

UNIVERS MÉMORA

Consells i bones pràctiques per a famílies i atenció a les persones grans. Autonomia en la presa de decisions

◆ Els professionals de la salut han de cuidar les persones que se'n van, però també els seus éssers estimats

◆ La comunicació de males notícies requereix un gran control de les pròpies emocions



Acompanyament professional al final de la vida

Algunes propostes eficaces i saludables

m EDITORIAL

mémora

ACOMPANYAR FINS AL MOMENT FINAL

Quan ja no es pot curar, cuidar és el més important

És habitual, quan destaquem les bondats del nostre sistema de salut, quedar-nos únicament amb la qualitat dels tractaments i el coneixement dels professionals.

Però, hem d'anar més enllà, i reivindicar les atencions que rebem. Poder acudir a un hospital, en moments durs, i rebre l'empatia del personal és una de les bondats més grans que es poden rebre, perquè en aquests temps, d'avenç científic, es fa més necessari que mai cuidar.

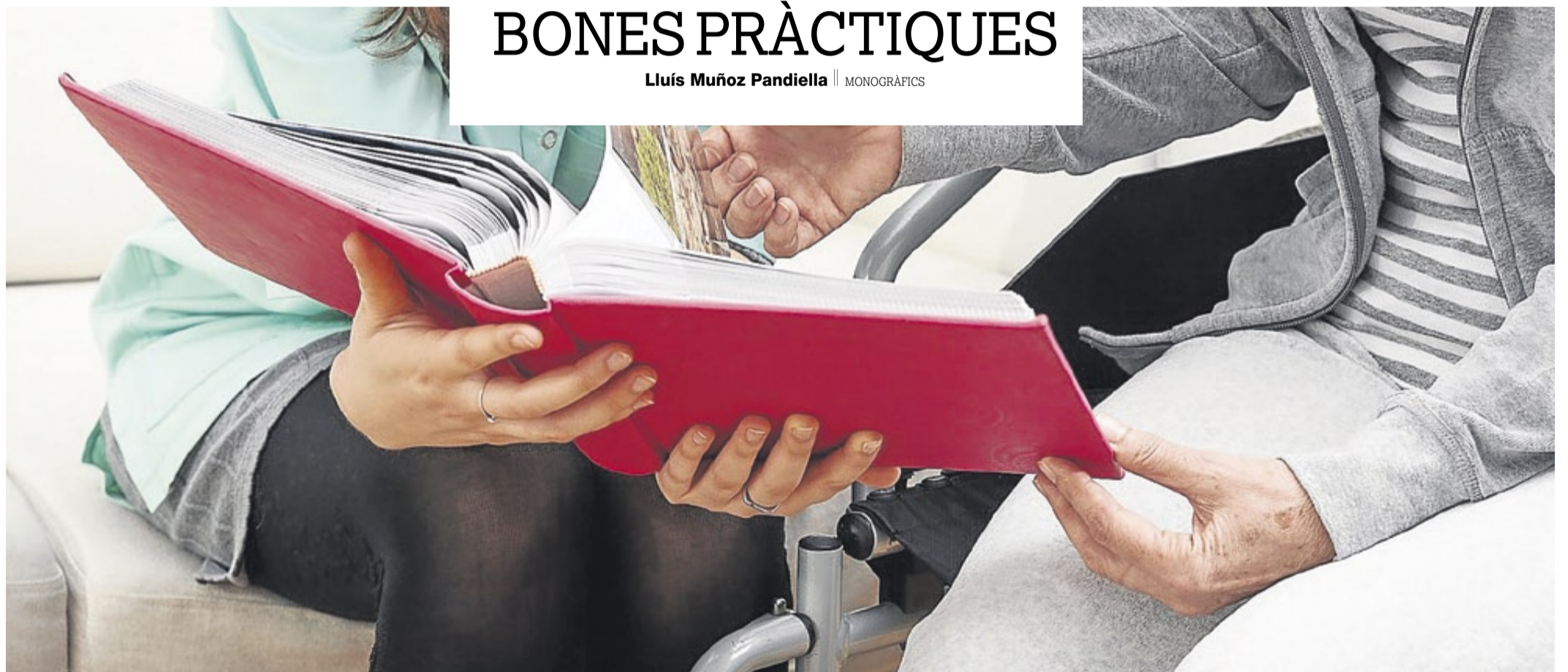
El tema central d'aquest monogràfic consisteix en l'acompanyament professional al final de la vida: Begoña Román, presidenta del Comitè d'Ètica de Serveis Socials de Catalunya, parla de la importància que tenen els professionals de la salut en l'atenció a les persones.

A més a més, l'*Univers Mémora* compta amb una entrevista amb Cecilia Borràs, presidenta de Després del Suïcidi-Associació de Supervivents (DSAS), i Anna Lara, voluntària de DSAS, en la qual reflexionen sobre

la condició dels supervivents al suïcidi d'un ésser estimat. Com en totes les edicions, s'hi inclouen cinc consells, en aquesta ocasió sobre l'autonomia en la presa de decisions de les persones grans; amb la col·laboració d'Associació Unesco per al Diàleg Interreligiós (Audir) s'aborda com són les cerimònies funeràries en el judaisme; i per últim, Toni Bardera, professor de comunicació, fa pedagogia sobre el control de les emocions en la comunicació de males notícies.

BONES PRÀCTIQUES

Lluís Muñoz Pandiella || MONOGRÀFICS



Indicacions per a una cura responsable

Consells d'autonomia personal



La vellesa, igual que el naixement o el desenvolupament, és part del cicle vital. Les persones que hi arriben mantenen la seva facultat d'autodeterminació: una autonomia personal que no es perd amb l'edat i que fa referència a la capacitat de prendre decisions i d'assumir les conseqüències.

La persona gran és agent de la seva pròpia salut, de com afrontar les pèrdues o la malaltia, però també de desenvolupar el seu pla de vida i les expectatives de creixement personal. A continuació, cinc consells d'emancipació per a les persones grans:

www.seegg.es

CONSELLS

1 Protagonisme

La gent gran ha de ser protagonista de la seva vida, participant en les decisions que els afectin

2 Control

La gent gran té el dret de controlar tant les seves aspiracions com també el seu projecte vital

3 Autonomia

La gent gran és autònoma i pot decidir sobre els seus tractaments

4 Responsabilitat

La gent gran té la responsabilitat de la seva pròpia salut i s'ha de considerar la seva opinió

5 Comunicació

La gent gran se sent reconfortada parlant de la mort i del comiat

”

CECILIA BORRÀS / ANNA LARA

PRESIDENTA
DESPRÉS DEL SUÏCIDI-ASSOCIACIÓ DE
SUPERVIVENTS (DSAS)

VOLUNTÀRIA
DESPRÉS DEL SUÏCIDI-ASSOCIACIÓ DE
SUPERVIVENTS (DSAS)

“Després del suïcidi d'un ésser estimat: ¡parla!”

Mémora mostra la importància del suport als supervivents per aquest tipus de mort

Lluís Muñoz || MONOGRÀFICS

Després del Suïcidi-Associació de Supervivents (DSAS) és una entitat fundada l'any 2012 i, actualment, un referent al qual acudeixen múltiples supervivents que han perdut un ésser estimat. L'associació col·labora amb institucions del món de la salut, de l'educació o del jurídic, amb la missió de fer pedagogia sobre el suïcidi i, a la vegada, ofereix acompanyament als supervivents. Fundada per Cecilia Borràs, després del suïcidi del seu fill, compta amb la col·laboració de voluntaris que també han sobreviscut a un suïcidi, com Anna Lara, que després de perdre el seu germà, va formar part del grup de dol i avui és voluntària a l'associació. Parlem amb elles.

-¿Com arriba a DSAS?

-A. L. El 2014, un any després del suïcidi del meu germà, vaig decidir, després d'un temps en estat de xoc, d'entrar a la web de l'associació i enviar un correu explicant el meu cas. Després d'una entrevista amb la Cecilia, vaig entrar a formar part del grup de dol. Fèiem sessions quinzenals, sempre érem les mateixes persones i parlàvem sobre els nostres sentiments. Sense l'associació m'hauria costat molt més tirar endavant. Ha sigut tanta l'ajuda que m'han brindat, que, després d'acabar el grup de dol, em vaig convertir en voluntària de l'associació.

-¿Quina va ser l'evolució de l'Anna?

-C. B. Per a mi va ser un privilegi veure la seva millora, perquè l'Anna ha tornat plenament a la vida. Ha tornat a disfrutar i ho ha fet en un procés empàtic, perquè després de treballar en el seu dol, ha generat una consciència de tornar l'ajuda que va rebre. Ningú millor que l'Anna, amb la seva experiència de vida, per convertir-se en voluntària i continuar amb l'objectiu de l'associació de donar suport i visibilitat als supervivents.

-¿Costa parlar sobre el suïcidi?

-A. L. La paraula suïcidi espanta. Si em pregunten de què va morir el meu germà i dic que va patir un atac de cor o un accident de trànsit, per a la gent serà dur. No obstant, si dic que el meu germà es va suïcidar, els canvia la cara i

són incapaços de reaccionar. Suïcidi és una paraula gegant, un tabú, malgrat ser la primera causa de mort no natural, per sobre dels accidents de trànsit.

-C. B. És una mort molt més difícil de compartir amb els altres que, per exemple, la mort per malaltia. Les persones no saben què dir-te perquè desconeixen què se sent, però, també, per les creences implícites. Es tendeix a creure que la persona que s'ha suïcidat tenia problemes a casa, o que el seu entorn no ha fet prou quan aquella persona ho necessitava. Això genera un qüestionament, però no necessàriament aquestes persones estan malament en el moment de suïcidar-se. La mort per suïcidi succeeix amb regularitat i si els supervivents haguéssim vist alguna cosa excepcional, creieu-me que ho hauríem evitat. Per desgràcia, succeeix en un moment determinat en el qual aquella persona no pot més.

-El supervivent és una víctima.

-C. B. La Societat Americana de Psiquiatria valora que l'estrès que es viu després d'un suïcidi és equivalent a l'estrès que es viu en un camp de concentració en un conflicte bèl·lic. És un xoc traumàtic en què, a més a més, has de lidiar amb el fet que no hi haurà un suport immediat de l'entorn i amb l'autoqüestionament que et fas sobre el que t'ha passat, perquè penses que no et passarà mai a tu.

-D'aquí la importància de DSAS.

-C. B. El 2008, una persona que havia patit el suïcidi d'un familiar, no tenia un lloc on anar. Quan es va suïcidat el meu fill, jo no sabia a qui explicar la meua història. El màxim que vaig trobar va ser una mare que va perdre el seu fill en un accident de trànsit. El nostre dolor era immens, però diferent. Es demostra que faltava una associació com la nostra, pel fet que, durant els primers anys de l'associació, rebíem correus de gent que havia perdut un familiar per suïcidi feia més de 20 anys, i en tot aquell temps no havien sabut on anar, havent de treballar el dol durant molts anys en soledat.

-A. L. Quan vaig acudir al grup vaig poder compartir pensaments que no podia explicar a ningú més. Arriba un punt en el qual ja no parles per no fer més mal a la teva família. El grup representa



Comunicació. Cecilia Borràs, presidenta de DSAS, conversa amb Anna Lara, voluntària de DSAS.

SABER+

El dol per aquest motiu

► Anualment, unes 800.000 persones es lleven la vida i moltes més intenten fer-ho, segons dades de l'OMS. Cada suïcidi és una tragèdia que afecta famílies, comunitats i països i té uns efectes duradors per als familiars i amics del suïcida. Precisament per aquest motiu neix Després del Suïcidi-Associació de Supervivents (DSAS). Un supervivent és algú que creu estar profundament impactat pel suïcidi d'un familiar, amic o conegut i DSAS és una associació formada per supervivents i per a supervivents.

Es va crear el 2012 i, des d'aquell moment, Mémora va començar a col·laborar amb DSAS, oferint tallers i xerrades sobre *El dol per suïcidi en els seus Espais de Suport*.

l'oportunitat de parlar i dir que estàs fatal sense que ningú et miri amb pena, sinó amb comprensió.

-¿Es torna a disfrutar de la vida?

-A. L. Abans d'anar al grup, la manera de recordar el meu germà era patint. De fet, la primera vegada que vaig riure, em vaig sentir molt malament. Em deia a mi mateixa: 'Estàs contenta i has perdut el teu germà'. M'obligava a estar malament, perquè si no ho feia, volia dir que no estimava prou el meu germà. El grup em va servir per adonar-me que era al revés... Que el millor homenatge era que jo fos feliç, perquè aquest seria el desig del meu germà. I això estic fent.

-C. B. Hi ha un moment en el dol per suïcidi en el qual no et visualitzes més en la vida somrient o vivint. El concepte judeocristià de culpa hi està molt lligat, i ens porta a entendre que hem fallat. És un sentiment arrelat i tòxic. Des de l'associació volem rebaixar aquest pensament, perquè hem sigut les millors germanes, parelles i mares per a aquelles persones.

-¿Com s'han de recordar aquestes persones?

-C. B. El record que hi ha de les persones que s'han suïcidat sempre estarà relacionat amb la seva forma de morir. De la mateixa manera, és l'etiqueta que ens queda als supervivents. Jo soc la

dona a qui se li va suïcidat el fill. L'Anna és la noia a qui se li va suïcidat el germà. Com a supervivents tenim el deure de reivindicar la vida i de recordar com eren, com reien i què els agradava. En el moment final, potser, va estar sol una hora al seu cap, per aquell motiu, aquella estona no pot esborrar el que va ser la seva vida, perquè ells, també, van treballar, van lluitar, van tenir projectes de futur, van aprendre, van ensenyar i van estimar. S'ha de posar en valor la història individual per no oblidar-la, i recol·locar la persona en la biografia, amb el fi de transmetre el seu record als que vinguin.

-¿Es perdona?

-A. L. Jo mai vaig haver de perdonar el meu germà perquè qui se suïcida no és ni covard ni valent, és algú desesperat. Ningú vol morir, sinó viure sense patiment. Però això no vol dir que ho entenguéssim, perquè si ho féssim, nosaltres també podríem fer-ho.

-I després del suïcidi, ¿què?

-A. L. Per més fosc que es vegi el moment, hi ha un després i sempre estarem aquí, des de DSAS, per acompanyar. Han de saber que no sempre serà així, amb aquest grau de patiment.

-C. B. Després del suïcidi: ¡parla! Perquè hi tornarà a haver esperança i la teva vida, tard o d'hora, canviarà. Hi ha un després per seguir i reconstruir-te. ★

ELS PROFESSIONALS AJUDEN

Com acaba la nostra història de vida depèn de nosaltres

Els avenços científics fan que curar ja no sigui l'única prioritat per a un professional. En els últims temps, cuidar s'ha tornat indispensable, dignificant el final de vida dels que se'n van i ajudant els que es queden

Totes les vides tenen un final. La nostra vulnerabilitat ens defineix com a humans, al cap i a la fi: la mort forma part de la vida. Però en la nostra societat, l'experiència d'aquest final de vida no sempre és bona i, en part, això es deu a l'excés d'eufòria que tenim respecte de les possibilitats de la ciència i la tècnica. Alguns arriben fins i tot a creure que, gràcies a aquestes tècniques i ciències, morir-se abans dels 90 anys és culpa d'algú, és una negligència. A això s'hi afegeix que aquell pacient eufòric respecte a les possibilitats tecnològiques, no sempre té paciència: no resisteix ni el dolor, ni el patiment i reclama, des dels seus drets, el deure dels professionals que l'atenen de controlar-ho tot.

Aquesta eufòria i exigència als professionals ve recolzada per una antropologia i sociologia que concep l'individu com a autosuficient i, per a la qual la condició de dependència, es veu i es viu com a càrrega i, per tant, com a vergonyosa. Part doncs de la mala experiència que avui tenim de les pèrdues és, en definitiva, que vivim en una societat que es vol indolora i que creu que pot amb tot. Exigim freqüentment una seguretat tal, davant la contingència de la vida, que els imprevistos indesitjables ens deixen desconsolats i fins i tot inconsolables.

ATENCIIONS. Malgrat que no sempre curem, les atencions continuen sent essencials. En el cuidar, el paradigma biomèdic ha de completar-se amb atenció als contextos: tant social com psicològic. La nostra societat, a més, encara que ha incorporat la dona al món laboral, en les polítiques del cuidar, no ha aconseguit resoldre les reivindicacions feministes del sosteniment de la vida. Davant d'aquesta dificultat de cuidar en la societat contemporània, els

LES CLAUS

► **Existeix una exigència als professionals de la salut de ser capaços de curar i controlar**

► **Una bona vida fins al final passa per poder narrar un relat de la pròpia història amb sentit**

► **S'aprèn a cuidar, cuidant, però, també seguint l'exemple d'altres companys**

professionals es veuen doblement exigits: han de curar i cuidar, ràpidament, eficientment i sense carregar a la família amb atencions que no sempre pot o vol assumir.

Donada la inevitabilitat de la nostra vulnerabilitat i la falta de recursos morals per afrontar-la, és fonamental que els professionals estiguin preparats per acompanyar els pacients i familiars en l'acceptació dels límits i les pèrdues. En aquests moments tan delicats, els professionals poden i han d'ajudar molt.

Per començar, no generant ni esperances infundades, ni silencis patològics quan el pacient o els familiars necessiten parlar. Quan tècnicament, el millor que es pot fer és deixar de fer, apareixen els altres aspectes del cuidar: acompanyar a l'hora de saber posar fi a la biografia quan la biologia ja ho va fent pel seu compte.

No sempre depèn d'un mateix com progressa la malaltia, però com acabar la pròpia història sí que depèn de nosaltres. Les polítiques del reconeixement ens parlen d'això. Una vida bona fins al final passa per poder narrar un relat de sentit.

FORMACIÓ. Els professionals, per tant, han de saber acompanyar les persones, psicològicament i socialment, a través del procés d'emmalaltir, perdre capacitats i, al final, la vida. Els professionals no només han de saber adequar-se a les necessitats de cada persona, sinó també saber-la acompanyar en aquest procés de reconstruir la seva vida perquè pugui, el que se'n va, anar-se'n bé, i els que es queden, continuar bé malgrat la pèrdua.

L'adequació de les atencions consisteix a posar en el centre la persona, amb els seus familiars, sabent que tot el que es faci no és fútil, ni està mal fet, ni és paternalista.



Això comporta la necessitat de formar-se en l'acompanyament psicossocial i espiritual. En aquestes matèries un no pot donar el que no té, i difícilment, ho pugui tenir, si algú no l'hi ha donat o no li ha mostrat el camí per arribar-hi. Els professionals han de treballar-se ells mateixos aquestes qüestions, però han d'atendre les necessitats del pacient i la seva família, no projectar la seva pròpia espiritualitat. El silenci i el saber estar receptiu: a vegades són ells els que han de ser pacients a la crida. Han de prevenir la fatiga per compassió, trobant la manera de saber contenir el dolor dels altres al mateix temps que drenen el seu.

CONCLUSIÓ. En definitiva, ser professional del cuidar, en els moments tan delicats del final de vida i del dol, no és avui només una qüestió tècnica, implica també coneixements i actituds ètiques. Els professionals han de treballar, però també treballar-se. Així doncs, més enllà d'ètiques de correcció deontològica, de respecte als drets i de compliment de deures, d'atencions per la fragilitat i de donar explicacions de les conseqüències; necessitem modular les

maneres de ser, el que els antics anomenaven virtuts, és a dir, disposicions del caràcter. Aquestes s'adquireixen en l'entorn comunitari, amb professionals de referència que prediquen amb l'exemple. S'aprèn a cuidar, cuidant i imitant, a força de voluntat, però també en el si d'una comunitat que reconeix la bona feina, el bon servir, el saber estar.

Tenim la sort de comptar amb professionals molt conscients de la necessitat de formar-se en aquestes necessitats d'atendre el final de la vida i d'acompanyar en les pèrdues. Procuren que els que marxen visquin bé fins al final, reconciliats amb ells mateixos i amb la seva família. I busquen que els que es queden estiguin reconciliats amb el comiat que van tenir i la vivència que es van narrar. Jaime Gil de Biedma ho sabia: **"Moren en pau els que han estimat molt"**. Han estimat la vida i per això deixen bé el seu lloc a altres, i així successivament. ★

Begoña Román
Presidenta del Comitè d'Ètica de Serveis Socials de Catalunya

LAURA GUERRERO



Atencions. Begoña Román, presidenta del Comitè d'Ètica de Serveis Socials de Catalunya.

¿Sabies que...?



...els dragons de Komodo...

► **...es poden menjar els morts?**
El dragó de Komodo habita en algunes illes d'Indonèsia central. És el llargardaix més gran de tot el món, amb una longitud que va dels dos als tres metres i té un pes d'uns 70 quilos. Una espècie particular, que atrau molts turistes, i que no està exempta d'un atac potencialment mortífer. A més a més, la seva condició de carronyers, provoca que els habitants que comparteixen illa amb els dragons, enterrin els seus morts en tombes de pedra i argila per evitar que puguin menjar-se les restes humanes.

► **El 2017 la Fundació Mémora ha realitzat més de 120 Aules Mémora, xerrades divulgatives dirigides a tota la població en general, i a les persones grans especialment, per abordar diferents temàtiques sobre el final de vida.**

...al Japó...

► **...hi ha un problema amb l'envelliment de la població?**
El 2024, 1 de cada 3 japonesos tindrà més de 65 anys. Cosa que significa que el 2039 no hi haurà prou crematoris. Només el 2016, van morir 1,3 milions de persones al Japó. La falta d'espai als crematoris ja es comença a notar, i estan sorgint alternatives des de la indústria funerària nipona. Per exemple, han aparegut els *Hotel Relation*, uns hotels on els familiars poden acomiadar-se dels seus éssers estimats mentre esperen que hi hagi un crematori disponible. A les habitacions hi ha petits altars i plataformes en els quals col·locar els taüts.

► **Mémora ofereix la possibilitat de crear una joia, en or o plata, i en cinc formes disponibles (trèvol, cor, creu, estrella i rectangle) amb l'empremta dactilar del seu ser estimat.**

...Hans Christian Andersen...

► **...va quedar impressionat pel cementiri del Poblenou?** El 1862, Hans Christian Andersen, autor de *La Sireneta*, va estar a Barcelona. Durant la seva estada, va visitar el cementiri del Poblenou, cosa que li va causar una gran sorpresa. En la seva crònica *Viatge per Espanya*, mostra la seva sorpresa pels passadissos plens de nínxols disposats en pisos: "Una ciutat emmurallada habitada només per morts i amb els guardians que s'allotjaven a la porteria com a únics éssers vius".

► **Electum, l'innovador servei per planificar el funeral en vida, impulsa un Premi de Joves Talents al Cine.**

...l'enterrament de Victor Hugo...

► **...ha sigut un dels més multitudinaris de França?** Victor Hugo fue un dels protagonistes de la caiguda de Napoleón. Tal condició le va valer el respecte i l'estima de la societat francesa. Tras la seva mort, es va realitzar un funeral d'Estat. El fèretre fue exposat a l'Arco de Triomf, soldats a cavall van vetllar la capella ardent, més de 40.000 persones van passar a acomiadar-se del poeta, i 2 milions van sortir als carrers. Fue enterrat al Panteó, on també descansen Émile Zola i

Alejandro Dumas.

REFLEXIONS

“He vist la part positiva de la mort”

PER **Fernando Fernández Martorell**

► **“La primera pista que la mort és positiva i merament transformadora, me la va proporcionar la mort del meu pare, de suavitat octogenària. Al morir, el meu pare va començar a mirar la ciutat a través dels meus ulls (aquest va ser l'únic canvi que vaig notar en la ciutat al morir). És a dir, que vaig començar a veure el que ell sempre havia vist, sense haver-m'ho confessat.**

Que el meu pare comencés a veure la ciutat a través dels meus ulls vol dir amb exactitud que de sobte el meu pare s'apoderava de la meua mirada, després de mort, i començava a mirar a través de mi

mentre jo observava el seu mirar.

I així, mai el vaig estimar tant com quan, després de mort, va començar a usar els meus ulls per mirar per fi sense risc ni compte. Tranquil i resguardat (per mi). Per mitjà de la seva mort, el meu pare havia entrat en mi i havia per fi aparegut realment, més prísti que mai, en mi. Jo m'havia transformat en algun sentit o pla o plec en part d'ell, a l'assumir-lo per la seva mort, i la seva fantasia havia aparegut en mi (i és que únicament això és, en veritat, un fantasma)”.

Fernando Fernández Martorell, nascut l'any 1943, és un escriptor que destaca per ser juntament

amb John Richardson i Paulo Coelho, un dels principals representants de la novel·la iniciàtica.

Aquest tipus de novel·la es caracteritza pel fet de recolzar-se en l'antiga tradició unànime, buscant una millora personal individual en la qual se subratlla davant del lector la màgia domèstica i l'esoterisme quotidià que ens envolten constantment sense que ho advertim ni ho cotitzem. Una de les obres més reconegudes de Fernández Martorell és 'Brillante en lo Invisible (Historia de una Iniciación)'.



L'acceptació de la mort en la religió jueva

Audir i Mémora col·laboren en l'elaboració de la guia de celebracions funeràries en les diferents confessions

Lluís Muñoz ■ MONOGRÀFICS

S'estima que hi ha més de 14 milions de jueus repartits per tot el món. L'Associació Unesco per al Diàleg Interreligiós (Audir) ofereix una guia sobre celebracions funeràries religioses en la qual ha participat Bet Shalom, la Comunitat Jueva Progressista de Barcelona. És important destacar que el Judaisme considera la mort com una cosa natural i fins i tot es diu que el *Shabat* és un recordatori dels dos mons: aquest i el que ha de venir.

MORT. En la religió jueva, quan una persona està davant el final dels seus dies és un manament anar a visitar el malalt per reconfortar-lo i donar-li consol. En aquells últims moments, a més a més, el malalt ha de confessar els seus pecats i recitar el *Shemá*.

Quan arriba la mort, el primer acte és que els familiars del difunt recitin el *Tziduk Hadin*, és a dir, la justificació de la sentència divina. Posteriorment es prepara el cos, sense deixar-lo mai sol. En moltes comunitats hi ha una institució voluntària, la *Jevrá Kadisha* que s'encarrega de cuidar, vetllar i preparar els cossos. És molt important que es tracti el cos amb respecte, per la qual cosa es renta amb cura, s'asseca, es vesteix de manera senzilla amb una camisa blanca i es cobreix amb un llençol blanc, posant sobre l'esquena el *talit* que el difunt va usar en vida. El taüt ha de ser senzill i s'acostuma a foradar la base perquè el difunt entri en contacte amb la terra. És indispensable que tot el procés sigui senzill perquè la mort sigui igual per a tothom.

FUNERAL. L'oficiant del funeral pot ser tant un rabí com un *hazan*, no obstant, la llei jueva permet que qualsevol jueu adult amb coneixements de litúrgia pugui practicar l'ofici. Quan un familiar s'assabenta de la mort d'un ésser estimat és habitual esquinçar-se la roba. Si el difunt és la mare o el pare s'esquinça el costat dret; per a qualsevol altre parent, el costat esquerre. En el judaisme progressista es talla una cinta negra enganxada a la solapa de l'afectat.

A la capella o a la sinagoga, es procedeix amb la litúrgia dels salms, les oracions i l'elogi del difunt. Durant l'enterrament, es recita el *kadish*, es baixa el taüt a la tomba i abans de tancar-la es tira terra sobre la caixa per acceptar la mort.

DOL. El dol en el judaisme es divideix en diferents períodes: l'*Aninut*, període entre la mort i l'enterrament, en el



Confessió. Inscripció en hebreu en una làpida de pedra d'un cementiri jueu.

RELIGIÓ

Algunes oracions

- **Torá:** Text que conté la base del judaisme
- **Talmud:** Obra amb discussions sobre lleis jueves
- **Kadish:** Rés principal jueu
- **Shemá:** Una de les principals pregàries jueves
- **Kavod ha-met:** Respecte pel difunt
- **Mitzvá:** Manament
- **Bikur Holim:** Malalt
- **Vidui:** Pecats
- **Tahará:** Purificació
- **Tajirim:** llençol blanc
- **Talit:** Xal religiós jueu
- **Keriá:** Esquinç de la roba
- **Avel:** Afectats
- **Baruj Atá Adonai, Eloheinu Melej Ha-Olam, Dayan Ha-Emet:** Beneït sigui l'Etern, nostre Déu, Rei de l'Univers, el Judge Just

qual cal encarregar-se del difunt i de l'enterrament; el *Shivá* són els primers set dies de dol, durant els quals se celebra un servei religiós diari en record del difunt; el *Sheloshim*, són els 30 dies després de l'enterrament; l'*Avelut* són els 12 mesos després de l'enterrament; i el *Yahrzeit* és l'aniversari, durant el qual s'encén una espelma durant 24 hores. S'ha de destacar que quan es visita la tomba d'un difunt es deixa una pedra sobre la làpida com a recordatori.

MÉS ENLLÀ. El més enllà en el judaisme té diferents interpretacions. Per a molts jueus la vida és per als vius i la religió només se centra en el que s'ha de fer en aquest món. Però també hi ha visions que inclouen vida després de la mort com el *Sheol*, una espècie de descens a la tomba, on el difunt es retroba amb els familiars; la resurrecció del cos; o la reencarnació.

És destacable que molts pensadors jueus no creguin que hi hagi proves verificables del més enllà, sinó que arribem a la immortalitat a través de la biologia, de la nostra influència i de les nostres accions.★

RECOMANACIONS

PER Lluís Muñoz



La belleza de sentir
Eva Bach
PLATAFORMA, 2014
17,00 €

LITERATURA

Decisiones sensibles

► Parlem molt d'emocions, però encara no les comprenem. Com a éssers humans, hem de conèixer-les millor i aprendre a transformar-les en sensibilitat. Perquè, com assenyala l'autora, la transformació que li fa falta al món no serà fruit únicament de ments brillants.

Necessitem, també, cors oberts i mirades lliures de miopies emocionals. En el futur, les millors decisions seran obra de persones amb sensibilitat exquisida.

Amb un text que ens acaricia delicadament per dins i ens va calant com pluja menuda, l'autora ens guia des de les emocions fins a la sensibilitat.

LITERATURA

Extreure les coses positives

► La mort d'un ésser estimat, en particular quan és traumàtica, suposa un desafiament de gran envergadura que pot envair els afectats fins i tot després que l'impacte emocional de la pèrdua hagi desaparegut. Aprendre de la pèrdua ofereix una nova perspectiva sobre el dol a les persones que han patit alguna pèrdua i als professionals que les poden ajudar i que ho han de fer. Es tracta d'un text tan apassionant en el seu aspecte emocional com també en el teòric. Inclou una llista de recursos com ara llibres, organitzacions i pàgines d'internet que permeten aprofundir en els temes que tracta.



Aprender de la pérdida
Robert A. Neimeyer
Editorial Booket, 2007
9,95 €

CINE

El record familiar

► Sota el concepte de l'últim acte d'amor, el curtmetratge explica les decisions d'un avi sobre com vol que la seva família el recordi una vegada hagi mort.

La máquina del tiempo és el resultat final del guió cinematogràfic elaborat i presentat per Lucía Laguna, una jove de 22 anys, que va resultar guanyadora de la I Edició dels Premis Electium de Suport a Joves Talents al Cine. La història de Benito, que va decidir tal com ell volia realitzar el seu últim acte d'amor, es troba a la pàgina web d'Electium (www.electium.es). Un apassionant viatge en el temps basat en l'amor.



La máquina del tiempo
Lucía Laguna
13 minuts, 2017

TALLER

Gestió emocional per comunicar males notícies

► Mémora es preocupa pels professionals i ofereix xerrades de formació en sentiments

► No existeixen eines d'autoanàlisi perfectes en un organisme imperfecte

Lluís Muñoz || MONOGRÀFICS

Estrenada el 2015, *Inside Out* és una pel·lícula de Pixar que va aconseguir l'Oscar a la Millor Pel·lícula d'Animació, amb una gran aclamació tant en el públic com en la crítica. El film va començar a desenvolupar-se el 2009 després que el seu director, Pete Docter va començar a veure canvis en la personalitat de la seva filla. Per al guió va consultar nombrosos psicòlegs i neuròlegs, entre els quals destaca Dacher Keltner de la Universitat de Califòrnia a Berkeley, que el va ajudar a revisar la història i emfatitzar en el text que les emocions humanes es reflecteixen en les relacions interpersonals. En la pel·lícula, la protagonista, Riley, experimenta tot tipus de sentiments inclosa la tristesa, i ha d'aprendre a conviure-hi. *Inside Out* és el reflex d'un canvi social i educacional, en el qual la gestió emocional es converteix en un element clau per obtenir societats més empàtiques i amb un grau més alt de comunicació.

Mémora, en el seu compromís amb la societat, fa pedagogia en tot tipus de temes de salut amb els seus tallers. En els seus Espais de Suport ha organitzat xerrades sobre la gestió de les pròpies emocions per part dels professionals que han de donar males notícies. El conferenciant d'aquestes xerrades és Toni Bardera, professor de comunicació i habilitats socials, especialitzat en formació laboral de l'àmbit assistencial i sanitari. **"La formació emocional és imprescindible per als professionals de la salut. No només han d'aprendre a donar males notícies, sinó que han de preocupar-se d'ells mateixos, per poder seguir una bona estratègia. Quan un professional no té una bona comunicació, no és perquè li costi gestionar les emocions del pacient, sinó les pròpies"**, afirma Bardera.

Comptar amb una bona educació emocional és sinònim de tranquil·litat vital. No és possible aprendre a parlar a l'altre si no conversem primer amb nosaltres mateixos. Segons Bardera, **"és habitual que hi hagi casos de professionals que senten un gran malestar al comunicar una defunció a la família o un procés terminal al pacient. Però aquest sentiment no significa que sigui un mal professional ni que ho estigui fent malament, simplement és una persona empàtica, davant d'un ésser humà, i en aquest procés assertiu, se sent a disgust al donar la notícia i vol que el temps passi ràpid"**.

RESPONSABILITAT. La xerrada de Toni Bardera tracta d'explorar els



Transmetre. Mémora impulsa xerrades de gestió emocional per a la comunicació de males notícies.

PROGRAMACIÓ NEUROLINGÜÍSTICA

Estratègies comunicatives

La programació neurolingüística (PNL) estudia la relació entre el llenguatge i el nostre comportament quotidià i com la programació comunicativa personal condiciona la nostra vida.

El mètode entén la conducta humana com una experiència subjectiva i aporta les tècniques específiques adequades per modificar o enriquir les percepcions limitadores, amb la intenció d'obtenir un objectiu determinat.

Els creadors de la PNL són Richard Bandler i John Grinder, els quals a la dècada dels 70, van establir que existeix una connexió entre els processos neurològics, el llenguatge i els patrons de comportament apresos a través de l'experiència.

Els 10 principis de la PNL són:

- El mapa interior és únic.
- El millor mapa és el que ofereix més d'un camí.
- Cada comportament té una intenció positiva.
- L'experiència està formada per una estructura.
- Tothom posseeix la força que necessita.
- El cos i la ment formen part d'un mateix sistema.
- El significat de la comunicació depèn del resultat.
- No existeixen fracassos: existeixen oportunitats.
- Si alguna cosa no funciona: s'ha d'intentar d'una altra manera.

secrets de les emocions humanes mitjançant tècniques de control. Aquesta formació en professionals de la salut és important, perquè tenen una gran responsabilitat social. **"El meu objectiu amb el curs és que siguin conscients que no hi ha eines d'autoanàlisi perfectes en un organisme tan imperfecte com el nostre. Per tant, les emocions no sempre són orientatives per saber si s'està fent bé o malament. Es pot comunicar bé i estar incòmode, i es pot comunicar malament i sentir-se bé"**, expressa Bardera.

Una vegada s'aconsegueix un bon domini de les emocions pròpies és més senzill adaptar-se a les necessitats de l'altre. Això sí, mai serà el mateix dir-li a un pacient que entra en un procés terminal, que explicar a una persona el motiu pel qual el seu ser estimat ha entrat a urgències. **"Els familiars necessiten que se'ls expliqui tot el procés. Volen saber tots els detalls per posar-se al dia i és important contestar a les seves preguntes. Per la seva part, el pacient necessita la informació clarificada i serà ell qui**

decideixi fins on vol escoltar, malgrat que la família no hi estigui d'acord", opina l'expert.

EDUCACIÓ. Molts professionals han hagut de buscar-se fórmules i estratègies pròpies per afrontar la comunicació de males notícies en l'àmbit de la salut. Una falta de recursos educatius que pot generar que s'arrossegi el problema en el temps. **"Si no es tracten les emocions, no t'acostumaràs mai a l'estrès de comunicar males notícies. Encara que hi ha professionals que s'impermeabilitzen, d'altres, com més temps fa que ho fan, pitjor s'ho passen, i pateixen un procés d'hiperreacció, per falta d'eines"**, explica Bardera, que creu que si es treballessin prou les emocions no existirien tants formadors en la matèria.

Un problema que es pot solucionar d'arrel. L'educació és clau: **"Aquestes carències són fruit de la poca presència de l'educació emocional, no només a les facultats, també a les escoles. Hem de donar recursos de gestió emocional a les generacions actuals"**, conclou Bardera. ★

Coneix l'Àrea Professional de Mémora

Et presentem una nova zona a la **web especialitzada en el procés final de vida** i adreçada als professionals de l'àmbit sanitari, com ara metges, infermers, treballadors socials, auxiliars, psicòlegs i altres.



Notícies

Informa't de les últimes notícies relacionades amb el final de vida.



Articles

Consulta articles científics, anàlisis d'experts i fes-nos arribar les teves publicacions pròpies.



Esdeveniments

Accedeix al calendari d'activitats proposades per Mémora i col·laboradors.



Entrevistes

Coneix els nostres entrevistats, referents en el seu àmbit i vinculats amb la mort.



A més a més, també trobaràs un llistat de lectures i pel·lícules recomanades sobre la pèrdua i el dol.

Compromesos amb els professionals

professionals@memora.es
@GrupoMemora



Entra a **memora.es** i accedeix a l'Àrea Professional

ON PODEU TROBAR-NOS?

24 HORES, 365 DIES



902 231 132

www.memora.es

Pots accedir i descarregar les anteriors edicions d'Univers Mémora a:



www.elperiodico.com/monograficos