

UNIVERSO MÉMORA

Consejos y buenas prácticas para los cuidadores de mayores. El diálogo puede aplacar el dolor



Con una buena educación y la ética como herramienta se consigue tomar distancia en los sentimientos



Arteterapia y musicoterapia: asistencias artísticas y creativas para el tramo final de la vida

La gestión de las emociones

Algunas propuestas eficaces y saludables





EDITORIAL

ENTRE DOS
ALETEOS,
LA VIDAEl ser humano necesita
sentirse acompañado

Contaba el escritor Eduardo Galeano que el primer y el último gesto humano son la búsqueda de un abrazo. Esta búsqueda de afecto es el claro ejemplo de la necesidad intrínseca que las personas tienen del acompañamiento. Poder sentirse cerca permite un control de las emociones indispensable para vivir con satisfacción. El control emocional, la dialéctica entre seguir los dictados del corazón o la ética de la razón, ha sido tratado a lo largo de la histo-

ria por los grandes filósofos, desde Hume, Descartes, hasta Kierkegaard o Kant. Tal y como apunta Francesc Torralba, es la educación la que consigue que la razón evite el exceso de las emociones. Es por ello que no dejan de surgir iniciativas que tienen como base el acercamiento a las personas. Un ejemplo son las terapias de duelo que llevan a cabo psicólogos en toda la ciudad; o bien, los talleres que realizan asociaciones como Després del Suicidi, quienes hacen una pedagogía necesaria para evitar

el ocultamiento del suicidio; o escritoras como Carmen Amoraga o Xusa Serra que han tratado el tema emocional para adultos y niños; también, la responsabilidad social corporativa que lleva a cabo Grupo Mémora en actividades como la musicoterapia o la arteterapia y que sirven para paliar la etapa final de los enfermos. Actividades de acompañamiento que llevan de nuevo al abrazo del que hablaba Eduardo Galeano. Porque, a veces, en la vida todo se reduce a "dos aleteos, sin más explicación".

BUENAS PRÁCTICAS



Ayuda vital. En todo momento hay que echar una mano para mantener la autoestima del paciente.

PAUTAS

A mano

Se debe procurar que los objetos más utilizados, como interruptores y enchufes, resulten accesibles

Calor

Se recomienda refrescar y mantener ventilado el ambiente, para combatir las altas temperaturas

Costumbres

Las personas con demencia agradecen el cumplimiento de las rutinas y los horarios

Ayuda

Es realmente muy importante pedir asesoramiento al equipo de salud para prevenir malas prácticas

INDICACIONES PARA UNA DEDICACIÓN RESPONSABLE

Primeros consejos a cuidadores

- La llegada del verano añade nuevas prácticas para la atención de personas con dependencia
- Canal Salut y Consell Consultiu de Pacients de Catalunya acercan la información de salud

Lluís Muñoz Pandiella || MONOGRÁFICOS

Durante el estío, los cuidadores han de seguir custodiando y acompañando a las personas enfermas, o que debido al envejecimiento necesitan de alguien que les ayude a hacer determinadas necesidades diarias como comer, moverse o comunicarse. Se trata de uno de los trabajos más importantes de la sociedad en el que la dedicación y el esfuerzo se convierten en el estilo de vida de los responsables. Sin embargo, existen medidas que los cuidadores desconocen y que, en consecuencia, les pueden facilitar la vida. Son prácticas que deben aprender en beneficio de su bienestar y a la postre de la persona con dependencia. Del mismo modo, pueden ser interesantes para cualquier lector, ya que

no se sabe en qué momento una persona ha de estar al cuidado de otra que necesariamente requiera atención exhaustiva. Así, a continuación se ofrecen una serie de consejos básicos para prevenir posibles situaciones de riesgo en personas con dependencia:

→ Los accidentes en el hogar se deben intentar prevenir al máximo. Por eso, medidas como la utilización de calzado cerrado, la disponibilidad de ayudas técnicas que mejoren la autonomía, la abolición de elementos resbaladizos –sobre todo, en el cuarto de baño–, el tener a mano los objetos más utilizados como enchufes e interruptores, además de la eliminación de obstáculos al paso, suponen una gran ayuda para evitar contratiempos.

→ Por su parte, las altas temperaturas veraniegas hacen recomendable seguir

las indicaciones pertinentes para evitar riesgos: desde el ofrecimiento frecuente de agua o bebidas, el empleo de ventiladores, el uso de una refrigeración constante, hasta el mantenimiento de un ambiente ventilado. Aparte de la hidratación, se debe tener cuidado en las cuestiones alimentarias: en el caso de personas con dificultades para tragar, se recomienda el uso de espesantes; y si no pueden masticar bien, es preferible que coman alimentos triturados.

→ Para los casos de personas con demencia, resulta indispensable recordar que las rutinas en cuanto a horarios ayudan a evitar la confusión. Además, no se ha de olvidar que su capacidad de sentir afecto se conserva siempre latente.

→ Pero no hay que caer en el error de obrar sin pedir ayuda: en la situación de

que haya que movilizar a un familiar, se debe pedir asesoramiento al equipo de salud para ayudar al dependiente así como al mismo cuidador. Es realmente importante seguir las instrucciones de ese equipo de salud, además, en cuanto al programa de vacunas destinadas a las personas mayores; seguir las pautas de medicación para evitar confusiones a la hora de tomarlas; y, también, garantizar el buen mantenimiento de las boticas.

→ No hay que olvidar que los cuidadores deben dedicar tiempo. Por ello han de organizar y compartir las obligaciones con familiares y amigos; pedir ayuda para hacer otras actividades y, en especial, para descansar. Y también seguir una alimentación saludable. Cuanta más atención se dedique a uno mismo, mejor atención recibirá la persona que se tiene a cargo. ★

Canal
Salut

Consell Consultiu de
Pacients
de Catalunya



LOLA CABRERA / JOSEP DARDÉ

PISCÓLOGA Y USUARIO DEL ESPACIO DE APOYO DE MÉMORA

“El diálogo siempre ayuda a soportar el dolor”

Grupo Mémora ofrece a los ciudadanos sesiones de acompañamiento al duelo

Lluís Muñoz Pandiella || MONOGRÁFICOS

El individualismo nos oprime hasta el punto de lograr, a veces, esconder nuestras sensibilidades. La sociedad actual trata de ocultar la expresión de los sentimientos con connotaciones negativas como la rabia o el enfado ante una muerte. Por fortuna, aún existen rincones donde poder liberar las emociones contenidas. Uno de esos lugares es el Espacio de Apoyo Mémora en Barcelona, en el que se realizan sesiones de acompañamiento al duelo a cargo de la psicóloga Lola Cabrera. Conversamos con ella y Josep Dardé, uno de los usuarios del centro.

-¿En qué consiste en realidad el servicio de acompañamiento al duelo?

-L. C.: Se trata de grupos que han sufrido la pérdida de un ser querido. Con ellos hacemos reuniones quincenales que tienen una duración de unos 90 minutos. En ellas, los participantes pueden expresar y compartir sus emociones, además de aprender de las experiencias de sus compañeros. Uno de los objetivos es el de normalizar y validar sus sentimientos. También se persigue el desarrollo de recursos para hacer frente a la situación, como por ejemplo fomentar las relaciones sociales desarrollando su asertividad. Incluso, en ocasiones, es necesario trabajar la resolución de problemas de la vida cotidiana, sobre todo con personas mayores que han de adaptarse a vivir solas.

-¿Qué valoración hace desde la implantación de estos grupos en 2013?

-L. C.: Muy positiva. Ocurre que hay personas a las que les cuesta expresar lo que sienten; por un lado, vivimos en una sociedad que rechaza ciertos sentimientos como el enfado o la rabia ante una muerte; por otro, el propio entorno del doliente, a veces, requiere de un ritmo de recuperación más rápido del necesario, por lo que acaban por no mostrar lo que sienten. En las sesiones encuentran un espacio para ser ellos mismos; en ellas tienen la oportunidad de decir lo que piensan y cómo se sienten, compartiéndolo además con personas en una situación similar.

-¿Qué pasos ha de seguir un usuario para formar parte de uno de los grupos?

-L. C.: Los participantes se acercan aquí, al Espacio de Apoyo Mémora, lo hacen tras recibir información a través de particulares o de entidades vecinales. Tienen una primera acogida con el fin de valorar la incorporación al grupo, ya que los usuarios en un primer momento de *shock*, o con una psicopatología, no es recomendable que se unan al grupo. Si cumplen los requisitos y las personas están de acuerdo, se les invita a participar en uno de los grupos que tenemos según el duelo que estén viviendo. Por ejemplo, él, Josep, participa en el de personas que han perdido a un progenitor.

-¿La mejor terapia para llevar el duelo es el diálogo?

-J. D.: Hablar sobre tus sentimientos no es la única vía, pero es muy importante. Te ayuda a soportar momentos dolorosos, coger fuerzas y seguir el camino.

-L. C.: Desde la perspectiva del usuario, sí. Este necesita que se le reconozca su pérdida y se le permita hablar tantas veces como quiera de un ser querido. Pero sí que es cierto que los que acompañamos a las personas que están en duelo, aunque resulte primordial lo que decimos, lo más importante es que tengamos una actitud de proximidad.

-¿Qué le motivó a acudir al grupo de acompañamiento al duelo?

-J. D.: A mi padre le detectaron cáncer de colon, y aunque sabía que se iba a morir, él estaba en casa y, de este modo, yo no sentía el vacío ni la rotura que experimenté una vez falleció. Entonces, me di cuenta de que existía una realidad que me escondía a mí mismo al pensar que la muerte no llegaría. Por lo tanto, pensé que acudir a las sesiones podría ser una salida al dolor interesante, y desde que lo hice no me he perdido prácticamente ninguna sesión.

-¿Le costó tomar la decisión de acercarse al grupo?

-J. D.: Sí. Al principio no sabes qué te encontrarás, tienes la típica incertidumbre que genera acudir a un lugar nuevo.

-L. C.: Como vivimos de espaldas a la muerte, pensamos que nunca nos pasará ni a nosotros ni a nuestro entorno, y entonces cuesta asumir la realidad.

-J. D.: Cuando sabes que no vas a ver



MARTA JORDI

Cercanía. La psicóloga Lola Cabrera asiste en el duelo a Josep Dardé.

LA OPINIÓN

“Estamos en una sociedad en la que se reprimen emociones que se consideran negativas”

“Vivimos de espaldas a la muerte, pensamos que nunca nos afectará”

“Añoro llegar a casa y decirle un simple ¡hola! a mi padre. Hay que aprovechar el momento”

más a la persona que quieres, se hace muy difícil. Afortunadamente, enseguida me sentí acogido por el grupo, y he podido constatar que la muerte es un hecho natural gracias a la ayuda de Lola y de mis compañeros.

-L. C.: Es importante el apoyo que se dan entre ellos. No es lo mismo hablar con personas que viven tu misma situación, que hablar con personas que no están superando un duelo. La gente de a pie relativiza los problemas, mientras que en el grupo encuentras a un compañero que te entiende. Compartiendo, aprendemos.

-¿Cómo ha cambiado su concepción de la muerte?

-J. D.: Como decía, he aprendido a verlo como un hecho natural. Ahora que ha muerto mi padre, veo que soy el siguiente en la cadena y tengo que tener conciencia. Normalmente, la ignoraba, y si oía hablar sobre el tema en la televisión, me resultaba indiferente. Por lo que los valores cambian.

-L. C.: Con las sesiones aprenden a valorar las cosas sencillas del día a día.

-J. D.: Es cierto, lo que más añoro de mi padre es poder hablar con él; poder llegar a casa y decirle un simple ¡hola! Hay que aprovechar el momento porque es lo único que tenemos.

-L. C.: En ocasiones, en los grupos aparece el... “Si hubiese hecho esto, si

hubiese dicho...” Si la persona que ha muerto ha pasado por una enfermedad, quizá te ha dado tiempo a acercarte, pero cuando es un deceso repentino... se han de trabajar esas preguntas sin respuesta que acostumbramos a hacernos. En la sociedad occidental, ciertamente, la muerte está escondida.

-¿Se debe luchar contra este tabú?

-L. C.: Nos educan para reprimir emociones que se consideran negativas. A los niños se les enseña a no mostrar sus sentimientos delante de los demás. Frases como: “No llores, que mamá se pondrá más triste”; “No llores, que al abuelo no le gustaría”, lo demuestran con claridad.

Y es que damos la espalda a una realidad que nos pertenece, y esto se traduce en que nuestra sociedad se empeña en enseñar valores como el éxito, la belleza, tener dinero... o ser joven. Pero es una falacia, porque al lado de estos valores, están la enfermedad, el fracaso o la muerte. Si estuviésemos preparados para lidiar con esta otra parte de la vida, estaríamos mejor preparados para morir. Por el contrario, nuestro sistema propicia que las personas siempre piensen que la muerte es injusta. Para tratar de combatirlo, a los niños les explico que aunque esperamos que las hojas de los árboles caigan en otoño, a veces, viene un viento y las hojas caen inesperadamente. Es el ciclo natural... Es la vida. ★

PENSAR EL FINAL DE LA VIDA

La ética como herramienta para controlar las emociones

A lo largo de la historia, la filosofía ha estudiado la dialéctica entre los actos guiados por la razón y aquellos dirigidos por el corazón. Es a través de la formación, cuando el logos puede controlar la pasión.

POR **Francesc Torralba** ■ FOTO **J. M.**

Desde la filosofía platónica, pasando por las pautas estoicas para lograr la apatía y la indiferencia del mundo, hasta la teorización de la inteligencia emocional, difundida por Daniel Goleman, se ha escrito abundantemente sobre las capacidades reales que supuestamente tiene el ser humano para gestionar con inteligencia el fondo emocional, tanto las pasiones como los deseos. Es evidente que no hay consenso en este tema como acostumbra a pasar con los grandes temas sobre la profundidad de la condición humana. Si observamos el mundo a distancia, constatamos que las emociones conmueven y mueven a miles de seres humanos, tanto a hacer grandes sacrificios por los otros, como a desplegar conductas disruptivas y corrosivas.

Entre los pensadores modernos, hay que tener en cuenta la dialéctica entre dos escuelas filosóficas que han configurado la filosofía contemporánea: el racionalismo, máximamente expresado por René Descartes, artífice de *El discurso del método*; y el emotivismo, que tiene como máximo exponente a David Hume, autor del *Tratado de la naturaleza humana*. Según Descartes, el ser humano es capaz de sobreponerse y dominar su fondo emocional, aquel que denomina las pasiones del alma. Para David Hume, en cambio, el ser humano es un ser que se mueve y se conmueve por las emociones y, especialmente, por el denominado principio de simpatía.

LA CUESTIÓN CLAVE es discernir si el ser humano tiene capacidad para auto-determinarse, para hacer de su vida un proyecto único y singular, una obra de arte, en palabras de Søren Kierkegaard, y gobernar el rumbo de su vida racionalmente, con independencia del flujo de las emociones y de las estimulaciones externas; o bien, está sujeto a los cambios y a las alteraciones emocionales, de tal manera que cuando estas emociones son profundas y sacuden la intimidad más íntima de la criatura humana, la

INICIATIVAS

► **Los impulsos pueden conducir a sacrificios por parte del otro o a conductas disruptivas**

► **Se debe construir una ética que permita no hacer el mal ni a uno mismo ni a los demás**

► **¿Qué valor hay que darle a los anhelos del corazón y qué peso a las directrices de la razón?**

razón se ve impotente a dirigir el barco hacia el puerto que se había fijado inicialmente. Más bien, entonces, lo que hace, es someterse a la fuerza de la pasión y buscar los mecanismos y los canales oportunos para poder manifestarla.

En determinadas circunstancias del transcurso de la vida humana, se intensifica el campo de las emociones. En las llamadas situaciones de frontera, en terminología del filósofo y médico, Karl Jaspers, el ser humano toca fondo y las vibraciones emocionales experimentan su punto álgido. Nos referimos a situaciones como el enamoramiento, como el sufrimiento, físico o moral, como el fracaso, la culpa, la muerte de un ser querido y, también, la proximidad de la propia muerte. Son circunstancias que rompen la continuidad del tiempo y abren una fisura, un antes y un después en la vida de la persona. El ser humano experimenta una gama de emociones, desde la indignación a la desesperación, pasando por la resignación y la aceptación. Son emociones que lo conmueven, lo trastornan tanto físicamente como psíquicamente, pero que también alteran su vida social y espiritual.

En esta coyuntura, no es pertinente emitir juicios de valor, ni establecer patrones de conducta ideales. Lo que se impone es la necesidad de escuchar, de acompañar y de ayudar a las personas a reencontrar su ritmo emocional, a reconstruir el pequeño cosmos de sus vidas y recuperar, si es posible, el tono vital. La situación fronteriza representa el advenimiento del caos, la pérdida de control, el sentimiento de que todo lo que era sólido se deshace en el aire y esto despierta emociones muy profundas.

NO HAY UNA ÚNICA REACCIÓN frente a estas situaciones. Hay personas que tienen gran dominio racional y canalizan las emociones tóxicas de manera no destructiva. Sin embargo, hay personas que se ven secuestradas por las emociones y sufren un intenso proceso de alienación que hace necesaria la intervención de profesionales. No hay fórmulas establecidas y es difícil saber



Sabiduría. Francesc Torralba, filósofo y teólogo, piensa que con una formación integral se manejan mejor las emociones.

cómo reaccionaremos cada uno de nosotros ante tales situaciones, pero, en cualquier caso, no podemos vivir ajenos en el imperio de las emociones, ni tampoco ser esclavos de ellas, sino construir una ética que nos permita no cometer mal a los otros ni a nosotros mismos empujados por emociones ciegas.

Aquí reside la finalidad de una ética de las emociones. Immanuel Kant fundamentaba su ética en la razón pura práctica, mientras que los emotivistas lo hacen en el sentimiento moral. Ya Pascal advirtió que las razones de la razón no son las razones del corazón y que, a veces el corazón ordena una acción, mientras que la razón ordena la opuesta. En medio de este campo de batalla entre los dictados de la razón (lo que pienso) y los dictados del corazón (lo que siento), tengo que tomar decisiones y discernir lo que tengo que hacer. Existe un criterio ético que hay que tener muy asumido a la hora de dilucidar sobre cómo obrar en cada caso, qué valor hay que dar a los anhelos del corazón y qué peso hay que dar a las directrices de la razón. Me refiero al criterio hipocrático de no causar mal a los otros y a uno mismo, de

evitar el mal, tanto físico como psíquico, como social y espiritual.

Hay emociones que, si no son reguladas por este criterio, pueden explotar en comportamientos destructivos, lesivos para uno mismo y para los otros. Me refiero a emociones como la envidia, los celos, la rabia, la indignación o la desesperación. Sin embargo, hay otros que despiertan lo más noble y lo más excelso de la condición humana como la compasión, la piedad o el sentimiento de pertenencia a un todo, aquello que Albert Einstein denominaba el sentimiento cósmico.

DISCERNIR, en todo momento, las consecuencias que puede comportar la manifestación de una emoción tanto para uno mismo como para los demás, es determinante, pero esto presupone creer que el ser humano es capaz de tomar distancia de aquello que siente: pensar, reflexionar y guiar sus acciones desde la luz de la razón. Este acto de fe en la condición humana es muy audaz, y algunos creemos que, a través de una correcta educación integral del ser humano, se puede ir completando hasta hacerse realidad. ★



Consuelo. Dos personas expresan su dolor. En la dificultad podemos "experimentar la permanencia de sentimientos verdaderos".

REFLEXIONES

“VIVIENDO LA MUERTE”

POR **Anji Carmelo**

► **“Emocionalmente podríamos escapar de lo físico ya que las emociones, que tienen vida propia y siguen a pesar de la temporalidad del cuerpo, nos acompañan cada vez que nos dejamos vivir por el Amor. Entonces, las emociones nos llevan más allá de la necesidad de tener presencia física y experimentamos la permanencia de sentimientos verdaderos que viven para acercarnos y lograr esa unión que sabemos es esencial a toda criatura de la creación”.**

“Cuando dejamos de temer finales, cuando agarramos nuestra eternidad a través de todo lo que somos y hemos sido, sin temor a perderlo, nos apropiamos de esa perspectiva que cambiará nuestra

vivencia como quien descubre una nueva forma de ver lo que siempre se le había escapado”.

“Darse cuenta de lo imperecedero, de lo realmente esencial y por ende importante, nos permite deshacernos de aquello que nos está lastrando y no dejando avanzar. No importa si es materia, sentimiento o pensamiento, cuando reconocemos el valor de lo que ha sido y ya no tiene cabida, cuando lo dejamos ir, inesperadamente descubrimos que eso ya no lo podemos perder ya que de forma intangible pasa a formar parte esencial nuestro y va a servir para ir a más en todos estos estadios”.

“Dejamos ir ideas caducas y de pronto descubrimos formas de pen-

sar que nos catapultan a posibilidades antes imposibles, dejamos ir sentimientos que ya no nos llenan y agrandamos el espacio para nuevas maneras de querer, entretenerse, estremercarse, sentir felicidad y por supuesto amar, dejamos ir lo que tenemos y de pronto descubrimos que no nos hacía falta para ser”.

Extracto del artículo ‘Viviendo la muerte’ publicado en el libro, editado por Grupo Mémora en 2008, ‘Reflexiones en torno a la muerte’.

Anji Carmelo es doctora en Metafísica y escritora de distintos libros sobre el apoyo a las personas en superación de procesos de vida y muerte como *el duelo y la enfermedad. Es autora de títulos como ‘El buen duelo: amor y resiliencia’ (2011); o ‘¿Existe la muerte? Ciencia, vida y trascendencia’ (2014), junto a la Dra. Luján Comas.*

¿Sabías qué...



Símbolo. El cardo ahuyentaba los malos espíritus en la Europa pagana.

...algunas flores...

► **...son ampliamente utilizadas en la cultura funeraria.** Por ejemplo, la adormidera, a la que se considera el símbolo del sueño eterno y de una gran ayuda en el camino al Más Allá; se pueden encontrar en carrozas fúnebres y en las tejas que las adornan. La flor del cardo es otra especie que se utiliza como iconografía funeraria. Ya en la Europa pagana se consideraba un elemento solar que iluminaba la oscuridad y ahuyentaba los malos espíritus. Por su parte, la hoja de acanto ha decorado muchas carrozas funerarias y en la época romana era símbolo de homenaje a las personas que a lo largo de sus vidas se habían comportado honorablemente; con el acanto se reconocía el trabajo y el esfuerzo realizado hasta su muerte.

► **... en el año 1968 se inauguró en Barcelona el primer tanatorio de España: el de Sancho de Ávila.**

...el negro...

► **...supone tristeza y sobriedad en los funerales por ser el color que niega la luz.** Según algunos antropólogos, el miedo a ser poseído por el espíritu de los muertos hacia que en algunas culturas sus gentes se pintaran el cuerpo de negro para camuflarse.

En la India, y en otras culturas de poblaciones con piel oscura, es el blanco –suma de los colores luz– el que representa la muerte y se utiliza como elemento disuasorio.

► **...Serveis Funeraris de Barcelona ha realizado más de 1.300.000 servicios desde que empezó en 1913.**

► **...en el Tanatorio de Sant Gervasi de Barcelona hay alegrías en torno al Mediterráneo, al infinito, a la unión de vida y muerte.**

► **...en 1969 se creó el taller de ataúdes en Sancho de Ávila en Barcelona, uno de los más modernos del país.**

...en Grecia...

► **...se coloca, aún hoy día, una moneda en la boca o en los ojos a los difuntos.** Los antiguos griegos ponían dos monedas –también las colocaban a veces debajo de la lengua– para pagar su pasaje a Caronte, que era el barquero que cruzaba a los muertos por la Estigia, una laguna de aguas pantanosas formada por las lágrimas de los condenados –nada podía flotar en ella excepto la barca de Caronte–. Tras navegar por la Estigia se llegaba al Hades, el reino de los muertos, donde esperaba el guardián de la puerta, Cancerbero: siniestro perro de tres cabezas que vigilaba la entrada para que ningún vivo entrara en el infierno y ningún muerto pudiera salir de él.

...en Finlandia...

► **...o en Suecia, a principios del siglo XX, cuando una persona fallecía a partir de noviembre, no era sepultada de inmediato.** Los difuntos se colocaban en una especie de graneros abiertos, sin puertas ni ventanas, y no se enterraban hasta que llegaba la primavera. ¿La razón? Sencilla y práctica. Que en aquella época no existía maquinaria pesada que permitiera abrir una sepultura en el suelo, además de que las bajísimas temperaturas y la nieve que se acumulaba durante semanas hacían imposible la inhumación.

► **...en el año 2000, Grupo Mémora fue la primera empresa funeraria con certificado de calidad ISO-9001 en España**

...las coronas...

► **...redondas de flores son una tradición que procede de Roma.** El círculo es el símbolo de lo infinito, del eterno empezar y acabar. Tal y como es la vida, un eterno morir y renacer, igual que la Naturaleza.



Innovación. Los talleres se realizan desde 2011 en el Hospital de Sant Pau y en el Hospital del Mar.

Para paliar las dolencias desde el arte y la música

En su compromiso con la sociedad, Grupo Mémora colabora en dar asistencia artística y creativa en el tramo final de la vida de las personas

Lluís Muñoz Pandiella || MONOGRÁFICOS

Una de las responsabilidades de Grupo Mémora se sustenta en la necesidad de colaborar con la sociedad, asistiendo de la mejor forma a los ciudadanos cuando llega el tránsito final. Por este motivo, contribuye a la puesta en marcha de actividades como el arte-terapia y la musicoterapia, iniciativas que consisten en acompañar y orientar, a lo largo de un proceso creativo artístico, a personas que están viviendo situaciones de crisis o conflictos emocionales con el fin de facilitarles la expresión y ayudarles a resolver o mejorar sus problemas. Actividades particularmente indicadas para personas que encuentran dificultad a la hora de expresar con palabras su mundo interior, ya que la vía artística representa un lenguaje alternativo o complementario al verbal. Responden a la visión holística de atención de los cuidados paliativos y se dirigen a los aspectos más biográficos, emocionales y espirituales del paciente o del familiar.

ARTETERAPIA. En la Unidad de Cuidados Paliativos del Hospital de Sant Pau de Barcelona, con el apoyo de Grupo Mémora, funciona desde noviembre de 2012 un proyecto de arteterapia dirigido a pacientes con enfermedades avanzadas y a sus familiares. Se realizan sesiones individuales en la propia habitación del paciente de aproximadamente una hora y con una frecuencia flexible

SALUD

Objetivos de la terapia

► El propósito global de estas iniciativas consiste en aumentar la calidad de vida. Para conseguirlo, se busca facilitar la expresión de emociones y sentimientos, especialmente cuando las palabras no son suficientes para explicar las vivencias.

Así, se pueden esperar beneficios como una mayor tranquilidad, un aumento de la comunicación y de la autoestima, un disfrute con la acción creativa e incluso, a través de todo ello, una contribución indirecta a la reducción del dolor. La interpretación de las obras artísticas puede ayudar a la persona a encontrar un sentido a la difícil e irrevocable situación que está atravesando.

Estas iniciativas, que también se aplican en otros hospitales españoles, mejoran significativamente la calidad de vida tanto del paciente como de su familia, cumpliendo, de este modo, con los objetivos que asumen las unidades paliativas de los centros hospitalarios.

en función de las necesidades y pueden hacerlo junto a familiares. Los principales medios o lenguajes artísticos utilizados son el dibujo, la pintura, el collage y el modelado, alternándose con combinaciones de lenguajes artísticos, como trabajos plásticos basados en la música, la escritura creativa o la concienciación corporal en la respiración y en los movimientos básicos de las partes del cuerpo que conserven motricidad.

MUSICOTERAPIA. Desde 2011, en el Hospital del Mar de Barcelona, Grupo Mémora realiza el programa *La musicoterapia como tratamiento complementario en pacientes con cáncer*. Un proyecto que se consolida en la voluntad de utilizar la musicoterapia desde el carácter asistencial, siendo así un paliativo para casos de agonía o un recurso para el seguimiento del duelo. Cabe destacar que las familias que han participado en el programa han recomendado, de forma unánime, a otros pacientes, la realización del tratamiento. Inicialmente los musicoterapeutas son asesorados por la psicóloga y *data manager*, quien les orienta sobre los pacientes ingresados; qué problemas de salud tienen; y se les guía para saber qué otros pacientes son los más adecuados para recibir musicoterapia aquel día en concreto. Durante las sesiones se utilizan voz e instrumentos y se realizan distintos tipos de técnicas como canto, audición, creación de canciones, revisión vital musical, tocar instrumentos... o el sorprendente viaje musical. ★

RECOMENDACIONES

Lluís Muñoz Pandiella

Carmen Amoraga
La vida era eso



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

LITERATURA

El valor de lo vivido

► Porque aprender a perder es aprender a vivir. La muerte fulminante de su marido deja a Giuliana devastada y sola con dos hijas pequeñas. Superar un día tras otro pone a prueba su resistencia e imaginación. La compañía, el apoyo, la ayuda de los demás y las nuevas relaciones en las redes sociales conducen a Giuliana a enfrentarse al dolor de la pérdida y volver a comenzar. A través de recuerdos, escenas cotidianas, con vitalidad y sin dramatismo, Amoraga construye una novela íntima y universal sobre el amor, la pérdida y las segundas oportunidades. Una historia en la que constatar el valor de lo vivido y lo que queda por vivir.

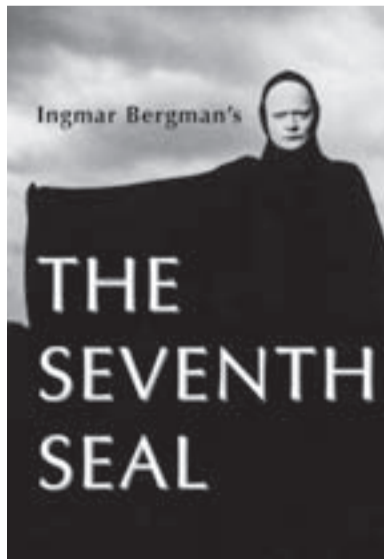
TESTIMONIO

“No, no soy ningún héroe”

► Así se define Pablo Barredo cuando cuenta su experiencia, que le llevó a dejar su trabajo en el mundo de la comunicación audiovisual para dedicarse de lleno a su madre, diagnosticada de alzhéimer. “Yo tenía 33 años, era el año 2008, mi madre enviudó... pero, la verdad, me considero una persona muy normal”. “Al morir ella, me convertí en cuidador de cuidadores”; y en su blog, con más de 70.000 seguidores, explica su realidad. En este libro la plasma también para los lectores, a los que no solo aconseja, también les acerca a su universo personal. Una obra útil, entre manual y testimonio.



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



El séptimo sello
INGMAR BERGMAN
MAX VON SYDOW, BIBI ANDERSSON,
GUNNAR BJÖRNSTRAND, NILS
POPPE, BENGT EKKEROT

CINE

Jaque mate con la Muerte

► Estamos ante una de las principales películas de uno de los grandes maestros de la historia del cine: *El séptimo sello*. Ingmar Bergman sitúa la historia a mediados del siglo XIV, momento en el que la peste negra devasta Europa. Antonius Blovk es un caballero sueco que ha estado luchando diez años en las Cruzadas; finalmente, junto a su escudero, regresa de Tierra Santa. Al llegar, se encuentra frente a la Muerte que lo reclama, y ambos deciden disputar una partida de ajedrez para obtener así respuestas a las grandes cuestiones de la vida, sea la muerte misma, sea la existencia de Dios. El filme del director sueco es el favorito de Woody Allen.

CECÍLIA BORRÀS, PRESIDENTA DSAS (DESPUÉS DEL SUICIDIO-ASOCIACIÓN SUPERVIVENTES)

Crear una pedagogía del suicidio

► La asociación realiza talleres de concienciación en el Espacio de Apoyo de Barcelona

► Según un informe de la OMS, cada 40 segundos una persona se quita la vida en el mundo

Lluís Muñoz Pandiella || MONOGRÁFICOS

Vale la pena hablar del suicidio porque, si no, cerramos nuestra mirada a un hecho mucho más frecuente de lo que nos pensamos”, afirma Cecilia Borràs, presidenta de DSAS, asociación nacida en 2012 a raíz de que Cecilia perdiese a su hijo Miquel por suicidio.

Después de buscar dónde explicar su historia, se encontró que, de las más de 500 asociaciones de Barcelona, no había ninguna para supervivientes, para personas que han vivido la muerte por suicidio de un ser querido. Así, con el apoyo de la doctora Carmen Tejedor, del Hospital de Sant Pau, fundó la organización con el objetivo de visibilizar un problema que afecta a gran parte de la población: “Ya el mismo nombre de la asociación tiene como fin que las personas pronuncien la palabra suicidio. Para nada sirve la ocultación”.

Después de tres años, desde el DSAS continúan trabajando por hacer visibles a los supervivientes y evitar que el suicidio siga siendo un tabú: “En este tiempo hemos conseguido atender a más de 700 personas, supervivientes; no paramos de recibir llamadas y e-mails de agradecimiento de personas que no tenían a dónde acudir a explicar su historia”, destaca Borràs.

TALLERES DE FORMACIÓN. “Realizamos talleres periódicamente en los que tratamos el suicidio y cómo podemos vivir sus consecuencias”, relata Cecilia Borràs. Son talleres abiertos al público en los que coinciden tanto supervivientes como personal sanitario y educativo, además de cualquier ciudadano interesado: “Llegamos a un grupo muy heterogéneo de personas que tienen voluntad por conocer cómo hacer frente a las consecuencias de vivir la muerte por un suicidio. En el taller los participantes comparten sus experiencias y aquellos que acuden por primera vez pueden hacer las preguntas que deseen”.

Este ha sido el segundo año del taller, que se realiza en el Espacio de Apoyo de Nou Barris de Serveis Funeraris de Barcelona-Grupo Mémora tres veces al año y en el que toman parte unos 20 participantes durante una hora. Para la presidenta de DSAS ha sido una experiencia muy positiva: “Al estar abierto a todo tipo de públicos, realmente te das cuenta de los prejuicios que hay en torno al tema; pero el taller sirve para romperlos”.

SANAR CON PALABRAS. El suicidio ha sido un tema recurrente en la historia de la literatura y el cine; sin embargo, habitualmente, se ha proyectado una imagen cercana al ideal romántico en el que quitarse la vida significa liberación; interpretación que para el DSAS dista mucho de la realidad: “Cuando



Luchadora. Cecilia Borràs fundó la asociación DSAS en 2012.

MARTA JORDI

APUNTE

Es necesario hablar

► “Es nuestra voluntad romper el silencio que envuelve la muerte por suicidio para ayudar a dignificar el sufrimiento emocional y el dolor tan intenso de la persona fallecida. Reconocer desde la comprensión nuestro dolor, sin juicios ni valoraciones gratuitas, y que no nos ayuden en nuestro proceso para superar la pérdida. Porque la actitud más natural es hablar primero con la propia familia, o con algunas de aquellas personas con las que nos sentimos más cercanos”.

“Hay que decir que, en algunos casos, el propio suicidio puede aflorar o incrementar tensiones existentes en la propia familia o volver conflictos anteriores, lo que dificulta esa comunicación siempre tan necesaria. De esta forma, se crean situaciones complejas donde cada uno, con su silencio, busca de alguna manera protegerse de uno mismo y de los demás”.

Esta es una de las declaraciones de la asociación recogidas en su página web: <http://www.despresdelsuicidi.org>

UNA CUESTIÓN DE SALUD PÚBLICA

Datos preocupantes

► La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera el suicidio un asunto público: según datos de la organización, cada 40 segundos alguien se quita la vida en el mundo. Cada año se suicidan casi un millón de personas, lo que supone una tasa de mortalidad global de 16 por 100.000, o una muerte cada 40 segundos. En los últimos 45 años las tasas de suicidio han aumentado mundialmente en un 60%. El suicidio es una de las tres primeras causas de defunción entre las personas de 15 a 44 años en algunos países. Se estima que, a nivel mundial, el suicidio supuso el 1,8% de la carga global de mortalidad en 1998, y que en 2020 representará el 2,4% en los países con economías de mercado y en los antiguos países socialistas. Aunque tradicionalmente las mayores tasas de suicidio se han registrado entre los varones de edad avanzada, las tasas entre los jóvenes han ido en aumento hasta el punto de que ahora estos son el grupo de mayor riesgo en un tercio de los países.

Tal y como apunta Cecilia Borràs, “el peligro de padecer un trastorno mental se está elevando, y este es uno de los factores de riesgo”. La falta de vida en comunidad, acompañada por la competitividad de la sociedad, genera que en ocasiones no se pueda prevenir la tragedia. En el mundo actual, el progreso tecnológico se ha visto acompañado de un exacerbado individualismo; esto ha causado que cada vez más personas se vean desamparadas.

se trata el tema en las artes no se hace de la forma más adecuada. En especial, cuando se representa la imagen de la persona escribiendo su carta de despedida de forma lúcida. Eso es falso, porque atañe a una minoría: tan solo entre un 10% y un 15% de las víctimas dejan un mensaje de adiós”. Lejos de la búsqueda de la libertad, las personas que toman esta trágica decisión lo hacen tras haber llegado a una situación límite y no encontrar consuelo en su entorno. Rompiendo con los tópicos: son personas normales que no se corresponden al imaginario colectivo de seres ajenos a la sociedad: “Todavía se les considera como personas marginales, al límite de la vida, con mucha desestructuración, y no es cierto”, apunta Borràs.

Este hecho hace que habitualmente en las conversaciones cotidianas se quite importancia a frases que pueden corresponder a personas que puedan estar planteándose el suicidio: “Hay que hacer pedagogía sobre el riesgo de suicidio. Ese pensamiento, de que quien lo hace no lo dice, es falso. Frases como: ‘Estoy harto de

esta vida, es mejor estar muerto’ no son una tontería, sino que hay algo detrás... y se debe luchar contra ello acompañando a estas personas, acercándose a ellas y escuchándolas”, señala la presidenta del DSAS.

PREVENIR. Lejos de los caros tratamientos que puedan tener otras enfermedades, el suicidio se puede combatir de la forma más elemental. Y apunta Borràs: “Su prevención es posible gracias a una herramienta sencilla, barata y en mano de todos: la palabra”. La asociación aboga por iniciativas como el taller para abrir una vía pedagógica sobre una problemática abandonada por los medios: “En mi opinión, tendría que haber campañas sobre el suicidio al nivel de las del cáncer o el sida”.

La asociación continuará luchando por una causa silenciada, pero que concierne a todos. Cecilia desea “que iniciativas como la nuestra surjan en otros lugares de España porque nosotros no llegamos a todos los sitios”. De momento, el próximo taller del DSAS ya está en preparación y se espera para el próximo mes de octubre. ★

NUESTROS VALORES

Los valores sobre los cuales se fundamenta Grupo Mémora son los pilares con los que todos los que trabajan en esta compañía afrontan la relación con las familias.

Respeto: Personas con empatía necesaria para acoger a las familias para que puedan despedir en paz y serenidad a su ser querido.

Confianza: Ganarse la confianza de las familias significa ser su apoyo, acogerlas, acompañarlas, reconfortarlas.

Innovación: Innovar es una actitud de mejora continua en la prestación del servicio: profesionalidad, superación, anticipación y adecuación a la diversidad sociocultural.



¿DÓNDE ENCONTRARNOS?

24 HORAS, 365 DÍAS

1.200
PROFESIONALES

125
TANATORIOS

26
CREMATORIOS

23
CEMENTERIOS



■ Mémora

■ Memoronet*

*Red de empresas funerarias colaboradoras de Mémora.

grupo  mémora

902 231 132

www.memora.es