

UNIVERSO MÉMORA

Consejos y buenas prácticas para proteger la intimidad. El respeto por la privacidad de los mayores es clave



El duelo perinatal está pendiente de ser reconocido. El Espacio de Palabra es una iniciativa pionera



Los profesionales funerarios viven en constante contacto con la muerte. Ellos también tienen su propio duelo



El duelo

Algunas propuestas eficaces y saludables

m
mémora

EDITORIAL

EL DUELO
NOS PERMITE
AVANZARIgnorar una pérdida acaba
teniendo consecuencias

Desde el primer día de nuestra vida, la muerte está a nuestro lado. Quizás tarda unos cuantos años en mirarnos a la cara, y seguramente tarda muchos más en cogerlos de la mano, pero siempre acaba apareciendo irremediamente. Lo dice el refranero: **"Todo tiene solución, menos la muerte"**. Es el fin: la pérdida más grande que tiene el ser humano a lo largo de su vida. Sin embargo, su ocultación responde a una impotente irrealidad que nos hace

dar vueltas sobre nosotros mismos sin la posibilidad de avanzar. Está claro: no hay otra brújula para salir de nuestra alienación que vivir el duelo. Todos merecemos experimentarlo tras la pérdida de un ser querido, a nuestro ritmo, pero con la consciencia de que, para que haya vida, tiene que haber muerte.

En el presente monográfico, hablamos sobre diferentes duelos: en el tema central María Teresa Pi-Sunyer, doctora en Psicología, nos acerca al duelo perinatal; en la

entrevista charlamos sobre el duelo en la adolescencia con Estrella Martínez, usuaria de los grupos de duelo y Lola Cabrera, psicóloga; hablamos, también del taller de Mar Val, en el que utiliza el cuento como herramienta para superar una pérdida; y por último, tres profesionales del sector funerario nos hablan de cómo afrontan ellos la muerte y el duelo.

Un acercamiento a un proceso vital indispensable. Porque solo si vivimos el duelo, podremos mirar hacia adelante.

BUENAS PRÁCTICAS

Lluís Muñoz Pandiella || MONOGRÁFICOS



Indicaciones para un cuidado responsable

¿Cómo proteger la intimidad?



La intimidad está enunciada en la Constitución española como un derecho fundamental de la persona y su protección está recogida en la Declaración de Derechos Humanos. Es un derecho inalienable cuya salvaguardia es un deber ético y una obligación legal para los cuidadores.

La intimidad es lo más propio y exclusivo de la persona y solo ella puede decidir compartirla con los demás. Durante los cuidados personales es necesario proporcionar las mejores atenciones sin menoscabar la intimidad de la persona dependiente.

www.seegg.es

CONSEJOS

1 Identificar

Conocer qué es importante para la persona, aumentará la percepción de seguridad y bienestar

2 Planificar

Es necesario un control del entorno para facilitar la participación, el confort y la privacidad

3 Procurar

El bienestar del mayor necesita un buen manejo del sentimiento de pudor, calidez y empatía

4 Personalizar

Se han de atender las indicaciones de la persona, siendo sensible a flexibilizar horarios y procedimientos

5 Garantizar

El respeto es clave: cerrar la puerta del baño o habitación, dar tiempo a la persona, no dejarla desnuda...



LOLA CABRERA

PSICÓLOGA DEL ESPACIO DE APOYO MÉMORA

ESTRELLA MARTÍNEZ

USUARIA TERAPIA DE DUELO INDIVIDUAL

“Tenemos que mirar a la muerte con más valentía”

Mémora reflexiona sobre el proceso de duelo durante la adolescencia

Luís Muñoz Pandiella | MONOGRÁFICOS

La adolescencia es la revolución exterior e interior más grande que experimenta el ser humano a lo largo de su vida. Es el comienzo de la creación de la persona que se quiere ser en un futuro, así como la búsqueda del lugar que se va a ocupar. Paralelamente, se suceden cambios físicos en los que se deja atrás la infancia, generando una inestabilidad emocional ante la dificultad que conlleva acostumbrarse a los nuevos roles. La muerte de un ser querido genera un rechazo a la vida entre los adolescentes al descubrir una realidad lejana en un momento cambiante. Hablamos con Estrella Martínez, usuaria de los grupos de duelo del Espacio de Apoyo de Mémora y Lola Cabrera, psicóloga del Espacio de Apoyo.

-¿Cómo y cuándo llega Estrella al Espacio de Apoyo?

-L. C. Estrella llegó hace más de un año después de que su escuela contactase con nosotros tras la muerte de su madre. Se incorporó en un principio a los grupos de duelo; era la más joven, venía con regularidad, pero la diferencia de edad hacía que estuviese distanciada. Pensamos que lo mejor sería vernos de manera individual. Y el cambio ha sido muy grande: le costaba mucho expresar lo que sentía, y ha hecho un proceso positivo.

-El trabajo en red de las distintas instituciones es clave.

-L. C. Ahora empezamos a ver los frutos: cada vez nos conocen más entidades del barrio. Encontramos que muchos CAP, centros cívicos y como en el caso de Estrella, escuelas, nos derivan personas que necesitan apoyo en el duelo.

-¿Cuál ha sido tu evolución desde que llegaste al Espacio de Apoyo?

-E. M. Al principio estaba muy cerrada: sentía que no estaría bien expresando mis sentimientos y esto me hacía estar inquieta, malhumorada y baja de ánimos. Dos años después, pienso que estoy más abierta y que puedo vivir con una mayor normalidad. Tener una persona como Lola que te escucha, te acompaña y te aconseja, así como las demás trabajadoras del Espacio de Apoyo, me ha hecho

encontrar un camino.

-¿Es importante expresar los sentimientos?

-E. M. Además de importante es saludable. Si te guardas las emociones, acabas sufriendo mucho. Después de liberarme, he podido relajarme y estar más abierta a las sensaciones del mundo exterior y a otras personas. Ahora sé que no me tenía que haber creado una barrera. Hacerme la fuerte no servía de nada porque estaba mal conmigo misma y con la gente que me rodeaba. Si no me hubiese alejado tanto de mi entorno familiar, no habría sufrido tanto.

-¿Es el duelo en adolescentes uno de los más complejos?

-L. C. Sí. Porque una de las manifestaciones del duelo se expresa en cólera y rabia al no entender el porqué. Estrella tenía 15 años cuando sufrió el fallecimiento de su madre: son momentos complicados porque esta pérdida se suma a todas aquellas que conlleva la adolescencia como perder el cuerpo infantil, el alejamiento emocional con las figuras paternas... Es un momento muy duro.

-¿Cómo ha cambiado tu día a día?

-E. M. Mi día a día ha cambiado mucho, así como mi manera de actuar y pensar. Cuesta acostumbrarse a la ausencia física de una persona con la que convives a diario. Al ser una muerte repentina, pasé de tener mi apoyo principal a no tener nada. Pero con el tiempo he aprendido a disfrutar y valorar mucho más los ratos con mis amigos. Ahora estoy más centrada, sé analizar con más objetividad y ser consciente de todo lo que me pasa.

-Una persona es insustituible. ¿Cómo has conseguido reinventarte?

-E. M. Creo que he tenido mucha suerte. Toco el violín y la música me ha ayudado mucho a superar el sentimiento de vacío. Gracias a tener amigos músicos, a tocar junto a ellos, y a vivir experiencias maravillosas, he podido tirar adelante. Tanto con los de toda la vida, como los nuevos que he conocido en estos tres años y que han dejado una huella en mí.

-¿Cómo ha cambiado tu concepción sobre la muerte?

-E. M. Antes de que mi madre muriese yo ni pensaba en la muerte. Claro que sa-



Superación. Estrella Martínez, usuaria del Espacio de Apoyo, toca el violín junto a su psicóloga, Lola Cabrera.

SABER+

Grupos de duelo

► Los grupos de duelo son unas reuniones abiertas a la ciudadanía, donde pueden acudir aquellos que hayan sufrido la pérdida de un ser querido y quieran compartir y aprender de la experiencia de otras personas.

Son reuniones quincenales de unos 90 minutos de duración celebradas en los Espacios de Apoyo de Mémora y el objetivo es el de normalizar los sentimientos. Además, se persigue el desarrollo de recursos para hacer frente a la situación, como por ejemplo, fomentar las relaciones sociales fomentando la asertividad.

Otro objetivo, consiste en trabajar en la resolución de problemas de la vida cotidiana, sobre todo con mayores que han de adaptarse a vivir solos.

bes que te has de morir, pero no piensas en ello porque está escondido. Después de vivirla en primera persona, me he dado cuenta de que es un tema cercano, de que muchas personas mueren cada día, pero nadie quiere hablar. Hay mucha desinformación, así que si tuviésemos más presente la muerte sería más fácil afrontarla.

-L. C. El hecho de tener más presente la muerte, nos ayuda a ser más responsables sobre lo que queremos hacer con nuestra vida. Hay una fecha de caducidad, no sabemos cuándo, pero sí, que tiene que llegar. Si lo tienes presente, vives la vida con más consciencia y responsabilidad.

-Es un tabú.

-E. M. Sí. La gente no habla, pero es que tampoco quiere escuchar hablar del tema. Tenemos que ser mucho más valientes para enfrentarnos a la muerte: cuando perdemos a alguien cercano, como lo tenemos oculto y en la escuela tampoco nos han enseñado a enfrentarnos, sufrimos mucho.

-L. C. En casa estamos acostumbrados a expresar las emociones agradables y hacemos partícipes a los niños y adolescentes de celebraciones como una boda o los nacimientos. Sin embargo, cuando hay enfermedades graves o muerte, les alejamos y no les tenemos en cuenta.

Hay que trabajar desde la cotidianidad porque si les hablamos de lo que estamos pasando, les estaremos enseñando; imitarán nuestras conductas y se darán permiso para entender que cuando hay un problema se le puede hacer frente explicando lo que se siente

-¿Cuál sería vuestra pedagogía para introducir la muerte en la sociedad?

-E. M. Personalmente, haría coloquios con adolescentes y les explicaría las maneras de enfrentarse a la muerte. Creo que la mayoría de jóvenes, en mi situación, no hubiesen sabido hacerle frente y estarían bastante perdidos. Creo que es primordial hacer pedagogía con las familias, las escuelas y en todos los ámbitos. Estamos muy desinformados.

-L. C. Vivimos en una sociedad en la que los valores en alza se concentran en la belleza, en el éxito, en el dinero... Esto genera que no se tenga en cuenta la otra cara de la vida: existe el sufrimiento, la muerte, el envejecimiento, la enfermedad... Pienso que un adolescente que mira al futuro, si solo se concentra en los valores positivos tendrá como consecuencia una incapacidad para tolerar la frustración y una gran dificultad para manejarse en situaciones adversas. Tenemos a los niños y adolescentes sobreprotegidos, y esto a largo plazo será un inconveniente para su fortaleza.

MARTA JORDI

SE NECESITA MÁS ATENCIÓN

El duelo perinatal es una realidad que atender

Esconder la muerte perinatal genera que las familias tengan dificultades a la hora de superar el duelo y continuar con sus vidas. Por ello, es necesario proyectos como el Espacio de Palabra donde los padres pueden exteriorizar su dolor.

El acompañamiento al niño y su familia supone un reto para el profesional, que puede tener dificultades para actuar adecuadamente por falta de formación en el tema y que frecuentemente se ve afectado por la vivencia de estas situaciones.

Los padres y familiares ante la muerte de un hijo durante el embarazo o en los primeros días de vida, pasan por un duelo perinatal; este es definido como aquel derivado de la pérdida de un hijo durante la gestación o durante los primeros 28 días de vida. Se trata de un duelo pendiente de ser reconocido y respetado, y es por ello que los padres se sienten muy afectados cuando no es así. Su hijo ha existido y ellos se sienten padres por encima de todo. Existen grados variables de sufrimiento; y una alta necesidad y demanda de apoyos y recursos sanitarios para poder superar un duelo que hoy está escondido por la sociedad.

FAMILIAS. Los profesionales de la unidad neonatal atienden a niños que padecen enfermedades agudas muy graves, crónicas o limitantes para la vida, algunos de los cuales fallecerán durante su ingreso. Disponer de espacios de reflexión, y de soporte psicológico, constituye una herramienta fundamental para poder comentar las vivencias en grupo y aprender a afrontar futuras situaciones y así ofrecer una mejor atención al niño y su familia.

En el Hospital Materno-Infantil Vall d'Hebron, la atención específica por parte de los profesionales a los padres, es vivida por estos con gran receptividad. La pérdida es muy dolorosa y necesitan de un trato diferenciado. El equipo sanitario debe de estar cerca y atenderlos en su tristeza. Cuando es así, los padres agradecen el trato recibido y tienen encaminado su duelo.

Las características del Servicio de Ginecología, Obstetricia y Neonatología son únicas en cuanto a su gran tamaño, la cantidad de niños de alto riesgo aten-

LAS CLAVES

► **Pese a morir antes del parto, los padres han perdido a un hijo y necesitan ayuda en el duelo**

► **La media de un niño fallecido cada dos semanas exige dedicación absoluta a los profesionales**

► **La colaboración de Mémora permite a especialistas y padres compartir su vivencia**

didos y el elevado ritmo de actividad en el que se trabaja, creando todo ello una dinámica en constante movimiento y donde todo se sucede sin parar.

La media de un niño fallecido cada dos semanas exige a todos los profesionales una dedicación absoluta y una gran capacidad para soportar los vaivenes emocionales que todo ello implica. Los padres de los niños fallecidos devuelven al centro cómo han vivido el final de la vida de su hijo, esto colabora en el cierre del proceso, se marchan tranquilos y agradecidos por la serenidad compartida con la que ocurrió la despedida, por cómo se les habló de todas las circunstancias y el respeto que hubo hacia su hijo y hacia ellos en todo el camino. Ellos se van sintiendo que se ha hecho lo mejor que se ha podido por parte de todos, en cada momento: un proceso que les posibilita que el duelo esté avanzado y puedan volver a casa más equipados para enfocar su futuro familiar a partir de allí.

PROFESIONALES. Constatamos como cada vez hay un interés creciente en el duelo perinatal. Está saliendo poco a poco de una larga sombra debido a la necesidad de que se le dé la importancia merecida. Sus efectos directos son suficientemente evidentes y beneficiosos como para sacarlos a la luz. Si la vida se acerca, conlleva una transformación inesperada que posibilita un duelo saludable. Al mismo tiempo, la vivencia de los niños que mueren resulta dolorosa y callada para los profesionales que los acompañan.

Parece que desde siempre, está establecido que los profesionales no han de demostrar sus sentimientos, como si al hacerlo, traicionasen sus cualidades. Sin embargo, estos sentimientos existen y aparecen, así que nos fuimos encontrando para hablar de sus sensaciones. Eran encuentros cortos pero intensos, se fueron repitiendo y nos hacían ver cómo en situaciones difíciles,

podían aligerar el dolor interno al poderse compartir con otros profesionales.

Observamos que exteriorizar los sentimientos era beneficioso para el personal sanitario, permitían situar cada vivencia en su lugar: respirar bien hondo antes de continuar. Queremos mantenernos como grupo de reflexión y de expresión sobre la pérdida, poniendo por delante las emociones, tal y como fue concebido desde sus inicios. Así que lo nombramos: **“Grupo interdisciplinario de reflexión sobre la vivencia de la pérdida en el Servicio de Neonatología (GIR)”**.

ATENCIÓN. Al comprobar los beneficios del GIR, se pensó desde el Servicio de Ginecología y Obstetricia en crear otro grupo dedicado a los padres que han perdido a sus hijos durante el embarazo o en los primeros días de vida. Este servicio se enfrenta diariamente con la muerte en el duro proceso de las interrupciones de embarazo y los óbitos fetales. Tanto para dar malas noticias, como a la hora de acompañar a la madre y el padre en el proceso de pérdida, ginecólogos y comadronas trabajan con esfuerzo y dolor.

María Teresa Pi-Sunyer

DOCTORA EN PSICOLOGÍA. SERVICIO DE GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA Y SERVICIO DE NEONATOLOGÍA DEL HOSPITAL MATERNO-INFANTIL DE LA VALL D'HEBRON

Gracias a la colaboración de Mémora, hoy podemos contar con el proyecto global Espacio de Palabra, formado por el grupo para profesionales y para padres.

El grupo de ayuda a los padres se reúne una vez al mes, durante 90 minutos, de forma ininterrumpida desde el primer día. Es un grupo abierto y gratuito al que pueden asistir padres y madres siempre que quieren. La evolución de los asistentes es enriquecedora; los padres que asisten se sienten comprendidos en su dolor, un dolor que pasa desapercibido socialmente. Recuerdo las palabras de un padre: **“Fuera nos sentimos solos, aquí nos sentimos acompañados”**. Este es el objetivo.

Escuchar, hablar y sentir que están en un mismo camino, en el que cada uno ha de encontrar su propio ritmo. El hecho de que sea el mismo hospital el que les ofrezca la atención y el buen servicio, posibilita que el duelo sea así más cercano y compartido.



Referente. María Teresa Pi-Sunyer, doctora en Psicología. Servicio de Ginecología, Obstetricia y Neonatología del Hospital Materno-Infantil de la Vall d'Hebron.

REFLEXIONES

“La muerte es la última puerta abierta para salir”

POR **Antonio Gala**

► “La muerte es, seguro, la última puerta abierta. Para salir, no para entrar. Somos sus prometidos; debemos encontrarnos con ella y abrazarla. Hay quien tiene prisa por consumir el matrimonio y que la echa de menos; hay quien confía en la prolongación de su noviazgo. Da igual, es la protagonista de la vida que a ella se dirige.

Por el trayecto, recreémonos en las flores, entretengámonos con la hermosura, sonriamos a quien se cruza con nosotros, jugueteemos y gocemos, demorémonos un suave instante con la música... La muerte está al final de ese camino. Es el fin del camino. O su in-

terrupción.

La cumbre más alta de la vida es despertar del bello o airado sueño de la inmortalidad individual. Dejemos nuestras huellas aquí. Dejemos nuestro recuerdo luminoso. Será la única forma de que aún nos toque un poco más de abril y del abril de quienes nos sucedan.”

Antonio Gala Velasco (1930) es un escritor español.

Licenciado en Filosofía y Letras, Ciencias Políticas y Económicas en la Universidad de Madrid: opo- sitó para abogado; ingresó en la orden de los Cartujos y vivió una vida bohemia en Portugal hasta convertirse en escritor y articulis-

¿Sabías que...?



...en la ciudad de Sapantza..

► ...hay un cementerio alegre?

En esta aldea de Rumanía hay un cementerio en el que las tumbas están coloridas por pinturas naïfs y los epitafios describen de manera original y poética a las personas, así como episodios de sus vidas. Todo empezó con Stan Ioan Patrás, un artista local que desde 1935 y durante cuatro décadas le dio su propio estilo artístico a las lápidas. Desde 1977, Pop Dumitru ha continuado el legado de su maestro, quien hoy descansa en su propia tumba artística. Este cementerio se ha convertido hoy en un museo al aire libre y toda una atracción turística por su novedosa forma de afrontar la muerte.

► Los Espacios de Apoyo del Grupo Mémora atienden a más de 550 personas al año.

...en China...

► ...el número 4 trae mala suerte?

En mandarín el número cuatro es pronunciado (<<si>>), muy parecido a la palabra muerte (<<si>>). Esto ha generado que sea un número estigmatizado por la sociedad china. En muchas calles, los edificios nunca terminan en 4, y en los ascensores se evita por todos los medios que aparezca el número. Es habitual encontrarse con que la planta que sigue a la tercera sea representada con un 3A. Lo mismo sucede en otros países asiáticos como Japón o Corea.

► En el último año, Mémora ha organizado 8 misas de recuerdo a los difuntos con cerca de 9.400 asistentes en toda España.

...el funeral de Bruce Lee...

► ...fue usado como material de rodaje de su última película?

El actor falleció a los 32 años a causa de un edema cerebral. Su muerte coincidió con el rodaje de su sexta película: *Juego con la muerte*. El equipo de la película se encontró con que no podía acabar el largometraje ya que reemplazar al protagonista era imposible. Este inconveniente fue resuelto con la decisión de filmar el funeral real del actor, e incluso captar imágenes de su cuerpo inerte. De este modo, pudieron justificar la muerte del protagonista de la película y dar coherencia a la obra.

► Mémora patrocina un programa de prevención de muerte súbita en deportistas en el que ya han revisado a más de 2.500 personas.

...el beso de la muerte...

► ...pudo inspirar *El Séptimo Sello* de Ingmar Bergman?

Se trata de una escultura que se encuentra en el cementerio de Poblenou en Barcelona, y se dice que pudo inspirar la iconografía de la muerte que utilizó el reconocido director sueco en la película ganadora del Premio Especial del Jurado de Cannes. La escultura fue esculpida en 1930 por Jaume Barba, a partir de una idea de Joan Fontbernat. En ella se ve una representación de la muerte besando a un joven arrodillado. La escultura conmemoraba el fallecimiento de un hijo de Josep Llaudet Soler, un importante magnate industrial de la ciudad.





Cuentoterapia para hacer frente al duelo

En su compromiso, Mémora ofrece charlas en sus Espacios de Apoyo en los que se da valor al cuento como vía para entender la pérdida

Lluís Muñoz || MONOGRÁFICOS

Desde los albores de la historia, el ser humano ha recurrido a las historias para tratar de entender todo lo que sucede tanto a su alrededor como en su interior. Los cuentos se han ido transmitiendo de época en época y el tiempo no ha alterado su vigencia. Si se hace un viaje 500 años atrás, e incluso hacia adelante, se podrá constatar que las preocupaciones serán las mismas desde el primer al último día en los que dure la conciencia humana. Quizás una de las temáticas más recurrentes en todas las historias ha sido la de la muerte: múltiples relatos han tratado de encontrarle una explicación.

En su compromiso con la sociedad, Mémora trabaja junto a la cuentoterapeuta y enfermera Mar Val en el taller *Cuentoterapia ante la pérdida*, impartido en sus Espacios de Apoyo. En la charla-taller, la ponente trata de dar una vuelta de tuerca al enfrentamiento contra la pérdida incidiendo en la necesidad de superar el duelo. “Durante toda la vida no dejamos de tener pérdidas: tanto materiales, como físicas, psicológicas o humanas. Somos resistentes al cambio y necesitamos hacer un duelo: dejar que las cosas se acaben y marchen. Nos dan miedo las modificaciones, pero fíjate: cuando caminamos lo hacemos hacia adelante y siempre hay una pierna en desequilibrio. Sin embargo, no es hasta que la volvemos a apoyar

LA TÉCNICA

Un ejemplo para pensar

“Imaginad que un cuento dice que una chica gastó siete pares de zapatos de hierro para llegar al castillo. La imagen habla por sí sola. En tu imaginación se forman distintas ideas que serán semillas. Siete pares de zapatos ejemplifican que el viaje será largo; el hierro indica lo duro que será dar cada paso. Todo ello sirve para que sepamos valorar el esfuerzo y el tiempo que tienen los caminos largos. Las cosas no se consiguen porque lo quiero y lo tengo, hay obstáculos que vencer para al final obtener una recompensa que has cosechado por ti mismo. Este camino, sin duda, podría ser la superación de un duelo.

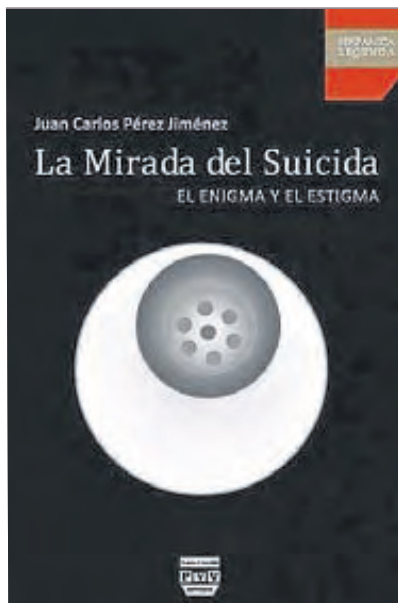
Mediante la cuentoterapia podemos descubrir qué nos sucede: despertamos y vivimos nuestro propio cuento vital con el que nos reinventamos para poder sanarnos. Cuando perdemos algo, también tenemos que saber que es para encontrar algo nuevo”, reflexiona Mar Val.

cuando vuelve el equilibrio y hemos conseguido progresar”, apunta Mar Val, responsable del taller.

APRENDIZAJE. Para conseguir que la persona pueda reflexionar sobre la situación de vacío que vive, la enfermera considera el cuento como una herramienta perfecta de superación y de aprendizaje en el duelo. “Los cuentos tradicionales e ilustrados sirven como punto de apoyo en los que reflexionar sobre el vacío que deja la pérdida. Al taller de Mémora suele acudir gente mayor y son personas a las que hace muchos años que nadie les explica un cuento. Me encanta, porque durante el taller te fijas en las caras de curiosidad de los asistentes y ves niños de cinco años en cuerpos de adultos. El cuento puede tener siglos, pero sigue mostrando problemáticas y temas vitales que siempre están de actualidad”, cuenta Mar Val, quien ve a los cuentos como semillas del conocimiento, llenos de belleza y sabiduría: “Nunca atacarás a una persona mediante un cuento. Además, son historias que van directas al inconsciente: son pensamientos simbólicos que se cuelan directos y sin filtros. Las imágenes las creas tú y una vez un cuento se cuele, hará un viaje y el tiempo le dará todo el valor. El cuento tiene la capacidad de decirte cosas sin la necesidad de decir las cosas se terminen y marchen, y que lo nuevo quizás será mejor”.

RECOMENDACIONES

POR **Lluís Muñoz**



La mirada del suicida
Juan Carlos Pérez Jiménez
ED. PLAZA Y VALDÉS EDITORES, 2011
17,50 €

LITERATURA

Un tabú con el que terminar

➤ Esta reflexión profunda y rigurosa incorpora las dimensiones política e histórica del enigma del suicidio hasta llegar al día de hoy. Actualmente, un millón de personas se quitan la vida cada año en una sociedad que prefiere ocultar aquello que no entiende, amparada en su antigua concepción como delito o pecado, que ha estigmatizado, a lo largo de los siglos, esta manifestación extrema del sufrimiento humano. La mirada del suicida es un libro necesario, que afronta las repercusiones de la muerte voluntaria con valentía y claridad, con la sensibilidad de quien ha conocido el dolor y la incompreensión asociadas al suicidio de la experiencia propia.

LITERATURA

Amor por encima de todo

➤ Este libro nos cuenta la historia de Elfi, la mejor perra de todo el mundo, y su amistad con un niño. Nos narra historias y momentos vividos entre ambos que se acaban cuando Elfi se hace mayor, empieza a estar enferma y se muere. Una obra capaz de poner los sentimientos a flor de piel, consiguiendo transmitir la importancia del amor y la amistad y cómo de importante es expresar y exteriorizar estos sentimientos. La historia empieza con una madre meciendo a un bebé mientras le canta la canción que da nombre al título. Y también expresa el amor incondicional que son capaces de transmitir los padres a sus hijos sin importar el tiempo y el espacio.



Yo siempre te querré
Hans Wilhelm
ED. JUVENTUD, 1989
10 €

CINE

La vida siempre sigue su curso

➤ Carl Fredrickson, un hombre mayor, viudo, solitario y gruñón, consigue llevar a cabo el sueño de su vida al enganchar miles de globos a su casa y salir volando rumbo a América del Sur. Pero descubre demasiado tarde que la mayor de sus pesadillas se ha embarcado también en el viaje: un Explorador de la Jungla llamado Russell, que tiene 8 años y un optimismo a prueba de bomba. El filme enseña a ser uno cuando ya no está el otro, a recordar para nunca morir, y a que siempre hay un hábito de esperanza cuando todo está acabado. Seguro que a más de uno le ayudará a enfrentarse a la pérdida inevitable de los abuelos.

UP
Pete Docter, Bob Peterson
Pixar Animation Studios
96 minutos (2009)

El duelo del profesional

Conviven cada día con uno de los tabús más grandes que existen en nuestra sociedad: la muerte. Son los profesionales del sector funerario. Ellos se enfrentan a esta realidad prestando atención, calidez, experiencia y respeto a las familias en los momentos más complicados. Pero, ¿cómo afrontan la muerte y el duelo? ¿Qué ocurre cuando son ellos los que sufren una pérdida? Tres profesionales del mundo funerario toman la palabra.

POR **Lluís Muñoz Pandiella** || MONOGRÁFICOS



Dedicación. Los profesionales del sector funerario se ocupan de que las familias puedan darle el mejor adiós posible a sus seres queridos.

LLUÏSA RAMON

Personal de tanatorios

Más sensible

“ Yo pensaba que el tiempo nos endurecía, pero es al contrario, con el paso de los años soy más sensible; ahora me llega mucho más la información y soy más consciente que antes.

El hecho de que me afecte me ayuda a poder hacer mejor mi trabajo y a poder ser mejor profesional.

De la muerte me asusta el dolor, el sufrimiento, la soledad... pero no es programable, por lo que no me desgasto. Intentaré no dar trabajo el día que llegue mi hora, y sobre todo tengo muy claro que me tengo que morir, porque el problema no es la muerte: es la vida.

Mi concepción de la vida ha cambiado desde que trabajo en el tanatorio porque en vacaciones, cuando disfrutas de los amigos o los momentos que tienes para ti misma, aprovechas todo al máximo porque sabes que en cualquier momento se acaba. Soy más práctica y sé apartar todo aquello que no tiene tanto valor. El duelo es muy personal, y cuando trabajas en el mundo funerario y pierdes a alguien tienes que hacer un doble esfuerzo porque tú acabas de perder a alguien y a la vez trabajas con familias que se encuentran en tu misma situación. Y sí que en ese momento te gustaría estar más apartada, porque quizás en ese momento no estás siendo la mejor profesional y las familias necesitan a alguien al 100% así que creo que merecen saber siempre la verdad. En función de mi trabajo, el entorno del difunto estará mejor o peor: yo incido como todas las personas que intervienen en la cadena de procesos”.

NURIA JUAN

Asesora personal

Marcarse límites

“ Siempre empatizamos con las familias. Nosotros conocemos el dolor de lo que significa perder a alguien, ya sea alguien joven o mayor. Cuando a veces hay alguna muerte traumática y piensas ‘¿Y si fuese mi caso, el de un hermano o un hijo...?’ puedes hacerte una pequeña idea de lo que puede llegar a suponer.

Cuando empecé a trabajar como asesora sí que es verdad que empatizaba muy mal y me llevaba los casos a casa. Aún recuerdo cuando se lo explicaba a mi madre y la pena que me causaban algunos casos y ella me decía que estuviese tranquila, que no podía arrastrar el día a día del trabajo a mi vida personal porque sino no viviría nunca. Fue un buen aprendizaje porque sí no te marcas unos límites, no dejarías de llorar en todo el día.

Pienso mucho en la muerte porque la vivo a diario, pero tampoco es un tema que ahora mismo me obsesione. Sí que lo trato de forma realista porque sé que existe y lo tengo que asumir. Ahora soy capaz de disfrutar más y cuando tengo problemas me doy cuenta de que no son tan problemas, que podría estar peor. Muchas veces hacemos un mundo de las cosas.

Cuando se te muere un familiar, las primeras semanas estás dolido, es inevitable, pero a la larga te das cuenta que es útil para el trabajo porque así nos ayuda a ponernos en el lugar del otro y a comprender mejor a las familias. La empatía y la asertividad son esenciales”.

JOSEP M^a SORIGUÉ

Tanatopractor

Vivir el día a día

“ La muerte está presente cada día porque mi trabajo consiste en estar en relación a ella y por lo tanto a lo que yo vivo. Pero tampoco pienso constantemente en ello, ni me obsesiono: con el tiempo he conseguido separar la parte profesional y la personal. Qué sería para los que trabajamos en el mundo funerario si lo traspasamos a nuestras vidas personales... Al final te das cuenta que lo importante es vivir el día a día lo mejor que se pueda y no darle tanta importancia a la muerte, porque tampoco la tiene. Lo descubres al trabajar en este mundo. Quizás los que somos tanatopractores, sabemos poner en relieve todo lo que tiene que ver con la muerte: no solo aprendemos a vivir el día a día, directamente vivimos el minuto a minuto, porque somos conscientes de que en un momento estás y al siguiente no.

Cuando alguien que no trabaja en el ámbito funerario sufre una pérdida, en dos o tres días puede reincorporarse al trabajo y desconectar de todo lo que ha vivido. Nosotros, sin embargo, si perdemos a alguien tenemos que volver a estar en contacto con la muerte y nuestro duelo se hace más largo. La verdad es que al principio los días son interminables, pero el cuerpo se acaba rehaciendo.

Estar en esta profesión no significa que seamos ni más duros ni más débiles que otras personas. Pero sí que somos indispensables: las familias esperan un difunto bien arreglado con un rostro que transmita serenidad y descanso. Creo que es un trabajo que las familias agradecen”.

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
- Memoranet*

*Red de empresas funerarias colaboradoras de Mémora.



902 231 132

www.memora.es

Puedes acceder y descargar las anteriores ediciones de Universo Mémora en:



www.elperiodico.com/monograficos