



Jana,
estel etern

Natàlia Ramos Pla

Il·lustracions de Carmina Castelló Seira

Edita: **Servei de suport al dol de ponent**

Textos: **Natàlia Ramos Pla**

Il·lustració: **Carmina Castelló Seira**

Maquetació: **D-Disseny**

Impressió: **Anfigraf**

Dipòsit Legal: **L-473-2012**

Jana, estel etern

Natàlia Ramos Pla

10 anys
Servei de suport 
al dol de Ponent



*De vegades ens falta una peça en el trencaclosques de la nostra vida...
jo sempre porto aquesta peça dins del meu cor.*

*‘No es veu bé més que amb el cor;
allò essencial és invisible per als ulls’
Antoine de Saint-Exupéry*

Al Jaume amb qui caiem i ens aixequem junts dia a dia.
Al Marc, l’Oriol i la Mariona, gràcies per ser els meus mestres, sou els meus Sols.
Als meus pares, per donar-me la vida.
Als amics vertaders, per estar amb mi si o si.
A totes aquelles persones que sense elles saber-ho m’han ajudat tant.
A l’Anna M^a i al grup de pares per ajudar-me tant en el meu camí de dol .
A tots els Estels, perquè sense la seva màgia deixariem de creure i de somniar.
I a tu Jana, gràcies per haver-me regalat els dos anys i quatre mesos més feliços de la meva vida.

Pròleg

Vida i mort, dues paraules totalment oposades, amb molt significat, amb molta connotació i ben diferent, però que s'agafen de la mà, ja que una no té significat sense l'altra.

Tot sovint dubtem com explicar i abordar el tema de la mort amb els infants, i a vegades oblidem que a les seves curtes vides, la mort ja hi és present. Es moren els ocells del carrer, les seves mascotes, a la televisió es parla de la mort, els contes també ens en parlen... però i els adults com ens enfrontem a la mort? la veritat és que no tenim molts recursos; evitem parlar-ne, canviem de tema, en definitiva tenim por. Però hem de pensar que tal i com nosaltres vivim la mort, tot allò que fem o diem, o bé al contrari tot allò que ni fem ni diem, és la imatge que projectem de la mort als infants.

Quan et toca viure i sobreviure a la mort d'una persona estimada, tens una barreja d'emocions que no saps com canalitzar-les; sents ràbia, tristesa, dolor, angoixa, por, no saps per on continuar, no li trobes el sentit a res, no trobes una sortida per més que busquis... És llavors quan fas un cop a la taula i desmuntas el trencaclosques de la teva vida. És en aquest punt quan comences a comprendre la vida, comences a viure pensant que tot és finit, que tot s'acaba i quina sort que així sigui perquè els sentiments i emocions que vivim són així de forts i intensos perquè tot té el seu fi.

Un dia de cop i volta tens ganes de tornar a pensar en el teu trencaclosques, i trobes el lloc on va la peça que ja no hi és, trobes el seu espai, la col·loques amb tendresa perquè saps que per fi l'has trobat i saps que mai marxarà d'allí perquè també saps i aprens que tots/es tenim el nostre lloc i, a vegades, estiguem lluny o a prop, el vertaderament important és estar sempre junts!

Aquest conte ple de màgia, ple de tendresa i sobretot ple d'amor ens ajuda a situar-nos familiarment, ajuda als més petits i als més grans a trobar el nostre lloc i sobretot ens ajuda a estar sempre junts.

Montse Molina



—Jana, desperta, desperta!!— vaig sentir de repent. On sóc? I Qui és aquesta que m'està despertant amb la son que tinc!

—Qui ets? li vaig dir.

—Sóc l'Estel del Nord, Jana, mira al teu voltant... Tot és ple d'estels que et donen la benvinguda.

—La benvinguda, estels? De què m'estàs parlant? I el pare, la mare i els meus germans? On són?

—Són a casa, cuqueta, ara tu ets un estel, com nosaltres!!

—Un estel?? Jo no vull ser un estel!! Jo vull tornar amb la meua família!!

—Jana, sé que és difícil, però això no pot ser... Ara tens una nova missió que és cuidar i il·luminar el camí dels teus perquè mai es quedin a les fosques.

—No entenc res!! Però quin camí?— vaig pensar que m'estaven gastant una broma, però veia que aquell estel que m'estava parlant, parlava de debò.



—Ara ets un de nosaltres, tots tenim una missió, ja veuràs com t'agradarà veure que gràcies a tu i la teva llum ajudaràs a molta gent.

—Mira!!!! Veig al pare i la mare!!!! Els veig!!!!— que estrany, jo era molt lluny de casa però els podia veure!!!

—Ho veus, Jana? Tu sempre els podràs veure, saber d'ells i d'aquesta manera els podràs ajudar sempre que vulguis.

—Però... per què ploren? Què els passa? Estan tristos... Jo mai he vist els meus pares tristos... i estan sols.... ai no, no, mira!! Els meus germans!!! Ja els veig.... Estan parlant amb ells, mira m'estan mirant!!! Com és que tots em miren?

—Doncs perquè els teus pares han explicat als teus germans que ara ets un estel que sempre brillarà i que sempre estarà amb ells.

—Continuo sense entendre molt què és el que està passant... mai m'hagués pensat que podria ser un estel...

L'Estel del Nord em va ensenyar una mica la immensa manta d'estels que es desplegaven per aquí dalt... Que macos són tots...

Però a mi m'agradava molt ser la Jana, tenia les meves joguines, anava al parc, a l'escola... no entenia res...

Van anar passant els dies i veia que això anava per llarg.

—Estel del Nord...— vaig preguntar amb to suau.

—Diques-me, Estel Etern...

—Et puc fer una pregunta?— li vaig dir amb cara de preocupació.





—*I tant!*— em va contestar.

—*Estic morta, oi?*— que malament em va sonar aquesta paraula ! És clar els adults mai parlen de la mort, deu ser que ningú es vol morir , oi? No ho entenc perquè si primer naixem i després hem de morir, perquè a tothom li fa tanta por parlar d'aquest tema?

—*Doncs si, reina...estàs morta, has passat cap a una altra vida, si així ho podem dir.*— em va contestar l'Estel del Nord amb la seva saviesa que la caracteritza.

—*Jo pensava que ens moríem de vellets i que mai cap nen podia morir... no ho entenc Estel del nord, jo no volia morir...i segur que els meus pares tampoc volien que morís...ni tal sols els vaig poder dir adéu...!*

—*Bé , és complicat d'explicar-ho, però res és tan fàcil... La vida és una etapa per la que passem, en la qual algunes persones que aprenen a ser bones , a estimar i a gaudir d'aquesta oportunitat meravellosa... però en canvi n'hi ha d'altres que aquesta oportunitat no l'aprofiten i la malgasten.*

Tu vas morir molt petita, però amb un cor molt gran, i això és el que compta, tenies més amor tu essent tan petita que moltes persones amb molts anys a l'esquena...

—*Mmmmm, començo a entendre't... vols dir que potser he deixat molt amor als qui m 'estimaven?*

—*I tant, d'això no en dubtis... Segur que els teus pares mai tornaran a ser el que eren, però de ben segur que seran més autèntics, tindran més amor i veuran que sempre tindran un àngel a la seva vora que els portarà pel camí que han de seguir i que els ajudarà a tirar endavant.*

—*Però estic convençuda que als meus pares els hauria agradat tenir-me més amb ells... moltes vegades els veig tristos... i no m'agrada veure'ls així...*





—Segur que sí, segur que ells volien tenir-te per sempre amb ells, però no et preocupis si els veus tristos... la gent pot estar trista, contenta, cansada,... i no se n'han d'amagar... els teus pares estan ensenyant als teus germans que estar trist no és dolent i que si el pare i la mare estan tristos o ploren no passa res, perquè oi que de vegades tots hem estat tristos alguna vegada?

—Sí...

—Doncs l'important és no amagar-ho, expressar-ho... perquè normalment ens fa vergonya

expressar el que sentim ja sigui bo o dolent i això ens pot crear angouxa en algun moment...

—I què és angouxa? Ai, Estel del Nord, de vegades parles d'una manera...

—Mira és molt fàcil: imagina que tenim una ampolla, i que l'anem omplint, que mai la buidem, arribarà un moment que aquesta ampolla vessarà, oi?

—Sí... o sigui que nosaltres som ampolles? No t'entenc, Estel del Nord!

—Bé, nosaltres no, nosaltres som estels... podriem dir que els humans son com ampolles, que si es van omplint però no es buiden, arribarà un moment que es vessaran, podent provocar fins i tot una trencadissa.

—Ara començo a entendre't... o sigui que els humans haurien d'expressar més els seus sentiments, ja siguin d'alegria com de tristor, perquè si no arribaria un moment que la botella petaria...!

—Bé, es vessaria millor dit, ha,ha...— va dir l'Estel del Nord tot rient.

—Sé que jo sempre seré la seva Jana i que em portaran als seus cors. Aahir vaig veure com els meus pares i els meus germans estaven al balcó i em senyallaven, això vol dir que sempre em busquen i pensen en mi...





—I tant... pensa que els has deixat un llegat d'amor, amor pur, amor innocent que els dóna força per sortir al balcó cada vespre per dir-te bona nit.

—La mare els va dir als meus germans que mirassin cada matí a la butxaqueta de la bata de l'escola, que allí estaria jo amb la meua màgia per ajudar-los en tot. La mare sempre els diu que jo sóc màgica.

—La teua mare t'estima molt, Estel Etern, i vull que tinguis clar que sempre t'estimarà... sempre.

—El pare va dir als meus germanets que per reis podrien demanar un telescopi perquè així em podrien veure. El pare és molt bo i també m'estima molt.

—Molt, i també t'estimarà sempre.

—Estel del Nord...

—Digues-me, Estel Etern...

—Tu creus que el temps ho cura tot?— vaig preguntar-li amb certa curiositat.

—Tal com diu una gran amiga meua... el temps no cura res...

És la manera com utilitzem aquest temps el que ens ajuda a tirar endavant o no...

—Estel del Nord...

—Digues-me, bonica...

—Tinc son...

—Sí, és hora que surti el sol, la lluna ja s'amaga i hauríem d'anar a dormir. Les finestres de casa teua ja comencen a obrir-se i un nou dia comença per als teus— va dir l'Estel del Nord amb cara d'endormiscada.

—Bon dia, Pòls meus, bona nit Estel del Nord.



■ **ALGUNS LLIBRES RECOMANATS** per llegir als nens i que ajudin als pares

BAUM, heike: **¿Está la abuelita en el cielo?** Cómo tratar la muerte y la tristeza.

HERRÁN GASCÓN, Agustín de la i CORTINA SELVA, **Mar: La muerte y su didáctica. Manual para Educación Infantil, Primaria y Secundaria.**

HISMAN- PERRIN, Emmanuelle: **La mort explicada a la meva filla.**

KRON, William C.: **Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido.**

KÜBLER-ROSS, Elisabeth: **Vivir hasta despedirnos.**

KÜBLER- ROSS, E. **Recuerda el secreto.**

LABRÉ, Brigitte y PUECH, Michel. **La vida i la Mort.**

RODRÍGUEZ, Pepe: Morir es nada. **Cómo enfrentarse a la muerte y vivir con plenitud.**

SAINT MARS, Dominique de Y BLOCH, Serge: **S'ha mort l'avi.**

VERGÉS DE ECHENIQUE, Paulina: **La Berta. Planta cara al càncer.**

WOLFET, Alan: **Consejos para niños ante el significado de la muerte.**

BRAMI,E. Y SCHAMP, T. **Como todo lo que nace.**

CAPDEVILA, R. **L'enterrament.**

DE PAOLA. **L'avia de dalt i l'avia de baix.**

DE SAINT MARS, D.: **S'ha mort l'avi.**

LABBÉ, B.: **La vida i la mort.**

RAMON, E Y OSUNA, R. **No és fàcil, petit esquiol.**

RUGG, S. **Los recuerdos viven eternamente.**

SOMERS, P. **El nen dels estels.**

WILHELM, H.: **Jo sempre t'estimaré.**

CLERICO MEDINA, Carlo.: **Morir en sabado, ¿Tiene sentido la muerte de un niño?**

JOY, JONSON,: **Ese momentito. Para los padres que sufren la experiencia de perder a un hijo o que su bebe nazca muerto.**

ALPISTE, MARIBEL: **El Petit Davinci.**

LLOMPART, JORDI.: **El Cor damunt la Sorra.**

LARRULL, CONXITA.: **La seva olor.**

ROSEN, MICHAEL Y BLAKE, QUENTIN.: **El llibre trist.**

VERREPT PAUL,,: **Te Echo de menos.**

CELA, JAIME.: **Coi de Quico.**

DODGE, NANCY C.: **El cuento de Thumpy.**

ZANOTTI COSTEA,: **El mar del Cel.**

MCBRATNEY, SAM.: **Adivina Cuánto te quiero.**

RAMIREZ, A.L Y RAMIREZ, C.: **Así es la vida.**

MUNDI, MICHAELENE.: **Cuando estoy triste.**

■ PEL·LÍCULES QUE PODEN AJUDAR A ENTENDRE I/O AFRONTAR LA MORT, LES PÈRDUES I EL DO

LA VELLESA.

Fresas salvajes. 1957. Director: Ingmar Bergman.
La balada de Narayama. 1983. Director: Shōhei Imamura.
La familia. 1987. Director: Ettore Scola.
La familia Savages. 2007. Director: Tamara Jenkins.
La última primavera. 2004. Director: Charles Dance.
Saraband. 2003. Director: Ingmar Bergman.
Una historia verdadera. 1999. Director: David Lynch

EL SENTIT DE LA VIDA.

Desaparecido (Missing). 1982. Director: Costa-Gavras.
El festín de Babette. 1987. Director: Gabriel Axel.
Julia. 1977. Director: Fred Zinnemann.
Pena de muerte. 1995. Director: Tim Robbins.
Tierras de penumbra. 1993. Director: Richard Attenborough.
Vivir. 1952. Director: Akira Kurosawa.

LA TRANSCENDÈNCIA.

Adiós muchachos. 1987. Director: Louis Malle.
De dioses y hombres. 2010. Director: Xavier Beauvois.
La eternidad y un día. 1998. Director: Theodoros Angelopoulos.
Más allá de la vida. 2010. Director: Clint Eastwood.
Ordet (La palabra). 1955. Director: Carl Theodor Dreyer

LA COMPASSIÓ.

El lector. 2008. Director: Stephen Daldry.
El paciente inglés. 1996. Director: Anthony Minghella.
Hace mucho que te quiero. 2008. Director: **Philippe Claudel.**
La vida secreta de las palabras. 2005. Directora: Isabel Coixet.

LA SOLEDAT.

Solo ante el peligro. 1952. Director: Fred Zinnemann.
Johnny cogió su fusil. 1971. Director: Dalton Trumbo.

LA MORT.

Despedidas. 2008. Director: Yojiro Takita.
El séptimo sello. 1957. Director: Ingmar Bergman.
Muerte en Venecia. 1971. Director: Luchino Visconti.

EL SUÏCIDI.

El club de los poetas muertos. 1989. Director: Peter Weir.
El sabor de las cerezas. 1997. Director: Abbas Kiarostami.
El sur. 1983. Director: Victor Erice.
Las horas. 2002. Director: Stephen Daldry.

Mar adentro. 2004. Director: Alejandro Amenabar.
Qué bello es vivir. 1946. Director: Frank Capra.

LA PÈRDUA I EL DOL.

Alas de mariposa. 1991. Juanma Bajo Ulloa.
Azul (trois couleurs). 1993. Director: Krzysztof Kieslowski.
Caminando. 2008. Director: Hirokazu Koreeda.
Cerezos en flor. 2008. Director: Doris Dörrie.
Cuatro bodas y un funeral. 1994. Director: Mike Newell.
Dublineses. 1987. Director: John Huston.
El camino a casa. 1999. Director: Zhang Yimou.
Gente corriente. 1980. Director: Robert Redford.
La habitación del hijo. 2001. Director: Nanni Moretti.
Omagh. 2004. Director: Pete Travis.

ACOMPANYAMENT AL FINAL DE LA VIDA.

Ahora o nunca. 2007. Director: Rob Reiner.
Amarga victoria. 1939. Director: Edmund Goulding.
Cosas que importan. 1998. Director: Carl Franklin.
Dejad de quererme. 2008. Director: Jean Becker.
Derecho a morir. 1987. Director: Paul Wendk.
El tiempo que queda. 2005. Director: François Ozon.
Gritos y susurros. 1972. Director: Ingmar Bergman.
La escafandra y la mariposa. 2007. Director: Julian Schnabel.
La fuerza del cariño. 1983. Director: James L. Brooks.
La habitación de Marvin. 1996. Director: Jerry Zaks.
La suerte de Emma. 2006. Director: Sven Taddicken.
Las invasiones bárbaras. 2003. Director: Denys Arcand.
La vida. 2001. Director: Jean-Pierre Améris.
Mi vida es mía. 1981. Director: John Badham.
Mi vida sin mí. 2003. Directora: Isabel Coixet.
Million Dolar Baby. 2004. Director: Clint Eastwood.
Su hermano. 2002. Director: Patrice Chéreau.
Tapas. 2005. Director: José Corbacho y Juan Cruz.

LA VULNERABILITAT I EL DETERIORAMENT.

Alguien voló sobre el nido del cuco. 1975. Director: Milos Forman.
Amar la vida. 2001. Director: Mike Nichols.
El hombre elefante. 1980. Director: David Linch.
El milagro de Ana Sullivan. 1962. Director: Arthur Penn.
La caja de Pandora. 2008. Directora: Yesim Ustaoglu.
Las alas de la vida. 2006. Director: Antoni P. Canet.
Iris. 2002. Director: Richard Eyre.
Hable con ella. 2002. Director: Pedro Almodobar.



Diputació de Lleida

10 anys
Servei de suport 
al dol de Ponent

