, una sensació de desconcert desconeguda... Necessitarem temps, i molts de cops ajuda per tornar a situar-nos i refer la nostra escala de valors, per tornar a viure una vida plena sense el que se n'ha anat, sabent que en cadascú dels que moren mor una part de nosaltres mateixos, hi ha una part de les estones passades junts que desapareix, les que l'altre guardava en la seva memòria i nosaltres no recordem.

Aquest temps necessari per tal que les emocions i els sentiments tornin a trobar l'equilibri és el període del dol. Haurem d'assumir la realitat de la mort, la pèrdua que comporta i la fragilitat de la vida. De com fem aquest procés en depèn la nostra salut mental, física i emocional. Abans aquest període seguia una sèrie de pautes que implicaven a tota la societat. Qui estava de dol havia de seguir rituals en el vestir i en les maneres de comportar-se que estaven establerts segons els graus de parentesc, i eren seguides per tota la societat. Aquest acompanyament en el dol ajudava a superar-ne les etapes, que duraven un temps determinat, i anaven evolucionant des d'anar totalment vestit de negre, fins anar incorporant peces d'altres colors; o des de no sortir de casa ni escoltar música o assistir a festes fins a una total integració novament a la societat.

La religió o l'espiritualitat han estat sempre i en totes les cultures un antídote per poder superar la por a la mort. La creença en una altra realitat, encara desconeguda, en que no tot s'acaba en la mort sinó que pot ser un pas a un altre estat, serveix per afrontar la mort des d'una perspectiva menys dura, l'esperança en un més enllà dona la possibilitat de retrobament amb qui estimem i ha mort, i serveix també per no pensar en la pròpia mort com un final tancat. Una manera de continuar present és en la memòria dels que ens estimen, o en les obres que ens deixen als vius per tal que les gaudim els pintors, músics, escriptors i artistes de tot tipus...

A. Parareda, a *"Morir és nada"* ens diu que la mort d'un ésser estimat ens pot ensenyar una gran lliçó: a ser més conscients, a comprendre que tenim la mort permanentment al nostre costat, a comprendre la importància d'expressar en vida l'amor que sentim als nostres pares, fills, parella, germans, amics i amigues... la mort ens pot ensenyar a estimar més i prendre'ns la vida més tranquil·lament. La mort d'un ésser estimat pot ser l'oportunitat d'aprendre a viure.

La mort és part fonamental de la vida. Vivim perquè estem morint constantment, i morim perquè hem viscut.

3.2.5.- LES PETITES MORTS, LES PÈRDUES

No és només al final de les nostres vides que ens trobem amb la mort. La mateixa vida és morir en tot el que anem deixant enrera, a cada pas que fem endavant per tal de viure. Més vivim més pèrdues i més petites morts van succeint al nostre voltant.

El mateix néixer és morir a una forma de vida anterior, a la de dins de l'úter, amb un món ben particular, fosc, a temperatura constant, rodejats de líquid i alimentats pel cordó umbilical, amb totes les necessitats ben satisfetes. Morim a aquesta vida, ja que dins de l'úter som vius (vida intrauterina), per néixer en aquest món, ben diferent de l'altre.

Ja abans havien mort l'òvul i l'espermatozoide per donar vida al fetus després de la seva unió. El fet de créixer també és un camí de pèrdues. Quan deixem de ser nens per passar a l'estat adult és una altra mort, que per a moltes civilitzacions comporta uns rituals de comiat i de renaixement i és celebra com un pas important de la vida. Mor el nen i neix l'adult.

Al llarg de la vida patim diversos tipus de pèrdues: dels bens materials, des dels econòmics fins al propi habitatge (quan fem un canvi important de la casa o el lloc on vivim, una part de nosaltres queda allà, mor allà) o d'altres bens apreciats; dels temps, vacances, escoles; dels vincles afectius, familiars o de parella, o amb els amics, una separació o la mort dels qui estimem, ja que quan algú que estimem mor, també mor tot el que hem viscut amb aquella persona, tot el que sap de nosaltres i sabem d'ell, moren totes les coses que gaudíem amb ell, les relacions que tenien sentit només quan hi era, i ara l'han perdut; pèrdua dels bens humans i espirituals, es pot perdre la fe en el que fins aleshores havíem cregut, li passa a un nombre de gent el fet d'enfadar-se amb el seu Déu per haver enviat algun càstig injustificable, i deixar de creure; també al llarg de la vida, si aquesta dura, es va perdent la salut, podem fins i tot deixar de ser autònoms, deixar de dependre d'un mateix per dependre dels altres...; també podem patir la pèrdua del que mai hem tingut, fins i tot podem perdre l'esperança.

Aquestes petites pèrdues ens poden fer descobrir recursos en nosaltres mateixos, ens poden fer plantejar hipòtesis que ens poden servir per saber mirar i acceptar la mort, la pròpia i la de l'altre, que ens acompanyen al llarg de la vida fins a l'últim moment, de manera inevitable.

La persona capaç de viure gaudint i estimant, però sense lligar-se definitivament, sense posseir, sense aferrar-se, aprenent que tot és passatger en aquesta vida, el que ha après a dir adéu moltes vegades, a deixar anar, serà més capaç també de saber deixar aquesta vida.

3.2.6.- MADURAR EN POSITIU. LA SAVIESA DE L'EDAT

Una de les estratègies per tenir eines per afrontar la mort serà entendre i acceptar que la vida humana és un cicle des del naixement fins a la mort, passant per les diferents etapes d'infància, adolescència, joventut, maduresa i vellesa.

A les diferents societats, el fet d'envellir, amb les dificultats que comportava arribar-hi, feia veure en la gent més gran uns valors que a la nostra societat actual sembla que s'han anat perdent. Normalment els més ancians eren els més savis, els que havien tingut el temps per tenir més experiències, els més espavilats per poder sobreviure en circumstàncies difícils, per tant solien ser els caps o persones importants que prenen part en les decisions que afectaven a tots. Els membres més joves eren els executors d'aquestes decisions, per exemple, si s'havia de fer una guerra, els més grans decidien l'estratègia i els joves eren els qui anaven a la lluita.

També dintre de les famílies tenia molta importància el que deia o creia el membre més vell. Solia ser el cap de la família i era el que prenia les decisions importants. Cap de més jove s'atrevia a contradir als avis. Se'ls hi devia respecte i eren escoltats amb admiració.

A la nostra societat aquestes estructures han canviat. La vida familiar ha passat a fer-se en petits grups de com a molt dues generacions, pares i fills, i els avis han quedat menys integrats en la vida familiar. En alguns casos s'ha passat a l'extrem contrari, i les persones grans són una molèstia, de les quals, amb el ritme de vida actual, no es pot tenir cura i per això s'aparquen en llocs especials, com els asils o d'altres institucions similars.

Hem d'apropar-nos al fet que ser gran pot ser una oportunitat. I conèixer el procés d'envelliment ens pot ajudar a donar-nos que hi ha situacions que es poden preveure per tal d'ajudar-nos a viure en plenitud l'etapa de la vellesa.

És un fet de la nostra societat que l'esperança de vida és cada cop més llarga, i que la nostra societat envelleix ja que s'està invertint la piràmide d'edat de la població i aviat hi haurà més gent gran que infants o joves.

El més important de fer-se gran és fer-ho amb salut, tant física com psíquica o emocional. Per tenir-la de grans l'hem de tenir present des de joves. Conèixer i fomentar una correcta alimentació, acompanyada de l'exercici físic adient a cada edat són eines que ens poden ajudar a madurar sense gaires entrebancs físics, que arribada certa edat serien un llast pel nostre benestar.

L'intercanvi entre generacions, les trobades amb fills i nets que permeten parlar dels records i les vivències, el sentir-se part d'un mateix arbre i la participació activa en la societat, el fet de saber que hi ha moltes coses que es poden fer al ser gran i disposar d'un temps que fins ara ocupava la feina ens ajudaran a mantenir un bon estat i equilibri emocional.

Acceptar els canvis que es produiran en el nostre cos ha de ser més fàcil si es disposa d'una bona salut que ens proporcioni autonomia, i si podem veure a través dels altres els valors de la nostra vida, si ens sentim estimats i part de tot el que ens envolta.

3.2.7.- LA VIDA COM A APRENENTATGE. ELS CICLES DE LA VIDA

Elisabeth Kübler-Ross, en el seu llibre *Lecciones de vida*, ens diu que des del principi fins al final la vida és una escola. Quan hem après tot el que ens és possible, i quan hem ensenyat tot el que podem, concloem un cicle, tornem a casa.

A continuació hi ha un resum d'alguns temes que l'autora cita en aquest llibre:

“De vegades és dur veure quines són les lliçons. És difícil entendre, per exemple, que els nens que moren als dos anys potser han vingut aquí per ensenyar als seus pares la compassió i l'amor. No sols ens resulta difícil d'entendre el que se'ns ensenya, sinó que mai sabrem quines lliçons teníem que assimilar. Tots som al mateix temps aprenents i mestres.

Passar per una situació difícil és com ser una pedra en un riu d'aigües revoltes. Et veus llençat d'un costat a l'altre i els cops et deixen magolat, però surts més polit i valuós que mai, preparat per lliçons i desafiaments encara més grans i per a una vida superior.

La pèrdua ens ensenya el que és valuós i l'amor ens ensenya qui som. Les relacions ens recorden què som i ens donen meravelloses oportunitats de creixement. La por, la ira, la paciència, també el temps es converteixen en els nostres més grans mestres. Fins i tot en les hores més fosques creixem. És important saber en aquesta vida qui som. Miquel Àngel, l'escultor, deia: “Si la vida ens sembla agradable, el mateix ha de ser la mort, ve de la mà del mateix mestre”. També explicava que les escultures que feia ja estaven al interior de les pedres. Ell només en treia l'excedent per revelar la preciosa essència que sempre havia estat allà. Nosaltres fem el mateix al aprendre les lliçons de la vida: treure l'excedent per revelar el que tenim a dintre.

Una de les lliçons més sorprenents és que la vida no acaba amb el diagnòstic d'una malaltia terminal, de vegades és aleshores quan realment comença. Comença en aquest punt perquè al reconèixer la realitat de la pròpia mort, també hi ha que reconèixer la realitat de la pròpia vida. Comprenem que seguim vius, que tenim que viure la nostra vida ara, i que només tenim aquesta vida en aquest moment. Viure cada dia en la seva màxima plenitud. Tocar i assaborir la vida, veure i sentir l'extraordinari, especialment en l'ordinari. Com algú va dir una vegada, els finals són només principis al revés.”

És important tenir consciència de què formem part de la natura, i a la natura tot el que és viu té un cicle, que acaba en la mort, res que és viu és estàtic, tot va canviant, des de les estacions, amb l'hivern que deixa les plantes i els animals inactius fins el nou renaixement de la primavera, i els vegetals o animals que quan moren serveixen perquè altres visquin en ser adob per la terra i menjar per els altres éssers vius. Tots complim el cicle pel que estem determinats. No es pot canviar, només es pot intentar d'entendre per tal de fer de la vida un aprenentatge que ens ajudi a acceptar el seu final.

3.2.8.- LA BONA MORT. PREPARACIÓ. ACOMPANYAMENT AL MORIBUND

Sembla ser que per tenir una bona mort, amb consciència, haurem d'haver tingut també una bona vida, coneixent-ne la seva fragilitat, la seva finitud.

No podem saber quan serà la nostra mort, i podem no ser-ne conscients quan passi, si morim, per exemple, en un accident. Però de vegades hi ha malalties que sí que ens poden dir que s'acosta el final.

És important, quan hi ha una malaltia terminal, que el personal mèdic i la família que envolten al malalt sàpiguen quines són les maneres més adients de donar i comunicar suport al moribund.

Pepe Rodríguez, a *Morir es nada*, ens explica el següent:

“Per tal de poder acompanyar a la persona que va a morir, i per tal que aquesta sàpiga el que li està passant és imprescindible de comunicar-li la proximitat de la seva mort.

La mort tanca i completa el cicle de la vida, així que tenir l'oportunitat de reflexionar-hi, i en el possible portar-ne el timó són drets irrenunciables que no ens poden treure. La manera de morir de cada persona depèn fonamentalment de tres elements: la pròpia personalitat, el tipus de malaltia i la qualitat de l'assistència mèdica i humana que l'envolti durant el procés”.

La Llei General de Sanitat obliga al metge a informar al pacient sobre el pronòstic de la malaltia. De vegades la família vol ocultar al malalt la realitat del seu estat i fa participar al personal mèdic en una “conspiració de silenci” que porta a aïllar el malalt i construir un mur d'incomunicació entre el pacient, els familiars i els metges. També s'hauria d'evitar el cas contrari, quan el malalt no vol que el fet es comuniqui als familiars més pròxims per tal que no pateixin.

El Dr. Manel Dionís Comas, psicòleg de la Unitat de Cures paliatives de l'Hospital de la Santa Creu de Vic expliquen que quan tots coneixen i reconeixen d'una manera oberta la situació, el malalt pot actuar amb llibertat en el procés de la seva mort, fent, resolent, solucionant el que li interessi, compartint sentiments amb qui vulgui i vivint el seu procés terminal amb la família i els amics, d'una manera compartida que facilita al malalt assumir el seu final, i als que l'envolten la realització d'un bon procés de dol.

És important donar atenció espiritual al qui ha de morir. Un dels requisits més importants per acompanyar és tenir temps per parlar, seure al llit, escoltar o restar en silenci. La clau per fer acollida a les emocions de l'altre és no jutjar. I mirar perquè estigui el més confortable possible atenent les seves necessitats físiques.

És bo saber que de vegades s'ha de passar un mal moment amb algú a qui es vol ajudar per tal que després n'hi hagi un de bo.

Hi ha uns requeriments imprescindibles a l'hora de donar una mala notícia: estar ben informat, admetre el seu dret a voler saber o no sobre la seva situació, buscar el moment i el lloc adients, intentar saber què coneix el malalt, què vol saber, facilitar que preguntí, parlar en termes positius, no treure l'esperança...

Però comunicar no implica necessàriament que el receptor ho accepti. Després del cop inicial es passarà a un procés més o menys comú en totes les persones amb malalties terminals i també als familiars, que el portarà a adaptar-se o no a la nova realitat.

FASES EN L'ACCEPTACIÓ DE LA MORT

Aquestes fases van ser descrites per Elisabeth Kübler-Ross en el seu llibre *Sobre la muerte y los moribundos*, i són les següents:

- Primera fase: Negació i aïllament. És com esmorteïdor davant una situació desesperada. Hem d'escoltar al malalt i hem de tenir paciència.
- Segona fase: Ira. És la fase de no voler acceptar la realitat amb un "Perquè jo?". Hi ha frustració, ressentiment i pors, cosa que pot portar a reaccions desesperades i expressions ferotges. Hem d'ajudar a treure aquesta ira a fora.
- Tercera fase: El pacte. Arriba la tranquil·litat i el malalt comença a afrontar la realitat, tot i que s'intenta retardar els fets. S'enfronta al futur, però no ho veu en un termini curt.
- Quarta fase: Depressió. El malalt ja no es pot negar l'evidència, i té una sensació de pèrdua. En aquesta fase s'ha de parlar molt, i transmetre més serenitat que joia de viure.
- Cinquena fase: Acceptació. S'hi arriba quan el pacient ha pogut expressar els seus sentiments. No és que sigui una fase feliç, però hi ha com un descans abans del viatge (solen dormir molt). La comunicació oral es substitueix per la gestual. És com una callada espera. Amb l'acceptació arriba el desprendre's, apartar-se dels altres, l'allunyament de la vida terrenal. És important que els que es queden no l'intentin retenir, que no estirin d'ell quan el cicle ja ha acabat.

Hi ha d'altres psicòlegs que presenten altres models, com el de Collin M. Parkes, el qual planteja un model aplicable a qualsevol procés de comprensió/acceptació d'una pèrdua.

Aquest autor descriu un model en quatre fases:

- Incomprensió. Fase d'incredulitat, atordiment...
- Lluita. Intents per part del subjecte de recuperar el que ha perdut.
- Cansament. Tristor per les pèrdues i comprensió de la diferència entre la realitat anterior i l'actual després de la pèrdua.
- Comprensió i nova identitat. Poc a poc el subjecte va construint una nova realitat, creant noves suposicions que reemplacen a les que tenia i que ara no li són útils.

Aquest no és un model lineal, ja que l'autor adverteix que les persones tendeixen a oscil·lar entre aquestes fases, tornant cap a fases anteriors, estancant-se en alguna o no passant per cadascuna.

El fet de poder preparar-se per a la mort no hauria de deixar-se per a l'últim moment de la vida. Cal ser valents per mirar i acceptar allò que no entra en les nostres expectatives, per acceptar que no durarem eternament, i viure la vida amb tota la seva complexitat. Morir serenament és morir lliure de tot allò que ens altera, morir en pau i conscients del que ens està passant, acceptant la mort com una etapa més del procés de viure. Sembla ser que per poder morir així, també haurem de viure una vida més pacífica i més conscient.

"Molta gent –diu Rajneesh– mor aferrant-se a la vida. Es pot comprendre per què no volen morir: just en el moment de la mort s'adonen que, de fet, no han viscut..." Ens haurem de preguntar si estem contents de la vida que tenim, i fer els possibles perquè, si no tota, sí una gran part de la nostra vida sigui la que volem de veritat, i que no anem deixant els ideals per més endavant, ja que no sabem si ens sorprendrà la mort abans que ens ho pensem.

3.2.9.- FINITUD. VALORS I CREIXEMENT PERSONAL

Concepció Poch a *De la vida i de la mort. Reflexions i propostes*, comenta que si el nostre temps fos infinit, no hi hauria cap raó per fer avui el que es pot fer l'endemà. Prendre consciència de la realitat de morir vol dir entendre que cada moment de la vida és únic.

Acostumem a situar la mort al final de la vida, tot i que no sabem quina és la nostra data de caducitat. Sigui quan sigui, sabem que el nostre temps aquí s'acabarà.

Tot el que és viu, animals i plantes, tenen un temps màxim de vida, i possibilitats diverses de morir abans de consumir aquest temps.

Les persones, tot i que la ciència va allargant les nostres expectatives de vida no som immortals. És important de tenir present que el moment de la nostra mort pot no ser tan llunyà com pensem, per tant, si volem, ens podrem anar preparant.

Ser conscients de la nostra temporalitat ens fa valorar molt més l'ara i aquí. Si pensem que és l'última vegada que hem de veure algú que estimem, no voldrem deixar de dir-li el que sentim, el valuós que és per a nosaltres. Potser que només la possibilitat de perdre a algú per sempre ens fa veure el valor que té per nosaltres. I el valor que tenim per nosaltres mateixos i pels altres.

Plantejar-nos la pròpia finitud ens porta a un creixement personal, ja que haurem de valorar quines són les coses superficials i quines són les que en un moment donat ens poden fer trontollar, quines són imprescindibles i quines no. De vegades potser dediquem més temps a les que ens són prescindibles i no fem cas de les que realment ens omplen i fan més plena la nostra vida.

És molt important descobrir el “aquí i ara”. Molts de cops, sobretot si no hi posem atenció, el nostre cap està pensant en el passat i en el futur. Poques vegades mengem pensant en el que mengem, o ens duixem conscientment de que ho estem fent, sense pensar en el que haurem de fer quan en sortim: ara agafo el sabó, l'esponja, em frego la pell..., o escoltem música amb el cap en un altre lloc, com si estigués de fons amb tots els pensaments transitant amunt i avall; com canvia de quan hi posem els cinc sentits i ens deixem envair i transportar...

Només el fet de saber estar plenament en cada moment ajuda a tranquil·litzar la ment, a fer-nos més conscients de nosaltres mateixos, a no dirigir la nostra vida només cap a unes fites que ens haguem posat, oblidant-nos de gaudir del camí.

Hi ha tècniques que poden ajudar a estar més amb nosaltres mateixos, i a conèixer-nos més, com poden ser la meditació, la relaxació o la respiració. No cal que anem a la muntanya, no cal que ens vestim diferent, només amb una petita estona cada dia per poder connectar serà suficient per anar notant petits canvis que, si ho desitgem i som constants, aniran creixent.

3.2.10.- EL SENTIT DE LA VIDA. SUÏCIDI. EUTANÀSIA

Les preguntes sobre el sentit de la vida se les ha fet l'home des de sempre i en totes les civilitzacions, sobretot ens preguntem pel sentit de la vida quan ens trobem amb la mort. El sentit de la vida i de la mort van de la mà, i quan ens preguntem per l'una ho fem també per l'altre.

Aquest va lligat a les creences religioses que envolten al qui s'ho pregunta. I la religió dona força sentit a la vida i a la mort del creient. Tot i que segons ens explica l'equip de psicologia de l'Hospital de la Santa Creu de Vic, s'ha detectat que en el moment de la mort, algú que ha estat molt creient pot deixar de ser-ho i no voler-ne sentir parlar, és com sentir-se traït. També es pot donar el cas contrari, el de persones que en vida no han volgut saber res de la religió ni de l'Església, i en el moment en que s'acosta el final o durant el temps anterior, al saber que han de morir, volen parlar amb el capellà i penedir-se.

També en la filosofia podem trobar diverses respostes al sentit de la vida i de la mort.

La natura, els amics, la família, el treball, l'art... hi ha un munt de coses que poden donar sentit a la vida, fer-nos tenir unes expectatives, desig de fer determinades coses, de conèixer, d'avançar...

Tot i aquestes diferents respostes que ens poden ajudar, trobar o no trobar el sentit de la vida és una qüestió personal. És la pròpia visió de les coses, la manera de sentir-les, la que fa descobrir-hi el sentit o no trobar-lo.

Igual que hi ha fets i coses que potencien poder trobar sentit, n'hi ha d'altres que en faciliten la pèrdua. Aquestes serien les situacions límit, entenent per aquestes les situacions desesperants, com la mort de qui estimem, una malaltia greu o invalidesa, una separació, la pèrdua del treball, el fet de ser objecte de *mobbing* o de maltractaments físics o psicològics, etc.

Per tal de poder superar una situació d'aquestes cal l'esforç personal, però el primer pas serà reconèixer el problema, i després demanar ajuda, ja que si no podem arribar a estats d'estrès o depressió amb conseqüències desconegudes.

Si no es troba el sentit, es pot seguir vivint una vida buida, sense treure-li el suc, o es pot voler desaparèixer. Si està en les pròpies mans complir aquest desig, s'arriba al suïcidi. Si un no pot executar la seva mort, però demana ajut als altres (familiars o metges) per tal de fer-ho, podem dir que demana l'eutanàsia.

- SUÏCIDI

Les causes del suïcidi poden ser moltes, des de conflictes afectius, dificultats materials, malalties, problemes amb la justícia... però la base és no creure en la vida, no sentir-se estimat, no confiar en què valgui la pena arribar a bon port, perquè aquest no existeix.

Segons Blanca Sarrò, psiquiatra especialista en suïcidologia, tot acte suïcida té la seva lògica per a la persona que el porta a terme, i el procés que porta a l'ésser humà a matar-se és tan complex, ambivalent i difícil com el procés de viure.

Albert Parareda escriu a *Aprendre a morir, aprendre a viure*: "Quan s'estudien a fons els casos individuals es descobreix que darrera la causa aparent hi ha una llarga i complexa

cadena de causes en la qual hi ha molts motius foscos i difícils d'establir. El suïcida està dient a tots que el nostre món no li agradava”.

Segons la 43 Assemblea Mèdica Mundial, que va tenir lloc a Malta el mes de novembre del 1991, en els últims temps, l'índex de suïcidis, sobretot entre els joves, està creixent, i és la segona causa de mortalitat, després dels accidents.

Aquest es sol viure com un fracàs per part dels pares, amics i metges, que es culpen per no detectar-ne els signes.

Si un jove diu que ha tingut idees de suïcidis, el més important que podem fer és prendre-ho seriosament. Les persones que parlen de treure's la vida ho estan considerant. Els experts insisteixen que la majoria de nois que es volen treure la vida en parlen abans. També hem d'estar atents als signes d'advertència, com canvis de la personalitat o l'aspecte físic, trastorns en els ritmes de l'alimentació i son, i davallada en l'escolaritat.

Es consideren tres grups d'adolescents especialment vulnerables al suïcidis:

- El primer grup amb símptomes clàssics de depressió, com tristor i manca d'esperances.
- El segon grup serien els perfeccionistes que es fixen fites summament altes, aquests es poden mostrar ansiosos i retrets.
- El tercer grup serien els que manifesten conductes agressives.

- EUTANÀSIA

La definició d'eutanàsia segons la medicina és una mort natural, suau, indolent, sense agonia. Segons el dret penal, és una mort provocada, sense sofriments, amb mitjans adequats. A la majoria d'Estats constitueix un delicte, però en alguns altres rep un tracte benèvol.

L'eutanàsia admet dues concepcions, eutanàsia passiva o sedació a malalts terminals, i activa o mort induïda mitjançant algun còctel letal. La primera és una pràctica molt corrent entre els metges, que quan consideren que no queda res per fer, per tal que el malalt no pateixi de manera inútil i mitjançant un pacte amb la família, es deixa d'administrar el tractament, donant dosis elevades de sedants; però quan es parla de la segona s'arriba a equiparar amb un homicidi. Seria bo que el malalt terminal pogués triar entre la sedació terminal, que és lenta i pot ser indigna i degradant, i la actualment il·legal en quasi tot arreu eutanàsia activa que sempre és ràpida i dolça. De tota manera aquest és un tema força delicat de tractar, ja que té molts matisos.

Actualment el Parlament espanyol està estudiant una proposició no de llei per tal de regular el testament vital (decisió prèvia sobre en quin cas volem deixar de viure) i no castigar l'ajuda activa a les persones que de forma conscient, raonable i inequívoca sol·liciten que els hi sigui practicada l'eutanàsia activa. Evidentment, a nivell ètic, això comporta molts matisos i dificultats que en dificulten la legislació.

És important per a tots, per a nosaltres mateixos i pels que ens envolten, que cadascú pensi en la pròpia mort i decideixi abans que no pugui decidir res, com vol viure i com no, fins a on vol que siguin allargats els seus processos vitals o no, i també el que volem que es faci amb les nostres restes, si volem donar òrgans o el cos a la ciència, o si volem ser enterrats o incinerats, i quin tipus de cerimònia volem pel nostre comiat.

3.2.11.- EL PROCÉS DEL DOL

Podem dir que el procés de dol és una vivència (per a uns quants la més dolorosa de la vida) molt íntima, que està (cada cop menys a les societats urbanes) lligada a un seguit de normes i rituals socials que l'envolten i en els que participen familiars i amics.

Les normes que l'envoltaven fins fa ben poc, ja que la generació anterior ho recorda, consistia per a les dones en anar vestides de negre de dalt a baix, o amb colors foscos, els homes anaven de negre el dia de l'enterrament i després es posaven o corbata negra o una cinta de color negre cosida a la part superior de la màniga dreta d'abrics i americanes. Si estaves de dol tampoc podies participar de les festes tradicionals ni cap acte festiu, ni podies escoltar música a casa, ni la radio. Tampoc et podies casar. Durant l'any que durava el dol, la gent et tractava amb més compte, ja que consideraven que t'ho estaves passant malament.

Com va dir Weisman en un dels seus treballs, “hi ha dues classes de mort: l'oportuna, en la que coincideixen les expectatives de vida amb la mort, cas d'ancians o malalts terminals, i la mort intempestiva, com les morts de nens o joves, morts per accident, per malaltia fulminant o per assassinat... En el cas de les morts intempestives, el dol pot adquirir característiques de crisis difícils de superar.”

El procés personal provoca un seguit de canvis fisiològics i psicològics, encara que no es tracti d'un dol patològic. Com ens explica Lindemann a *Sintomatología y manejo de la aflicción aguda*, “les persones en dol solen sentir que no tenen entusiasme per a res. Els costa de fer fins i tot allò que abans era habitual en la seva vida. Res no té sentit o en té ben poc. Senten una intensa pena amb plors freqüents i una sensació de buidor a l'estómac. Poden perdre la força muscular, sentir tibantors al coll, patir insomni o una sensació de sufocació i necessitat de sospirar sovint.”

LA PSICONEUROIMMUNOLOGIA

La psiconeuroimmunologia estudia les interaccions que es donen entre la conducta, el cervell i el sistema immunitari. Bayés i Borràs, al seu llibre *Psiconeuroinmunología y salud*, esmenten “diversos estudis que demostren que les persones que experimenten un esdeveniment estressant d'intensitat elevada (com pot ser un procés de dol), o fins i tot moderada, mostren una reducció de la competència del sistema immunitari. Aquest constitueix un dels principals mecanismes de defensa de l'organisme enfront les agressions del medi. Les seves funcions consisteixen en identificar i eliminar els elements patògens, com virus, bacteries o cèl·lules canceroses. Els processos immunes poden afectar la conducta, els estats d'ànim, les emocions i els pensaments. Els símptomes d'ansietat i depressió són comuns en els dos anys posteriors a una pèrdua. També augmenten la vulnerabilitat a la malaltia i la mortalitat.”

És important saber que hi ha la possibilitat real d'incidir positivament en la competència immunitària mitjançant tècniques psicològiques com la relaxació, la visualització o la imaginació guiada, la hipnosi, la meditació, el suport emocional, l'exercici físic i el fet d'escriure el que es sent sobre la mort i el qui no hi és, ja sigui en forma de diari o metafòricament.

Segons un estudi fet per Davidson *et al.* a l'any 2003 en un grup de 45 persones d'edat avançada, un entrenament en relaxació i visualització fa pujar la immunitat. Un programa de vuit setmanes de durada indueix un augment de l'activitat elèctrica del lòbul frontal cerebral esquerra (relacionat amb l'efecte positiu) i un increment del títol d'anticossos en resposta a una vacuna de la grip.

D'acord amb Soler i Jordà, podem definir el dol com “els pensaments, els sentiments, (englobant els símptomes físics i emocionals) i les accions conseqüents a l'anticipació o pèrdua d'una persona o cosa estimada. S'incorpora així el dol anticipat i el que es produeix per pèrdues diferents de la de persones estimades. Aquest pot suposar un procés important i eficaç en la mida que ajudi a prendre consciència del que està passant, faciliti alliberar els propis estats d'ànim i permeti programar les actuacions necessàries pel que fa a una mort anunciada o un altre tipus de fet molt important.”

Com ens explica Pilar Barreto, “el dol és un procés d'adaptació que permet restablir l'equilibri trencat després d'una pèrdua, i pot contribuir positivament en el creixement personal. És causa de gran patiment per a la majoria, i per a una minoria (20%) es pot complicar i suposar greus alteracions per la salut.”

No existeix un punt final del dol, però es pot deduir que ha finalitzat quan el dolor intens dona pas al record afectuós i tranquil del passat, tot i que hi pot haver moments en que torna la pena i el plor, però passa. La duració del procés sol ser de sis mesos a dos anys, depenent, igual que en la intensitat, de si era una persona molt significativa, de factors socioculturals i de diversos factors que poden propiciar dols més complexes. Aquests poden ser situacionals, (accident, suïcidi, homicidi, cossos desapareguts, avortament, duració de la malaltia, falta de recursos materials...) personals (edat de qui ha mort, salut fràgil prèvia de qui passa el dol, no ser religiós, dols anteriors no resolts, expressions de ràbia i sentiments de culpa exagerades, o retard en la reacció emocional...), i interpersonals (parentesc, relació ambivalent-dependent, records dolorosos, falta de recolzament social...).

Una duració o intensitat excessives de certes conductes ens poden advertir del risc o de l'existència de problemes susceptibles d'intervenció psicològica. Existeixen molts tipus de qüestionaris per avaluar si el dol pot ser considerat complicat.

ETAPES

El procés de dol transcorre i evoluciona en tres etapes diferenciades, que alguns especialistes defineixen com immediata, intermèdia i tardana:

- A l'etapa immediata es produeix el xoc amb la realitat, i la persona es debat entre la negació, el rebuig i la culpabilitat. De fet ens trobem amb una depressió reactiva amb una gran càrrega de dolor i ansietat. Hi sol haver l'emoció a flor de pell, estat de confusió i atordiment, plor, sospirs i negació de la realitat o una interpretació distorsionada. Pot durar d'uns dies a varies setmanes.
- La fase intermèdia sumeix a la persona en una barreja d'acceptació i preocupació, i amb un torrent de records de la persona que ha mort; pot sorgir la necessitat de creure en quelcom per poder viure. Els símptomes més freqüents són: inquietud i malestar, ràbia, insomni, anorèxia, culpabilitat, aïllament, inhibició i fins i tot al·lucinacions auditives i visuals del qui ha mort. Aquesta fase pot durar tot el primer any.
- A l'etapa tardana es sol resoldre el dol, i si s'assumeix la pèrdua, la persona es recupera, s'adapta a la nova situació i normalitza la seva vida. Pot allargar-se fins el segon any.

D'altres especialistes, com ara John Bowlby, autor de la “teoria dels lligams i vincles”, divideixen el dol en quatre períodes:

1. - Fase d'esmuçament de la sensibilitat, caracteritzada pel sentiment d'irrealitat (*no pot ser veritat*), que pot tenir episodis d'aflicció i còlera, i que pot durar hores o uns pocs dies.
2. - Fase d'anhel o recerca de l'objecte perdut, amb episodis d'intensa enyorança, plor intens, intercalat amb períodes d'ansietat i tensió; la ràbia, la culpa i l'atordiment s'afegeixen a la pèrdua de seguretat i autoestima.
3. - Fase de desorganització i desesperança, en la que apareixen llargs períodes d'apatia, desesperació i depressió, es viu al dia evitant mirar cap el futur, durant la qual l'aïllament social és molt habitual.
4. - Fase de reorganització, en la que es recupera el pes perdut, i l'acceptació de la pèrdua comporta la redefinició d'un mateix.

La dinàmica del dol pot variar entre unes persones i d'altres, i oscil·la entre el dol normal i el patològic. El dol normal presenta una duració variable, que depèn d'una diversitat de factors. El dol patològic no permet assumir la pèrdua ni adaptar-se al canvi viscut i la seva simptomatologia és més intensa i dura molt més temps. Implica una ruptura de l'equilibri psíquic amb alteracions físiques.

Com ens explica Pepe Rodríguez a *Morir es nada*, “a la nostra societat industrialitzada actual, on es defuig el fet de la mort i s'amaga sota mil metàfores patètiques i on els rituals de la mort han quedat reduïts a actes esquemàtics, superficials i rutinaris, el procés de dol de moltes persones sol quedar inacabat i, depenent del nivell psicosocial d'aquestes, poden acabar necessitant teràpia per tal de poder superar-ho. No és casualitat que, per sota de moltes alteracions emocionals o trastorns psicopatològics que es consulten als terapeutes, emergeixi com a causa desencadenant una mort en el passat amb un dol no resolt.”

Concepció Poch ens parla de comprendre el sis requisits del dol:

- Acceptar que la mort és real.
- No impedir sentir el dolor de la pèrdua
- Recordar la persona que ha mort.
- Desenvolupar una nova activitat.
- Pensar sobre el sentit de la vida.
- Deixar que els altres ens ajudin.

RECURSOS

Partint del dol com un procés en el qual l'afectat pren part activa, Neimeyer, a *Aprender de la pérdida*, desenvolupa algunes estratègies per afrontar pèrdues importants, que ens transformen per sempre, i dona recursos que ens poden ajudar a trobar un sentit més profund a les nostres vides. De manera resumida, aquestes eines són les següents:

- La escriptura de la *biografia* de la persona que ha mort, que pot redactar-se sota diversos punts de vista —en primera o tercera persona—, per buscar els motius personals que la van portar a determinades actuacions..., mirant de veure el món pels ulls de l'altre..., creant símbols i metàfores; així com la escriptura de *cartes* —tot i que no s'enviaran—, que s'utilitzen per poder dir a la persona que ha mort alguna cosa que per a nosaltres era important de dir-li i no vàrem poder fer-ho; la redacció d'un *diari personal* sobre l'esdeveniment traumàtic que hem viscut, ens pot ajudar a sentir-nos millor —sobretot si ho fem des de la perspectiva dels sentiments i els pensaments més profunds, de les reaccions que ha provocat en nosaltres—, i s'hauria d'escriure durant almenys quinze minuts durant quatre dies seguits, ja que revisar la pèrdua ajuda en la reconstrucció dels significats.

Aquestes tècniques narratives, encara que no són una fórmula màgica per no sentir el dolor que comporten totes les transicions vitals, faciliten poder moure's per les complexes experiències de la pèrdua.

No només la paraula escrita té aquesta força curativa, també el treball amb dibuixos, imatges o d'altres formes d'expressió artística poden ser igualment significatius a l'hora d'ajudar a comunicar les pèrdues i poder-les fer reals.

- Les fotografies poden ser un bon material per ajudar a recordar, per tenir present qui ja no hi és. Es poden confeccionar àlbums amb les estones que ens porten més bon record, o utilitzar-les per alguns rituals commemoratius.
- La recerca de la petjada vital que la persona que trobem a faltar a deixat en nosaltres, en la manera de fer o de pensar, alguna frase feta que diem i ell la deia, algun gest. Pensar quines coses ens agradaven més d'aquella persona i voldríem potenciar en nosaltres...
- La lectura reflexiva de llibres d'autoajuda i sobre el dol pot ser una bona companyia en un moment en que es tendeix a l'aïllament i el tancament, al mateix temps que passem per una experiència desconeguda i trencadora.
- La confecció d'un llibre de records és una bona manera de connectar amb els bons moments, i que poden ser elaborats per tota la família, aportant cadascú una pàgina o un capítol o el que sigui segons l'estructura que li volem donar. Així també li podem dir el que ens agradaria haver-li dit abans que morís, o preguntar-li allò que ens va quedar per preguntar.
- La integració dels objectes de vinculació amb la persona que ha mort, les seves coses, pot ajudar a donar una continuïtat aquí del que ja no hi és. Això ho podem fer des de portant una peça de roba o una joia, escoltant la música que li agradava o seguint portant endavant els projectes que l'altre havia començat.
- La peregrinació personal a algun lloc significatiu, en la nostra vida o en la vida d'algun avantpassat o persona estimada, ens pot remoure records, emocions o idees que d'altre manera hagués estat difícil de portar a terme. Si no s'hi pot anar, es poden buscar lectures que ens portin a llocs o a esdeveniments que tinguin un significat per nosaltres.
- La elaboració d'una poesia de la pèrdua, ja que pot ser que el que no podem expressar en el llenguatge normal ho podem dir en un poema, doncs pot anar més enllà dels límits del llenguatge, articulant simbòlicament el que no podem dir de manera directa.
- Els rituals poden donar sentit a les transicions més significatives de les nostres vides. Ens ajuden a reafirmar la relació amb el que hem perdut i a comprendre la nova realitat que hem d'assumir després de la pèrdua. Aquests poden ser totalment nous, creats per nosaltres mateixos, o els que utilitzi la religió que seguim, o poden ser-hi de tots dos tipus. Cada família pot crear uns rituals en les dates significatives, que poden anar evolucionant, de més tristos al principi fins a més festius amb el temps, però que sempre són un dia per recordar a qui estimem, des de cuinant i menjant el plat que més li agradava o encenent un foc a la platja on solia anar.

Aquest tipus d'exercicis tenen molt a veure amb les tècniques psicològiques que ens proposava Bayés, per estimular la funció immunitària quan s'estava afectat per un procés de dol o d'altres situacions estressants.

Totes aquestes propostes ens porten a conèixer millor la relació que teníem amb l'altre, i la que tenim amb nosaltres mateixos, i aquest fet ens ajuda a alliberar, a treure, a plorar. Si no plorem no podem deixar de sentir dolor. Plorar neteja l'ànima.

3.2.12.- COM AJUDAR A QUI ESTÀ EN DOL

El Servei de Suport al Dol de Girona, en els seus opuscles de presentació, dona uns petits però importants consells, ens diu que si volem ajudar una persona en dol, hem d'intentar evitar frases com ara:

Ja veuràs com el temps ho cura tot.
Sigues fort..., fes-ho pels altres!
No ploris més!, que no veus que et tortures?
Distreu-te que t'anirà bé.
El primer any és el pitjor, ja ho veuràs.
A mi també se'm va morir...
En la vida tots hem de morir!
La vida continua.
Resigna't ha estat la voluntat de Déu!
Has provat de...? El que hauries de fer és intentar...

I si volem ajudar, hem de...

- Convidar l'altre a parlar: donar permís perquè expressi els seus sentiments, siguin els que siguin.
- Deixar plorar.
- Ajudar a que posi paraules al seu dolor.
- Convidar a passejar o a fer una altra activitat.
- Oferir el nostre suport i afecte fent-li veure que estem oberts a escoltar.

Si estàs en dol el que no t'ajudarà és creure que....

- Si en parlo em trobaré més malament.
- Cal que sigui fort pels altres i dissimular els meus sentiments.
- La vida ha de continuar.
- Si ploro molesto o faig mal als altres.
- Cal que m'ho faci tot sol ningú no em pot ajudar.
- Ningú sap com em sento.
- No em passa res: jo ho puc controlar bé.
- Els altres ho passen pitjor, o ...el que a mi em passa és el pitjor.

3.3.- LA MORT I EL DOL EN ELS NENS I LES NENES. PEDAGOGIA DE LA MORT

Al Llibre tibetà de la vida i de la mort, S. Rimpoché ens convida a “dir sempre la veritat als nens i nenes i a respondre sincerament totes les seves preguntes, però procurant de fer-ho amb delicadesa, evitant de fer-los creure que la mort és estranya o terrorífica”.

3.3.1.- ELS NENS I LA MORT

Els problemes que té la nostra societat davant la mort, l'allunyament del cadàver de la casa i dels rituals que es feien en família, ha fet que la majoria dels nens que han viscut la mort d'avis o parents no els hagin vist morts ni hagin anat al cementiri. Fa només un parell de generacions era normal morir a casa, i els nens participaven d'aquest fet, hi estaven presents i era habitual fer un petó de comiat a qui havia mort, cosa que et feia descobrir la fredor i la rigidesa, així com també la pena i el plor dels adults, els quals eren manifestats naturalment. A les cases es vetllava el mort, amb les visites continuades d'amics o parents que eren rebuts amb alguna cosa per picar i beure, on es parlava, es plorava i es reia, recordant, durant els dos o tres dies que solia restar el mort a la casa, anècdotes o històries que havien viscut amb el difunt. Aquests rituals ajudaven a fer un bon comiat al qui marxava i ajudaven als que hi participaven a tancar la relació amb el difunt, d'alguna manera facilitaven fer un bon procés de dol. Això era vàlid també pels infants, que podien participar i expressar les emocions dintre d'un context natural.

Tal i com ho fem ara, que intentem evitar que els nens es trobin directament amb la mort, és difícil veure-la com un fet natural, com un pas imprescindible de la vida. I amb ella tots els sentiments que comporta, la pena i el sofriment, que formen part de tot l'ampli ventall d'emocions que anem trobant pel camí, i que són necessaris de conèixer si volem ajudar els nens i nenes a tenir una vida plena i un bon creixement personal. És important pels nens trobar espais i moments on expressar lliurement les emocions i trobar una resposta clara, un recolzament amb els adults, que no els intimidin per obrir-se.

S'ha de deixar clar als nens que poden participar en els actes que desitgin fer-ho (l'enterrament o el fet de veure el cadàver), explicant abans en què consistiran, i els hi hem de fer saber que tant si fan una cosa com una altra els seguirem estimant, estarà ben fet. També han de saber que és molt possible que ens vegin plorant, ja que nosaltres també patim i estem tristos, i sobretot els hi hem de deixar molt clar que la persona que ha mort no tornarà.

Hem d'ajudar als nens a tenir eines per afrontar la mort dels qui estima, i de vegades, també hem d'estar preparats per donar eines per afrontar la mort, en casos de nens amb malalties terminals, tant des de la família com des de l'escola.

Com diu Pangrazzi, el valor antropològic dels rituals de dol, el funeral i portar dol, ens:

- ajuden a acceptar la realitat de la pèrdua;
- ajuden a què els membres de la comunitat se n'assabentin;
- donen peu a l'intercanvi de bens i serveis (ritus i banquet funerari, herències, redistribucions, ajuda de la comunitat als familiars...).

3.3.2.- EVOLUCIÓ DEL CONCEPTE DE LA MORT EN EL NEN

Quan algú, petit o gran, perd a una persona amb la qual està molt unit, viu un procés natural al que anomenem dol. Aquest inclou un seguit d'emocions, sensacions físiques i conductes. En el nen aquest dol depèn molt del seu concepte de la mort, i aquest va evolucionant amb l'edat i amb les vivències de cada nen.

Diversos autors parlen segons les edats d'aquest descobriment de la mort. En el camp de la psicologia no hi ha unanimitat d'opinions pel que fa a les etapes de l'evolució del concepte de mort en els nens, ja que presenten l'inconvenient de les edats.

Cousinet ens parla de la psicologia evolutiva de la idea de la mort presentada en quatre etapes:

- 1^a El nen és incapaç d'entendre el problema de la mort.
- 2^a La mort és una llarga absència, una desaparició provisional.
- 3^a La mort queda integrada en el nen mitjançant els elements socials concrets: dols, cerimònies, enterraments...
- 4^a Aproximadament abans de l'adolescència apareix la consciència de la pròpia finitud.

PSICOLOGIA EVOLUTIVA

Kroen a "*Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido*" ens explica aquesta divisió per edats, que són les que ens proposa Mónica Conill, psicòloga en el Servei de Suport al Dol de Girona. Les edats estan en funció del desenvolupament del nen, per tant són aproximades:

Pels nens més petits de 3 o 4 anys no és fàcil d'entendre que la mort és irreversible. Moltes vegades et pregunten tan tranquils allò de "Tu quan et moriràs?", o diuen allò de "Quan tu et moris...". Si un nen mata una formiga, quan en veu una altre es pensa que és la mateixa que ha tornat. En el llibre *Los niños y la muerte*, E. Kübler-Ross diu que "És important que els nens creguin això, tot i que des del punt de vista científic no és correcte. És com dir-li a un nen que el Reis Mags no existeixen quan encara necessita creure-hi".

És normal que els nens fins a l'edat de 4 o 5 anys s'interessin i preguntin coses sobre la mort, per curiositat. A ells aquest tema no els angosta i quan pregunten volen respostes senzilles, a les quals els adults no en saben com respondre i acaben donant evasives. Poc a poc els nens aprenen que més val no preguntar gaire sobre la mort.

El dolor de la separació es viu a totes les edats, enclosa aquesta, tan si és una persona o un animal que estimen el que mor, els nens pateixen i troben a faltar molt. Quan hi ha molta proximitat o convivència, l'infant és capaç de patir per la pèrdua. És molt important en aquesta etapa que algun adult proper, si no poden els pares, tingui cura de què el nen trenqui el menys possible les seves rutines i horaris, ja que aquests els ajuden a entendre que molts aspectes de la seva vida continuen estables.

Els nens també poden pensar que els han abandonat voluntàriament i sentir ràbia vers el mort, o pensar que ells han fet alguna cosa malament i en tenen la culpa ja que tenen una gran capacitat per confondre realitat i fantasia; és important, doncs, que els hi assegurem que els seus desigs, pensaments o conducta no poden implicar la mort de ningú.

Hem de propiciar que comparteixin les emocions, que facin preguntes i que participin en les converses familiars.

Entre els 5 o 6 i els 9 anys van entenent més coses de la vida i de la mort. Són capaços de tenir coneixement del cicle vital comú a tots els éssers vius i de saber que aquest acaba amb la mort, i que aquesta és per sempre. Es poden plantejar amb una certa angoixa la mort dels pares, però una angoixa definida en les coses quotidianes, com “qui em posaria a dormir?” o “qui em faria el dinar?”. Aquesta angoixa pot tenir dies o moments en què es fa present i ens poden preguntar “Tu no et moriràs mai, oi?”, tot i que saben que això no és possible. Perceben també la possibilitat de la pròpia mort. En aquests moments podem parlar de les seves pors, i de les nostres, de les creences o de la religió que professem, de l'espiritualitat, del que pensem que passa quan morim i del que hi ha més enllà, de com ens acompanyen en el nostre camí els que ja no hi són. A més a més els hi podem dir que segurament encara falta molt perquè ens morim, i que sempre tindran al seu costat la gent que estimen i ella en tindrà cura d'ells si cal. És important deixar que parlin i centrar-nos en escoltar-los, i mirar de respondre a les seves preguntes oferint tranquil·litat, seguretat i coherència. Segueix sent important que el nen trenqui el menys possible les seves rutines i que tingui clar que res ha passat per culpa seva.

Entre els 10 i els 12 anys entren en la pre-adolescència, en la qual els nens es plantegen la pròpia mort i accepten que han de morir un dia o un altre. Si els donem comprensió, aniran familiaritzant-se amb aquest fet. Entendre que els altres han de morir porta a descobrir que també un mateix és finit. Un vehicle que sovint utilitzen per parlar-ne entre ells pot ser l'humor, els jocs o les històries de por, cançons macabres o conductes burletes amb els morts i els cementiris. Ara poden captar el significat dels rituals, comprendre com va morir la persona estimada i entendre el impacte que causa la mort en la seva família i en ells mateixos. Poden tenir dubtes espirituals o religiosos. Hem d'estar atents ja que poden negar que la mort hagi canviat la seva vida i insistir en què no senten res i després mostrar una conducta violenta. Nosaltres hem d'estar disponibles quan ens necessiten, oferint-los la possibilitat d'expressar els seus sentiments i també respectar que vulguin restar sols. Els hem de fer saber que encara que l'estructura familiar hagi canviat, estem al seu costat i en seguirem tenint cura d'ells.

En tots els casos, el que s'ha d'explicar a un nen sobre la mort depèn del seu grau de desenvolupament. Si l'animem a formular preguntes, sol·licitarà només la informació que pugui entendre. La nostra resposta ha de ser directa i amb paraules que entengui, i deixant amb un interrogant obert, sense ansietat, davant del que es desconeix. Al parlar d'aquest tema serà bo que adoptem la màxima proximitat física i emocional que es pugui.

El dol en els nens és un procés intermitent. Com que no poden suportar un dolor intens durant molt de temps, poden passar de sobte del plor a jugar i riure. Aquest és un comportament d'autoprotecció.

3.3.3.- COM AJUDAR EN EL PROCÉS DE DOL

El dol que passa el nen sol ser el dol de la família. Si el pare i la mare tenen recursos per elaborar el seu propi dol, podran ajudar el nen. Si dintre de la família el nen pot expressar el que viu i troba recolzament i confiança, tindrà més eines per créixer i aprendre d'aquesta vivència.

Pels nens la mort és un fet desconegut que provoca la seva curiositat i el desig de trobar explicació a les coses que observen. En principi entenen la mort com un personatge dels contes, o com un lloc (el cel) on van tots els que moren.

Els nens necessitaran ajuda i explicacions durant molt de temps. En cada edat es fan preguntes diferents i necessiten les respostes adients. Quan hi ha una mort a la família, el nen sap que ha passat un fet greu, per tal de seguir un bon procés de dol necessitarà entendre què està passant al seu voltant i dintre seu. Escoltar al nen i parlar-ne de manera oberta, així com mostrar les pròpies emocions i acceptar les seves és la manera com el podem ajudar.

És important parlar amb el nen de la mort, i no només un sol cop, de manera prèvia a que es trobi en la situació de què es mori algú de la família. A mida que va creixent, podem aprofitar les diverses situacions quotidianes, com trobar un ocell mort o la mort de la mascota o d'un familiar, d'un amic, o un conte que els hi podem llegir nosaltres per tal de propiciar les seves preguntes... És a partir del que demanen que hem de donar informació, ja que els nens pregunten el que són capaços d'entendre. Així, amb tota naturalitat, li anirem donant unes pautes, disposarà d'algunes estratègies quan s'hi trobi.

Si algun dels familiars del nen té una malaltia terminal, aquest té dret a saber-ho. És important que parlem amb ell de la malaltia i que li fem saber que pot morir. Hem de respondre les preguntes que ens farà per que es vagi preparant. Si disposa de temps s'anirà fent a la idea de la pèrdua i li serà més fàcil fer el dol.

Si no ho hem fet en aquest moment o si es tracta d'una mort sobtada, li haurem de fer saber el més aviat possible per tal que pugui participar en el dol familiar.

Concepció Poch i Olga Herrero, en el llibre *La mort i el dol en el context educatiu*, ens expliquen que "La mort és una crisi que han d'afrontar tots els membres de la família. De fet una pèrdua implica a tot el funcionament familiar. Es trenquen les estructures de l'organització familiar i canvien els papers que cada membre exercia fins el moment de la pèrdua. Una de les intervencions més importants a tenir en compte en els nens que elaboren el procés de dol és mantenir els hàbits, costums i horaris de manera que no sentin que el món sencer es desmunta. Poder mantenir un cert ordre, dintre la confusió i el desordre que una mort suposa, contribueix a l'estabilitat del menor".

PAUTES PER PARLAR AMB ELS NENS

Les autores també ens donen les pautes següents sobre com parlar de la mort amb els nens:

QUI

Preferiblement els pares o familiars més propers.

Una persona emocionalment pròxima.

Alguna figura significativa pel nen.

QUAN

Immediatament o el més aviat possible.

A ON

Un lloc tranquil.

Un lloc en silenci.
Un lloc segur (el més conegut possible pel nen).

COM

Utilitzant el contacte físic adient.
Evitant l'ús d'eufemismes.
De manera clara.
Sense masses detalls ni explicacions abstractes.
Utilitzant un to de veu càlid.
Compartint les emocions amb el nen o adolescent.
Prenent interès pels seus sentiments i pensaments del que ha passat i dels seus efectes.
Preguntant pels seus dubtes.
Recordant junts a la persona morta.

IMPORTANT

Assegurar-se que el nen sap que si el seu pare supervivent no està amb ell és perquè no pot.
Assegurar-se que sap que no està sol ni l'han abandonat.
Assegurar-se que sap que continua essent una persona molt important i estimada en la seva família.
Assegurar-se que entén que està bé compartir i manifestar les emocions i els pensaments, i que no serà jutjat per això.

“També podem ajudar-los a expressar pel dibuix, i els hi hem de permetre plorar i enfadar-se. Pot ajudar deixar que es quedin un record de la persona que no hi és. Hem d'acceptar els moments de plor i també els moments de joc i de riure, els nens necessiten el joc ja que jugant alliberen emocions de manera simbòlica, encara que passin per un procés de dol. Haurem de permetre l'assistència al funeral si aquest és el seu desig. I l'haurem d'ajudar a entendre que no ha estat culpa seva.”

“Les actituds dels adults envers els infants:
Hem d'expressar els nostres sentiments sense por.
No neguem el propi dolor.
Plorem davant de l'infant, això ens apropa a ell.
Si no podem donar resposta a alguna pregunta haurem de compartir que no ho sabem tot sobre la mort.
Si no podem sols, busquem ajuda.”

“Sabem que la vivència de la mort és un fet que el nen no podrà oblidar mai, però que això es converteixi en un trauma o en una experiència enfortidora depèn de la seva capacitat d'aprenentatge i de la dels adults que l'envolten, ja que aquests poden potenciar els recursos que l'ajudaran a poder-ho entendre i assumir.

Quan qui mor és un dels pares en una família amb nens petits, convé que altres membres de la família assumeixin els rols que tenien tots dos fins que el que queda viu es trobi millor i en condicions d'assumir el nou repartiment d'aquests per tal de poder tenir una vida satisfactòria, tot i que diferent de l'existent abans de la pèrdua”.

Tots tenim alguna forma de tenir presents i sentir a prop les persones que hem estimat i han mort. Nosaltres també els hi podem comunicar les nostres creences i actituds envers la mort. Els nens, amb l'ajut dels pares, també arribaran a comprendre que per als qui han estimat una persona, aquesta sempre segueix existint. No hauríem de deixar de parlar de les persones que han mort, a més a més el fet de poder-ne parlar els pot

ajudar a acceptar la mort i a percebre que una persona no mor només quan mor el cos, i que podem trobar la manera de seguir-la estimant i sentir-nos estimats.

REACCIONS NORMALS

Alba Payàs, psicòloga del Servei de Suport al Dol de Girona, ens explica les reaccions normals dels nens en dol, que són les següents:

- Anhela la seva presència.
- Creu que tornarà, es posa trist. Aquesta tristesa és intermitent. És capaç de riure i jugar.
- Busca la persona perduda i la sent present.
- Esclata en còlera. Es sent traït. Pot tenir reaccions hostils cap a la persona morta.
- Experimenta sentiment de culpa.
- Pateix ansietat per por a tenir altres pèrdues.
- Adopció de models de la persona morta.
- Malestar corporal.
- Manca de control d'esfínters: enuresi i ecoprosi.
- Incapacitat per concentrar-se en les tasques escolars.
- Dificultats per dormir.
- Dificultats per menjar.

Els adults, de vegades, volem protegir els nens estalviant el sofriment i els moments dolorosos, quan per protegir-los els hem d'ensenyar a enfrontar-se als problemes i patiments que aniran trobant, ajudant-los a desenvolupar i creure en els seus propis recursos. Aquestes seran les eines que els hi serviran per viure una vida plena i satisfactòria.

En el taller que va fer a Figueres sobre “La mort i el dol”, Concepció Poch ens va explicar que: “El sofriment i la mort generen valors que ens faran viure amb els sentits més oberts, i que ens transformen. Aquests poden ser l'amistat, l'esperança, la solidaritat, la paciència, la humilitat i la compassió”.

Hi ha actituds, formes de fer i habilitats que si les treballem habitualment, els poden ajudar a afrontar les preocupacions per la mort, a pair el dolor que suposa una mort propera i a reconstruir la vida després de la pèrdua. Algunes d'aquestes són:

- Aprendre a acabar les coses, a gaudir de les coses bones tot i sabent que tenen un final i saber acabar-les bé. Ser conscient de què les coses tenen un principi i un final ens motiva a aprofundir plenament cada moment, i quan s'acaba podem recordar i compartir les nostres vivències. Els més petits poden tancar una situació fent un petó de comiat, o explicant el que més els hi ha agradat, endur-se alguna cosa de record...
- Ser positiu, saber agafar les coses bones de cada situació per tirar endavant. Sovint les expectatives que tenim no es compleixen, ens podem desanimar, expressar la frustració, i cercar noves possibilitats.
- Saber expressar les emocions, els dubtes, les inquietuds, etc. per mitjà del llenguatge. Podem ensenyar-los a adonar-se'n de quan comencen a estar inquiets, a sentir-se insegurs, a sentir ràbia o altres emocions. Prendre'n consciència pot ajudar a domesticar l'emoció i buscar formes d'actuar.
- Saber demanar ajuda. Saber verbalitzar les emocions i buscar quina és la causa que ens fa sentir de determinada manera, expressar el que ens passa .

3.3.4.- NENS AMB LLARGUES MALALTIES O TERMINALS

En el nostre segle, com ens diu Sabel Gabaldón, psiquiatra i cap de secció de Psiquiatria de l'Hospital de Sant Joan de Déu, a la Jornada "L'atenció educativa a l'alumnat que pateix llargues malalties" juny 2005, Barcelona: "són negats la malaltia i el patiment, només val l'èxit, qualsevol altre expressió és negada i la malaltia és viscuda com una negació social i amb culpabilitat. Aquesta és una situació desequilibrant i desestructurant de l'equilibri emocional. La vulnerabilitat de l'altre ens recorda la nostre i ens desestabilitza."

Sobre els nens ens diu que: "el nen greument malalt no expressa sempre la seva angoixa verbalment sinó que de vegades només la deixa sortir per mig de històries, jocs, dibuixos... Aquests canals de comunicació han de ser aprofitats pels que en tenen cura ja que són espais de contacte que permeten introduir-se en el nen per tal d'entendre les seves reaccions i poder tenir amb ell un diàleg verbal o no verbal d'ajuda.

S'ha de tenir en compte que la hospitalització i separació de l'entorn familiar són causa d'ansietat pels nens, tot i que no tots reaccionen igual, depenent de factors com el tipus de malaltia i la consciència que en té, a més de l'edat, el tipus de personalitat, de les relacions prèvies amb els pares i de les seves fantasies, i molt especialment de la manera que el tracta la gent que l'envolta. El temps que dura la hospitalització és important, però s'ha de tenir en compte que separacions de 5 o 6 dies en nens petits poden ser molt desfavorables i suposar una ulterior malaltia psíquica, ja que està demostrat que es troba una incidència d'hospitalitzacions traumàtiques en els antecedents de molts nens psicòtics. Quan ja té l'alta el nen pot mostrar un comportament regressiu, amb pèrdua aparent de les adquisicions més recents, per exemple incontinència o endarreriment en el llenguatge i el menjar. També pot mostrar hostilitat cap a la mare, pors nocturnes, destructivitat..."

Les associacions esmentades més endavant ens expliquen que "l'atenció als infants més vulnerables, ja sigui en situació de patiment de llargues malalties o en situacions que se sap que són irreversibles, és de importància cabdal. Sovint aquests nens es veuen privats de l'assistència continuada a l'escola, i passen molts dies a l'hospital, ja sigui per proves o per hospitalitzacions, i també passen temporades sense poder sortir de casa. Malgrat que la malaltia pot incidir en el seu rendiment escolar, el nen viu la continuació dels estudis com una activitat normalitzadora i d'esperança de futur en el que haurà de fer servir aquests aprenentatges en una vida més normalitzada.

Aquesta atenció educativa no sols implica evitar el fracàs escolar sinó que també ha de servir per millorar la seva qualitat de vida en els àmbits psicològic, social i afectiu.

ATENCIÓ AL NEN

L'atenció a aquests nens inclou dos eixos: d'una banda, la cura competent, amb la utilització de tècniques especialitzades, i d'altre és la cura personal, conèixer la càrrega emocional i el patiment que viuen. El nen sap molt més de la seva malaltia del que suposen els seus pares i el personal mèdic, i com que no sap de quina manera ubicar aquesta vivència, no és estrany que és pugui sentir culpable. Moltes vegades el no haver parlat clarament amb el nen de la seva situació li genera angoixa, pot ser que informar-lo, dir-li el nom de la malaltia que pateix i els possibles pronòstics, explicant-li amb amor, proximitat i un llenguatge clar per la seva edat, sigui la millor medecina contra els fantasmes que crea la incertesa. Tenim que apartar la mentida, la pena i la compassió per poder introduir l'esperança i la socialització. La nostre feina és ajudar a créixer.

També un nen malalt pot crear inestabilitat als altres alumnes de l'aula amb la seva malaltia. És molt important informar la resta de nens de quina és la malaltia del seu company, explicar la seva evolució, si hi pot haver o no contagi i de quina manera i propiciar l'apropament. La falta d'informació crea inseguretat, i només es pot estar tranquil amb informació i educació.

Ja que és un fet que hi ha moltes malalties que abans eren incurables i ara ja no, és important vigilar l'estat emocional d'aquests nens per a una propera incorporació a la societat. Les vivències d'aquests tractaments poden ser molt dures. Tot i que es passen temporades a casa, degut a la immunodepressió no poden fer una vida social normal ni tenir gaires contactes. Aquesta vivència els pot fer més forts, sortir-ne reforçats al haver après a treure els seus recursos, o quedar-se traumatitzats, sobreprotegits i no haver après a créixer. Caldrà una bona educació emocional que els ajudi a conèixer els seus sentiments i emocions, a ser autònoms i a conviure amb els qui els envolten.

ASSOCIACIONS D'AJUDA

Al nostre país existeix gran nombre d'associacions, fundacions, etc. formades per els familiars i els propis afectats de les diverses malalties. Aquestes entitats, que coneixen les característiques d'aquests infants ja que hi conviuen, poden facilitar informació i consells pràctics que serveixen als professionals de l'educació i a les famílies.

Gairebé totes elles disposen de servei d'informació i s'hi pot establir contacte amb elles per sol·licitar suport i consell en forma d'orientacions, estratègies i recursos didàctics. Algunes de aquestes associacions són:

- Associació de Familiars i Amics de Nens Oncològics de Catalunya (AFANOC)
- Associació de Catalunya de Fibrosi Quística.
- Associació d'Ajuda als Afectats de Cardiopaties Infantils de Catalunya (AACIC)
- Associació Nacional per a Problemes de Creixement (CRECER)

L'AACIC ens explica que és com si aquests nens portessin una motxilla de 15 kg a sobre, i dona unes pautes sobre el que pot fer el mestre per ajudar:

- Informar-se sobre la malaltia i les seves conseqüències
- Conèixer l'evolució, pronòstic i situació del cas particular.
- Ajudar l'infant a conèixer que li passa.
- No sobreprotegir.
- Detectar les necessitats educatives especials.
- Adequar el currículum.
- Evitar la desvinculació de l'alumne amb el grup classe.
- Afavorir la integració
- Treballar les actituds dels companys.

Les pautes de cada grup depenen de les característiques de la malaltia, i podem contar amb l'ajuda d'unes d'específiques per a cada nen que contribuiran a la seva normalització, i que obtindrem a través de cada associació.

La pauta amb el que totes coincideixen és en la importància de què el nen sigui informat per pares i mestres de la seva malaltia i ha de saber que els altres nens i el professorat n'estan informats.

El Departament d'Educació oferirà un mestre a casa de qualsevol nen que no pugui assistir a l'escola durant un mes, i posarà a la seva disposició un ordinador portàtil mentre duri aquesta situació. És clar que el benestar del nen ingressat repercuteix positivament a més a més d'en el mateix nen, en la seva família i en el desenvolupament de la malaltia. L'atenció integral al nen malalt és tot un repte que hem d'anar assolint.

DRETS DEL NEN

Des del “Servei de Suport al Dol” de Girona ens diuen que, malauradament, els adults sovint adopten actituds que intenten aïllar l’infant dels esdeveniments relacionats amb la mort. Fent això bloquegen els esforços dels nens per saber, per expressar els seus sentiments, obtenir suport i aprendre a afrontar amb tristesa i dolor. Com Le Shan ha escrit: “Un nen pot viure qualsevol cosa, sempre i quan se li digui la veritat i se li permeti compartir amb les persones estimades els sentiments naturals que té la gent quan pateix”.

També ens donen un llistat amb els “Drets del nen amb una malaltia terminal”:

- Tinc el dret de ser percebut com una persona amb drets i no com una propietat dels meus pares, metges i societat.
- Tinc el dret de plorar.
- Tinc el dret de no estar sol.
- Tinc el dret de crear fantasies.
- Tinc el dret de jugar, perquè encara que m’estic morint, encara sóc un nen.
- Tinc el dret de comportar-me com un adolescent.
- Tinc el dret a tenir el dolor controlat des del primer dia de la meva vida.
- Tinc el dret a la veritat independentment de la meva situació. Les meves preguntes han de ser contestades amb veritat i honestedat.
- Tinc el dret de tenir les meves necessitats ateses de manera integral.
- Tinc el dret a tenir una mort digne, envoltat de les persones estimades i els meus objectes i joguines especials.
- Tinc el dret a morir a casa i no en un hospital, si ho desitjo.
- Tinc el dret de sentir i expressar les meves pors.
- Tinc el dret de rebre ajuda per a mi i els meus pares per poder afrontar la meva mort.
- Tinc el dret de sentir-me enfadat i frustrat per la meva malaltia.
- Tinc el dret de negar-me a rebre tractament si no hi ha cura per la meva malaltia, i així preservar la meva qualitat de vida.
- Tinc el dret de rebre atenció pal·liativa si ho desitjo.
- Tinc el dret a sedació en el moment de la mort si ho desitjo.
- Tinc el dret a no experimentar dolor quan els processos de diagnòstic i tractament es duen a terme.
- Tinc el dret a que els meus pares entenguin que encara que els estimo molt, jo naixeré a una nova vida.

3.3.5.- MORT, EMOCIONS I EDUCACIÓ

L'home es defineix com un ésser racional, però si ho pensem una mica, són quasi sempre les pròpies emocions les que dirigeixen els nostres actes. Som un tot que no es pot dividir i les emocions afecten la raó amb la mateixa força que la raó afecta les emocions.

Com ens diu Eva Adam, en el seu llibre *Emociones y educación*, "conèixer la relació i dependència mútua entre les dimensions emocional i racional en la vida de la persona té màxima importància per a l'educació i la formació dels nens i joves".

Al Informe de la Comissió Internacional per a l'Educació del s. XXI, conegut com Informe Delors, dos dels reptes indicats són: aprendre a viure junts i aprendre a ser.

És a partir de l'obra de Goleman, *Inteligencia emocional*, quan s'ha posat atenció a la totalitat de la persona, considerant la importància de la intel·ligència emocional per possibilitar aquest desenvolupament, que és tradueix en una actitud en la vida. La coherència, l'autenticitat i el respecte en la relació entre les persones són les claus per a una vida emocional sana i equilibrada.

Tots són conscients que qui es deixa portar per les emocions sense control fa coses que no desitja, actua a batzegades, i li serà difícil portar qualsevol projecte a terme amb suficient coherència. Es corre el risc d'arribar a patir situacions d'estrès que poden portar a conseqüències desconegudes, ja que poden arribar a provocar baixades de les defenses.

La mort d'algú a qui estimem ens fa patir un terrabastall en les nostres emocions. Pot passar més aviat o més tard, però de segur que en la nostra vida ens haurem de trobar amb aquest fet, malgrat això, la nostra societat no està educada per a la mort. I el fet d'evitar-la no ens en fa invulnerables, ans el contrari, ens fa més febles, no disposem d'un coneixement que ens serà necessari.

A l'escola detectem freqüentment l'efecte de la falta de control de les emocions en el rendiment escolar. El sofriment, l'alegria, la tristesa, totes les emocions poden ser educables per tal d'ajudar a viure la vida d'una manera més equilibrada. A part de l'angoixa que ens produeix aquest tema, educar per la mort no és diferent d'educar pel consum, la salut o altres aspectes. En tots ells:

- Els interessos dels infants van canviant a mida que es fan grans.
- Els nens aprenen del que veuen que fem els adults de les nostres actituds, del que diem i del que no diem en la vida quotidiana.
- Hi ha molts moments i situacions en què podem educar sobre el tema indirectament.

EDUCACIÓ EMOCIONAL

Hem de saber que estar educats per la mort no ens soluciona el problema ni ens estalvia el dolor emocional que comporta la mort d'algú a qui estimem, però sí que ens pot ajudar a afrontar-la, viure-la i superar les situacions que pot provocar. També pot ajudar a que serveixi d'aprenentatge, a que després haguem crescut i siguem més persones, amb un bagatge més complert, amb més eines de coneixement de nosaltres mateixos que ens ajudaran també a conèixer i respectar els altres.

Un dels principis bàsics de la vida personal és el coneixement d'un mateix, el coneixement de les emocions. Hem de saber que aquestes es poden educar. No es

tracta d'intentar suprimir-les, hem de fer-les conscients, reconèixer el seu paper i canalitzar-les de manera positiva.

Eva Adam en el seu llibre *Emociones y educación* ens diu que “les habilitats emocionals dels individus són diverses. Mitjançant la diversitat de cadascuna d'elles en cada individu, aquest accedeix a una educació integral i a una vida plena. El coneixement de les pròpies emocions i de les dels altres, i el control de l'impacte d'aquestes en l'activitat i la relació incrementa l'autonomia del subjecte. La intel·ligència no és només coneixement i capacitat d'aprenentatge, sinó també capacitat d'adaptació al medi, a l'entorn més proper, i potenciació d'una vida de relació i tolerància”.

Per tal de saber apreciar i treure bon partit de les pròpies emocions i comprendre i respectar les dels altres, hem de saber anomenar i donar significat als propis estats d'ànim, i aprendre a posar-se en el lloc de l'altre i avaluar el que és apropiat o no apropiat de les nostres emocions. La intel·ligència emocional ens ajuda en la vida i en l'adaptació social, repercuteix en la nostra manera de ser, de sentir, de relacionar-nos, de tenir èxit a la vida, d'assumir els mals resultats, etc.

Si partim del concepte de salut en sentit ampli, com un procés dinàmic, responsable, participatiu i equilibrat que condueixi a un major benestar físic, mental i social, és evident que l'educació emocional forma part de l'educació per a la salut.

L'educació emocional tindrà la finalitat d'ajudar a travessar les crisis vitals, i afavorir el trànsit d'una a l'altre, prenent consciència de les contradiccions, ambivalències, conflictes i necessitats propis de cada etapa, generant la fluïdesa necessària per sentir un estat intern de compromís, de seguretat, de confiança i de llibertat que dona tranquil·litat en la persona i en l'ambient. Aquest estat és indispensable per tal que les relacions siguin riques, assossegades, creatives...

El desenvolupament d'aquesta capacitat ens permetrà gaudir de les activitats i de les relacions, dels èxits, i ens permetrà també fracassar i assumir-ho, sabent que unes o altres són experiències per anar endavant i provar nous camins.

Quan més ampli sigui el ventall de sentiments i emocions que ens haurem permès de sentir en la vida, més coneixement tindrem de nosaltres mateixos, quantes més situacions límit haguem passat, tot i que en certs moments haguem estat perduts i fracassats, més savis serem, i si hem tingut eines per sortir-ne, de segur que serem més forts.

3.3.6.- EDUCAR PER LA MORT, EDUCAR PER LA VIDA. PEDAGOGIA DE LA MORT

Si ens fixem en com altres cultures i societats tracten el tema de la mort, veurem com és sempre un tema de màxima importància, amb uns rituals específics per a cada moment, des de que comença el procés de la mort, fins a l'enterrament, i no s'acaba aquí, ja que també hi han pautats uns temps per portar el dol com un signe extern, que sigui visible pels altres i que ajudi a un mateix mitjançant les cerimònies adients en cada cultura per tal d'anar-lo elaborant de manera positiva i enriquidora.

La nostra cultura, tan abundant en tot, té una mancança gran en aquest tema, es pot parlar de tot i de tothom, però de la mort millor no parlar-ne, com si donés mala astrugància. I és aquest sentiment el que eduquem des de petits quan preguntem als adults més propers: "I tu quan et moriràs? " o "Què passa quan et mores? " o d'altres qüestions que ens plantejem de nens, i la resposta és: "No siguis morbós" o "No facis aquestes preguntes" o "D'això no es parla". I acabem no sent conscients de la nostre finitud ni de la dels altres, i ens creiem immortals, passant per la vida com si hagués de durar sempre, i com si la gent que estimem no haguessin de morir mai.

I d'alguna manera, en aquest no voler saber, ens perdem una part del valor que té la vida en quan a gaudir encara més de les bones coses, que algun dia no hi seran. Valorar la felicitat en les coses més importants, com la salut, que només es valora quan falta, o la bona harmonia amb la família i els amics, agrair-ho i tenir-ne cura, expressar l'amor que sentim i fer de la nostra vida el que volem que sigui. Ser conscients de la mort fa canviar l'escala de valors que tots tenim a dintre, ens ajuda a entendre que tot és relatiu, a no perdre el temps o el cap en bajanades. La mort d'algú a qui estimem, a la llarga, fa néixer un nou jo, que ha tingut que patir i lluitar per trobar un equilibri, per crear un nou trencaclosques d'ell mateix on aquella peça tan significativa no hi és, però l'empremta que ha deixat està en l'essència d'aquest nou jo.

Igual que a la vida, a l'escola tampoc hi està present el tema de la mort, i quan a un nen se li mor una mascota o algú a qui estima (avis, pares, germans, amics...), situació que no és estrany que es doni, els mestres no disposem de recursos per ajudar al nen, ni per treballar preventivament aquest tema a l'aula. És hora de que incorporem la pedagogia de la vida i de la mort a les escoles.

PEDAGOGIA DE LA VIDA I DE LA MORT A L'ESCOLA

Concepció Poch en el seu llibre *La muerte y el duelo en el contexto educativo* ens fa unes propostes per treballar la pedagogia de la vida i de la mort a l'escola:

- Construir una pedagogia de la contingència, del patiment, de la finitud i de la mort en el marc d'una pedagogia de la vida.
- Fomentar l'acció educativa no només en les vivències del plaer i la felicitat com a meta absoluta, sinó també en les situacions límit que no podem eludir.
- Concretar i desenvolupar, a través de la reflexió i la praxis, el treball en els valors generats per situacions de contingència, patiment i mort.
- Formar als educadors en la psicologia del nen i l'adolescent davant la mort, així com en les característiques més significatives d'un procés de dol.
- Sol·licitar l'ajuda d'altres professionals quan la nostra tasca d'educadors es vegi excedida per qüestions que van més enllà de la nostra formació.
- Desenvolupar una pedagogia de la vida i de la mort a l'escola, a través de les assignatures, de les sessions de tutoria o d'algun fet que mostri la conveniència de parlar sobre el tema.

- Invitar als educadors a suggerir i crear instruments que facilitin la comunicació i l'intercanvi de vivències al voltant de la mort.
- Proporcionar als nens i adolescents instruments per tal que puguin afrontar millor la mort de les persones estimades i també reflexionar serenament sobre la pròpia.

També ens diu que “en la mateixa mesura en què considerem seriosament la mort, les persones ens sentim cridades a assumir responsablement la vida. Pensar en la pèrdua, el patiment i la mort no vol dir desinteressar-nos de la vida; aprendre a patir i morir no són res més que capítols de l'assignatura d'aprendre a viure”.

Joan Carles Mélich, en el seu llibre *Situaciones límite y educación*, ens diu que “els problemes apareixen en el moment en què s'ignora la realitat psicològica de la mort. En canvi, si es du a terme una planificació pedagògica i una pràctica educativa de la consciència i vivència de la mort, resultarà que la persona podrà realitzar-se en la vida real com allò que realment és, sense mentides”.

Vicenç Arnaiz, a la revista *Guix infantil* (núm. 12), ens parla de “Deu propostes per a una pedagogia de la mort”:

- La primera necessitat per poder parlar-ne amb els nens és acceptar que no tindrem resposta a tot. Entendre la mort exigeix acceptar la incertesa de la vida, de les respostes al respecte, del sentit. Voler-ne estar segurs ens exigiria mentir.
- La segona seria no esperar a parlar-ne quan sigui tan propera que els sentiments embussin l'enteniment. Hi ha moltes ocasions per parlar de la mort i del que l'envolta. La defunció d'una persona coneguda, una visita al cementiri...
- Cal parlar amb claredat, sense amagar les paraules. Cal utilitzar les paraules 'mort', 'difunt', 'cadàver', 'bagul'..., no ho disfressem amb eufemismes com ara 'descansar', 'dormir', 'anar de viatge'..., perquè provocariem confusió.
- Una quarta es refereix a no situar mai els morts com si fossin vigilants, ni utilitzar-los com a xantatge (“Segur que ell ho voldria...” ni “T'està mirant...”) perquè fariem molt difícil l'accés a un equilibri personal.
- La cinquena parla de que observem la mort dels éssers vius que ens envolten. Els animals i les plantes són sempre elements que amb facilitat podem aprofitar per fer evident el cicle de la vida, que té en un extrem el naixement i en l'altre la mort. No tindria sentit educar els infants fent evident tots els cicles menys el que més ens atrapa les emocions, el nostre propi cicle. Parlar-ne ajuda a entendre.
- Una sisena qüestió en la qual es digui que la mort i la vida, a més de ser fets biològics, estan carregats de simbolisme i han estat sempre centre de reflexió profunda dels individus i dels pobles. Els mestres hem de facilitar l'expressió dels diferents punts de vista. La diversitat ajudarà a comprendre més la seva pròpia originalitat.
- Una setena qüestió, en la qual cal reconèixer que la mort està envoltada sobretot de sentiments... No té sentit amagar als infants els sentiments que tenim les persones adultes enfront de la mort dels amics, veïns, familiars... Veure'ns emocionats i posar paraules als nostres sentiments els ajudarà a entendre i a viure en pau els seus. La pedagogia de la mort assumeix el dolor i la tristor com a part de la condició humana. Viure no és només ser feliç, el dolor en forma part del fet de viure.
- La vuitena, que determina que la mort està vinculada a unes causes, i és bo que els infants les coneguin (malalties greus, grans accidents...), i que no l'atribueixin a petits incidents ni a malalties irrellevants.
- Una novena que ens indica que és bo que els infants prenguin la iniciativa de parlar-ne. Tanmateix, si ells no enceten aquesta qüestió, som les persones adultes qui l'hem de provocar. Ells a vegades també tenen por i amaguen els interrogants i les inquietuds a l'enteniment.

- La desena relaciona la pedagogia de la mort amb la pedagogia de la finitud. Cap de nosaltres és infinit. Només tenim un temps, el nostre. Cap altre temps no ens serà concedit, i cal aprendre la manera de gastar-lo. Saber-ho dóna intensitat a la pròpia història. La resposta als interrogants que es plantegen al voltant de la mort tenen respostes que omplen la vida de sentit. Saber que la mort existeix dóna sentit a la vida.

És important que els mestres disposem de la formació necessària per enfrontar els nous reptes de l'educació. No és el mateix la societat d'ara que la de fa no gaires dècades. Per tant el paper i les funcions de l'escola no poden continuar sent els mateixos. Els nostres alumnes tenen necessitat d'uns coneixements que fins ara eren transmesos per les famílies. O no eren tinguts en compte com tot el que pertoca a l'educació emocional. L'escola ha de poder oferir als alumnes una educació vàlida per la vida, ha de donar eines per que cadascú trobi el propi camí i contribueixi a fer més lleuger el dels altres.

3.3.7.- EL PAPER DE L'ESCOLA

No és el paper de l'escola resoldre el dol ni les dificultats que l'envolten, però sí que els mestres hem d'estar receptius i disposar d'eines per mostrar-nos acollidors, no deixar que l'infant passi sol aquest tràngol i donar al llarg de l'escolaritat del nen unes pautes sobre el concepte i el fet de la mort i un coneixement de les emocions que s'hi veuen implicades. També pot ajudar en aquesta tasca el coneixement de la diversitat de rituals que l'home ha anat utilitzant al llarg de la història per entendre la mort i la resposta que hi donen les religions majoritàries en l'actualitat.

Pilar Feijoo i Ana Belén Pardo a la revista *Innovación educativa* (núm. 22) diuen que: "La creixent tendència d'apartar els nens de tot el que envolta la mort no ajuda a què captin els models adults d'afrontament del dolor, ni poden sentir-se útils col·laborant amb els altres i saber que és possible afrontar amb èxit dificultats inevitables. El procés de dol reestructura la vida emocional, social i espiritual dels afectats per la mort d'algú estimat. Quan impedim o no afavorim que els nens i nenes facin el seu dol, dificultem la seva recuperació.

Els professors i professores poden realitzar una bona tasca educativa si faciliten la comunicació i aporten la seva experiència. Concretament poden intervenir en cinc nivells:

- Implicant als alumnes en el suport als més afectats per la pèrdua. Poden redactar-se i enviar-se cartes de condol o dibuixos. Es pot assistir als serveis religiosos o organitzar actes en memòria de qui va morir. Poden fabricar-se joguines o adornaments per consolar la pena, etc.
- Afavorint el dol de la classe i canalitzant l'angoixa davant la mort: es poden llegir contes on es mostri el procés del dol, realitzar activitats que ajudin a identificar els sentiments que és normal experimentar durant el dol, fer dibuixos o històries que recordin els valors i qualitats de qui va morir, etc. En fer aquestes activitats s'haurà de respectar la resistència d'alguns nens.
- Acostant-se als qui semblin especialment retrets, hostils, tristos o ansiosos, i proposant xerrar una mica. Per tal de poder-ho fer convé estar entrenats en tècniques de comunicació.
- Calmar a les famílies en la seva preocupació pels canvis d'actitud dels seus fills o per les preguntes al voltant de la mort que els hi fan. Els hi hem de fer saber que el comportament del nen és el més normal en aquesta situació, que és la seva manera d'assimilar-ho. Els hi farem saber que les activitats que es fan a l'aula són totalment apropiades pel seu desenvolupament i que en poques setmanes canviarà la seva actitud.
- Detectant i informant de la conveniència d'ajudes addicionals amb professionals especialitzats per qui es pensi que és necessari."

La doctora Elisabeth Kübler Ross els hi explicava als nens, per tal de fer més entenedora als infants petits la realitat de la mort, que "morir era com deixar de ser una eruga per convertir-se en papallona, i que després de la mort un se sent sempre bé". Aquesta pot ser una bona explicació fins que creixin i trobin la seva.

RECOMANACIONS ALS MESTRES

Concepció Poch en el taller sobre la mort i el dol, organitzat per el Institut Ciències de l'Educació de la Universitat de Girona, ens deia que "Malgrat saber que hi ha preguntes que no tenen resposta, cal poder plantejar-nos interrogants i buscar estratègies d'intervenció que ens siguin útils", i feia unes recomanacions als mestres pel suport al dol dels nens:

- Sigués un bon escolta. Fes preguntes obertes i aprèn a callar esperant la resposta.
- Respon a les preguntes que fa. Dóna-li tota la informació que demana: On va passar, com va morir...
- Evita el llenguatge metafòric, com "Se'n va anar...", parlar del cel si són petits explicant que és una manera de dir que no se sap què passa.
- Segueix les rutines, sigues flexible en estudis, obligacions, oci...
- Permet i encoratja les expressions de pena, ràbia, culpa, remordiment, etc.
- Deixa-li tenir coses de record de la persona que ha mort.
- Permet la regressió i la dependència.
- Fes de model, mostra les expressions de dolor, plor, etc.

Els mestres, per tal de poder realitzar aquesta tasca, haurem d'haver fet prèviament les nostres reflexions sobre la mort i sobre la vida, i haurem de conèixer les emocions que comporta el fet de patir la mort d'algú estimat. Potser haurem d'haver elaborat els nostres propis dols i entendrem millor la vivència que està passant el nen.

Com constata Concepció Poch en una enquesta feta als mestres, "els que en veuen més clara la necessitat d'una pedagogia de la mort i el dol són els que han tingut que afrontar una pèrdua significativa en la seva vida personal".

O els que s'han trobat sense resposta davant de les emocions col·lapsades de l'alumne que pateix un dol. El que està clar és que davant la impotència i la incertesa que es genera en qui es troba amb la mort, després, la visió de la vida és diferent i la necessitat de referents sobre aquest tema es considera de primera importància, ja que el que és evident és que aquesta educació de ben segur que ens serà molt vàlida al llarg de la nostra vida, ja que amb la mort no t'hi trobes només una vegada.

És molt important disposar d'eines per quan aquesta situació ens afecta a nosaltres mateixos i per quan li passi a algú a qui estimem, per saber que dir-li, com ajudar-lo en el seu procés. La nostra societat amaga aquest fet, no en vol parlar, i l'escola ha de col·laborar per fomentar l'obertura i ajudar als nens i les famílies a tractar la mort d'una manera normalitzadora, normalitzant també les emocions que comporta, i assumint-la com a una peça clau del cicle de la nostra vida.

A l'escola haurem d'aprofitar les situacions que sorgeixen per transmetre la idea de què tots morirem algun dia, i de què haurem d'aprofitar bé aquest temps de que disposem. També haurem de conèixer i respectar el moment evolutiu de l'infant de la nostra escola per tal de poder col·laborar en l'educació integral de l'alumne tan de manera preventiva com dintre del projecte educatiu de centre.

3.3.8.- QUÈ FER SI MOR UN MESTRE O UN ALUMNE DE L'ESCOLA

L'impacte que pot suposar en una escola la mort d'un membre de la comunitat educativa sol ser un tema que queda mig amagat, i la majoria de vegades no es tracta directament, cosa que crea confusió i transmet al nen la mateixa idea que família i societat, que millor no parlar-ne.

La realitat és que els mestres disposem de les mateixes eines que qualsevol altre persona davant el tema de la mort i el patiment, és a dir, cap. Si no ho sabem encarar amb nosaltres mateixos, com els hi podem parlar als nens?

La millor manera d'encarar la mort és parlar amb els nens des de la naturalitat i l'acceptació, deixar sortir el plor i la pena, i poder-se expressar davant els altres, sentir-se comprés i acompanyat, i acompanyant també en la manifestació de les emocions que comporta, entenent que les reaccions de cadascú són úniques i personals, i que totes són vàlides. El patiment compartit crea nexes d'unió que ajuden a afrontar-lo positivament.

Una de les raons de viure és morir, acceptar-ho i poder-se acomiadar dels qui estimem i no tornarem a veure és un pas per poder assimilar el fet de la seva mort.

Parlar del mestre o infant que ha mort amb els alumnes o companys, reconèixer les seves qualitats professionals i humanes, explicar anècdotes viscudes, descobrir què hem après d'ell o ella, quina empremta ha deixat en nosaltres, i saber que a partir d'ara no hi serà físicament, però viurà per sempre a dins nostre, en els records i en la nostra manera de ser i viure la vida, en la pròpia identitat que pot canviar a partir d'aquest fet.

PAUTES PER ABORDAR-HO

Concepció Poch a *La muerte y el duelo en el contexto educativo* dona pautes sobre com pot abordar l'educador a l'aula la notícia d'una mort:

- "L'educador ha de valorar si està ell mateix en condicions de comunicar als alumnes la notícia que també l'ha sobtat a ell. És important fomentar en els alumnes un espai de seguretat oferint la informació correcta, alhora que simple i clara. Un cop a l'aula convé mantenir la calma, parlar en un to de veu pausat i reconfortar als alumnes que s'enfronten, com l'educador, a una mala notícia.
- Un cop donada la notícia s'haurà de mostrar interès pels sentiments dels alumnes com resposta a la notícia que se'ls hi acaba de transmetre, i fomentar un clima on poder expressar els sentiments sense ser jutjats.
- Fomentar el diàleg entre tot el grup, i ajudar a entendre la importància de les seves opinions i emocions per la resta del grup, i les del grup per a ell, promovent el respecte mutu.
- Si són petits ens haurem d'assegurar de que han entès les paraules noves, i el sentit del que els hi expliquem.
- Si es considera que han entès el missatge, els hi podem donar un full per que hi escriguin o dibuixin el que tinguin ganes i fer una invitació per tal de compartir el que han fet amb els companys en la mida que ho desitgin, o deixar-ho en un racó de l'aula destinat a això.
- És important que l'educador conegui el moment en què sigui necessària l'ajuda d'altres professionals.
- Els alumnes que no han volgut compartir les experiències amb el grup haurien de tenir la possibilitat de parlar amb el professor/tutor sobre les seves pors i trobar consol als seus plors si és necessari.

- És imprescindible que l'educador pugui parlar amb els pares, fent-los participar del que ha passat i de les activitats que es porten a terme a l'aula, per tal de realitzar conjuntament la tasca d'educar i recolzar emocionalment en el tema de la mort.
- L'educador haurà de tenir en compte els recursos per canalitzar les pròpies emocions i tenir cura de la seva fragilitat.”

Penso que seria interessant fer uns petits rituals de comiat. Els alumnes podrien dedicar una part de la jornada a preparar-ho per grups, fent alguna activitat de recordatori o homenatge al company mort. Aquestes, posteriorment, es podrien posar en comú amb la resta de l'escola en una cerimònia. Podríem fer activitat a l'aire lliure en el pati de l'escola i una altre part en la sala d'actes, i a la que també hi podrien assistir les famílies. Alguns dels que es podrien fer són:

PETITS RITUALS DE COMIAT

- GLOBUS. Inflar globus amb aire comprimit i escriure a cada un una lletra del nom del company o mestre, o alguna paraula de comiat o d'afecte. També es poden escriure petites notes o dibuixos i lligar-les amb una corda a la cua del globus.
- POWER-POINT. Els nens poden portar fotos on surtin amb el mestre o company. Es pot fer un Power-Point escanejant la foto i afegint cada participant una frase sobre el que més li agradava d'ell o ella.
- RETRAT. Poden fer un dibuix-retrat mida foli amb la tècnica que prefereixin: ceres, pintura, colors, retoladors, llapis...
- MANDALA. Fer un *mandala* (dibuix a terra elaborat amb sorra, pètals de flors, pols de guixos de colors o d'altres materials lleugers que volen amb el vent i es desfan en poc temps) amb la lletra inicial del seu nom, o amb el nom complet, o amb algun símbol que el caracteritzés, o d'altres... en el pati de l'escola. Els mandales simbolitzen les coses efímeres, com la vida.
- ANÈCDOTES. Els companys més propers podrien escriure una anècdota o aventura que haguessin passat junts, alguna cosa divertida que els feia riure després. Aquesta activitat també la poden fer els mestres.
- ESPELMES. Cada nen pot fer una espelma amb la tècnica de tallar i enrotllar planxes de cera al voltant del cordill.
- COM VULGUIS. Jugar al “com vulguis”, tota la classe, inclòs el tutor, fent que el protagonista sigui el company o mestre que ha mort i gravar el joc amb càmera de vídeo. (Aquest joc és d'imaginació, un dels participants comença explicant una història inventada, on a més del protagonista surt ell mateix i els altres companys que esculli com a personatges, quan ha narrat una estona la passarà a un altre del grup per tal que la segueixi de la manera que vulgui, i així successivament fins que tothom ha participat i el últim en narrar acaba la història.)
- FLORS. Elaborar flors de paper de diferents models i colors.
- RAMS. Fer petits rams de flors seques combinant formes i colors.
- MÚSICA. Amb el professor de música preparar i cantar una cançó que ens sembli adient o que li agradés molt al difunt. També es pot escollir entre tots una música de fons per alguna estona de la cerimònia.
- CARTA. Redactar entre tot el grup una carta convidant tots els pares a participar en l'acte i notificant el dia i l'hora en què es celebrarà.
- ESQUELA. Fer una esqueja, triant un dibuix i un text fet pels nens. Donar la mateixa informació que hi ha a les esqueles de veritat, però feta per ells.

La data per celebrar aquesta cerimònia de comiat pot ser al cap d'una o dues setmanes, o la data en què fa un mes, ja que durant aquest temps en què elaborem el material que utilitzarem aquest dia podrem anar reflexionant i xerrant sobre el tema amb calma i des dels diferents punts de vista que l'engloben: físic, espiritual, emocional, filosòfic, antropològic, social, etc.

Els alumnes tindran cura de fer arribar la carta als pares. Cadascú a la seva família.

ACTES DE COMIAT A L'ESCOLA

Aquest dia organitzarem l'acte com un comiat i un acte d'amor. Tots podran veure el que han fet els altres companys i participar mostrant el que han fet.

Es pot començar per les activitats a l'interior, on s'hauran anat posant en exposició en un suro o paret els RETRATS que han fet els nens.

Un adult s'encarregarà d'encendre les ESPELMES que hauran fet i col·locat els nens. Aquestes són un símbol de què tot té un temps i que després s'acaba.

Podem començar per presentar l'acte i passar el POWER POINT fet pels alumnes.

Seguidament els companys o mestres que hagin escrit una ANÈCDOTA o aventura poden fer-ne una lectura en veu alta per a tots.

Després es pot passar el VÍDEO que han fet els alumnes que han jugat al "com vulguis".

Quan s'hagin mirat els retrats els alumnes que hagin fet FLORS les dipositaran en una taula disposada a tal efecte i es continuaran els actes en el pati.

Es pot observar el MANDALA que han fet els alumnes, i els nens que canten s'hi posaran al voltant i, dirigits pel mestre de música, cantaran la o les CANÇONS assajades. Quan la cançó acabi es poden reunir tots a sobre del mandala i fer-se una gran abraçada.

Els nens que hagin fet les ESQUELES (poden ser fotocopiades) les repartiran donant una a cada adult o nen que hi sigui present.

Per últim es poden deixar anar els GLOBUS i veure com es van fent cada cop més petits fins que ja no els podem veure.

Els pares poden col·laborar en la preparació de la cerimònia portant algun pastís o petit most per propiciar després una estona de conversa si es creu adient. És un costum, relacionar la mort amb el menjar, que s'ha fet sempre quan es vetllava als morts a casa, com per simbolitzar que som vius i hem de recuperar les forces per continuar el camí. Compartir el menjar en aquests moments provoca compartir emocions i experiències que ens enriqueixen a tots.

Aquesta pot ser una manera de fer un ritual de comiat a l'escola, però de segur que hi ha moltes altres activitats o propostes que poden ser molt vàlides. Cadascú en pot anar afegint i utilitzant les que cregui més convenients. El més important és que tots els nens sentin que han participat i que puguin parlar i expressar-se en llibertat, sense embuts i amb les paraules adients.

TALLERS I XERRADES

La bibliografia utilitzada en l'elaboració d'aquest treball ha estat la que anomeno tot seguit. També he utilitzat els apunts de les xerrades del curs de Postgrau sobre la Mort i el Dol que estic fent a la Universitat de Girona, la Jornada sobre L'atenció educativa a l'alumnat que pateix llargues malalties, organitzat pel Departament d'Educació, el Taller d'acompanyament en el procés de morir, de la Fundació la Plana i la sessió dintre del curs de Formació sobre la Mort i el Dol que vaig fer a Barcelona amb el grup de dol AVES, que començaré per citar:

BARBERO, J., *Estrategias de acompañamiento individual y grupal ante las pérdidas y el duelo*. 19-20/2/05, Barcelona. AVES

BARRETO, P., *Counselling*. 15-16/4/05, Universitat de Girona.

BAYÉS, R. *El dolor i el patiment en el procés de morir*. 10/6/05, Universitat de Girona

BORRÀS, F.X., *Canvis psiconeuroinmunològics en el procés de dol*. 8/4/05, Universitat de Girona.

BROGGI, M., *Bioètica: l'eutanàsia i el testament vital*. 3/6/05, Universitat de Girona.

COMAS, M. D., i SERRA, I., *El treball en equip amb malalts terminals a l'hospital de la Santa Creu de Vic*. 22/4/05, Universitat de Girona.

CUNILL, M. *El paper del psicòleg en els Serveis de Suport al Dol*. 27/5/05, Universitat de Girona.

PAYÀS, A. *El dol*. 13/5/05, Universitat de Girona

VIVES, M., *Taller d'acompanyament en el procés de morir*. 6-7/11/04 La Plana. Barcelona.

BIBLIOGRAFIA:

ADAM, E., *Emociones y educación: qué son y como intervenir desde la escuela*. Barcelona, Graó 2003.

CARMELO, A. *Déjame llorar*. Ed. Tarannà. Barcelona 2000.

FRANKL, V. *El hombre en busca de sentido*. Ed. Herder. Barcelona 2001.

GROF, S., *La psicología del futuro*. Ed. La liebre de Marzo.

HORNO GOICOECHEA, P. *Eduquem l'afecte. Reflexions per a famílies, professorat, pediatres...* Barcelona Graó 2004.

JAMES, J i FRIEDMAN, R. *Manual para superar la pérdidas emocionales*. Ed Los libros del comienzo. Madrid 2001.

JAMES, RUSSELL, LANDON, *Cuando los niños sufren*. Madrid. Los libros del comienzo 2002.

KÜBLER – ROSS, E. *La muerte un amanecer*. Ed Luciérnaga. Barcelona 1989. *Los niños y la muerte*. Ed. Luciérnaga. 1992. *La rueda de la vida*. Ed. BSA Barcelona 1997. *Todo final és un luminoso principio*. Ed. Sirpus. Barcelona 2001. i d'altres.

MELICH, J.C., *Situaciones límite y educación. Estudio sobre el problema de las finalidades educativas*. P.P.U. 1989.

NEYMEYER, R. A., *Aprender de la perdida*. Barcelona. Paidós 2002.

PARAREDA. A., *Aprender a morir, aprender a viure*. Barcelona. Barcanova 2002.

POCH, C i HERRERO, O., *La muerte y el duelo en el contexto educativo*. Barcelona. Paidós 2003.

POCH I AVELLÁN, C., *De la vida i de la mort*. Barcelona. Claret 1996.

RODRIGUEZ, P., *Morir es nada*. Barcelona, B, S.A., 2002.

THICH, Nath Hanh. *Momento presente, momento maravilloso*. Ed Dharma 1993 Alicante.

WORDEN W., *El Tratamiento del duelo*. Ed. Paidós. Barcelona. 1997.

ARTICLES

ARNAIZ V., “El tabú de la mort, parlem-ne”, Guix Infantil num. 12, Ed. Graó Barcelona 2003

PLAXATS, M. A. i Cosido J., “Educar a partir de les pèrdues”, Guix num 283, Ed. Graò. Barcelona 2002.

3.4.- TREBALLEM LA MORT I EL DOL A L'ESCOLA. ACTIVITATS

L'EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS

Viure i sentir la vida amb tots els seus matisos, poder-ho expressar i tenir a qui fer-ho, ens ajudarà a poder afrontar el fet de la mort amb serenitat. Ja que sembla que molts adults encara tenim aquest tema pendent, seria bo començar-ho a treballar amb els nens que tenim a les aules, ja que això evitaria un munt de problemes que poden crear els dols mal resolts.

També és molt important treballar el món de les emocions, ja que el seu coneixement i expressió ens donarà eines per assimilar i integrar aquest fet d'una manera positiva en les pròpies vivències.

LES ACTIVITATS

En aquest apartat es donaran un seguit d'activitats per treballar a l'escola. Hi ha material per treballar durant un curs o més temps. També pot ser part d'una emoció que treballem més ampliament a l'escola com a eix transversal del curs. Es pot triar un o dos temes per curs i treballar-ho tota l'escola conjuntament, o es poden treure activitats i tocar més per sobre....a gust del consumidor. És un material molt manipulable que podem emmotllar al temps disponible, a l'entorn i a les circumstàncies.

La meva experiència com a mestre és bàsicament, sobre tot en els últims anys, l'Escola Rural, en Educació Infantil. A cada classe tenim més d'un curs, i tot i que intentem mantenir els Cicles, depenem del nombre d'alumnes i això de vegades no pot ser. Cada classe té des de set alumnes a catorze o quinze, que ja és un grup nombrós. Quan he pensat aquestes activitats les he situat en aquest context. No sé si es poden portar a terme totes amb grups molt nombrosos. De tota manera tot és adaptable i espero que també sigui útil.

L'objectiu de totes aquestes activitats és apropar el tema de la mort a l'escola des de diferents perspectives, la història, la importància dels rituals, els avantpassats, els cicles de la natura... i el món de les emocions i la seva expressió a través d'activitats plàstiques i artístiques, entre d'altres.

3.4.1.- SORTIDES

Seria interessant fer alguna sortida tot el grup classe per tal de conèixer les civilitzacions antigues i la importància que la mort i els rituals funeraris tenien aleshores, per tal d'encendre l'espurna que pot ajudar a prendre el interès per aquest tema i a obrir-ne el diàleg. A la primera part hi ha informació sobre les antigues civilitzacions, la mitologia i la religió.

ELS MUSEUS

El **Museu d'Arqueologia de Catalunya** disposa de diversos itineraris, visites dirigides de tot el dia amb activitats per a les diferents etapes de Educació Infantil i Primària.

“La ruta dels ibers” agrupa els principals jaciments arqueològics de la cultura ibèrica del nostre país, fa 2.500 anys. A cada jaciment hi ha conferències, visites teatralitzades, reconstruccions històriques, tast de menjar ibèric, pràctica d'alguna activitat —com moldre cereals, teixir o fer ceràmica. Podem conèixer com era la vida en un poblat ibèric, com vivien, com es defensaven, quina era la seva economia, els seus rituals... Exposicions amb tot un seguit d'eines, armes, ornaments i numismàtica elaborats en ferro, bronze o altres metalls. Està situada a Ullastret principalment.

La visita al jaciment arqueològic d'Empúries permet veure com era la vida en l'antiguitat a la ciutat grega d'Emporion, fundada cap a l'any 600 aC., i a la ciutat romana d'Emporiae, erigida prop de l'any 100 aC. Es porten a terme unes activitats amb monitors que poden ser visites didàctiques teatralitzades o no, amb recorreguts per les ciutats grega i romana i aprofundiment en els costums i les creences antigues. També hi ha tallers de mosaics o d'elaboració i decoració de peces de ceràmica com es feia antigament.

Per disposar de la informació actualitzada d'aquestes activitats s'ha d'anar a l'adreça: <http://www.mac.es>.

ACTIVITATS

- TALLER DE DÒLMENS - Després de la visita, real o virtual, a aquests emplaçaments es pot fer una sortida a la platja o a la muntanya on els nens disposin d'espai i de materials diversos (pedres, fustes, branques, etc.) per tal que facin a petita escala el seu monument o poblat megalític inventat amb el material que es trobi a l'abast. Aquesta feina es pot fer en grups. S'hauran de fer fotos ja que queden uns muntatges molt bonics (la portada n'és un). Aquestes es podran aprofitar per fer un mural o per la revista de l'escola.

El **Museu d'Història de Catalunya** també disposa d'un servei educatiu amb un programa d'activitats per Educació Infantil i Primària. Les activitats dissenyades per als més menuts s'estructuren en forma de contarelles i d'un taller, per tal de desenvolupar la curiositat, el desig d'observar, de comparar, de manifestar sentiments i emocions, i així avançar en el procés de descobriment i coneixement. Per l'ensenyament primari el museu ofereix un ventall més ampli d'activitats: contarelles, itineraris amb recorreguts temàtics i cronològics, tallers d'experimentació i descoberta, i activitats de coneixement directe del passat a partir d'històries viscudes. Aquesta i més informació, la trobareu a www.mhcat.net.

ACTIVITATS

- MITOLOGIA - Es pot buscar algun personatge mitològic, com ara Hades, el déu dels morts, que rapta a Persèfone, mite amb el qual s'expliquen les estacions. Es poden buscar contes.
- HÉRCULES Es pot veure la pel·lícula *Hèrcules*, que pot ajudar als alumnes a fer una aproximació a la mitologia i a l'organització social de l'antiga Grècia.
- L'OLIMP Es pot fer una dramatització dels déus i de l'Olimp, amb túniques fetes de llençols per disfressar-se, i d'altres elements per simbolitzar cada déu o deessa.
- FIRA DELS DÉUS Es pot organitzar la "Fira dels Déus" a l'escola, una jornada festiva on cada grup d'alumnes col·labora en l'ambientació, la preparació de parades, gimcanes, jocs, tallers i mostra de treballs.

El **Museu Egipci de Barcelona**, sota el nom de "Mòmies, faraons, paraules divines", ofereix un programa pedagògic que combina les visites amb diferents activitats complementàries, on l'alumnat té la possibilitat de reforçar i aprofundir els continguts de l'espai museístic de forma lúdica, formativa i molt participativa. Totes les activitats proposades les porten a terme educadors especialitzats. En els diferents tallers els alumnes reben un material educatiu, basat en el marc acadèmic i les característiques de cada etapa formativa. Les activitats consisteixen en visitar les sales del Museu Egipci, descobrint diferents objectes de la cultura faraònica, visita al faraó Ramses II i a la mòmia que dorm en el seu sarcòfag, realització d'una màscara funerària, treball amb les corones, ceptres i altres atributs del faraó, realització de jeroglífics... El recorregut permet familiaritzar-se amb tota una sèrie de temàtiques fonamentals de l'antic Egipte: faraó i societat, vida quotidiana, món funerari, art, mite, màgia i religió. Els tallers són sobre l'escriptura sagrada dels antics egipcis, com conservar el cos per a l'eternitat, els déus i mites de l'Egipte dels faraons i sobre el faraó, rei d'Egipte. Es pot trobar informació a www.fundclos.com.

ACTIVITATS

- TALLER DE PIRÀMIDES. Els nens a la classe de plàstica poden fer una piràmide, que es pot fer amb cartolina o amb fang i decorar-la després. Podem explicar quina finalitat tenien les piràmides i els rituals funeraris dels antics egipcis, amb la momificació, cosa que sempre sorprèn i interessa als nens.
- ASTÉRIX I CLEOPATRA. Els alumnes poden veure la pel·lícula Asterix i Cleopatra, que proporciona moltes imatges i una idea aproximada de com vivien els antics egipcis, la seva simbologia, el seu art....
- DIBUIX EGIPCI. Mirarem làmines amb dibuixos on farem atenció en com pinten la figura humana, de perfil la cara i el cos pel davant. Faran proves de dibuixar figures d'aquesta manera.

ADRECES D'INTERÈS

<http://www.thebritishmuseum.ac.uk/world/world.html> imatges i informació sobre Egipte, Roma, i més.

3.4.1.1.- TREBALLEM LES EMOCIONS, L'EMPATIA

- IMAGINEM. Fem una narració inventada sobre com era la vida en aquells temps, com passaven els dies en el poblat, com caçaven... Intentem posar-nos en el lloc de l'altre, amb els seus recursos.
- FEM EL JOC DEL TÒTEM. Jugarem amb unes cartes d'animals totèmics indis: *"La rueda medicinal. La sabiduria tradicional de los indios americanos"* de Jamie Saws d'Editorial Integral. Farem aquesta activitat amb els nens i el mestre asseguts al terra fent una rotllana. Situem les cartes girades en el centre de la rotllana. Cada nen escull la seva carta. En el llibre adjunt explica el que significa cada animal, i hi ha també un dibuix que es pot fotocopiar i pintar per fer-ne una medalla i penjar-la al coll. Jugaran a intentar sentir-se com l'animal que li ha tocat. Per torns, es col·locaran en el centre i buscaran entre tots quines qualitats té l'animal triat: agilitat, bon olfacte, rapidesa, etc. El nen que està al mig intentarà imitar l'animal.
- FEM UN TALLER DE PEDRES. Cada nen pinta una pedra que haurem anat a buscar, cadascú tria la seva, i la decora amb un o dos colors i sense pinzells, utilitzant els dits, les mans o qualsevol element natural que trobem. Observarem si hem estat capaços de treballar sense les eines habituals i parlarem d'això. Aquesta pedra pot servir per fer una roda de regals entre tots els alumnes. Comença un i regala la seva a un company, el qual serà el pròxim que regalarà la pedra que ell ha pintat a qui vulgui.
- FEM UN TALLER TRANSCULTURAL. Entre tots els nens de l'escola fem el "Taller transcultural" per poder conèixer, entre d'altres coses, la diversitat de maneres d'entendre la mort en altres civilitzacions i creences, per tal de saber que les persones poden tenir diferents religions o no tenir-ne cap.
- VISITAREM UN CEMENTIRI. Compararem els enterraments o les tombes d'ara amb els de temps antics. El mestre/a preguntarà els alumnes si hi havien estat mai en un cementiri i quines sensacions els hi donat el lloc, si el troben bonic, si el troben silenciós (podem escoltar el silenci durant 3 o 5 minuts), i observarem les flors i els arbres que hi ha.
- TREBALLAREM ALTRES PÈRDUES. Si durant el curs s'incorporen a la classe alumnes d'un altre país, el mestre/a farà que s'adonin de com es poden sentir, lluny del que estimen i coneixen, així com que reflexionin sobre com es sentirien ells en aquesta situació, com els hi agradaria ser tractats i que vegin que amb el seu comportament els poden ajudar, simplement saludant o fent un somriure, a que tinguin una integració més fàcil i agradable.

ADRECES D'INTERÈS

També hi ha informació amb fotografies molt interessants de monuments megalítics en altres països a l'adreça www.stonepages.com.

Concretament, sobre l'Albera hi ha una pàgina amb un itinerari megalític que, a més de fotografies i informació, conté activitats per fer a l'escola després i abans de la sortida: <http://www.xtec.es/recursos/curricul/socials/megalits/credits.htm>.

Una altra web que conté informació megalítica sobre l'Albera i el Cap de Creus i disposa de diversos enllaços és <http://www.xtec.es/~cmolins3/>.

3.4.2.- ELS MANDALES

La paraula *mandala* vol dir 'cercle' en sànscrit i és la representació simbòlica i arquetípica de l'univers segons l'antiga tradició cosmològica budista. En el mandala les característiques més importants de l'univers i els seus continguts estan representades per un conjunt de figures geomètriques concèntriques dibuixades en un ritual d'inspiració i concentració.

Una de les característiques més importants de l'elaboració i ofrena d'un mandala és el caràcter transitori. La transitorietat, o "impermanència", és un tret ben present a la filosofia budista i ens recorda que no hi ha res per sempre, que cal deixar fluir el que ens envolta. Per això, i després de meditar al voltant del significat d'aquest pensament, les arenes o el material amb que ha estat fet s'escampa o es llença al mar o a un riu... tot i que també els podem conservar si són pintats.

Aquesta paraula és coneguda també com a 'roda' i 'totalitat'. Els dibuixos dintre d'un cercle són utilitzats des de temps remots. El seu origen és a la Índia i es propagaren a les cultures orientals, a les indígenes d'Amèrica i als aborígens d'Austràlia. Aquestes imatges poden contenir múltiples formes geomètriques i simbòliques. Poden ser molt complexes (com les pintades per monjos tibetans) o molt simples i naturals. Els nens els dibuixen espontàniament i la natura és plena d'elements organitzats dins d'un cercle (flors, verdures, aranyes, papallones..., el sistema solar, les cèl·lules...).

A la cultura occidental va ser Carl G. Jung qui els va utilitzar en teràpies. Segons ell, representen la totalitat de la ment, tant la part conscient, com l'inconscient. Va afirmar que el arquetip d'aquests dibuixos es troba en el subconscient col·lectiu.

Marie Pré, en el seu llibre *Mandalas y pedagogía*, recomana: "Introduir-los en l'escola, ja que permeten retrobar-se amb un mateix, per calmar-se, retirar-se, sentir la vida interior, trobar l'origen. Els mandales expressen la recerca de l'equilibri personal. Als nens els hi agraden molt, i els que els apliquen a les aules diuen que és un moment màgic en la vida de la classe. El treball amb aquests dibuixos reenvia a cadascú a escoltar el seu interior i genera ràpidament el silenci i la concentració, cosa cada vegada més excepcional en el nostre món. Porten a un sentiment d'alliberació que genera un millor funcionament cerebral i el desbloqueig psicològic. Aquest procés permet fer front amb més tranquil·litat a situacions difícils de la vida quotidiana".

Els mandales es poden utilitzar només per pintar, després d'escollir el que més ens agrada en aquest moment, o a partir d'un dibuix central simple, completar-ho abans de pintar. És recomanable començar per pintar-ne alguns si es volen dibuixar personalment. Marie Pré proposa unes consignes:

- Aquesta activitat ha de ser relaxant, i mai obligatòria.
- La feina s'ha de fer en silenci tot i que sense imposar-lo, també hi poden haver excepcions. Si volem es pot acompanyar de música relaxant o clàssica de fons.
- Es recomanable treballar-ho al començar l'escola, abans d'una prova intel·lectual, o en moments de depressió i excitació.
- Es pot augmentar o disminuir la mida dels dibuixos en funció del temps disponible, i va bé poder triar entre varies tècniques: tintes, llapis de colors, retoladors, pastel, ceres...
- S'ha de triar el dibuix personalment, ja que l'elecció simbòlicament correspon a un ordre harmònic del món.
- Els dibuixos que s'ofereixen als més petits han de ser amb figures simples.

- S'haurà d'observar l'estat interior abans i després de l'activitat.
- Amb freqüència s'ha de pintar en varies sessions.
- S'haurà d'acabar un mandala abans de començar-ne un altre.

“Els mandales poden ser utilitzats a l'escola individualment, per ajudar a l'alumne que ha d'afrontar una situació límit, com pot ser el dol, deixant-li un espai després d'haver parlat amb ell, per si no es sent amb ganes de continuar amb les activitats de tot el grup i pensa que li pot anar bé una estona de calma per compensar el seu estat d'atordiment. També poden ser utilitzats amb tot el grup, cadascú amb el que ha triat (el que no ho vulgui fer haurà de fer alguna altra cosa). Explicarem que tothom farà el seu treball sense ser molestat, tot i que a la classe es crea un clima de concentració que ho propicia per si sol.

Poden ser utilitzats en períodes curts, de cinc a set minuts, i endreçar-lo fins una altra estona. És important que tinguin consciència del temps que durarà i la finalitat (re-centrament i calma) del treball, per tal de poder observar la millora del benestar, i a més l'evolució del mandala en les diferents sessions.

O poden ser utilitzats en temps més llargs (mitja hora, una hora o més), cosa que afavoreix una reestructuració més profunda. Al final de cada etapa o de cada dibuix és important preguntar-se que s'ha sentit durant la sessió, i si el nostre estat és diferent al principi i al final de la sessió, si ens hagués agradat que continués, etc.

Si volem expressar, si necessitem ajuda per exterioritzar les emocions, serà bo de començar del centre cap a enfora, i si a l'inrevés, volem que ens ajudi a trobar el centre, pintarem de fora cap a dintre.

L'evident aspecte curatiu d'aquesta activitat deu una part a la funció terapèutica dels colors, però, sobretot, a l'equilibri cerebral introduït naturalment per l'organització de les imatges.” (Marie Pré, professora de Parvulari i investigadora en les Ciències de l'Educació i els mandales des de fa quinze anys.)

ACTIVITATS

- **EXPOSEM ELS MANDALES.** Estaria bé disposar d'un espai a l'escola on els nens que vulguin puguin penjar una reproducció dels mandales que han pintat o dibuixat cadascú, per tal de poder-los mostrar als companys durant un temps, si bé una part de la seva essència implica destruir-los, llençar-los al mar o cremar-los.
- **FEM MANDALES COL·LECTIUS.** Es pot fer un mandala col·lectiu en el que cadascú tingui el seu territori. Aquesta és una molt bona fórmula per fomentar l'esperit de col·laboració.
- **FEM UN MÒBIL.** També podem ajuntar els mandales que han pintat els nens de la classe i fer-ne un mòbil. Sigui la que sigui la tècnica que hem utilitzat els podem pintar després amb oli, per tal de fer-los translúcids i que es vegi el dibuix per les dues bandes abans de plastificar-los. Els penjarem d'una canya amb cinta de cuir.
- **FEM VITRALLS.** Si posem el mandala ja plastificat contra un vidre produïm l'efecte vitrall i donen color.
 - Cada nen pot anar guardant els mandales que pinta per fer-ne un mòbil o vitralls per a casa seva.
- **MEDITEM AMB MANDALES.** El treball de meditació amb mandales pot consistir en l'observació i tria d'aquests. Escollir un mandala i observar-lo entre tres i cinc minuts pot portar-nos a un estat de relaxació, i ens pot ajudar a sentir-nos més alerta amb el que passa al nostre voltant. Pot ser un recurs per afavorir la concentració abans de fer una avaluació amb els alumnes per tal d'ajudar-los a sentir-se més relaxats.
- **ESCOLTEM EL SILENCI.** Pintar-los en solitud i silenci, centrats en el que estan fent, aquietant els pensaments i situant-los aquí i ara pot ajudar a

l'alumne que pateixi una situació d'estrès a baixar-lo i sentir-se més capaç d'afrontar-la.

- CREAM MANDALES. Crear nous mandales amb diferents tècniques. Treballar el concepte de centre a partir del que creix la imatge. També podem treballar el concepte de contorn que flueix cap al centre.

3.4.2.1.- TREBALLEM LES EMOCIONS: COM EM SENTO?

- OBSERVEM LES EMOCIONS. Després de fer un treball de meditació amb l'observació d'un mandala, ajudem als alumnes a posar nom a com se senten abans i després d'haver-lo observat, intentant allunyar els pensaments de la ment. Farem una llista de les paraules i buscarem altres moments en què ens sentim d'aquesta manera. Veurem entre tots que és important propiciar aquest estat que ens fa sentir millor amb nosaltres i amb el que ens envolta.
- POSEM ADJECTIUS A LES EMOCIONS. Entre tots farem una llista de sentiments, en forma d'adjectiu (*trist, content, enfadat...*) i l'escriurem a la pissarra. Cada nen n'escollirà un parell i buscarà fotos en revistes o diaris que expressin aquest sentiment. Podem fer un mural on enganxarem les imatges a sota del nom de cada sentiment.
- POSEM CARA DE... Podem jugar a "Posar cara de...". Tenim un piló de targetes on hi ha diferents expressions. Els nens es posen al terra en una rotllana i el que està al mig agafa una targeta, sense que la vegi ningú, i posa la cara amb l'expressió que hi troba. Els que estan a la rotllana l'han d'endevinar i després surt un altre alumne. Així fins que surten tots o s'acaba el joc.
- VERBALITZEM EMOCIONS. Ensenyem una targeta a tota la classe i els demanem que expliquin què va passar una vegada que van posar aquesta cara. Poden fer-ne un text o un dibuix. Després podem fer-ne una lectura i una xerrada en comú o una exposició.

ADRECES D'INTERÈS

En el Google es poden trobar un munt d'adreces posant al cercador les paraules "pintar mandales", o posant el nom de l'autora citada anteriorment www.mariepre.net on disposen de molts models per imprimir.

Mandala Kalachakra a Barcelona. Fòrum 2004. Mandala efímer de sorra fet per monjos budistes:

<http://www.barcelona2004.org/cat/eventos/espectaculos/ficha.cfm?IdEvento=2165>.

3.4.3.- CELEBREM LA CASTANYADA I EL DIA DELS DIFUNTS

A Catalunya, la castanyada és una tradició del dia de Tots Sants, i la castanyera és la qui torra i ven les castanyes que es mengen al carrer en ciutats i pobles.

Un altre menjar típic d'aquest dia són els panellets. El seu origen pot ser un record dels àpats funeraris, ja que en diversos llocs hi havia el costum de fer un àpat després de la mort d'un familiar o amic estimat. Aquest menjar ritual disposava d'unes normes en quant a la distribució a taula, la manera de parlar-la i els menjars que s'hi posaven.

Sobretot el dia dels difunts, el 2 de novembre, és tradició anar als cementiris a visitar les tombes dels avantpassats, a guarnir-les amb rams de flors i netejar-les. Des de temps remots, diferents cultures i civilitzacions, allunyades en la geografia i en el temps, han fet festes dedicades a recordar als difunts i honorar-los. Sempre són a principis del mes de novembre, com comporta el seguiment dels cicles de la natura, les estacions, amb les seves característiques de fred i calor, llum i foscor, mort i renaixement. Aquesta festa arriba en el moment en què la natura sembla morir, les fulles cauen dels arbres, hi ha poca llum, les nits són molt llargues i la idea de la mort es fa present. Els celtes, els romans, els egipcis..., des de les antigues civilitzacions fins ara mateix, aquest temps ha estat celebrat com el temps dels difunts.

Sembla que la nostra festa deriva, en concret, de la festa celta dels morts anomenada *samhain* en els llenguatges gaèlics. El culte als difunts era una part molt important de la religió dels antics celtes, fet que podem veure en la riquesa i la varietat de les tradicions folklòriques relacionades amb els morts que conserven els pobles d'arrel celta. Per als celtes, l'any estava dividit en dos períodes de temps: el temps clar i el temps fosc. Els dies del *samhain* obrien el període d'obscuritat. Eren considerats "un temps fora del temps" entre les dues meitats de l'any, i les terres de l'altre món estaven obertes i entraven en contacte amb el món dels humans. Malgrat la seva cristianització, la festa de Tots Sants ha conservat en el seu costumari tot un seguit d'elements que corresponen a creences anteriors al cristianisme.

Als Estats Units es celebra Halloween, dia en el qual fan grans fogueres perquè els morts trobin el camí, i per espantar els mals esperits. Les bruixes i fantasmes són comuns a totes les celebracions. Sembla que aquesta tradició també ve dels celtes.

A Mèxic, el "Día de los muertos" és una de les festes més celebrades. Es fan àpats llaminers i s'ha de menjar pels morts i pels vius. Durant tot un dia la festa es dedica als nens, i els hi donen les laminadures típiques d'aquests dies que tenen forma d'ossos, calaveres, esquelets...

Hi ha un ampli ventall de propostes per celebrar-ho a l'escola, aquestes activitats s'haurien de preparar amb suficient antelació, durant el mes d'octubre, i poden donar peu a unes jornades de més d'un dia o un eix transversal durant més temps.

ACTIVITAT PER A TOTS ELS CICLES

- SORTIM A LA TARDOR. Tota l'escola podem fer una sortida de tardor, podem cercar si hi alguna fageda o altres arbres de fulla caduca. Podem anar al camp, al bosc, també a un parc, aprofitant l'entorn proper. Compararem aquesta estació amb les altres. Explicarem que les fulles

que cauen al terra serveixen per adob i amb la seva mort donen els nutrients a la terra.

Els alumnes del Cicle Superior

- HALLOWEEN. Dins l'Àrea d'Anglès, buscaran informació sobre la festa de Halloween i prepararan a l'escola una ambientació i una petita representació, en la qual hi hagi un moment d'una mica de por o espant, i un argument que els alumnes hagin anat creant en anglès.
 - També pot participar l'Àrea de Plàstica a l'hora de fer les disfresses i crear l'escenari.
 - A l'aula d'informàtica es pot buscar informació i triar i guardar la que creiem important.
 - En l'Àrea de Socials poden mirar on situar geogràficament les zones en que es celebra Halloween.
 - En l'Àrea de Naturals si en tenim, poden muntar i desmuntar models de calaveres o esquelets.
- FRUITS DE LA TARDOR. A l'Àrea de Socials treballaran els fruits de la tardor, poden buscar receptes, fer-ne tasts a cegues per treballar els sentits, olorar, tastar.
 - Parlaran de la importància nutritiva i de què formen part del que mengem.
 - BODEGONS. A l'Àrea d'Expressió Plàstica, poden dibuixar les fruites fent-ne bodegons. També poden fer motlles amb paper maixé per fer els mateixos bodegons amb volum.

Els alumnes de Cicle Mitjà

- DÍA DE LOS MUERTOS. Podem dedicar una part del temps de la classe de llengua castellana i les que considerem adequades per fer el mateix procés que amb Halloween, però sobre el "Día de los muertos" a Mèxic.
 - Podem fer un recull de dites que poden sortir a la revista de l'escola, tant en castellà com en català, que permetran adquirir nou vocabulari.
 - Poden fer activitats d'expressió escrita, crear una història o continuar una història començada: "Un dia que havia anat d'excursió al bosc...".
 - Poden completar aquest treball creant auques individuals o col·lectives.
- FRUITS DE LA TARDOR. A l'Àrea de Naturals, parlarem de les fruites de la tardor i els alumnes poden fer una llista de les que més els hi agraden. Jugaran a reconèixer-les per l'olor i el gust mentre preparem una macedònia entre tots per prendre el dia de la jornada. (Es pot preparar al mateix matí, o el dia abans com a molt.)
 - Posarem un moniato en un pot de vidre amb la part de les arrels en aigua i observarem el seu creixement.

Els alumnes de Cicle Inicial

- FRUITS DE LA TARDOR. A l'Àrea de Naturals, podem treballar els fruits de la tardor i veure les parts que els formen. Buscaran les llavors en les fruites que en tenen. Poden plantar en un mini-hivernacle a classe per tal de veure com germinen i comencen a créixer. Quan són una mica grans els poden portar a casa per plantar-les al jardí o a la terrassa.

- Poden preparar un plat de magranes amb suc de taronja, desgranar magranes és una feina de motricitat fina que els hi agrada molt de fer. Aquesta tasca els pot ajudar a concentrar-se. Després les poden barrejar amb grans de raïm.
- TALLER DE CARBASSES. Poden buidar carbasses i fer-les cares per posar-hi l'espelma a dins (hi ha força feina i la carbassa s'haurà de fer en grup o una per classe). És bo fer saber als alumnes que aquesta tradició ve dels druides, que les utilitzaven després de buidar-les i posar una llanterna a dins per ajudar les ànimes dels morts a fer el pas de la llum a les tenebres, i per allunyar els mals esperits.
- A l'Àrea d'Expressió Musical, poden preparar una cançó, també una dansa al voltant de les carbasses.

Els alumnes d'Educació Infantil

- GUARNIMENTS. Poden fer garlandes per decorar l'escola, amb fulles d'arbre que han caigut passant-les per un fil. També altres guarniments, murals, etc. que poden fer referència als cicles de la natura. Podem treballar un conte que expliqui el cicle estacional dels arbres de fulla caduca. Aquest treball els ajuda en l'observació dels cicles naturals en què tot es canvia. Per a fer aquest treball necessitem d'un suport visual molt explícit, digital, sobre paper o observació directa.
 - A l'Àrea de Plàstica, els colors i la seva intensitat és un tema suggeridor i molt adequat per treballar amb ceres, fins i tot per crear decorats.
- REPRESENTACIÓ. Aquest treball es pot acabar amb una petita representació referent a les estacions.
- FRUITS DE LA TARDOR. Faran una observació dels fruits de la tardor que hauran escollit, podem triar un caqui, coneixeran la seva textura i el seu color. Poden jugar a utilitzar-lo com pintura de dits i fer un dibuix. Aquest dibuix es pot completar, un cop sec, amb retolador o cera negra fent línies i punts.
 - Durant uns dies tastarem una fruita diferent cada dia a l'hora d'esmorzar. Podem jugar a que l'endevinin pel tacte, posant-la dins d'una bossa fosca on ells posaran la mà i la tocaran. Demanarem que no en diguin el nom fins que l'hagin tocat tots.
 - LA CASTANYERA. Explicarem el conte de la castanyera del llibre de Josep M. Artigal i alt. *Com fer descobrir una nova llengua* d' Eumo Editorial en el que els nens participen activament en la història.

ACTIVITATS PER A TOTS ELS CICLES

- LA CASTANYADA. Tota l'escola pot participar en una jornada per celebrar la castanyada i el dia dels morts on cada classe podrà mostrar als altres els treballs que ha preparat. Es pot decorar la sala d'actes amb els guarniments que hagin preparat els alumnes. Per acabar la jornada, es pot fer un berenar i menjar les castanyes que hauran portat els nens; sense torrar i amb un tall, que recolliran un o més voluntaris disfressats de castanyeres.
 - FRUITS DE LA TARDOR. Es pot fer una mostra gastronòmica: cada classe o en grup poden preparar una recepta diferent.

ADRECES D'INTERÈS

Día de los Muertos:

<http://www.diademuertos.com/> Informació molt detallada, moltes imatges.

<http://www.acabtu.com.mx/diademuertos/>

<http://www.sanmiguelguide.com/dia-de-muertos.htm>

<http://www.auques.net/>

<http://www.5aldia.com> amb receptes, dites de cada fruita, etc.

<http://www.xtec.es/ieslabisbal/salut/index2.htm> tracta d'alimentació saludable

www.xtec.es/ceipmisericordia-canet/ alumnes/Moniatos/7enaMostra/

<http://www.peretarres.org/campanyamcec/tsants.html> sobre la castanyada

<http://www.edu365.com/infantil/index.htm#> i clicar contes SPC/ La castanyera

3.4.3.1.- TREBALLEM LES EMOCIONS, LA POR

Després d'aquest dia, durant el més de novembre, podem aprofitar que tot aquest món dels morts, les calaveres, els fantasmes, la foscor, poden provocar en els nens una certa por per aprofundir en les pròpies emocions, parlar de la por en general i de les pors de cadascun.

Els alumnes de Cicle Superior

- LLEGIM I ESCRIVIM LA POR. En l'Àrea de Llengua, aprofitarem l'atracció que senten per les històries de por. Podem recomanar la lectura d'una història per llegir cadascú a casa seva i fer després un comentari oral amb l'anàlisi del que els ha impressionat més buscant allò que sigui comú a més d'un nen.
 - Cadascú pot explicar el moment en què ha passat més por en la seva vida, oferint, si cal, la possibilitat d'inventar-se l'anècdota. Fer adonar-se que la por ens pot fer veure monstres on no n'hi ha.
 - Cada nen pot escriure una petita història de por que posteriorment poden sortir publicades a la revista de l'escola.

Els alumnes del Cicle Mitjà

- LLEGIM I ESCRIVIM LA POR. Poden fer una lectura col·lectiva d'històries curtes de por. Es poden passar la lectura d'un alumne a un altre, escollint el nen que llegeix el moment de parar i qui haurà de continuar la lectura on ell l'hagi deixat. Quan acabem de comentar la lectura, passarem a comentar situacions que ens feien por quan érem més petits i que ara ja no ens en fan.
 - Podem fer un llistat de coses o personatges que fan por, amb les aportacions dels alumnes. Es pot demanar que cada alumne expliqui el motiu de la seva tria.

- REPRESENTEM LA POR. Es poden escollir personatges per fer-ne titelles a la classe de plàstica, que utilitzarem per fer un espectacle.

Els alumnes de Cicle Inicial

- CONEIXEM LA POR. Poden triar, entre el llistat o les imatges de les diferents expressions de la cara i del cos, les que els suggereixin una situació de por.
 - Cada nen explicarà en quins moments té por i mirarem de veure si tenen relació amb la realitat.
- DIBUIXEM LA POR. Representem amb dibuix o pintura coses que fan por. També les expressions de cara i de cos.
- CONSTRUÏM UN MONSTRE. Amb plastilina de molts colors, crearan un monstre que espanti. Es poden inspirar en personatges dels contes que els fan por.

Els alumnes d'Educació Infantil

- ESCOLTEM LA POR. Escoltaran un conte de por llegit pel mestre. Després faran una llista a la pissarra on cadascú escriurà un personatge o situació que els hi faci por i la comentaran amb la resta del grup. Podem parlar de si els hi agrada tenir por o fer por als altres. Podem mirar imatges i seleccionar les que els hi fan por (monstres o fantasmes...) i les que no.
 - Fer un llistat de contes on surten bruixes o monstres que fan por.
- ENS DISFRESSEM PER FER POR. Poden elaborar disfresses de fantasma i, després d'avisar als professors, entrar a les classes provocant un espant quan els altres no s'ho esperin.
- FEM UN CONTE DE POR. Crear entre tots, jugant al "com vulguis" (un nen comença una història inventada, on els personatges són alguns companys de classe, i després diu el nom de l'alumne que continuarà la narració, fins que tots han participat i l'últim l'ha d'acabar), una història de por, de la qual la mestra pot fer un enregistrament amb l'aparell de vídeo.

ACTIVITATS PER A TOTS ELS CICLES

- TALLER DE MONSTRES. Podem preparar entre tota l'escola un "Taller de monstres", on els nens poden portar disfresses que tinguin a casa de personatges relacionats amb la por i la mort, i on en podem crear d'altres (esquelets, fantasmes, monstres, bruixes i bruixots, etc.).
- MALETA DE DISFRESSES. Es poden preparar unes escenes d'espants inesperats, on els nens es posin les disfresses i juguin. Aquest taller pot anar rodant per l'escola i estar un dia a cada classe. El fet de poder-hi jugar ajuda a superar les pors i les angoixes que es representen.
- VAMPIRS. Podem fer disfresses de vampirs utilitzant bosses de deixalles negres de plàstic, tallades i lligades al coll com una capa i unes dents de vampir.
- CARNESTOLTES DE LA POR. Cada classe pot disfressar-se d'un personatge dels que hem treballat: bruixes, fantasmes, vampirs, monstres, etc. per fer la Festa del Carnestoltes, fent tots junts una rua pels carrers del voltant de l'escola.

ADRECES D'INTERÈS

<http://www.edu365.com/vadellibres/lilibre/07/index.html> “**Charlie i la fàbrica de xocolata**” d'en **Roald Dahl** és fantàstic, insuperable, impressionant! Rius de xocolata calentona, muntanyes de caramels de...”

<http://www.edu365.com/infantil/index.htm#> clicar contes SPC/La bruixa coloraina

<http://www.xtec.es/~averges3> Revista digital de contes. Temàtica.

<http://www.xtec.es/satis/ra/anicara1.swf> Joc telemàtic per Educació Infantil.

<http://www.xtec.es/ceiporlandai/activita/besti05/besti.htm> Bestiari d'animals fantàstics

3.4.4.- MÚSICA I CANÇONS

Els alumnes de Cicle Mitjà i Superior

- MEDITERRÁNEO. Poden fer una audició amb el professor de música de la cançó "Mediterráneo" de Joan Manel Serrat, posant atenció en l'estrofa que diu:

*Y a mí enterradme sin duelo
entre la playa y el cielo.
En la ladera de un monte,
más alto que el horizonte,
quiero tener buena vista.
Mi cuerpo será camino,
le daré verde a los pinos
y amarillo a la genista...
Cerca del mar, porque yo
nací en el Mediterráneo*

(Fragment)

- LA PORTA DELS SOMNIS. Una altre cançó que poden escoltar és "La porta dels somnis" del CD *Morfina* del grup Lax'n Busto. Escoltem la lletra que parla d'algú que està passant per un procés de dol, i només vol somniar, no vol ser-hi al món real.

*Tombo a la deriva, per boscos i camins,
com quan encara eres viva.
Ronca un vell mussol mandrós.
Prefereixen l'hora fosca igual que jo.*

*Obre'm la porta dels somnis,
on reviurem com cada nit un món impossible.
Apaga el món real i cauré dins un cilindre,
per una espiral de vidre que em porta a tu.*

(Fragment)

ACTIVITATS

- PINTEM UN PAISATGE. En l'Àrea d'Expressió Plàstica, el primer fragment pot suggerir un bon treball de creació d'un paisatge.
- En l'Àrea de Llengua Catalana, el segon fragment pot ser la base de moltes activitats d'anàlisi del seu contingut i la seva forma.

Els alumnes de Cicle Inicial

- L'AVIA PEPA. Del C.D. *Llibre de Dàmaris Gelabert Emocions i sentiments*, triarem el conte de L'avia Pepa, narrat per Júlia Martín, que tracta de la mort. L'escoltarem i el comentarem.

- CANÇÓ. A l'Àrea d'Expressió Musical, escoltarem i aprendrem la cançó que correspon al conte.

Els alumnes d'Educació Infantil

- PLOU I FA SOL. Aprendran la lletra de la cançó "Plou i fa sol" i la cantaran.
- DOL. Buscaran si hi ha alguna paraula que no entenen (dol). Explicarem que vol dir. Preguntarem si li ha passat a algun d'ells i en parlarem.
- BRUIXES. Jugarem a inventar noms de bruixes. En farem un llistat a la pissarra.
- *"Plou i fa sol, les bruixes es pentinen.
Plou i fa sol, les bruixes porten dol."*

(Cançó popular)

3.4.4.1.- TREBALLEM LES EMOCIONS, LA PENA, LA TRISTESA

Els alumnes de Cicle Mitjà i Superior

- "MEDITERRÁNEO". A l'Àrea de Castellà, treballaran el que han entès i el que no han entès de la cançó "Mediterráneo". Treballaran el poema. Analitzaran les emocions que els hi produeix el text.
- ELS ENTERRAMENTS. Farem una pluja d'idees per recollir la informació que ja tenen els nens. Amb aquesta informació podrem fer mapes conceptuals que donaran una imatge de les vivències de la classe. Es pot demanar als nens que hagin anat a un enterrament que ens en expliquin alguna cosa.
 - Farem menció d'algun altre tipus d'enterrament, com els dels pobles del Nord, que prenen foc al cadàver dins d'una barca mar endins, o les piràmides dels antics egipcis.
- VISITA A UN CEMENTIRI MONUMENTAL. Activitat telemàtica de navegació per pàgines web d'informació.
 - "LA PORTA DELS SOMNIS". Després d'haver escoltat la cançó "La porta dels somnis", preguntarem als alumnes quina interpretació en fan del fragment. Analitzarem el seu significat i les emocions que comporta. Preguntarem si algun nen ha tingut la sensació de no voler despertar d'un somni.
- EL CAMÍ DE LA VIDA. Dibuixarem un camí, que serà el camí de la vida, amb el principi en el naixement i el final en el dia en que ho fem. Assenyalarem els moments que hem estat més tristos i els que ens hem sentit més feliços. Veurem que la vida implica tot tipus d'emocions, i que aprenem de totes.
- TALLER DE CONTACONTES. Farem un taller de contacontes i mostrarem als altres grups més petits les lectures i dramatitzacions que tinguem preparades i que parlin de la mort i els sentiments que comporta. Aquest taller pot incloure el conte *Jo sempre t'estimaré* de Hans Wilhem (editorial Joventut, Barcelona, 1989), que tracta sobre la importància de verbalitzar els afectes.

- TALLER DE SOMNIS. Cada alumne pot escriure un somni que recordi. Després en farem una lectura i altres activitats que surtin.
 - Cada nen pot fer un dibuix d'un somni que hagi tingut o que li agradaria tenir.
 - Parlarem dels somnis en altres cultures que els sabien interpretar, com els indis americans. Podem construir un atrapasomnis per la classe, que cadascú s'endurà a casa per torns per penjar-lo sobre el llit.

Els alumnes d'Educació Infantil i Cicle Inicial

- EL DOL. Els hi explicarem què és el dol. Parlarem dels colors, explicant que aquí el color del dol és el negre, també esmentarem que no sempre és així, que en algunes cultures, com a la Xina, és el blanc, i n'hi ha d'altres en què és el vermell.
 - Els hi preguntarem si han conegut algú que s'hagi mort. En parlarem.
 - Comentarem què és un enterrament, mirant el conte del mateix títol. Podem fer una visita al cementiri proper.
 - Demanarem als nens si els hi agraden els cementiris i què els fa sentir el color negre i el color vermell. Donarem a cada nen un paper en blanc i pintura de dits dels colors negre i vermell. Amb aquest material faran un dibuix.
- LES ESTACIONS. Escoltarem fragments de l'hivern de *Les quatre estacions* de Vivaldi. Els nens verbalitzaran les emocions que els hi ha produït.
 - Els nens sortiran al pati després de l'audició. Amb guixos de color faran dibuixos al terra. Després explicaran el que han dibuixat. S'hauria de fer durant l'hivern, per ambientar.
 - Farem una llista a la pissarra de les coses que són distintives de l'hivern. Buscarem els contraris i direm quina estació ens agrada més.

ADRECES D'INTERÈS

<http://www.highgate-cemetery.org/>, <http://www.kensalgreen.co.uk/>, <http://www.fonc.org.uk/>. Tres webs de cementiris anglesos, (en anglès), amb imatges de molta qualitat.

<http://www.tsrecords.com> Aquesta web és de Dàmaris Gelabert, autora de la col·lecció de música "Tot sona", dintre de la que hi ha "Emocions i sentiments" que consta de sis contes amb la corresponent cançó i que parla de diferents emocions: la ràbia, la frustració, la gelosia, la mort, etc.

<http://www.scruz.gov.ar/recursos/educacion/opiaus01/cartasea.htm> Carta del Jefe Piel Roja Seattle al Presidente de los Estados Unidos.

3.4.5.- TALLER DELS BESAVIS

L'intercanvi entre generacions com a mitjà d'aprenentatge a l'escola és una bona eina que pot ajudar als nens a entendre el pas del temps i l'evolució de l'home, a veure que la vida no sempre ha estat igual que ara. També ajudarà a entendre el cicle vital de l'home, amb els canvis físics que l'acompanyen.

ACTIVITATS

Els alumnes de Cicle Mitjà i Cicle Superior

- L'ARBRE GENEALÒGIC. Aprofitant la programació de l'Àrea de Socials els alumnes faran el seu arbre genealògic. Cal dedicar temps a la cerca de dades per la seva elaboració. Sempre que es pugui, es farà fins els seus besavis, apuntant les dates del naixement i de la mort, si és que ha tingut lloc.
 - GRÀFICA D'EDATS. Farem gràfiques, piràmides d'edat amb aplicacions informàtiques adients. Escriurem una carta per felicitar al avi i l'avia més grans.
- CONVIDEM ALS AVIS. Fem una targeta per convidar-los a una trobada perquè expliquin coses dels seus pares, a fi de què els nens coneguin els seus besavis. Demanarem que portin alguna fotografia de quan eren petits i dels seus pares, i que busquin algun objecte que encara tinguin o una peça de roba, una radio... (si és que en tenen).
 - Amb el tutor parlarem de la trobada i prepararem preguntes sobre coses que volen saber d'abans.
 - Si les porten uns dies abans, els nens a la classe d'informàtica poden escanejar les fotos i fer un Power-Point que visualitzarem el dia de la trobada.
 - TROBADA. El dia de la trobada es decorarà la classe amb un cartell de benvinguda i podem buscar una música de quan els avis eren joves. Seurem i farem les preguntes que prèviament hem preparades. Quan acabem passarem el Power-Point amb les fotos i les comentarem. Podem fer un berenar tradicional, com pa amb oli i sucre, que es berenava quan els avis eren petits.

Els alumnes d'Educació Infantil i Cicle Inicial.

- L'ARBRE GENEALÒGIC. Buscarem un conte o una lectura que parli dels avis. Dibuixarem a la pissarra un arbre genealògic per tal que els alumnes ho entenguin bé. Es pot passar a cada nen una plantilla que anirem emplenant alhora. Amb els alumnes del Cicle Inicial ja es pot treballar amb besavis. El farem, com a primera part del treball, només amb els noms que coneixen. Posteriorment si interessa en poden demanar les altres dades als pares. Els d'Educació Infantil treballaran amb una plantilla més petita que només arribarà fins els avis.
- CONVIDEM ALS AVIS. Prepararem una targeta per convidar-los a una trobada. Demanarem que ens expliquin jocs de quan eren petits i que portin fotos, i si és possible alguna joguina.
 - Amb el tutor parlarem de la trobada i prepararem algunes preguntes sobre quins jocs els agradava jugar.

- MURAL. Farem un mural on els nens enganxaran una còpia ampliada de la foto, i deixarem un espai on cada nen escriurà el nom de l'avi. Podem fer dos murals, un decorat per situar-hi les avies i un altre pels avis.
- CANÇÓ. Assajarem una cançó que ja es cantés quan els avis eren petits.
- TROBADA. Decorarem la classe amb garlandes i amb el mural que hauran elaborat.
 - Cantaran la cançó que haurem preparat.
 - Després de la rebuda, seurem i preguntarem a quins jocs jugaven.
 - Repartirem fulls de paper de diari i amb l'ajuda dels avis farem barrets o vaixells de paper.
 - Acabarem la trobada amb un berenar tradicional (pa amb oli i sal o sucre, pa amb mantega i sucre...).
- TALLER DE JOCS TRADICIONALS. Farem una recerca de jocs tradicionals i hi jugarem a l'estona d'esbarjo. Podem fer una jornada en la que participi tota l'escola amb "paradetes" de diferents jocs, o ho podem anar treballant a estones d'Educació Física o Psicomotricitat. En podem fer fitxes i triar a quin joc juguem.

3.4.5.1.- TREBALLEM LES EMOCIONS. LA PÈRDUA, LA FINITUD

Després d'haver fet aquest treball és pot parlar amb els nens de la impermanència, dels familiars que han passat abans que nosaltres i ja han marxat, de que el nostre temps és limitat. Que tots seguim el nostre cicle de néixer, créixer i morir.

Els alumnes de Cicle Mitjà i Superior

- COMIATS. Parlem de diferents comiats (de companys, mestres, colònies, canvis de casa...).
 - Dramatitzem diferents situacions de comiats que emocionin.
 - Pintarem en un paper de mida gran un comiat que els hagi emocionat. El dibuix serà lliure i l'alumne disposarà del material necessari.
- FOTOGRAFIA. Podem preparar un decorat on els mateixos nens, amb la Mavica (càmera de fotos) de l'escola. Podran fer-se retrats en blanc i negre o en sèpia, com antigament. Podem fer el muntatge que es feia abans en les fotos escolars, individuals, amb el mapa al fons, repentinats i amb cara de no haver trencat mai un plat.
- ELS CICLES VITALS. Podem tenir a la classe un racó amb plantes com alvocats, dàtils, o d'altres llavors que haurem fet créixer nosaltres mateixos. Si els tenim a prop serem més conscients del seu cicle vital.
 - És un bon experiment tenir cucs de seda a classe, i tindrem un exemple de cicle vital animal a l'aula, per observar i comentar.
 - Farem incidència en observar el nostre cicle vital, haurem de saber que hi ha conductes que l'afavoreixen o que el perjudiquen, per treballar el concepte de salut.
- FEM UN VIATGE. A la classe d'Educació Física, farem un exercici de relaxació i un viatge, una visualització que dirigirem al principi: el nostre cos està estirat a la sorra, estem sobre una tovallola. Fa vent, no peses gens, vas volant..., aleshores cada nen, en silenci, va fent el seu viatge. Abans de l'activitat els hi haurem explicat de què es tracta. Després està molt bé intercanviar els viatges que han fet. És com poder viure una estona en una altra realitat. Com marxar.

- **RECORDEM.** Podem parlar del que ens agrada de les persones que estimem, de com ens divertim amb elles. Podem explicar-ne anècdotes i fer-ne un enregistrament de veu.

Els alumnes d'Educació Infantil i Cicle Inicial

- **FOTOGRAFIA.** Aquests alumnes faran el mateix taller que els altres cicles.
- **MURAL.** Cada nen posarà en el mural una foto o un retrat fet per ell de cada avi i avia. Farem dos espais, en un hi posarem els avis que són vius, en l'altre els que ja han mort.
- **RETRAT DE FAMÍLIA.** En un paper tipus cartolina amb quatre ovals, com en les fotos antigues, posaran una foto o retrat fet per ells de cada avi, i a sota de cada un una frase del que els hi agrada d'ells (*que m'expliqui contes, que em porti a pescar, que em faci un pastís...*).
- **CICLES VITALS.** A més de disposar d'un racó d'observació dels cicles naturals de plantes i animals, farem l'observació que aquests cicles es poden allargar o escurçar si es disposa o no dels elements necessaris per completar-lo (sol, aigua i aliments de bona qualitat), el mateix que ens passa a nosaltres, per introduir el concepte de salut.
- **MANDALA.** Cada nen dibuixarà un mandala amb la intenció de cremar-lo. Quan l'hagin pintat, sortirem al pati i surem en una rotllana. En el centre de la qual farem una pila on posarem els mandales i encendrem un petit foc. Veurem que tot i que els hem perdut, no els tenim, haurem fet una bonica cerimònia. També podem demanar un disseny.
- **REALITZACIÓ D'UN VIATGE.** És també molt positiva l'activitat descrita per els altres cicles. A Educació Infantil aprofitarem qualsevol estona de Psicomotricitat per treballar la relaxació i la visualització.

ADRECES D'INTERÈS

http://www.alfinlibros.com/lLista_llibres.php?id_orientacio=12 Sección: Cuentos para niños

<http://www.intermonoxfam.org/page.asp?id=779> Conte recomanat: **D de Despedida**

<http://www.alfinlibros.com/> eina de consulta sobre el procés de dol

<http://www.xtec.es/crp-elprat/caixes/caixajoc.htm> Hi surten tots els jocs tradicionals

<http://www.xtec.es/ieslabisbal/salut/index2.htm>

3.4.6.- ATENCIÓ A L'ALUMNAT QUE PATEIX LLARGUES MALALTIES

Si tenim a l'aula un nen que no pot normalitzar la assistència a classe per causa de malaltia, podem disposar de suport en la seva atenció i propostes per informar a la resta de la classe si ens posem en contacte amb la que sigui més adient d'aquestes associacions:

<http://www.crecimiento.org> Aquesta pertany a l'Associació Nacional per a problemes del Creixement CRECER – CATALUNYA.

<http://www.aacic.org> Pertany a l'Associació d'ajuda als afectats de Cardiopaties infantils de Catalunya.

<http://www.afanoc.org> És la plana de la Associació de Familiars i Amics de Nens Oncològics de Catalunya. Disposa de material informatiu, activitats i un vídeo. Molt completa.

<http://www.Fibrosiquistica.org> Pertany a l'Associació Catalana de Fibrosi Quística.

<http://www.educalia.org> Plana de la fundació “La Caixa”, que desenvolupa a través d'Educalia un programa d'atenció social y educativa. Disposem de jocs educatius i activitats divertides per resoldre en una estona de classe o a casa. Per a nens hospitalitzats hi han les ciberaules familiars que propicien una mínima normalitat.

<http://www.pallapupas.voluntariat.org/> És la plana de la Associació de pallassos d'hospital Pallapupes.

4.- Estudis i/o cursos realitzats:

4.1.- Continguts.

“Curs de Postgrau en la Mort i el Dol” organitzat per la Fundació Universitat de Girona, Departament d’Innovació i Formació.

Jornada sobre “L’atenció educativa a l’alumnat que pateix llargues malalties” organitzat pel Departament d’Educació i Fundació La Caixa.

Taller d’“Acompanyament en el procés de morir” organitzat per la Fundació La Plana.

Sessió dintre del curs de “Formació sobre la Mort i el Dol” organitzat per AVES Grup de Dol, Barcelona.

4.2.- Resultats i utilitat.

Aquests han servit per ajudar-me en la elaboració del treball, donant-me informació, punts de vista i amplitud per entendre algunes coses. La seva utilitat, al estar elaborant el treball, ha estat molt gran.

5.- Conclusions:

Aquest treball realitzat respon a les expectatives proposades: crear uns materials de consulta pràctics per als docents donant eines per treballar el concepte i les vivències de la mort i el dol a l’aula o a on calgui.

Aquests materials poden servir de guia per als docents, en dos camps necessaris: el de la recerca d’informació proporcionant una petita base de fàcil localització i el de proporcionar recursos pràctics amb un recull d’activitats o suggeriments per treballar les emocions a l’aula.

El treball fet em confirma la necessitat de que l’escola pugui respondre a les vivències emocionals de la mainada amb eines útils a l’abast, per això les activitats presentades són flexibles i adaptables a les circumstàncies de cada aula, alumnat i professor, per així incidir en la reflexió i en l’expressió de les emocions que viuen. Si anem responent a aquestes necessitats al llarg de l’escolarització, donarem als alumnes referents sobre la mort i el dol, n’haurà pogut parlar de manera normal, donant-li la importància que té, i posant nom i expressant les diverses emocions que s’hi veuen implicades.