

UNIVERS MÉMORA

Consells i bones pràctiques
per als cuidadors de gent gran.
El diàleg pot aplacar el dolor



Amb una bona educació i l'ètica
com a eina s'aconsegueix prendre
distància en els sentiments



Arteràpia i musicoteràpia:
assistències artístiques i creatives
per al tram final de la vida

La gestió de les emocions

Algunes propostes
eficaces i saludables





EDITORIAL

ENTRE DOS
ALETEJOS,
LA VIDA

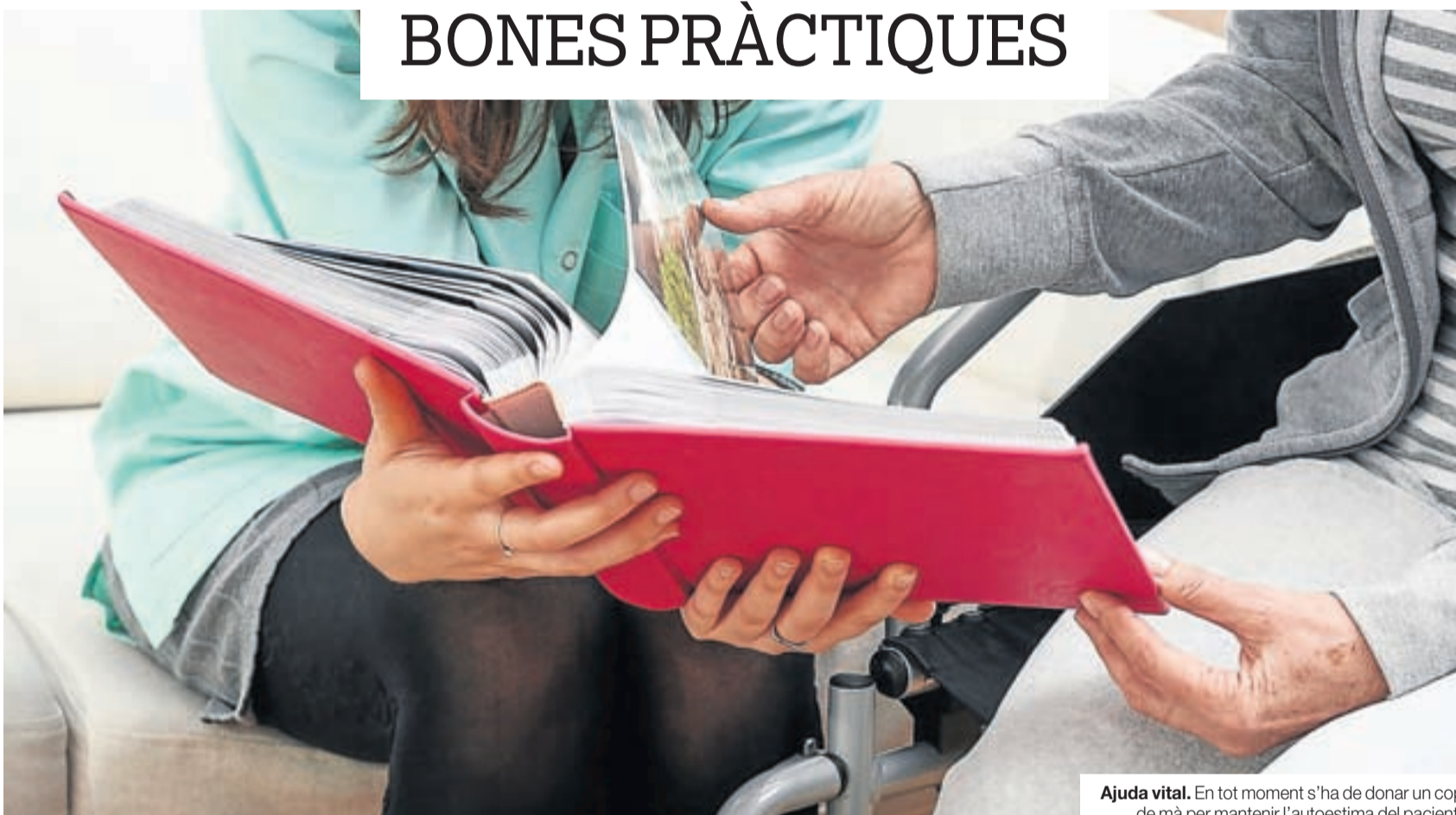
L'ésser humà necessita
sentir-se acompanyat

L'escriptor Eduardo Galeano deia que el primer i l'últim gest humà són la recerca d'una abraçada. Aquesta recerca d'afecte és el clar exemple de la necessitat intrínseca que les persones tenen de l'acompanyament. Poder sentir-se a prop permet un control de les emocions indispensable per viure amb satisfacció. El control emocional, la dialèctica entre seguir els dictats del cor o l'ètica de la raó, ha sigut tractat al llarg de la història pels

grans filòsofs, des de Hume i Descartes fins a Kierkegaard o Kant. Tal com apunta Francesc Torralba, és l'educació la que aconsegueix que la raó eviti l'excés de les emocions. És per això que no deixen de sorgir iniciatives que tenen com a base l'acostament a les persones. Un exemple són les teràpies de dol que porten a terme psicòlegs a tota la ciutat; o bé els tallers que organitzen associacions com Després del Suïcidi, que fan una pedagogia necessària per evitar l'ocultació del suïcidi, o

escriptores com Carmen Amoraga o Xusa Serra, que han tractat el tema emocional per a adults i nens; també, la responsabilitat social corporativa que porta a terme Grup Mémora en activitats com la musicoteràpia o l'artteràpia i que serveixen per pal·liar l'etapa final dels malalts. Activitats d'acompanyament que porten de nou a l'abraçada de què parlava Eduardo Galeano. Perquè, a vegades, en la vida tot es redueix a "dos aletejos, sense cap més explicació".

BONES PRÀCTIQUES



Ajuda vital. En tot moment s'ha de donar un cop de mà per mantenir l'autoestima del pacient.

PAUTES

A mà

S'ha de procurar que els objectes més utilitzats, com interruptors i endolls, resultin accessibles

Calor

Es recomana refrescar i mantenir ventilat l'ambient, per combatre les altes temperatures

Costums

Les persones amb demència agraeixen el compliment de les rutines i els horaris

Ajuda

És realment molt important demanar assessorament a l'equip de salut per prevenir males pràctiques

INDICACIONS PER A UNA DEDICACIÓ RESPONSABLE

Primers consells a cuidadors

► L'arribada de l'estiu afegeix noves pràctiques per a l'atenció de persones amb dependència

► Canal Salut i Consell Consultiu de Pacients de Catalunya acosten la informació de salut

Lluís Muñoz Pandiella || MONOGRÀFICS

Durant l'estiu, els cuidadors han de seguir custodiant i acompanyant les persones malaltes, o que a causa de l'envelliment necessiten algú que els ajudi a fer determinades necessitats diàries, com menjar, moure's o comunicar-se. Es tracta d'un dels treballs més importants de la societat en què la dedicació i l'esforç es converteixen en l'estil de vida dels responsables. No obstant, hi ha mesures que els cuidadors desconeixen i que, en conseqüència, els poden facilitar la vida. Són pràctiques que han d'aprendre en benefici del seu benestar i de la persona amb dependència. De la mateixa manera, poden ser interessants per a qualsevol lector, ja

que no se sap en quin moment una persona ha d'estar al càrrec d'una altra que necessàriament requereixi atenció exhaustiva. Així, a continuació s'ofereixen una sèrie de consells bàsics per prevenir possibles situacions de risc en persones amb dependència:

→ Els accidents a la llar s'han d'intentar prevenir al màxim. Per això, mesures com la utilització de calçat tancat, la disponibilitat d'ajudes tècniques que millorin l'autonomia, l'abolició d'elements relliscosos –sobretot, al lavabo–, el fet de tenir a mà els objectes més utilitzats, com endolls i interruptors, a més de l'eliminació d'obstacles al pas, suposen una gran ajuda per evitar contratemps.

→ Per la seva part, les altes temperatures de l'estiu fan recomanable seguir

les indicacions pertinents per evitar riscos: des de l'oferiment freqüent d'aigua o begudes, l'ús de ventiladors i d'una refrigeració constant, fins al manteniment d'un ambient ventilat. A part de la hidratació, s'ha d'anar amb compte en les qüestions alimentàries: en el cas de persones amb dificultats per empassar, es recomana l'ús d'espessidors, i si no poden mastegar bé, és preferible que mengin aliments triturats.

→ Per als casos de persones amb demència, resulta indispensable recordar que les rutines pel que fa a horaris ajuden a evitar la confusió. A més, no s'ha d'oblidar que la seva capacitat de sentir afecte es conserva sempre latent.

→ Però no s'ha de caure en l'error d'obrar sense demanar ajuda: en la situació que s'hagi de mobilitzar un fami-

liar, s'ha de demanar assessorament a l'equip de salut per ajudar el dependent així com el mateix cuidador. És realment important seguir les instruccions d'aquest equip de salut, a més, pel que fa al programa de vacunes destinades a les persones grans; seguir les pautes de medicació per evitar confusions a l'hora de prendre-les, i, també, garantir el bon manteniment de les farmàcies.

→ No s'ha d'oblidar que els cuidadors han de dedicar temps a la seva tasca. Per això han d'organitzar i compartir les obligacions amb familiars i amics; demanar ajuda per fer altres activitats i, en especial, per descansar. I també seguir una alimentació saludable. Com més atenció es dediqui a un mateix, millor atenció rebrà la persona que es té a càrrec. ★

Canal
Salut

Consell Consultiu de
Pacients
de Catalunya



LOLA CABRERA / JOSEP DARDÉ

PISCÒLOGA I USUARI DE L'ESPAI DE SUPORT DE MÈMORA

“El diàleg sempre ajuda a suportar el dolor”

Grup Mémora ofereix als ciutadans sessions d'acompanyament al dol

Lluís Muñoz Pandiella || MONOGRÀFICS

L'individualisme ens oprimeix fins al punt d'aconseguir, a vegades, amagar les nostres sensibilitats. La societat actual mira d'ocultar l'expressió dels sentiments amb connotacions negatives com la ràbia o la indignació davant una mort. Per fortuna, encara hi ha racons on poder alliberar les emocions contingudes. Un d'aquests llocs és l'Espai de Suport Mémora a Barcelona, on es fan sessions d'acompanyament al dol a càrrec de la psicòloga Lola Cabrera. Conversem amb ella i Josep Dardé, un dels usuaris del centre.

—**En què consisteix en realitat el servei d'acompanyament al dol?**

—**L. C.:** Es tracta de grups que han patit la pèrdua d'un ésser estimat. Amb ells fem reunions quinzenals que tenen una durada d'uns 90 minuts, en què els participants poden expressar i compartir les seves emocions, a més d'aprendre de les experiències dels seus companys. Un dels objectius és el de normalitzar i validar els seus sentiments. També es persegueix el desenvolupament de recursos per fer front a la situació, com per exemple fomentar les relacions socials desenvolupant la seva assertivitat. Fins i tot, en ocasions, és necessari treballar la resolució de problemes de la vida quotidiana, sobretot amb persones grans que s'han d'adaptar a viure soles.

—**Quina valoració fa des de la implantació d'aquests grups el 2013?**

—**L. C.:** Molt positiva. Hi ha persones a qui els costa expressar el que senten; per un costat, vivim en una societat que rebutja certs sentiments com la indignació o la ràbia davant una mort; per un altre, el mateix entorn de la persona afectada, a vegades, requereix un ritme de recuperació més ràpid del que és necessari, i per això acaben per no mostrar el que senten. En les sessions troben un espai per ser ells mateixos; tenen l'oportunitat de dir el que pensen i també com se senten, compartint-ho a més amb persones en una situació similar.

—**Quins passos ha de seguir un usuari per formar part d'un dels grups?**

—**L. C.:** Els participants que s'acosten aquí, a l'Espai de Suport Mémora, ho fan després de rebre informació a través de particulars o d'entitats veïnals. Tenen una primera acollida amb l'objectiu de valorar la incorporació al grup, ja que els usuaris en un primer moment de xoc, o amb una psicopatologia, no és recomanable que s'uneixin al grup. Si compleixen els requisits i les persones hi estan d'acord, se'ls convida a participar en un dels grups que tenim segons el dol que estiguin vivint. Per exemple, ell, el Josep, participa en el de persones que han perdut un progenitor.

—**La millor teràpia per portar el dol és el diàleg?**

—**J. D.:** Parlar sobre els teus sentiments no és l'única via, però és molt important. T'ajuda a suportar moments dolorosos, agafar forces i seguir el camí.

—**L. C.:** Des de la perspectiva de l'usuari, sí. Aquest necessita que se li reconegui la seva pèrdua i se li permeti parlar tantes vegades com vulgui d'un ésser estimat. Però sí que és cert que els que acompanyem les persones que estan en dol, encara que resulti primordial el que diem, el més important és que tinguem una actitud de proximitat.

—**Què el va motivar a anar al grup d'acompanyament al dol?**

—**J. D.:** Al meu pare li van detectar càncer de còlon, i encara que sabia que es moriria, ell s'estava a casa i, d'aquesta manera, jo no sentia el buit ni el trencament que vaig experimentar una vegada va morir. Llavors, em vaig adonar que existia una realitat que m'amagava a mi mateix al pensar que la mort no arribaria. Per tant, vaig pensar que anar a les sessions podria ser una sortida al dolor interessant, i des que ho vaig fer no m'he perdut pràcticament cap sessió.

—**Li va costar prendre la decisió d'acostar-se al grup?**

—**J. D.:** Sí. Al principi no saps què et trobaràs, tens la típica incertesa que genera anar a un lloc nou.

—**L. C.:** Com que vivim d'esquena a la mort, pensem que mai ens passarà ni a nosaltres ni al nostre entorn, i llavors costa assumir la realitat.



MARTA JORDI

Proximitat. La psicòloga Lola Cabrera assisteix en el dol Josep Dardé.

L'OPINIÓ

“Estem en una societat en què es reprimeixen emocions que es consideren negatives”

“Vivim d'esquena a la mort, pensem que mai ens afectarà”

“Enyoro arribar a casa i dir-li un simple ¡hola! al meu pare. S'ha d'aprofitar el moment”

—**J. D.:** Quan saps que no veuràs més la persona que estimes, es fa molt difícil. Afortunadament, de seguida em vaig sentir acollit pel grup, i he pogut constatar que la mort és un fet natural gràcies a l'ajuda de la Lola i dels meus companys.

—**L. C.:** És important el suport que es donen entre ells. No és el mateix parlar amb persones que viuen la teva mateixa situació, que parlar amb persones que no estan superant un dol. La gent relativitza els problemes, mentre que en el grup hi trobes un company que t'entén. Compartint aprenem.

—**Com ha canviat la seva concepció de la mort?**

—**J. D.:** Com deia, he après a veure-la com un fet natural. Ara que ha mort el meu pare, veig que sóc el següent en la cadena i he de tenir-ne consciència. Normalment, la ignorava, i si sentia parlar sobre el tema a la televisió, em resultava indiferent. Per això els valors canvien.

—**L. C.:** Amb les sessions aprenen a valorar les coses senzilles del dia a dia.

—**J. D.:** És cert, el que més enyoro del meu pare és poder parlar amb ell; poder arribar a casa i dir-li un simple ¡hola! S'ha aprofitat el moment perquè és l'únic que tenim.

—**L. C.:** De vegades, en els grups apareixen els comentaris: “Si hagués fet això,

si hagués dit...” Si la persona que ha mort ha passat per una malaltia, potser has tingut temps d'acostar-t'hi, però quan és un decés sobtat... s'han de treballar aquestes preguntes sense resposta que acostumem a fer-nos. En la societat occidental, certament, la mort està amagada.

—**S'ha de lluitar contra aquest tabú?**

—**L. C.:** Ens eduquen per reprimir emocions que es consideren negatives. Als nens se'ls ensenya a no mostrar els seus sentiments davant dels altres. Frases com: “No ploris, que la mare es posarà més trista”; “No ploris, que a l'avi no li agradaria”, ho demostren amb claredat.

I és que girem l'esquena a una realitat que ens pertany, i això es tradueix en el fet que la nostra societat s'obstina a ensenyar valors com l'èxit, la bellesa, tenir diners... o ser jove. Però és una fal·làcia, perquè al costat d'aquests valors, hi ha la malaltia, el fracàs o la mort. Si estiguéssim preparats per lidiar amb aquesta altra part de la vida, estariem més ben preparats per morir. En canvi, el nostre sistema propicia que les persones sempre pensin que la mort és injusta. Per tractar de combatre-ho, als nens els explico que encara que esperem que les fulles dels arbres caiguin a la tardor, a vegades ve un vent i les fulles cauen inesperadament. És el cicle natural... És la vida. ★

PENSAR EL FINAL DE LA VIDA

L'ètica com a eina per controlar les emocions

Al llarg de la història, la filosofia ha estudiat la dialèctica entre els actes guiats per la raó i aquells dirigits pel cor. És a través de la formació quan el logos pot controlar la passió.

PER **Francesc Torralba** | FOTO **J. M.**

Des de la filosofia platònica, passant per les pautes estoiques per aconseguir l'apatia i la indiferència del món, fins a la teorització de la intel·ligència emocional, difosa per Daniel Goleman, s'ha escrit abundantment sobre les capacitats reals que suposadament té l'ésser humà per gestionar amb intel·ligència el fons emocional, tant les passions com els desitjos. És evident que no hi ha consens en aquest tema com acostuma a passar amb els grans temes sobre la profunditat de la condició humana. Si observem el món a distància, constatem que les emocions commouen i mouen milers d'éssers humans, tant a fer grans sacrificis pels altres, com a desplegar conductes disruptives i corrosives.

Entre els pensadors moderns, s'ha de tenir en compte la dialèctica entre dues escoles filosòfiques que han configurat la filosofia contemporània: el racionalisme, màximament expressat per René Descartes, artífex d'*El discurs del mètode*; i l'emotivisme, que té com a màxim exponent David Hume, autor del *Tractat de la naturalesa humana*. Segons Descartes, l'ésser humà és capaç de sobreposar-se i dominar el seu fons emocional, aquell que denomina les passions de l'ànima. Per David Hume, en canvi, l'ésser humà és un ésser que es mou i es commou per les emocions i, especialment, per l'anomenat principi de simpatia.

LA QÜESTIÓ CLAU és discernir si l'ésser humà té capacitat per autodefinir-se, per fer de la seva vida un projecte únic i singular, una obra d'art, en paraules de Søren Kierkegaard, i governar el rumb de la seva vida racionalment, amb independència del flux de les emocions i de les estimulacions externes; o bé està subjecte als canvis i a les alteracions emocionals, de manera que quan aquestes emocions són profundes i fan trontollar la intimitat més íntima de la criatura humana, la raó es

INICIATIVES

► **Els impulsos poden conduir a sacrificis per part de l'altre o a conductes disruptives**

► **S'ha de construir una ètica que permeti no fer el mal ni a un mateix ni als altres**

► **¿Quin valor s'ha de donar als anhels del cor i quin pes a les directrius de la raó?**

veu impotent a dirigir el vaixell cap al port que s'havia fixat inicialment. Més aviat, aleshores, el que fa és sotmetre's a la força de la passió i buscar els mecanismes i els canals oportuns per poder manifestar-la.

En determinades circumstàncies del transcurs de la vida humana, s'intensifica el camp de les emocions. En les anomenades situacions de frontera, en terminologia del filòsof i metge, Karl Jaspers, l'ésser humà toca fons i les vibracions emocionals experimenten el seu punt àlgid. Ens referim a situacions com l'enamorament, com el patiment, físic o moral, com el fracàs, la culpa, la mort d'un ésser estimat i, també, la proximitat de la pròpia mort. Són circumstàncies que trenquen la continuïtat del temps i obren una fissura, un abans i un després en la vida de la persona. L'ésser humà experimenta una gamma d'emocions, des de la indignació fins a la desesperació, passant per la resignació i l'acceptació. Són emocions que el commouen, el trastornen tant físicament com psicològicament, però que també alteren la seva vida social i espiritual.

En aquesta conjuntura, no és pertinent emetre judicis de valor, ni establir patrons de conducta ideals. El que s'imposa és la necessitat d'escoltar, d'acompanyar i d'ajudar les persones a retrobar el seu ritme emocional, a reconstruir el petit cosmos de les seves vides i a recuperar, si és possible, el to vital. La situació fronterera representa l'adveniment del caos, la pèrdua de control, el sentiment que tot el que era sòlid es desfà en l'aire, i això desperta emocions molt profundes.

NO HI HA UNA ÚNICA REACCIÓ davant aquestes situacions. Hi ha persones que tenen un gran domini racional i canalitzen les emocions tòxiques de manera no destructiva. No obstant, hi ha persones que es veuen segregades per les emocions i pateixen un intens procés d'alienació que fa necessària la intervenció de professionals. No hi ha fórmules



Saviesa. Francesc Torralba, filòsof i teòleg, pensa que amb una formació integral es gestionen millor les emocions.

establertes i és difícil saber com reaccionarem cadascun de nosaltres davant aquestes situacions, però, en qualsevol cas, no podem viure aliens a l'imperi de les emocions, ni tampoc ser-ne esclaus, si no construïm una ètica que ens permeti no fer mal als altres ni a nosaltres mateixos empesos per emocions cegues.

Aquí resideix la finalitat d'una ètica de les emocions. Immanuel Kant fonamentava la seva ètica en la raó pura pràctica, mentre que els emotivistes ho fan en el sentiment moral. Pascal ja va advertir que les raons de la raó no són les raons del cor i que, a vegades el cor ordena una acció, mentre que la raó ordena l'oposada. Enmig d'aquest camp de batalla entre els dictats de la raó (el que penso) i els dictats del cor (el que sento), he de prendre decisions i discernir el que he de fer. Existeix un criteri ètic que s'ha de tenir molt assumit a l'hora de dilucidar sobre com obrar en cada cas, quin valor s'ha de donar als anhels del cor i quin pes s'ha de donar a les directrius de la raó. Em refereixo al criteri hipocràtic de no fer mal als altres ni a un mateix,

d'evitar el mal, tant físic com psíquic, com social i espiritual.

Hi ha emocions que, si no són regulades per aquest criteri, poden explotar en comportaments destructius, lesius per a un mateix i per als altres. Em refereixo a emocions com l'enveja, la gelosia, la ràbia, la indignació o la desesperació. No obstant, n'hi ha altres que desperten el més noble i el més excel·lent de la condició humana com la compassió, la pietat o el sentiment de pertinença a un tot, allò que Albert Einstein anomenava el sentiment còsmic.

DISCERNIR, en tot moment, les conseqüències que pot comportar la manifestació d'una emoció tant per a un mateix com per als altres, és determinant, però això pressuposa creure que l'ésser humà és capaç de prendre distància d'allò que sent: pensar, reflexionar i guiar les seves accions des de la llum de la raó. Aquest acte de fe en la condició humana és molt audaç, i alguns creiem que, a través d'una correcta educació integral de l'ésser humà, es pot anar completant fins i tot fer-se realitat. *



Consol. Dues persones expressen el seu dolor. En la dificultat podem "experimentar la permanència de sentiments veritaders".

REFLEXIONS

“VIVINT LA MORT”

PER **Anji Carmelo**

► **“Emocionalment podríem escapar de la part física ja que les emocions, que tenen vida pròpia i segueixen malgrat la temporalitat del cos, ens acompanyen cada vegada que ens deixem viure per l'Amor. Aleshores, les emocions ens porten més enllà de la necessitat de tenir presència física i experimentem la permanència de sentiments veritaders que viuen per acostar-nos i aconseguir aquesta unió que sabem és essencial a tota criatura de la creació”.**

“Quan deixem de témer finals, quan agafem la nostra eternitat a través de tot el que som i hem sigut, sense por de perdre-ho, ens apropiem d'aquesta perspecti-

va que canviarà la nostra vivència com qui descobreix una nova manera de veure el que sempre se li havia escapat”.

“Adonar-se del que és imperible, del que és realment essencial i per tant important, ens permet desfer-nos d'allò que ens està frenant i no ens deixa avançar. No importa si és matèria, sentiment o pensament, quan reconeixem el valor del que ha sigut i ja no té cabuda, quan ho deixem anar, inesperadament descobrim que això ja no ho podem perdre perquè de forma intangible passa a formar part essencial nostre i servirà per anar a més en tots aquests estadis”.

“Deixem anar idees caduques i

de cop descobrim maneres de pensar que ens catapulten a possibilitats abans impossibles, deixem anar sentiments que ja no ens omplen i engrandim l'espai per a noves maneres d'estimar, entristir-se, estremir-se, sentir felicitat i per descomptat estimar, deixem anar el que tenim i de cop descobrim que no ens feia falta per ser”.

Extracte de l'article 'Viviendo la muerte' publicat en el llibre, editat per Grup Memora el 2008, 'Reflexiones en torno a la muerte'.

Anji Carmelo és doctora en Metafísica i escriptora de diferents llibres sobre el suport a les persones en superació de processos de vida i mort com el dol i la malaltia. És autora de títols com 'El buen duelo: amor y resiliencia' (2011); o '¿Existe la muerte? Ciencia, vida y transcendencia' (2014), amb la Doctora Luján Comas.

¿Sabies que...



Símbol. El card espantava els mals esperits a l'Europa pagana.

...algunes flors...

► **...són àmpliament utilitzades en la cultura funerària.** Per exemple, el cascall, que es considera el símbol del son etern i d'una gran ajuda en el camí al Més Enllà; es poden trobar en carrosses fúnebres i en les teules que les adornen.

La flor del card és una altra espècie que s'utilitza com a iconografia funerària. Ja a l'Europa pagana es considerava un element solar que il·luminava la foscor i espantava els mals esperits.

Per la seva part, la fulla d'acant ha decorat moltes carrosses funeràries i en l'època romana era símbol d'homenatge a les persones que al llarg de les seves vides s'havien comportat honorablement; amb l'acant es reconeixia el treball i l'esforç realitzat fins a la seva mort.

► **... l'any 1968 es va inaugurar a Barcelona el primer tanatori d'Espanya: el de Sancho de Ávila.**

...el negre...

► **...suposa tristesa i sobrietat en els funerals perquè és el color que nega la llum.** Segons alguns antropòlegs, la por de ser posseït per l'esperit dels morts feia que en algunes cultures la seva gent es pintés el cos de negre per camuflar-se.

A l'Índia, i en altres cultures de poblacions amb pell fosca, és el blanc –suma dels colors llum– el que representa la mort i s'utilitza com a element dissuasori.

► **...Serveis Funeraris de Barcelona ha realitzat més d'1.300.000 serveis des que va començar el 1913.**

► **...al Tanatori de Sant Gervasi de Barcelona hi ha al·legories al voltant del Mediterrani, a l'infinit, a la unió de vida i mort.**

► **...el 1969 es va crear el taller de taüts a Sancho de Ávila a Barcelona, un dels més moderns del país.**

...a Grècia...

► **...es col·loca, encara avui dia, una moneda a la boca o als ulls als difunts.** Els antics grecs posaven dues monedes a les parpelles als morts –també les col·locaven a vegades a sota de la llengua– per pagar el seu passatge a Caront, que era el barquer que creuava els morts per l'Estígia, una llacuna d'aigües pantanosos formada per les llàgrimes dels condemnats –res no hi podia flotar excepte la barca de Caront–. Després de navegar per l'Estígia s'arribava a l'Hades, el regne dels morts, on esperava el guardià de la porta, Cèrber: sinistre gos de tres caps que vigilava l'entrada perquè cap viu entrés a l'infern i cap mort en pogués sortir.

...a Finlàndia...

► **...o a Suècia, a principis del segle XX, quan una persona moria a partir del novembre, no era sepultada immediatament.**

Els difunts es col·locaven en una espècie de graners oberts, sense portes ni finestres, i no s'enterraven fins que arribava la primavera. ¿La raó? Senzilla i pràctica. Que en aquella època no existia maquinària pesant que permetés obrir una sepultura a terra, a més que les baixíssimes temperatures i la neu que s'acumulava durant setmanes feien impossible la inhumació.

► **...l'any 2000, Grup Memora va ser la primera empresa funerària amb certificat de qualitat ISO-9001 a Espanya**

...les corones...

► **...rodones de flors són una tradició que procedeix de Roma.** El cercle és el símbol de l'infinit, de l'etern començar i acabar. Tal com és la vida, un etern morir i renèixer, igual que la naturalesa.



Innovació. Els tallers es realitzen des del 2011 a l'Hospital de Sant Pau i a l'Hospital del Mar.

Per pal·liar el dolor des de l'art i la música

En el seu compromís amb la societat, Grup Mémora col·labora a donar assistència artística i creativa al tram final de la vida de les persones

Lluís Muñoz Pandiella || MONOGRÀFICS

Una de les responsabilitats del Grup Mémora se sustenta en la necessitat de col·laborar amb la societat assistint de la millor manera els ciutadans quan arriba el trànsit final. Per aquest motiu, contribueix a la posada en marxa d'activitats com l'artteràpia i la musicoteràpia, iniciatives que consisteixen a acompanyar i orientar, al llarg d'un procés creatiu artístic, persones que estan vivint situacions de crisi o conflictes emocionals amb l'objectiu de facilitar-los l'expressió i ajudar-los a resoldre o millorar els seus problemes. Activitats particularment indicades per a persones que troben dificultat a l'hora d'expressar amb paraules el seu món interior, ja que la via artística representa un llenguatge alternatiu o complementari al verbal. Responen a la visió holística d'atenció de les cures pal·liatives i es dirigeixen als aspectes més biogràfics, emocionals i espirituals del pacient o del familiar.

ARTTERÀPIA. A la Unitat de Cures Pal·liatives de l'Hospital de Sant Pau de Barcelona, amb el suport de Grup Mémora, funciona des del novembre del 2012 un projecte d'artteràpia dirigit a pacients amb malalties avançades i als seus familiars. Es realitzen sessions individuals a la pròpia habitació del pacient d'aproximadament una hora i amb una freqüència flexible en

SALUT

Objectius de la teràpia

► El propòsit global d'aquestes iniciatives consisteix a augmentar la qualitat de vida. Per aconseguir-ho, es busca facilitar l'expressió d'emocions i sentiments, especialment quan les paraules no són suficients per explicar les vivències.

Així, es poden esperar beneficis com sentir més tranquil·litat, un augment de la comunicació i de l'autoestima, poder disfrutar amb l'acció creativa i fins i tot, a través de tot això, una contribució indirecta a la reducció del dolor. La interpretació de les obres artístiques pot ajudar la persona a trobar un sentit a la difícil i irrevocable situació que està vivint.

Aquestes iniciatives, que també s'apliquen en altres hospitals espanyols, milloren significativament la qualitat de vida tant del pacient com de la seva família, complint, d'aquesta manera, amb els objectius que assumeixen les unitats pal·liatives dels centres hospitalaris.

funció de les necessitats i poden fer-ho amb familiars. Els principals mitjans o llenguatges artístics utilitzats són el dibuix, la pintura, el collage i el modelat, alternant-se amb combinacions de llenguatges artístics, com treballs plàstics basats en la música, l'escriptura creativa o la conscienciació corporal en la respiració i en els moviments bàsics de les parts del cos que conservin motricitat.

MUSICOTERÀPIA. Des del 2011, a l'Hospital del Mar de Barcelona, Grup Mémora realitza el programa *La musicoteràpia com a tractament complementari en pacients amb càncer*. Un projecte que es consolida en la voluntat d'utilitzar la musicoteràpia des del caràcter assistencial, de manera que és un pal·liatiu per a casos d'agonia o un recurs per al seguiment del dol. Cal destacar que les famílies que han participat en el programa han recomanat, de forma unànime, a altres pacients, la realització del tractament. Inicialment els musicoterapeutes són assessorats per la psicòloga i *data manager*, que els orienta sobre els pacients ingressats; quins problemes de salut tenen; i se'ls guia per saber quins altres pacients són els més adequats per rebre musicoteràpia aquell dia en concret. Durant les sessions s'utilitzen veu i instruments i es realitzen diferents tipus de tècniques com el cant, l'audició, la creació de cançons, la revisió vital musical, tocar instruments... o el sorprenent viatge musical. ★

RECOMANACIONS

Lluís Muñoz Pandiella

Carmen Amoraga
La vida era eso



La vida era eso
Carmen Amoraga
DESTINO. 2014.
18,53 €.

LITERATURA

El valor del que s'ha viscut

► Perquè aprendre a perdre és aprendre a viure. La mort fulminant del seu marit deixa Giuliana devastada i sola amb dues filles petites. Superar un dia rere un altre posa a prova la seva resistència i imaginació. La companyia, el suport, l'ajuda dels altres i les noves relacions a les xarxes socials condueixen Giuliana a enfrontar-se al dolor de la pèrdua i tornar a començar. A través de records, escenes quotidianes, amb vitalitat i sense dramatisme, Amoraga construeix una novel·la íntima i universal sobre l'amor, la pèrdua i les segones oportunitats. Una història en què constatar el valor del que s'ha viscut i el que queda per viure.

TESTIMONI

“No, no sóc cap heroi”

► Així es defineix Pablo Barredo quan explica la seva experiència, que el va portar a deixar la seva feina en el món de la comunicació audiovisual per dedicar-se de ple a la seva mare, diagnosticada d'Alzheimer. “Jo tenia 33 anys, era l'any 2008, la meva mare es va quedar viuda... però, la veritat, em considero una persona molt normal”.

“Al morir ella, em vaig convertir en cuidador de cuidadors”; i en el seu blog, amb més de 70.000 seguidors, explica la seva realitat. En aquest llibre la plasma també per als lectors, a qui no només aconsella, sinó que també acostua al seu univers personal. Una obra útil, entre manual i testimoni.

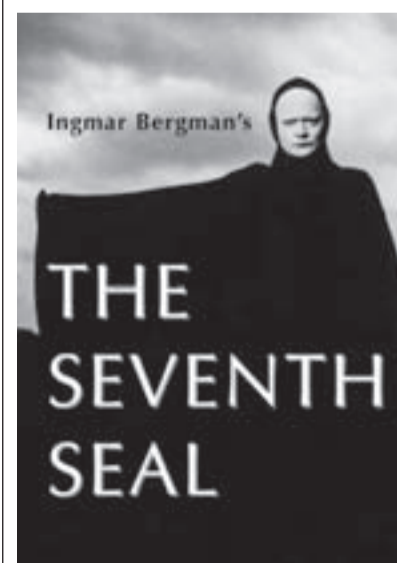


Diario de un cuidador
Pablo A. Barredo
ED. PLATAFORMA. 2013.
19 €.

CINE

Escac i mat amb la Mort

► Estem davant una les principals pel·lícules d'un dels grans mestres de la història del cine: *El setè segell*. Ingmar Bergman situa la història a mitjans del segle XIV, moment en què la pesta negra devasta Europa. Antonius Blovk és un cavaller suec que ha estat lluitant deu anys a les Croades; finalment, amb el seu escuder, torna de Terra Santa. A l'arribar, es troba davant la Mort que el reclama, i tots dos decideixen disputar una partida d'escacs per obtenir així respostes a les grans qüestions de la vida, ja sigui la mort mateixa, ja sigui l'existència de Déu. El film del director suec és el favorit de Woody Allen.



El setè segell
INGMAR BERGMAN
Max von Sydow, Bibi Andersson, Gunnar Björnstrand, Nils Poppe, Bengt Ekkerot

CECÍLIA BORRÀS, PRESIDENTA DE DSAS (DESPRÉS DEL SUÏCIDI-ASSOCIACIÓ SUPERVIVENTS)

Crear una pedagogia del suïcidi

► L'associació realitza tallers de conscienciació a l'Espai de Suport de Barcelona

► Segons un informe de l'OMS, cada 40 segons una persona es treu la vida al món

Lluís Muñoz Pandiella || MONOGRÀFICS

Val la pena parlar del suïcidi perquè, si no, tanquem la nostra mirada a un fet molt més freqüent del que ens pensem", afirma Cecília Borràs, presidenta de DSAS, associació nascuda el 2012 després que la Cecília perdés el seu fill Miquel per suïcidi.

Després de buscar on explicar la seva història, es va trobar que, de les més de 500 associacions de Barcelona, no n'hi havia cap per a supervivents, per a persones que han viscut la mort per suïcidi d'un ésser estimat. Així, amb el suport de la doctora Carmen Tejedor, de l'Hospital de Sant Pau, va fundar l'organització amb l'objectiu de visibilitzar un problema que afecta gran part de la població: "Ja el mateix nom de l'associació té com a objectiu que les persones pronuncin la paraula suïcidi. L'ocultació no serveix per a res".

Després de tres anys, des del DSAS continuen treballant per fer visibles els supervivents i evitar que el suïcidi segueixi sent un tabú: "En aquest temps hem aconseguit atendre més de 700 persones, supervivents; no parem de rebre trucades i e-mails d'agraïment de persones que no tenien on anar a explicar la seva història", destaca Borràs.

TALLERS DE FORMACIÓ. "Fem tallers periòdicament en què tractem el suïcidi i com podem viure les seves conseqüències", relata Cecília Borràs. Són tallers oberts al públic en què coincideixen tant supervivents com personal sanitari i educatiu, a més de qualsevol ciutadà que hi estigui interessat: "Portem a un grup molt heterogeni de persones que tenen voluntat per conèixer com fer front a les conseqüències de viure la mort per un suïcidi. En el taller els participants comparteixen les seves experiències i aquells que hi van per primera vegada poden fer les preguntes que vulguin".

Aquest ha sigut el segon any del taller, que es realitza a l'Espai de Suport de Nou Barris de Serveis Funeraris de Barcelona-Grup Memòria tres vegades a l'any i en el qual prenen part uns 20 participants durant una hora. Per la presidenta de DSAS ha sigut una experiència molt positiva: "A l'estar obert a tot tipus de públics, realment t'adones dels prejudicis que hi ha al voltant del tema; però el taller serveix per trencar-los".

SANAR AMB PARAULES. El suïcidi ha sigut un tema recurrent en la història de la literatura i el cine; no obstant, habitualment, s'ha projectat una imatge pròxima a l'ideal romàntic en què treure's la vida significa alliberament; interpretació que pel DSAS dista molt de la realitat: "Quan es tracta el tema



Lluitadora. Cecília Borràs va fundar l'associació DSAS el 2012.

APUNT

És necessari parlar

► "És la nostra voluntat trencar el silenci que envolta la mort per suïcidi per ajudar a dignificar el patiment emocional i el dolor tan intens de la persona morta. Reconèixer des de la comprensió el nostre dolor, sense judicis ni valoracions gratuïtes que no ens ajuden en el nostre procés per superar la pèrdua. Perquè l'actitud més natural és parlar primer amb la pròpia família, o amb algunes d'aquelles persones amb les quals ens sentim més pròxims".

"S'ha de dir que, en alguns casos, el suïcidi pot fer aflorar o incrementar tensions existents en la pròpia família o fer retornar conflictes anteriors, cosa que dificulta aquesta comunicació sempre tan necessària. D'aquesta manera, es creen situacions complexes on cadascú, amb el seu silenci, busca d'alguna manera protegir-se d'un mateix i dels altres".

Aquesta és una de les declaracions de l'associació recollides a la seva pàgina web: <http://www.despresdelsuicidi.org>

UNA QÜESTIÓ DE SALUT PÚBLICA

Dades preocupants

► L'Organització Mundial de la Salut (OMS) considera el suïcidi un assumpte públic: segons dades de l'organització, cada 40 segons algú es treu la vida al món. Cada any se suïciden gairebé un milió de persones, xifra que suposa una taxa de mortalitat global de 16 per 100.000, o una mort cada 40 segons. En els últims 45 anys les taxes de suïcidi han augmentat mundialment en un 60%. El suïcidi és una de les tres primeres causes de defunció entre les persones de 15 a 44 anys en alguns països. S'estima que, a nivell mundial, el suïcidi va suposar l'1,8% de la càrrega global de mortalitat el 1998, i que el 2020 representarà el 2,4% en els països amb economies de mercat i en els antics països socialistes. Encara que tradicionalment les taxes més altes de suïcidi s'han registrat entre els homes d'edat avançada, les taxes entre els joves han anat en augment fins al punt que ara aquests són el grup de més risc en un terç dels països.

Tal com apunta Cecília Borràs, "el perill de patir un trastorn mental s'està elevat, i aquest és un dels factors de risc". La falta de vida en comunitat, acompanyada per la competitivitat de la societat, genera que a vegades no es pugui prevenir la tragèdia. En el món actual, el progrés tecnològic s'ha vist acompanyat d'un exacerbament individualisme; això ha causat que cada vegada més persones se sentin desamparades.

en les arts no es fa de la manera més adequada. Especialment, quan es representa la imatge de la persona escrivint la seva carta de comiat d'una manera lúcida. Això és fals, perquè afecta una minoria: només entre un 10% i un 15% de les víctimes deixen un missatge d'adéu". Lluny de la recerca de la llibertat, les persones que prenen aquesta tràgica decisió ho fan després d'haver arribat a una situació límit i no trobar consol en el seu entorn. Trencant amb els tòpics: són persones normals que no es corresponen a l'imaginari col·lectiu d'éssers aliens a la societat: "Encara se'ls considera persones marginals, al límit de la vida, amb molta desestructuració, i no és cert", apunta Borràs.

Aquest fet fa que habitualment en les converses quotidianes es tregui importància a frases que poden correspondre a persones que puguin estar plantejant-se el suïcidi: "S'ha de fer pedagogia sobre el risc de suïcidi. Aquest pensament, que qui ho fa no ho diu, és fals. Frases com: 'Estic fart d'aquesta vida, és millor estar

mort' no són una tonteria, sinó que hi ha alguna cosa al darrere... i s'ha de lluitar contra això acompanyant aquestes persones, acostant-se a elles i escoltant-les", assenyala la presidenta del DSAS.

PREVENIR. Lluny dels cars tractaments que puguin tenir altres malalties, el suïcidi es pot combatre de la manera més elemental. I apunta Borràs: "La seva prevenció és possible gràcies a una eina senzilla, barata i en mà de tots: la paraula". L'associació advoca per iniciatives com el taller per obrir una via pedagògica sobre una problemàtica abandonada pels mitjans: "En la meua opinió, hi hauria d'haver campanyes sobre el suïcidi al nivell de les del càncer o la sida".

L'associació continuarà lluitant per una causa silenciada, però que concierneix a tothom. La Cecília desitja "que iniciatives com la nostra sorgeixin en altres llocs d'Espanya perquè nosaltres no arribem a tot arreu". De moment, el pròxim taller del DSAS ja està en preparació i s'espera per al pròxim mes d'octubre. ★

ELS NOSTRES VALORS

Els valors sobre els quals es fonamenta Grup Mémora són els pilars amb els que tots els qui treballen a aquesta companyia afronten les relacions amb les famílies.

Respecte: Persones amb l'empatia necessària per acollir a les famílies perquè puguin acomiadar en pau i serenitat al seu ésser estimat.

Confiança: guanyar-se la confiança de les famílies significa que es puguin recolzar en nosaltres, que les acollim, les acompanyem, les reconfortem.

Innovació: Innovar és una actitud de millora continua en la prestació del servei: professionalitat, superació, anticipació i adequació a la diversitat sociocultural.



ON PODEU TROBAR-NOS?

24 HORES, 365 DIES

1.200
PROFESSIONALS

125
TANATORIS

26
CREMATORIS

23
CEMENTIRIS



*Xarxa d'empreses funeràries col·laboradores de Mémora.

grup **m**
mémora

902 231 132

www.memora.es