

LOLA DE MIGUEL CAMPOS PSICÓLOGA CLÍNICA Y PSICOTERAPEUTA

► Experta en ayudar a la gente a convivir con sus fantasmas, mantiene que detrás del drama de una enfermedad también se esconden gratificaciones. Para dar con ellas existen técnicas de ayuda que revela en su último libro, que presenta hoy a las 19.00 horas en la Fnac de A Coruña

«El alzhéimer nos permite conocer mejor la vida de nuestros padres»

TEXTO: A. VILAS (AGN)
FOTO: EP

TODAS LAS EXPERIENCIAS de la vida aportan aspectos enriquecedores, incluso las más difíciles. Con esta máxima, la psicóloga Lola de Miguel enseña en 'Una mirada al alzhéimer' (Obelisco) a tratar de tú a tú a la enfermedad, a no tenerle miedo y a aprovechar los momentos dulces que nos puede brindar. El libro se centra en las demencias pero la receta es válida para todas las dolencias, y así lo explica su autora, afincada en Barcelona, que vuelve hoy como hija pródiga a A Coruña para presentarlo, a las 19.00 horas en el Fnac.

En su último libro habla de acoger el alzhéimer y mirarlo de frente sin temor. ¿Cuesta aceptar una enfermedad que se sabe irreversible? Muchísimo. Es algo que parece que pasa al de al lado y nunca te tocará a ti. Cuando esto sucede entras en un proceso de duelo con varias fases. La primera es la negación. Crees que debe haber alguna equivocación médica. Luego negocias con el universo, con premisas como 'si se cura de fumar' o

similares. La tercera etapa es la aceptación, y esto supone aprender a vivir con el dolor. El problema es que mucha gente se resiste a entrar en esta última, y así no se puede lograr la aceptación y ver lo positivo de la enfermedad.

¿A quién afecta más, al enfermo o los familiares?

Depende de la dolencia. En el libro no solo hablo del alzhéimer de mi madre, sino también del cáncer que tuvo mi hermana y de la leucemia que le diagnosticaron a mi sobrina con 15 años. Me inspiré en ellas para el libro. Aceptarlo para quienes rodean al enfermo es muy duro. Para la persona que lo vive también doy unas herramientas. Es normal llorar y desesperar hasta llegar a la fase de aceptación.

En el caso del alzhéimer, ¿hasta cuándo los pacientes son conscientes de que lo padecen?

Cada caso es diferente. Por lo general al principio se preguntan si se están volviendo locos. Posteriormente sufren un deterioro físico. Según avanza la enfermedad el paciente deja de comer, se encuentra frágil y deja de andar;

se convierten en niños pequeños. A mí lo que me regaló el alzhéimer de mi madre es verla otra vez como una niña y gracias a eso la pude conocer mejor y comprender algunas decisiones de su vida.

Supongo que le costaría aceptarlo y pasó las fases que contó al inicio.

Sí. Además yo estaba en Barcelona y mi madre en Pontevedra. Aproveché el tiempo con ella al máximo y tecnologías como el Skype.

¿Qué recomendaciones da a los allegados del paciente?

A mí me ayudó mucho hacer el Camino de Santiago. Lo empecé como terapia cuando a ella le diagnosticaron alzhéimer y el último día de Camino me avisaron de que habían encontrado un donante de médula para mi sobrina. ¿Casualidad o causalidad? A los cuidadores les recomiendo practicar la comunicación no verbal. Hay que comunicarse mediante caricias, miradas y a través del silencio.

En una dolencia para la que no existe cura, ¿cómo se puede mejorar la calidad de vida del enfermo?

Con la aceptación, y para ello buscamos todas las técnicas posibles.



Lola de Miguel (A Coruña).

«Esta sociedad es cada vez más materialista, sin lugar para los ancianos. Nosotros lo seremos y nos gustaría recibir buen trato»

A mí la constelación familiar me dio una visión.

¿Qué es la constelación familiar?

Es una técnica que trabaja con la configuración de tu familia en el espacio. Tú colocas en un círculo tu sistema familiar y trabajas la parte genética. Así como los rasgos físicos trascienden de una generación a otra, los rasgos mentales y emocionales también se transfieren. Hay además dinámicas ocultas, como un hijo que después de morir su padre quiere ir detrás de él, por amor ciego. Se trata de cambiarlo por el amor consciente.

¿Acostumbra la enfermedad a reforzar los vínculos familiares?

No siempre. Hay familias que a través de una enfermedad se desestructuran. Aparecen las rencillas, los conflictos, quién cuida más o quién cuida menos...

Usted cuenta que la enfermedad de su madre le dio la oportunidad de poder cuidarla y devolverle parte de lo que ella le dio.

Los padres nos dan la vida y tenemos que estarles profundamente agradecidos. Cuando los vemos en una situación de vulnerabilidad debemos intentar devolverle parte de lo que nos dieron, aunque solo sean unas horas.

En Galicia el alzhéimer afecta, entre pacientes y a quienes toca de cerca, a más del 10% de la población, un porcentaje que se multiplicará en los próximos años. ¿Se debería dar más información sobre esta enfermedad? ¿Y se debería invertir más en su tratamiento?

Los valores de esta sociedad son cada vez más materialistas, parece que los ancianos no tienen cabida. Debería haber más conciencia social sobre los mayores, más información sobre la vejez y más inversión. Nosotros seremos ancianos y queremos que nos traten bien.

Condenado a cuatro años por violar en un piso de A Coruña a una joven a la que no conocía

AGENCIAS

A CORUÑA. La Audiencia Provincial de A Coruña condenó a cuatro años de cárcel a un hombre, que ya tenía antecedentes penales, por abusar de una joven la mañana del 21 de diciembre de 2014.

Los hechos tuvieron lugar en un piso de la ciudad herculina tras una salida nocturna que el

inculpa terminó, en compañía de unos amigos, en casa de unas jóvenes a las que acababa de conocer. Una vez en ese domicilio, el condenado abandonó el salón en el que estaban sus amigos y las chicas y se metió en la habitación de otra de las inquilinas del piso, a la que no conocía. Se tumbó encima de ella y le realizó

tocamientos en los genitales y el resto del cuerpo. Al despertarse y girarse, la víctima vio al lado de su cama al hombre con los pantalones bajados y, ante su estado de nerviosismo, él le dijo que «solo es de risas». La joven lo expulsó del piso a empujones y gritos. Un examen forense determinó que tenía semen en su vagina.

Fallece en Ourense un hombre de 64 años al caerse en un alpendre en el que tenía conejos

AGENCIAS

OURENSE. Un hombre de unos 64 años fue encontrado muerto en un alpendre de la parroquia de Velle, en el municipio de Ourense. El accidente doméstico

ocurrió sobre las seis de la tarde en el lugar de Outeiro. El cuerpo estaba al lado de un árbol caído y presentaba un golpe en la cabeza. Fuentes de la investigación han confirmado que la víctima falleció de un golpe en la cabeza tras subirse a una altura y caerse, mientras estaba dentro de un cobertizo de conejos. Anoche se trataba de averiguar si este percance guardaba relación con el temporal o si simplemente fue debido a una imprudencia o un error humano.



Domingo 5 de febrero ELPROGRESO