

Sense arracades

Com una mare fa front
a la mort del seu fill

Montserrat Gibert
Jordi Freixas i Alfons Icart





Montserrat Gibert Llopart

Nascuda a Molins de Rei la primavera del 1946, estudià Ciències de l'Educació a la Universitat de Barcelona. Després de treballar a diverses escoles, el 1987 va formar part del Govern municipal de Sant Boi de Llobregat com a tinenta d'alcalde de l'Àrea de Serveis Personals i, entre el 1997 el 2007, com a alcaldessa. L'any 1973 va néixer el seu fill Agustí i l'any 1978, la seva filla Roser. El 2009 va morir el seu fill Agustí.

El fet d'haver dedicat bona part de la seva vida al servei de les persones ha estat el que l'ha empès a explicar com afecta la mort d'un fill i, al costat de professionals de la psicologia, a mirar d'ajudar les persones que s'han trobat davant de circumstàncies similars.

Sense arracades
Com una mare fa front
a la mort del seu fill

Montserrat Gibert,
Jordi Freixas i Alfons Icart

Sense arracades

Com una mare fa front
a la mort del seu fill

Octaedro 

Sense arracades. Com una mare fa front a la mort del seu fill

Primera edició: desembre de 2023

© Montserrat Gibert Llopart, Jordi Freixas Dargallo i Alfons Icart Pujol

© D'aquesta edició:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailèn, 5, pral. – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

www.octaedro.com

octaedro@octaedro.com

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització del seus titulars, llevat de les excepcions previstes per la llei. Adreceu-vos al CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar cap fragment d'aquesta obra.

ISBN: 978-84-10054-36-3

Dipòsit legal:

Il·lustració de coberta: Isabel Brito

Realització i producció: Ediciones Octaedro

Impressió: Ulzama

Imprès sobre paper ecològic

Imprès a la UE – *Printed in EU*

Al meu fill Agustí Puig *in memoriam*. Al meu
company Josep Maria Prochazk *in memoriam*.
A la meva filla Roser Puig.

Índex

Per què i per què aquest llibre, ara?	11
JORDI FREIXAS I ALFONS ICART	
Presentació	19
TERESA RIBALTA	
Pròleg	21
JORDI FREIXAS I ALFONS ICART	
Apunts sobre la meva vida	25
MONTSE GIBERT	
Sense arracades	35
MONTSE GIBERT	
Diàleg sobre el dol amb la Montse Gibert	47
El concepte de dol	69
JORDI FREIXAS I ALFONS ICART	
Epíleg	99
IGNASI RIERA	
Apèndix	103
JÚLIA ROSÓ SERENTILL	
Agraïments	105

Per què i per què aquest llibre, ara?

Aquest text és l'expressió de les vivències i les reflexions d'una persona que relata per escrit com va viure un dol tan important com és la pèrdua del seu fill, de 35 anys, en un accident.

I el més evident és que, per arribar a verbalitzar-les, ha calgut un treball de reflexió i d'elaboració llarg, dur i difícil. Un treball que l'autora feu, primer, acompanyada d'un psicoterapeuta, pel qual se sentí molt ajudada i acompanyada, també de la seva filla, del seu company durant un temps i, després, durant molts anys, sola i alhora amb l'escalf de tota una comunitat. Aquest és el procés que la psicoanàlisi anomena *treball de dol*.

Aquest text té una protagonista i autora: la Montse Gibert.

Per què ella?

Abans de res, perquè és la persona que ha viscut aquest dol per la mort del seu fill.

Però per què ella i no una altra persona? Altres mares i pares han viscut la mort dels seus fills i n'han hagut de

fer el dol. I moltes altres persones (o, podríem dir, gairebé totes les persones) han viscut la mort o l'absència d'un ésser molt proper i molt estimat i n'han hagut de fer el dol com han pogut i com han sabut.

La resposta a la qüestió de «per què ella» és que la Montse Gibert és la que ha volgut escriure aquest llibre. I l'ha volgut escriure per una raó personal. En primer lloc, aquest text és un dels elements que l'ha ajudat a fer el treball que hem anomenat *treball de dol*. Escriure'l ha significat viure'l i reflexionar sobre tot allò que havia viscut a partir de la mort del seu fill, i tot el que va compartir amb les persones que l'han acompanyat forma part del treball de dol, perquè un *dol-com-a-treball* mai no s'acaba.

És un treball prou dolorós al començament, que, a mesura que es va duent a terme de manera sana, fa disminuir el patiment i va donant lloc a productes nous. Aquests productes poden anar des d'un «simple» enfortiment dels bons records fins a l'inici d'una activitat creativa en molts i molt diversos terrenys, que poden consistir en l'adquisició de noves capacitats o en el fet de completar els aprenentatges que hom havia fet amb la persona o l'ideal perdut, així com en la creació d'obres literàries, artístiques o científiques.

Per què l'ha volgut escriure, la Montse Gibert?

Per a poder descriure com una mare (ella) ha fet front a una tragèdia com és la de perdre un fill. I amb l'esperança que això serveixi per a altres mares (malauradament, moltes) que han patit situacions semblants.

També, perquè no coneixem gaires llibres escrits en primera persona i publicats que abordin aquest tema d'aquesta manera.

Sí que hi ha grups de dol, als quals assisteixen persones que comparteixen vivències similars, però no tothom hi té accés. I fins i tot les persones que hi acudeixen voldrien conèixer altres situacions, i més a fons, a banda de les que els transmeten els altres participants del grup. En altres casos, es pot comptar amb l'ajut d'un psicòleg o un psicoterapeuta que ajudi de forma individual, i sovint això és força útil. En qualsevol cas, com hem dit, el treball de dol pot ser especialment difícil en els primers moments i, de fet, constitueix un procés que dura tota la vida.

No tothom pot permetre's un psicoterapeuta que l'acompanyi totes les hores que convindria. I menys encara dins un sistema de salut mental amb un nombre segurament insuficient de professionals per donar suport a la població en circumstàncies com les que li ha tocat viure a la Montse Gibert.

En la voluntat d'editar aquest text ha tingut pes la idea en germen que uns mitjans de comunicació ori-

entats adequadament poden compensar, en alguna mesura, algunes de les carències dels sistemes d'ajut terapèutic.

Així doncs, aquest text es publica ara per diversos motius:

La primera raó és que, en el seu procés d'elaboració de dol, la Montse Gibert ha arribat a un moment en el qual ja ha treballat prou les coses per si mateixa per poder parlar-ne d'una forma que vagi més enllà d'abocar el seu dolor sense pudor. Ans al contrari, en pot parlar d'una manera reflexiva i que permeti que, alhora, les seves pròpies paraules li serveixin per recapitular tot el camí que ha recorregut en el seu treball personal de dol (la qual cosa és també, al seu torn, una manera de continuar treballant aquest dol). Encara més, arriba un moment en què la manera més eficaç d'aprendre sobre qualsevol qüestió és ensenyant sobre aquesta.

La Montse Gibert ha donat suport durant molts anys a la Fundació Orienta com a membre del Patronat i, actualment, n'és la presidenta. I ha fet aportacions molt valuoses a la Fundació, ja des d'abans, quan encara era l'alcaldeessa de St. Boi de Llobregat.

Al llarg d'aquesta relació tan estreta que ha tingut amb la Fundació, ha anat tenint converses amb persones significatives de la Direcció General de la Fundació.

I, un bon dia, la directora general de la Fundació Orienta, Teresa Ribalta, es va assabentar que a la Montse Gibert li rondava pel cap la idea de concretar el projecte de fer aquest llibre. I Teresa Ribalta digué: «Ara és el moment».

Vivim uns moments en què als problemes relacionats amb la salut mental se'ls dona més importància i se'ls vol dedicar més atenció.

Probablement, la pandèmia i el confinament han augmentat o han fet més evidents les alteracions o els problemes psicològics, atès que la gent ha romàs tancada a casa i ha hagut de conviure 24 hores al dia amb la resta dels membres de la família, i tot plegat ha sensibilitzat la població.

Però una atenció individualitzada a tota la població no és realista, tal com queda palès en l'actualitat, quan la demanda desborda les institucions de salut mental i les llistes d'espera cada dia que passa més llargues. I, en la majoria dels casos, els trastorns mentals no es poden tractar prescrivint una medicació i prou. Cal orientar el pacient perquè entengui el problema i que, amb l'ajut del professional, vagi adquirint la capacitat de fer front al conflicte. És cabdal ajudar-lo a comprendre per què es produeix el conflicte i què pot fer per guanyar seguretat en si mateix, autoestima i, sobretot,

domini de les emocions. I aquest treball és llarg, demana temps.

Pensar en una atenció psicològica individual en aquest moment és impossible. Cal buscar eines terapèutiques en grup i en la comunitat, tot potenciant la salut mental comunitària mitjançant programes grupals enfocats als moments clau del desenvolupament dels infants, els adolescents i les famílies. Així mateix, s'ha de donar valor a les activitats esportives i de lleure, ja que contribueixen a l'equilibri psicològic de les persones.

És per tot això que vam pensar que la publicació d'aquest llibre podria ser una bona eina terapèutica per a moltes persones. La Teresa Ribalta prengué aquesta decisió perquè cal tota una comunitat per escriure i publicar un llibre com aquest i, alhora, perquè aquesta comunitat ja existia: era la Fundació Orienta. La Fundació també havia fet el seu camí, partint d'uns inicis modestos i orientats a les necessitats immediates de les persones que patien i necessitaven ajuda, fins a arribar a enfocaments, reflexions i models cada cop més adreçats a la prevenció de la salut mental comunitària.

D'aquesta manera, s'ha passat de l'atenció a la persona a l'atenció al grup, a la família i a la comunitat, a integrar-se com a consultors en els Centres d'Assistència Primària, a les conferències a la comunitat, al suport a les

escoles, als espais per a professionals, etc. I també s'ha evolucionat de l'abordatge oral cap al suport a la investigació i l'abordatge escrit, gràcies a la promoció de textos com ara orientacions per enfrontar situacions difícils i, fins i tot, de publicacions com la *Revista de Psicopatología y Salud Mental del Niño y el Adolescente*, amb la creació d'un premi sobre investigació en salut mental patrocinat per l'Ajuntament de Sant Boi de Llobregat

Els que signem aquest escrit som les dues persones que hem col·laborat amb la Montse Gibert per completar aquesta extraordinària obra i que pugui ser publicada.

JORDI FREIXAS I ALFONS ICART
Col·laboradors de la Fundació Orienta

Presentació

L'autora, la Montse Gibert, ha estat filla, esposa, mare, àvia, exalcaldessa i és presidenta del Patronat de la Fundació Orienta. Ha viscut i patit la mort d'un fill i de la seva pròpia parella. Amb un breu relat íntim, la Montse comunica ben obertament el seu seguit d'experiències traumàtiques que ha viscut, les seves emocions i pensaments. Descriu els sentiments amb una gran serenitat, que combina seny i emocions. Podem entendre la crisi que suposa haver de fer front a la pèrdua d'èssers tan estimats. El relat commou, però no és amarg. Està redactat amb generositat i tendresa, a fi de transmetre esperança. Només una dona que ha lluitat i treballat molt per fer una societat millor pot escriure d'aquesta manera especial. Amb l'ambició de compartir tot allò que ha après per agermanar-se i ajudar els altres a sobreviure a una experiència tan dolorosa com és perdre un fill.

La seva voluntat és contribuir a sembrar una llavor que sigui útil per a moltes persones que hagin d'enfron-

tar-se a aquesta situació. Aquest relat explica com lluita la ment per acceptar la mort i amb quatre paraules posa l'accent en la forma de sobreposar-se a la pèrdua. Mentalitzar i metabolitzar emocions per comprendre els altres, entendre les seves necessitats i posar-se en el seu lloc; conrear l'empatia, en definitiva. Conec la Montse des de fa anys i haig de dir que sempre l'he admirat. Ha estat un tipus de representant política clara i diàfana, poc habitual en figures de l'àmbit públic. Funcionar amb sinceritat i transparència amb un mateix i amb els altres és la base primordial de la salut mental. Connectar amb les veritables emocions i pensaments, acceptar-los i compartir-los de manera sincera és clau a l'hora de superar una situació tan traumàtica.

Amb aquest llibre, l'autora, amb el seu exemple, aporta el seu granet de sorra a la difusió entre la població de la importància de tenir cura de la salut mental. Si els éssers humans hem tingut i tenim la capacitat de vèncer dificultats «impossibles», ha estat i serà gràcies a unir-nos i fer-nos costat. Gràcies, Montse, per tot això que ens has donat.

TERESA RIBALTA

Directora general de la Fundació Orienta

Pròleg

Aquest llibre vol ser un ajut a persones que, de diferents maneres i en circumstàncies molt diverses, han viscut situacions semblants a la de la persona que escriu: la pèrdua d'un ésser estimat.

Dol és treball...

La Montse Gibert es presenta mostrant-nos com va créixer i com l'educació que va rebre li va marcar les línies de direcció que permeten d'anar afrontant les situacions que van apareixent al llarg de la vida.

Això ens permet copsar la importància de les primeres relacions i com, si aquestes han estat prou bones, ajuden els infants a desenvolupar la capacitat d'aprendre de l'experiència, alhora que serveixen com una base sòlida que serà d'enorme utilitat a l'hora d'encaisar els moments que abans o després sempre ens tocarà viure.

Avui dia hi ha una tendència cultural i política a «psicologitzar» les situacions i a mirar d'evitar que la

gent pateixi, davant de circumstàncies complexes o de problemes inherents a la vida, que busca solucionar el més petit problema emocional dels individus dedicant-hi tota mena de serveis i de professionals, en la gran majoria dels casos psicòlegs, en lloc de proporcionar eines perquè la persona el pugui afrontar per si sola. Això s'esdevé ja des de la infància i l'adolescència: volem apartar tot rastre de dolor del nen, els neguem la capacitat de créixer desenvolupant la tolerància a l'angoixa, a la frustració, a l'espera, així com la confiança en si mateixos. Tot plegat fa que acabem mancant de les capacitats necessàries per enfrontar-nos als episodis mínimament adversos de la vida. Ens infantilitza, ens fragilitza, ens infravalora. I, en comptes de disposar d'un suport amb el qual aprenem a transformar els sotrats de la vida en una oportunitat per aprendre a manejar els problemes amb una autonomia creixent, i amb el qual s'afavoreixi l'esforç, la perseverança i l'autosuperació personal, ens trobem en una cultura on hom prioritza la satisfacció immediata de qualsevol desig o l'eliminació instantània de qualsevol destorb.

En tot moment defensem que cal que hi hagi uns bons serveis de psicologia per atendre i donar suport a la població que ho necessita o que sent que ho ne-

cessita. Però, en contrast amb el panorama descrit, la Montse Gibert ens transmet un exemple personal de treball, lluita, superació i confiança en les pròpies capacitats.

JORDI FREIXAS I ALFONS ICART



Il·lustració de coberta: Isabel Brito

**Si voleu més informació o
adquirir el llibre adreceu-vos a:**

octaedro.com - octaedro.cat

La Montse Gibert és la protagonista i autora d'aquest llibre. Escriure'l ha estat viure'l i reflexionar sobre tot allò que havia viscut a partir de la mort del seu fill i sobre tot el que va compartir amb les persones que l'han acompanyat.

Hi ha volgut descriure com una mare, ella, ha fet front a una tragèdia com és perdre un fill, amb l'esperança que això serveixi per a altres persones que han viscut situacions similars.

No tenim notícia de cap llibre escrit en primera persona i publicat que abordi aquest tema com ho fa la Montse. Arribat el moment en què ja ha treballat prou les coses per si mateixa, se sent capaç de parlar-ne d'una forma que vagi més enllà d'abocar el seu dolor sense pudor. En parla reflexivament i les seves pròpies paraules li serveixen per recapitular tot el camí recorregut en el seu treball personal de dol (cosa que és, al seu torn, una manera de seguir treballant aquest dol).

La Montse Gibert ha donat suport a la Fundació Orienta durant tants anys, ha fet aportacions molt valuoses i fins i tot n'ha estat presidenta. De fet, la Fundació també ha anat fent el seu camí, partint d'uns inicis modestos i orientats cap a les necessitats immediates de les persones que patien i necessitaven assistència, per arribar a enfocaments, reflexions i models cada cop més adreçats a la prevenció de la salut mental comunitària. La publicació d'aquest llibre forma part d'aquesta nova mirada a la salut mental comunitària.