

Bombers, els herois del silenci

Presentació

En el nostre dia a dia, convivim amb diferents desastres tant naturals com provocats per l'ésser humà; per sort, vam aprendre com gestionar-ho i ens vam començar a organitzar per frenar aquests desastres. És per això que els bombers i els diferents serveis d'emergència són tan presents avui en dia, són essencials perquè puguem viure tranquils; però, a ells, qui els pregunta si realment estan bé? Amb el meu treball he volgut saber de quina manera els afecta a ells, als bombers, estar exposats a situacions impactants i amb tant d'estrès. D'altra banda, he decidit realitzar el meu treball entorn d'aquest tema perquè el meu pare és bomber i visc de primera mà la duresa i la dificultat d'aquesta feina. La meva principal hipòtesi entorn d'aquest treball és: Com afecta als bombers estar exposats a situacions tan estressants i traumàtiques? És a dir, vull investigar quin impacte reben aquests professionals en cada sinistre que assisteixen, i un dels meus principals objectius és donar visibilitat a aquesta cara més fosca i oculta de la seva tasca. És per això que el meu treball s'ha basat en la psicologia.

Metodologia

Per fer aquest treball, l'he distribuït en dues parts. La part teòrica, on he explicat primer la història i tot allò relacionat amb la Generalitat de Catalunya i, després,



tota la part més psicològica, on em baso en els problemes que pateixen els bombers, les diferents síndromes, les maneres de gestionar-les... He extret gran part de la informació de l'Institut de Seguretat Pública de Catalunya (Escola de Bombers). I la segona part d'aquesta investigació és la part pràctica, que l'he dividit en dos apartats. Primer vaig fer dues enquestes destinades a bombers aspirants i a bombers ja professionals del cos de bombers de la Generalitat. El segon apartat va constar d'una entrevista a Josep Pallàs, l'únic bomber supervivent del fatídic incendi d'Horta de Sant Joan, i paral·lelament, per contrastar la informació, també vaig entrevistar a Anna Subirà, psicòloga del Grup d'Emergències Mèdiques dels Bombers de la Generalitat.

Cos del treball

Vaig començar la part teòrica del meu treball d'investigació explicant la història dels primers bombers, dels quals es té constància a l'antiga Roma, i a continuació vaig fer un salt en el temps tot explicant la història dels Bombers de la Generalitat de Catalunya, per saber com es van introduir en el nostre territori. Un cop vaig conèixer la seva intrèpida història, vaig descriure els tipus de bombers que hi ha en el cos actualment i vaig esmentar alguna casualitat d'aquests professionals, que em va sorprendre i crec que tothom hauria de conèixer. Seguidament vaig explicar l'extens procés i els requisits necessaris per poder arribar a ser bomber de la Generalitat de Catalunya, i em vaig adonar que són proves molt dures i que no estan a l'abast de tothom.

L'altre apartat de la part teòrica és la psicològica, que és la part més important, on he pogut aprendre més sobre la tasca que fan els bombers i he pogut resoldre la meva hipòtesi. En aquesta secció psicològica del meu treball, m'he centrat en la psicologia de les emergències, que és la branca de la psicologia que abasta l'estudi del comportament i la manera de reaccionar dels individus o grups humans en les diferents fases d'una situació d'emergència o desastre. He parlat de l'estrès i dels tipus d'estrès que pateixen els bombers al llarg de la seva vida i també de les síndromes i trastorns mentals derivats d'aquest estrès laboral. Un d'ells és el trastorn d'estrès posttraumàtic, un dels més freqüents i a la vegada més perillosos. També, deixant al marge totes les síndromes i les conseqüències que produeix l'estrès, m'he volgut centrar en la manera que tenen els bombers d'autogestionar-se aquest estrès, i així evitar que es pugui produir algun dels trastorns o conseqüències esmentades anteriorment. Vaig creure que era important centrar-me en l'autocontrol, ja que els bombers pateixen una incapacitat per expressar emocions (és com un tabú) i això els impedeix expressar la seva part més humana, per estar a l'alçada i per mostrar més la cara d'heroi que la societat els proporciona; és per això que a través de les tècniques d'autocontrol els mateixos bombers, sense l'ajuda de cap individu més,

seran capaços de reduir l'estrès i canalitzar-lo de la millor manera possible. Al final de la meva part teòrica vaig anomenar i explicar els tres pitjors incendis que ha viscut Catalunya, un d'ells el d'Horta de Sant Joan, que m'ha ajudat a construir la segona part de la meva investigació. En aquesta part pràctica vaig fer dues enquestes i dues entrevistes. Les enquestes les vaig enviar a aspirants a bombers i a bombers ja professionals, amb anys d'experiència a la seva esquena. A través d'aquestes enquestes m'he pogut adonar que els bombers són gent molt valenta, i gràcies a les vivències i anècdotes més fosques que m'han explicat he pogut comprendre que estan exposats a situacions molt traumàtiques; encara que per a ells normalment no ho són, ja que és el seu ambient habitual de treball, per a la resta de mortals aquestes situacions serien potencialment traumàtiques. També a través d'aquestes dues enquestes vaig saber que els bombers són molt conscients de la important tasca que fan els psicòlegs, i de com aquests els ajuden a superar traumes i esdeveniments que han marcat els bombers. La gran majoria dels enquestats han assistit alguna vegada a la consulta d'un psicòleg per problemes relacionats amb la feina. I en la meva part pràctica també vaig fer una entrevista a Josep Pallàs, l'únic bomber supervivent del tràgic incendi d'Horta de Sant Joan el 2009, en la qual li vaig poder preguntar com el va afectar aquella tragèdia i com es va sentir quan es trobava atrapat en les columnes de foc. Vaig contrastar aquesta entrevista amb una altra feta a Anna Subirà, psicòloga del Grup d'Emergències Mèdiques dels Bombers de la Generalitat. Vaig voler fer aquestes dues entrevistes per contrastar el punt de vista d'un bomber directament afectat per un esdeveniment traumàtic i de molt estrès, amb el punt de vista més professional, proporcionat per la psicòloga.

Conclusions

Gràcies a aquest treball de recerca, del qual em sento molt orgullós, he pogut aprendre moltes coses. Primer de tot he fet un treball sobre dues coses que em són molt familiars: la psicologia, perquè és el que vull estudiar en un futur, i els bombers, perquè la meva família som una família de bombers. Això darrer m'ha donat la gran i única oportunitat d'haver conegut més coses sobre la part de la tasca dels bombers menys coneguda, aquella més fosca i més amagada. També crec que amb aquest treball he aconseguit donar visibilitat als bombers, i a la important tasca que desenvolupen aquests herois, ja que ser bomber no significa només anar amb la mànega d'aigua a apagar focs, sinó que implica una part molt més profunda i humana, ja que els bombers són humans, això no ho podem oblidar, i com a tals tenen sentiments. La hipòtesi que em vaig plantejar al principi, mentre escrivia la introducció, crec que l'he pogut resoldre però amb un cert límit, ja que no es pot saber amb exactitud com afecta els bombers estar exposats a situacions tan impactants i traumàtiques perquè, com he pogut comprovar amb les enquestes, cada bomber és diferent i cada

situació té un impacte molt diferent en cada bomber. Si posem l'exemple d'un accident de trànsit on les víctimes són infants, probablement aquesta situació afectarà més a un bomber/a que tingui fills, i potser a aquell bomber que no en tingui no l'afectarà tant; això és perquè el grau d'afectació varia segons la situació i segons la capacitat de gestió de cada professional, però el que sí que puc afirmar amb exactitud és que és possible que un bomber pugui desenvolupar una síndrome o algun trastorn mental derivats d'aquesta situació d'estrès que han viscut i patit a la feina. En conclusió, quan hi ha un incident crític, és important ajudar les víctimes, ja que són les que han patit de primera mà aquest incident, però també és imprescindible ajudar i supervisar els professionals, els bombers que hi han intervingut, perquè també estan exposats a l'impacte provocat per l'incident crític. No podem oblidar la tasca que fan els bombers, ja que són autèntics herois del silenci.

Webgrafia

– <<https://www.academica.org/000-029/199.pdf>> – <<http://caece.opac.com.ar/gsd/collect/apuntes/index/assoc/HASHd33f.dir/doc.pdf>> – <<http://hist.library.paho.org/Spanish/BOL/v60n4p300.pdf>> – <[http://www.manuelosses.cl/cabl/7.%20intervencion%20en%20crisis%20\(1\).pdf](http://www.manuelosses.cl/cabl/7.%20intervencion%20en%20crisis%20(1).pdf)> – <http://www.cuadernosdecrisis.com/docs/2019/numero18v01_2019_3_ppaa_psic_duelos.pdf> – <<http://www.cuadernosdecrisis.com/index.php>> – <<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/sindrome-de-burnout.html>> – <https://ccie.ucf.edu/wp-content/uploads/sites/12/2018/11/fepa_white_paper_final.pdf> – <<https://www.fireengineering.com/articles/print/volume-157/issue-12/departments/roundtable/critical-incident-stress-management.html>> – <<http://www.vancouvercism.com/home.html>> – <<https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/resilient-minds/>> – <https://www.huffpost.com/entry/the-psychology-of-the-fir_b_6745506?guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ-29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAAI7oRKouUAz9QvbpN5MzZBG-h4Dr-xQbUWbM90vxec7BmPi15rVf_w8467TaXHC-qlrAQCQ8P8CEcvCPezXsfKdSAlg7S5T-qB1vLwx7MbyZ1GbXlHgmtulhLI-y2X6h-z_3ptVt061h0zXIKIkt2LXKnUhsRbPae-cA2QdnoZrqb&guccounter=2> – <<https://www.apa.org/monitor/2019/06/job-tran>> – <<https://pdfs.semanticscholar.org/3763/94211a6b7c3c93a431bad9a4ea1ea8290a97.pdf>> – <https://www.usfa.fema.gov/current_events/011718.html> – <<https://conceptodefinicion.de/psicologia-de-la-emergencia/>> – <<http://www.dgt.es/Galerias/seguridad-vial/unidad-de-victimas-de-accidentes-de-trafico/aspectos-psicologicos/ayuda-psicologia-emergencias.pdf>> – <<http://www.calatayud.uned.es/web/actividades/revista-anales/21/03-08-MariaJoseOchoaCepero.pdf>> – <<https://www.fronterad.com/el-sindrome-de-john-wayne-una-conversacion-con-alvaro-colomer-al-respecto-de-aunque-caminen-por-el-valle-de-la-muerte-2/>> – <<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Saravia-Maria%20Teresa.pdf>> – <<https://psicologiyamente.com/>>

clinica/relajacion-progresiva-jacobson> – <<https://www.pressreader.com/spain/la-vanguardia/20160508/282338269083421>> – <<https://www.diariodeleon.es/articulo/afondo/el-sindrome-de-john-wayne/20041221000000752293.html>> – <<https://houstontx.gov/fire/firefighterinfo/cism-brochure.pdf>> – <<https://www.curiosfera.com/historia-bomberos-origen-evolucion/>> – <<http://bomberosaruaahistoriamundial.blogspot.com/>> – <http://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/bombers/coneix_els_bombers/historia/> – <<https://www.larazon.es/cultura/vigiles-los-primeros-bomberos-de-la-historia-BO24084225>> – <<https://academiaplay.es/bomberos-una-historia-de-lucha-contralos-incendios/>> – <<https://bombers.es/index.php/forum/2-bombers-generalitat/44341-especialitzacions.html>> – <<https://www.ccma.cat/324/El-GRAF-els-GEO-dels-bombers/noticia/396737/>> – <<https://bombers.blog.gencat.cat/tag/grup-demergencies-mediques/>> – <<http://socbombervoluntari.blogspot.com/2012/05/que-es-un-bomber-voluntari.html>> – <<https://apbe.ardisen.es/que-es-un-bombero-de-empresa/>> – <<http://usbec.es/bombercast.php>> – <http://interior.gencat.cat/web/content/home/030_arees_dactuacio/bombers/acces_al_cos_de_bombers/convocatories/convocatories_de_bombers/Acces_2019/Bases/RESUM_BA-SSES_81_19.pdf> – <http://interior.gencat.cat/web/content/home/030_arees_dactuacio/bombers/acces_al_cos_de_bombers/convocatories/convocatories_de_bombers/Acces_2019/Bases/Resolucio-bases_81_19.pdf> – <https://ca.wikipedia.org/wiki/Incendis_forestals_de_Catalunya_de_1994> – <<https://www.elperiodico.com/es/sucesos-y-tribunales/20160808/fiscal-pide-19-anos-autores-incendio-horta-sant-joan-murieron-cinco-bomberos-5313565>> – <<https://genial.guru/admiracion-curiosidades/14-datos-poco-conocidos-sobre-el-trabajo-de-los-bomberos-614360/>> – <<https://bombers.es/index.php/opositor/per-on-comen%C3%A7ar/105-requisits-per-ser-bomber.html>> – <http://interior.gencat.cat/web/content/home/030_arees_dactuacio/bombers/acces_al_cos_de_bombers/convocatories/convocatories_de_bombers/Acces_2016/Anunci/BASES_81_16.pdf> – <https://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/bombers/coneix_els_bombers/historia/memorial> – <<https://www.lavanguardia.com/sucesos/20100208/53886289874/el-jefe-del-fuego-de-horta-de-sant-joan-llego-pasada-la-tragedia.html>> – <<https://www.dailymotion.com/video/x2912x7>> – <<https://www.lavanguardia.com/local/catalunya/20190716/463415205222/superviviente-incendio-bomberos-pep-pallas-graf-lleida-horta-sant-joan.html>>
