

El poder del riure

TREBALL DE RECERCA
ALBA MONTILLA CABALLERO
LÍDIA CASADEVALL MASÓ
INS ANTONI POUS I ARGILA
2016-2017

*“Riure omple de vida” **Pallapupas.***

ÍNDEX

0. AGRAÏMENTS	4
1. INTRODUCCIÓ	5
2. EL RIURE	7
2.1 El riure en els nens	9
2.2. El riure en els adolescents	11
2.3. El riure en els adults i les persones grans	12
3. El riure en els malalts.....	15
3.1. Com ajuda el riure en la recuperació	17
3.2. Millora psicològica, física i efectes socials	18
3.3 Els professionals	21
4. HISTORIA DELS PALLASSOS D'HOSPITAL	23
4.1. Funcionament dels pallassos	25
4.2. Pallapupas	30
4.2.1. Requisits per ser un Pallapupas	34
5. HISTÒRIA DEL VOLUNTARIAT	37
5.1. Parc Sanitari Sant Joan de Déu	41
5.1.1. Diferent tipus de voluntariat en el Parc Sanitari Sant Joan de Déu	42
5.1.2. Requisits per ser-ho	47
6. L'AJUDA ALS MALALTS	50
7. PART PRÀCTICA	52
7.1. Dietari com a voluntària	52
7.1.1. Reflexió personal sobre el voluntariat	80
7.2 Observació dels Pallapupas	82
7.3 Teràpia del riure	84
7.3.1. Sessió de teràpia del riure	87
8.CONCLUSIÓ	92
9. BIBLIOGRAFIA.....	94
10. ANNEXS.....	98
10.1. Article psicològic	98
10.2. Entrevista a famílies	99
10.3. Entrevista a pallassos d'hospital (Pallapupas)	107
10.4. Entrevista a un terapeuta del riure (Miguel Ángel)	119
10.5. Imatges i vídeos: format CD	125
10.6. Experiència de Patch Adams	125

0. AGRAÏMENTS

Primerament, m'agradaria agrair aquest treball a la meva tutora, la Lúdia Casadevall. Gràcies per recordar-me aquest tema tan magnífic i ajudar-me en tots els dubtes que he tingut relacionats amb el treball.

En segon lloc, agreixo el treball a la Mònica Herrera, que durant tot el treball m'ha anat ajudant l'ortografia i en l'estructura.

M'agradaria també donar les gràcies als meus pares, que m'han ajudat molt especialment per anar tan sovint a Barcelona, tan si era per una petita xerrada o per assistir a l'Hospital. Gràcies al meu pare per quedar-se amb mi tot el mes de juliol i a la meva mare per acompanyar-me sempre que em feia vergonya anar algun lloc, com per exemple a la teràpia del riure. També els hi estic molt agraïts, a la meva germana inclosa, per tot el suport i tots els ànims que m'han donat.

Agreixo també als Pallapupas i a tots els voluntaris que han treballat amb mi durant el mes de juliol el seu gran suport. Als Pallapupas per tota la informació que m'han enviat i m'han explicat. Als voluntaris, primerament, per deixar-me formar part d'aquell meravellós grup de persones i, també, a tots i a cada un d'ells (l'Helena, en Xavi, en Sebastià, la Núria, la Maria, l'Ashley...) perquè amb petites informacions han fet que fos més senzill i gratificant.

No vull oblidar a l'Adrià Teixé. Gràcies per ajudar-me en tot el que has pogut, com per exemple els vídeos. Gràcies, també, per ajudar-me anímicament i donant-me suport sempre que no ho veia clar. I gràcies per acollir-me cada dia que ho he necessitat a Barcelona.

Per finalitzar, donar el meu més sentit agraïment a totes aquelles famílies que s'han obert per explicar-me les seves experiències, els seus sentiments, les seves emocions... Tampoc vull oblidar-me d'en Miguel Ángel per deixar-me estar en una de les seves sessions de teràpia del riure i per fer-me passar una bona estona amb la meva mare.

1. INTRODUCCIÓ

El meu treball de recerca, “El Poder del Riure”, sorgeix a partir de dos fets que van fer que volgués saber més sobre la importància dels pallassos i voluntaris d’hospitals pediàtrics.

Quan era més petita em van haver d’operar d’una tumoració benigna al dit a l’hospital Sant Joan de Déu de Barcelona. Va ser allà on vaig conèixer la feina dels pallassos d’hospital, els “Pallapupas”. En un primer moment no sabia què feien i aleshores la meva mare em va explicar qui eren i a què es dedicaven. Quan ho vaig saber, el primer que vaig dir vas ser que de gran m’agradaria fer aquesta fabulosa feina.

Al cap d’un temps, la mare d’un nen que havia patit càncer va venir a l’institut a vendre llibretes i punts de llibres per recaptar diners per la recerca de la malaltia. Va ser allà quan vaig recordar l’experiència que havia tingut amb els pallassos de més petita. Llavors, parlant-ne a classe i veient les emocions que despertava vaig veure clar que havia trobat un tema pel meu treball de recerca.

Quan vaig començar el treball em vaig fer una pregunta clara “Podré ser pallasso d’hospital?”

Però després de tenir el primer contacte, em van explicar que ells eren actors professionals i que, per tant, havia de tenir la carrera d’arts escèniques. Aquesta resposta em va fer replantejar el treball perquè m’havia imaginat fent una part pràctica de pallasso, però buscant altres vies vaig trobar els voluntaris d’hospital.

Vaig descobrir que el que feien també era molt important. No només perquè eren animadors, sinó que també un gran recolzament per a la família.

Un cop reestructurat el treball, em van sorgir una sèrie de preguntes que podem resumir així:

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

- El riure té una capacitat terapèutica pels malalts?
- Es requereixen habilitats especials per ser pallasso/voluntari d'hospital?
- Hi ha conseqüències emocionals pels pallassos o voluntaris?

Per poder respondre aquestes preguntes he seguit diferents metodologies. Primer de tot he fet entrevistes a pallassos d'hospital, voluntaris, malalts i famílies. D'aquesta manera he pogut descobrir la tasca que fan els pallassos i voluntaris de més a prop. En segon lloc, he tingut l'oportunitat de poder formar part del grup voluntaris de l'hospital Sant Joan de Déu durant un mes i registrant cada dia la meva experiència en un diari. Per completar, he realitzat una recerca a internet, amb bibliografia especialitzada i a través de l'opinió dels psicòlegs sobre el riure en si i la capacitats terapèutiques que té sobre les persones sanes i les malaltes.

Gràcies aquest treball he pogut experimentar personalment el que vol dir ser un voluntari i quant important és el riure per nosaltres i els malalts. A continuació, podreu llegir el resultat de la meva recerca i de la meva experiència en el món de l'animació per els nens malalts.

2. EL RIURE

Quan es busca al diccionari la definició de “riure” ens apareix el següent:

Fer el moviment peculiar dels músculs facials, principalment de la boca, acompanyat ordinàriament d'una sèrie d'expiracions i de vocalitzacions inarticulades, parcialment involuntàries, amb què hom sol expressar una alegria viva i sobtada o com a resposta a les pessigolles.

No obstant això, es pot considerar que el “riure” és un terme molt més extens.

El riure és considerat la manifestació externa humana d'un estat d'ànim d'alegria. Bàsicament es compon per una expressió facial acompanyada d'un so tallant. Sense so seria el somriure, que es caracteritza per només tenir l'expressió facial.

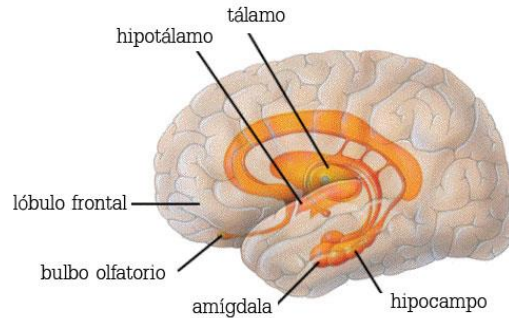
Existeixen diferents teories sobre la seva naturalitat. Una de les més noves i més important és la de Robert Provine del 1999 que diu que el riure és “un balboteig lúdic, instintiu, contagiós, estereotipat i de control subconscient, que normalment no es provoca en solitud.” Popularment, es coneix el riure bàsicament com una resposta a moments o situacions d'humor, com a expressió externa de la diversió i relacionada amb l'alegria i la felicitat, o com diu en la definició una resposta a les pessigolles.

L'explicació científica del riure ens diu que és un acte involuntari per a la majoria de persones. El seu mecanisme físic de funcionament el trobem en la respiració i es produeix durant interrupcions de l'exhalació de l'aire. Aquest mecanisme, és el mateix que fem servir alhora de parlar. En funció de la força amb la que es produeix el riure pot variar el to i el temps. Pel què fa al mecanisme psíquic del riure, els científics diuen que trobem el riure a la zona prefrontal de l'escorça més evolucionada del cervell, en aquesta zona també hi podem trobar la creativitat, la capacitat de pensar en el futur i la moral. Segons ells, es produeix quan un estímul –intern o extern- es processa en àrees primàries, secundàries i d'associació multimodal del sistema nerviós central. El procediment de les

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

emocions es realitza en el sistema límbic, sistema format per diverses estructures cerebrals que gestiona respostes fisiològiques davant les emocions.

Aquest sistema límbic també influeix en les expressions facials i els moviments dels músculs que controlen la ventilació i la fonació (procés de generació del so glotal, la base de la veu). Una vegada processats els estímuls, es porta a terme una activació automàtica generalitzada, la qual té sortides per diverses vies, com



Sistema límbic, part del cervell on es troben l'hipocamp i l'amígdala.

per exemple l'eix hipotàlem-hipòfisi, part essencial del sistema neuroendocrí (que controla les reaccions a l'estrès, la digestió, les emocions, la conducta sexual i el sistema immunològic) i el sistema nerviós autònom (que dirigeix les accions involuntàries). Podem trobar dues estructures dels sistema límbic implicades en el riure: l'*amígdala*, part del cervell on es concentren les emocions, i l'*hipocamp*, part del cervell relacionat amb la memòria però també amb les malalties nervioses com l'ansietat, l'estrès o la depressió

Si ens referim al riure filosòficament es pot veure que sempre que pensem en *el riure*, pensem en el terme *felicitat*. No obstant això, també el podem considerar com una eina per la comunicació, així doncs és necessari algú que rebí el missatge. Literalment, és necessari que hi hagi més persones i que puguin riure conjuntament, així tots riuran. Riure, per tan és una manifestació social. Riure sol és interpretat per la resta com un acte estrany i propi d'una persona boja.

El riure, vist des de la filosofia, és com un foc artificial que esclata després de ser encès. El que ens provoca el riure seria "aquesta metxa" que ha set encesa i, després, nosaltres explotem mostra'n el riure. Tots captem aquesta informació i ens produeix un estat de tensió i intentem endevinar que és el que passarà a partir del qual nosaltres ja sabem, però, un cop esclatem, provem de comprendre el sentit de la broma i, gràcies aquesta comprensió, obtenim el riure. Però, perquè el riure aparegui primer de tot ens hem de relaxar, ja que aquest fa que desaparegui la pròpia ment durant uns segons. Passem a sentir-nos

vulnerables i, això, ens humanitza. Perquè només ens podem sentir relaxats quan satisfem les nostres necessitats i volem anar més enllà, fent allò que ja no és útil per nosaltres, però ens humanitza. Així doncs, riure ens humanitza.

2.1 El riure en els nens

En els nens totes les emocions sorgeixen de manera pura i espontània perquè encara no tenen la capacitat de controlar-les. Amb el riure els passa el mateix. Això fa que ells riguin per coses molt petites i molt exageradament.

El riure i l'humor en els infants apareix molt d'hora en el seu desenvolupament. Primer de tot apareix com un petit somriure imitant i contestant aquelles persones adultes que l'envolten, ja que el riure s'aprèn a partir de observar i imitar: el riure social. Després, un cop el nadó s'ha fet més gran, deixen d'imitar, i aprenen a riure a rialles, ja que dominen el llenguatge, entenen millor la realitat i comencen a veure el costat divertit i graciós de les coses.



Els nens riuen molt més que els adults, ja que encara no són plenament conscients de les circumstàncies que envolta la vida. És a dir, veuen la vida amb una major amplitud, claredat i innocència. Per això, hem d'intentar que els nens creixin en ambients on s'hi trobi alegria i felicitat, ja que així els hi serà més fàcil resoldre problemes de la vida, posar-se objectius per aconseguir-los, tenir somnis, etc.

Per els nens, els pares són la figura més important, així doncs quan el nen veu riure els seus pares ell també riu. Quan un nen comparteix una relació de pares a fills amb moltes rialles l'ajuda a que sigui molt més sociable, obert, segur,

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

amorós, intel·ligent i independent que un nen que no hagi tingut aquesta relació paterno-filial.

Quan els nens riuen, a part de que deixen una atmosfera d'alegria, milloren físicament i psicològica. És a dir, quan el nen riu, la seva ment i el seu cos milloren. Psicològicament quan riuen desenvolupen l'empatia, així poden



entendre més bé a les altres persones; augmenten la seva confiança, quan una persona riu del que tu has fet vol dir que mostra admiració cap tu i això fa que l'autoestima augmenti; fomenten la seva

intel·ligència, ja que fa que els nens tinguin millor memòria i vocabulari; afavoreixen la seva resiliència, és a dir, aprenen a sobreposar-se més ràpidament en situacions complicades; són més sociables i comunicatius, perquè resolen els problemes més ràpidament; tenen més imaginació i creativitat i la timidesa passi a un segon lloc i això afavoreix la relació amb les altres persones. Gràcies al riure els nens tenen una relació més estreta amb la seva família.

Físicament quan riuen exerciten molts músculs de la cara i de l'abdomen i, això fa que sigui un bon relaxant muscular i alliberador de tensions. També, enforteixen el cor i el sistema immunològic i generen endorfines¹ que produeixen efectes analgèsics i sensació de benestar i plaer.

Així doncs, quan un nen riu, apart de fer riure els adults, el seu benestar físic i psicològic millora. Per això, tot nen ha de tenir moments de felicitat i de rialles perquè, en un futur, pugui estar d'allò més bé. A més, si el nen està feliç, riu i veu riure els seus pares hi ha una millor relació i ambient familiar.

¹ Les endorfines són neuro-pèptids (petites cadenes proteiques) que s'alliberen a través de la medulla espinal i del torrent sanguini. Són opiacis naturals de l'organisme que poden ser fins a 20 vegades més potents que els medicaments contra el dolor que es venen a les farmàcies.

2.2. El riure en els adolescents

En l'adolescència el riure pot ser vist de moltes maneres, a vegades pot arribar a ser dolent, i fins i tot, el noi o la noia poden passar molts moments sense riure.

Segons la Natalia Lopez Moratalla, catedràtica de Bioquímica i Biologia molecular de la Universitat de Navarra, el riure i el sentit de l'humor es troben en una regió dita "central de detecció d'errors". També diu que els adolescents són els que menys sentit de l'humor tenen, ja que, en comparació amb els adults, els adolescents no poden captar tot el que sigui il·lògic i absurd perquè requereix treball del lòbul frontal i, aquest, apareix molt més tard. Així doncs, els adolescents encara no ho tenen i els hi és molt més difícil riure.

D'altra banda, a partir de l'adolescència pot aparèixer "el riure nerviós". El riure nerviós és considerat aquell riure que apareix en situacions en les que no s'ha de riure, com per exemple veure una persona rient en un funeral. Aquest riure pot ser considerat com una falta de respecte cap a l'altra persona o com un acte de grolleria. Aquest fenomen es pot començar a veure a partir de l'adolescència, ja que en aquesta edat es poden donar canvis fisiològics i emocionals. A més a més, alguns adolescents no saben perquè estan rient. Aquests problemes es poden solucionar controlant les emocions i a partir la respiració, això si és que el problema acaba de començar. Si el cas del riure nerviós ja fa temps que es pateix, es pot solucionar a partir de preguntar-te a tu mateix perquè rius o pensant en el que pensaran els altres al veure't riure en una situació de dolor.

Però no tot és dolent, a vegades els adolescents també tenen els seus moments de felicitat i de bon humor. L'adolescència es caracteritza per els amics i tot el



relacionat amb ells, per això sempre que els adolescents tinguin un bona colla d'amics i amigues podran tenir molts moments de felicitat i així doncs, riure. Tot

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

adolescent busca poder tenir aquells amics amb els qui poder quedar en el lloc de sempre i desconnectar de tots els problemes personals i emocionals que es tenen en aquestes edats. Moltes vegades però, aquestes amistats comencen a disminuir, ja que apareixer l'amor. L'amor, en l'adolescència, pot tenir molta importància i també els hi pot aportar molta felicitat.

A més, en aquesta edat es busca ser reconegut socialment . I si 'aconsegueixen ser coneguts, "populars", els hi és molt més fàcil ser feliços. Els adolescents pensen que tenir un gran grup d'amics i ser molt conegut és "normal", però aquells que no són tan populars són titllats de "vulgars", "dolents" o "tristos". Aquí és quan, aquests que no tenen tants amics, agafen "la por al riure", ja que tenen por de ser criticats i que es riguin d'ells. Aquesta por és anomenada *Gelotofòbia* (en grec *Gelos* vol dir riure i *Fobos* por). Els adolescents que pateixen aquesta fòbia tenen por a que les persones es riguin d'ells i que els critiquin. Aquesta por és activada quan escolten a una altra persona rient i associen que riuen perquè han dit o han fet alguna cosa malament. Molts adolescents pateixen això, ja que els altres companys més populars fan que tinguin molt poca autoestima.

Així doncs, l'adolescència no és una de les millor èpoques per el riure i la felicitat, ja que és un període de molts alts i baixos en els estats d'ànims i els sentiments. Perquè aquests anys passin més ràpids i una mica més feliços és necessari que tot adolescent pugui tenir un petit grup d'amics en qui confiar, per poder desconnectar i parlar dels seus problemes.

2.3. El riure en els adults i les persones grans

Un cop les persones entren en la fase adulta i deixen enrere la infància comencen abandonar, també, el riure. Els adults passen a riure entre vint i cent vegades per dia i les persones grans (tercera edat) entre vint i trenta, mentre que els nens ho fan un mínim quatre-centes vegades al dia.

Un adult té les seves preocupacions, les seves responsabilitats, els seus neguits, etc. A causa de tot això, deixa en segon lloc el riure, ja que creu que

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

riure tan sovint, com el nen ho fa, és d'una persona infantil, despreocupada i sense responsabilitats. Es podria dir que una vegada ets adult es pot agafar por de riure per qualsevol cosa i en qualsevol lloc, i d'aquesta manera es perd la llibertat que tenen els infants.



Per altra banda, com que un adult madura psicològicament, quan riuen ho fan per coses que un nen o nena no pot entendre. Fan bromes i diuen coses que només les persones madures i amb les mateixes necessitats i preocupacions que qui fa la broma pot entendre. Per això, hi ha vegades que una broma o frase a una persona li farà molta gràcia i a una altra gens ni mica. A més, els adults entenen millor les ironies i els segons sentits o sentits figurats, cosa que els infants encara no han adquirit.

S'ha de tenir en compte que el riure és un bon indicador de maduresa intel·lectual. Des de sempre s'ha considerat que tenir un bon sentit de l'humor és un bon senyal d'intel·ligència. Però, és veritat que hi ha persones amb més facilitat per riure que d'altres. I també, que és una qüestió cultural i del país d'on provens, ja que hi ha variacions en el sentit de l'humor.

Després de la fase adulta arriba l'envelliment. L'envelliment es caracteritza per ser un trànsit dur per les persones ja que a ningú li agrada el deteriorament físic i psicològic que suposa. Per tant, dependrà del suport familiar que es dona a l'ancià que el pas per aquesta etapa sigui més o menys positiva. Gràcies a aquesta ajuda s'aconseguirà que la persona gran no acabi tenint una malaltia. Per això és important que els ajudem a recuperar les ganes de viure i el sentit de l'humor.

El riure per les persones grans és cabdal i ha de ser un factor molt important en la vida d'aquests. No només ajuda anímicament, ja que suposa tenir una vida més animada, sinó que també els ajuda físicament. Com s'ha vist en l'apartat *El riure en els nens*, riure és considerat un exercici muscular, ja que mou les abdominals, els músculs de la cara, etc., i pels ancians aquesta poca

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

mobilitat els hi va molt bé. A part és un estimulant cardiovascular, millora la digestió i ajuda a l'hora de dormir.

Hi ha moltes maneres d'aconseguir que un ancià pugui riure. Es pot aconseguir estant amb la família i aquells a qui estima. També, realitzant activitats que es fan per ells, com per exemple anar a ballar, jugar a cartes, passejar, etc.



Aquestes activitats, a part d'aconseguir que la persona rigui, també aconseguen que surti de casa i es torni a relacionar amb persones de la seva mateixa edat. Una altra activitat que pot ajudar-los a riure és la teràpia del riure. En aquestes teràpies els ensenyen a riure a més, estan amb altra gent d'edats semblants i poden compartir els seus problemes i preocupacions. Les persones grans quan més riuen és quan comparteixen moments viscuts, records, anècdotes. Gràcies a aquesta teràpia i les altres activitats que fan en grup, les persones grans es poden tornar a sentir part d'un grup de la societat, deixen d'estar en un segon pla i activen les seves relacions socials.

Tant pels adults com per a les persones grans és molt important que mai deixin de riure. Pels adults és una ajuda per combatre l'estrès del treball i poder desconnectar de tot. Pels ancians, en canvi, els ajuda a tornar a tenir ganes de viure i alegria per continuar endavant el temps que els queda.

3. EL RIURE EN ELS MALALTS

L'ús del riure terapèuticament fa molt temps que s'utilitza. Hipòcrates (460-370 aC, Grècia) ja feia servir bufons en el seu centre de curació per ajudar a oblidar el dolor que patien els seus malalts. També, a l'antiga Xina i a l'Índia hi havia temples on s'hi reunien amb l'objectiu de riure per equilibrar la salut.

Sigmund Freud també creia en el poder del riure com alliberador de l'energia negativa, demostrant que l'escorça cerebral deixa anar impulsos d'energia negativa després de començar a riure. Ell també deia que "és la manifestació més elevada dels mecanismes d'adaptació de l'ésser humà" o dit d'una altra manera, que el riure és sinònim a salut mental.

El riure genera endorfines i encefalines, que són unes hormones que afecten al Sistema Nerviós Central. Les endorfines ajuden a regular el dolor i enfortir el sistema immunològic. De fet, actuen de manera molt semblant als analgèsics procedents de l'opi, com per exemple la morfina. Quan sentim plaer aquesta substància és enviada a les cèl·lules que defensen el cos dels virus i bacteris, els limfòcits. Per produir-les només hem de realitzar una activitat que ens agradi i ens produeixi plaer, per exemple, riure.

El sentit de l'humor i un estat d'ànim optimista ajuda a millorar l'evolució de la malaltia i el pronòstic, així com també afrontar-la psicològicament. De fet hi ha una ciència que estudia els efectes del riure en el cos i la ment. S'anomena *gelotologia* i es va iniciar amb la recerca dels psiquiatre William F. Fry quan al 1964 a la Universitat de Stanford (Califòrnia) va començar a investigar les conseqüències del riure en els processos corporals. Es considera part d'aquesta ciència la risoteràpia². Aquesta és un teràpia psicològica que fa servir el riure. No cura malalties, però dóna positivitat al pacient que ho practica. És un teràpia que s'ha de realitzar en grup perquè riure sol no és el mateix que riure en grup.

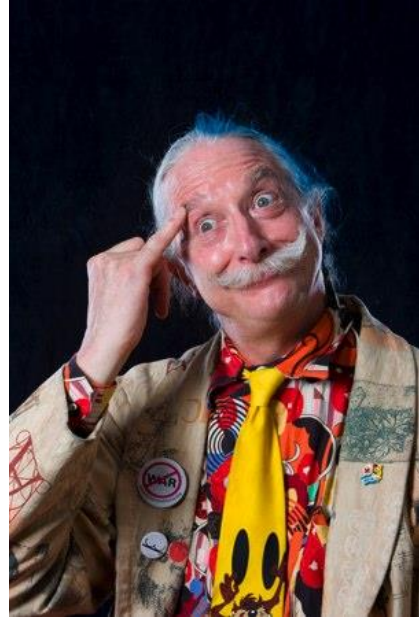
Altres investigadors, després d'ell, han continuat aquesta línia d'investigació, com per exemple, Patch Adams, que no és ni un actor ni un

² Explicat detalladament en el punt 7.6. La Teràpia del Riure.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

metge, va fundar l'Institut Gesunheit en el 1972 que vincula el riure amb la cura mèdica. La principal idea d'aquest institut era poder donar amor a tots aquells pacients que ho estiguessin passant malament.

Després de que passessin uns anys, va començar a viatjar juntament amb altres voluntaris per tot al món, per poder ajudar als orfes, als pacients i a tota la gent en general. Com per exemple, en uns dels viatges que va fer a Equador va conèixer una nena, Velasca, que gràcies a les seves tècniques va aconseguir sortir d'un estat sense sentiments després de ser violada.³ Va ser un dels primers en imposar el riure dins de l'actual món de la medicina. Sempre va vestit de pallaso. Com ell mateix diu "he viscut trenta-cinc anys vestit de pallaso", i es pot considerar un personatge molt important en tota la història del món del riure en la medicina.



Patch Adams, fundador de l'Institut Gesunheit

A finals del segle XX, comencen a aparèixer articles⁴ en moltes revistes de psicologia de psicòlegs de renom que parlen de la importància del riure en la recuperació de les malalties. A partir d'aquí l'ajuda del riure en la cura de les malalties comença agafar nom per tot el món fins arribar a tenir molts seguidors, ja que a hores d'ara a moltíssims hospitals tenen aquest servei perquè els malalts puguin gaudir d'aquesta ajuda del riure.

Al llarg de la història han passat molts professionals per fer possible que la teràpia amb el riure fos reconeguda i , com s'ha pogut veure, ja es feia servir el riure com a mètode de recuperació i ajuda a l'hora de l'hospitalització, així doncs podem assegurar que és una bona tàctica tan psicològica com física.

³ Experiència explicada en l'annex 10.6.

⁴ Exemple en l'annex 10.1.

3.1. Com ajuda el riure en la recuperació

Quan una persona es posa malalta, no només ha d'afrontar la malaltia, sinó que en moltes ocasions han de ser hospitalitzats i això suposa un canvi de rutina, horaris, entorn social, etc. en definitiva, un daltabaix emocional i un gran estrès pels pacients i les famílies.

Un cop el pacient entra a un hospital és com si l'hi caigués el món a sobre, tot passa a ser trist i apagat. Han d'estar la majoria del dia tancats a una habitació i, depenent de la malaltia, sense rebre cap tipus de visita. Per això a molts hospitals, normalment infantils i maternals, trobem serveis d'ajuda perquè aquesta estança no sigui tan pesada i avorrida. A més, cada cop més especialistes en el servei sanitari intenten millorar el seu tracte amb el pacient realitzant les teràpies mèdiques necessàries d'una manera diferent i propera al pacient, ja que per fomentar l'optimisme dels pacients cal que comenci pel mateix equip de salut.

Perquè això sigui possible ha d'existir un bon funcionament entre les relacions interpersonals dins l'equip sanitari. Cal que l'equip sanitari tracti amb els pacients d'una manera més humana i procurant no només ser el metge, infermer, psicòleg, etc. Hi ha un seguit de coses que han de complir per poder aconseguir aquesta relació. Han d'afegir el riure com activitat professional, demostrar que l'alegria i la curiositat ens revitalitzen, establir una relació d'empatia amb el pacient i les famílies per aconseguir un bon ambient i una gran confiança, resoldre dubtes des del cantó positiu, ajudar a identificar preocupacions durant el procés de la malaltia, animar a què realitzin coses que els hi resultin agradables, evitar actituds negatives, ensenyar tècniques de respiració i relaxació i demostrar que el pacient pot comptar amb ells, sabent escoltar-los. Aquestes habilitats estan relacionades amb el camp de l'afectivitat de les persones innates, però existeix la possibilitat d'aprendre-les a través de la formació i l'exercici.

El riure, no només ajuda als malalts a l'hora de recuperar-se, sinó que també a tots aquells que treballen envoltats de persones que, de veritat, ho

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

passen malament. L'humor i el riure, els ajuden a manejar l'estrès assistencial, els ajuda a desconnectar del patiment que veuen cada dia en el seu àmbit de treball i, encara i això, continuen sense sensibles davant d'aquest patiment. A més, les tensions físiques i psíquiques generades per l'excés de treball poden bloquejar totes aquestes actituds positives i optimistes que han de tenir, però quan fan servir aquestes en el treball ajuda a fer que hi hagi una millor relació i permet al professional realitzar millor el seu treball de manera que resulta més gratificant. Als metges el riure els omple d'alegria i, després, la desprenen aquells que ho necessiten.

En la recuperació de qualsevol malaltia o situació crítica, és molt important per totes les edats, un malalt adult també ha de poder riure. Quan una persona entra en una situació complicada, a ell i a tota la gent que l'envolten, la felicitat desapareix perquè normalment el riure i l'humor són vistos com un error en aquestes situacions. Però, s'ha de tenir en compte que per molt malament que vagi la vida d'alguna persona a la qual estimes o la teva vida, sempre hi ha moments en els quals es pot desconnectar i gaudir de moments com els d'abans. Tots aquells que estan ajudant als que ho passen malament també obliden el riure i, sense voler-ho, fan que la situació i l'ambient empitjori. El mal humor, les relacions tristes i apagades amb els altres fan que empitjorin les coses, ja que fa que el problema sigui més greu i més llarg del que és. Fins i tot, pot arribar a trencar relacions, famílies, amistats, etc. un cop el problema s'ha solucionat. Per això, és molt important saber oblidar, en un període curt de temps, tot el que està passant i saber posar-hi cara gràcies al riure i la felicitat.

3.2. Millora psicològica, física i efectes socials⁵

Com s'ha pogut veure anteriorment, el riure provoca canvis i millores dints el nostre organisme i, a més, fa que apareguin uns efectes socials diferents dels que es poden trobar dins un hospital.

Una de les coses que més empitjora als malalts és la psicologia i la ment d'aquest. Patir una malaltia, i encara més si és greu, l'estat d'ànim disminueix

⁵ Totes les millores també es veuen reflectides a les persones sanes que riguin.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

d'una manera molt dràstica. Per això, es recomana intentar riure quan un es troba en aquestes situacions, ja que gràcies a això tots els pensaments i la ment en si canvien positivament. Aquestes són totes les millores que provoquen als malalts:

- Elimina l'estrès: En produir-se endorfines i adrenalina fan que el to vital creixi i fan que el malalt es senti més despert.
- Calma la depressió: Es produeix una disminució del cortisol⁶, ajudant a la prevenció, i/o cura els problemes ocasionats per les càrregues mentals. Permet ser més receptiu i veure el cantó bo de les coses.
- Millora l'autoestima.
- Ajuda a millorar la imaginació, la intuïció i la creativitat.
- Procés de regressió: Es produeix un retrocés en un nivell interior recordant moments passats, records, que aporten moments de felicitat i de riure en el malalt, que generen un mecanisme per calmar la realitat que pot ser dolorosa o negativa.
- Exteriorització: Els pacients manifesten emocions i sentiments gràcies al riure.

Una malaltia afecta molt malament i empitjora l'estat físic de les persones que la pateixen i, gràcies al riure, es pot aconseguir procurar i millorar un seguit de coses:

- Múscul esquelètic: Amb cada rialla es posa en marxa més de quatre-cents músculs, inclosos alguns de l'estómac que només es poden exercir amb el riure. Augmenta la flexió muscular i tonifica. Ajuda també a aprimar reactivant el sistema limfàtic.
- Respiratori: Gràcies al riure entre el doble d'aire en els pulmons, amb el qual millora la respiració i l'oxigenació dels teixits.
- Circulatori: Incrementa la velocitat de la sang i neteja les parets arterials de petits cúmuls de colesterol. Prevé infarts a causa del moviment intern que produeix el diafragma.

⁶ El cortisol és considerat l'hormona de l'estrès, ja que l'organisme el fabrica davant situacions d'emergència per ajudar-nos a encarar-nos als nostres problemes personals.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

- **Digestió i eliminació:** El diafragma origina un massatge intern que facilita la digestió i evita l'estrenyiment. La vibració del fetge ajuda a la secreció de líquids gàstrics i saliva ajudant en la digestió. Ajuda a cremar calories.
- **Analgèsic:** Ja que eliminen endorfines, cinc o sis minuts de riure actuen com analgèsic.
- **Immunològic:** Augmenta les proteïnes que combaten les infeccions. Enforteix el sistema immunitari augmentant les cèl·lules T⁷.
- **Massatge:** La columna vertebral s'estira.
- **Neteja:** Es lubriquen i netegen els ulls amb llàgrimes. Com que fa vibrar el cap les orelles i el nas es destapen. Abdominalment, les vibracions ajuden a eliminar substàncies tòxiques.
- **Son:** Les rialles generen una sana fatiga que ajuda a millorar l'insomni que permet el descans físic i intel·lectual.
- **Rejuvenidor:** Té efectes tonificants i antiarrugues, ja que estira i estimula els músculs facials.



Resum de la importància del riure.

A més, el riure també pot provocar diferents efectes socials. Gràcies al riure s'augmenten les relacions interpersonals, millorant la comunicació entre el pacient i tot el personal que està al seu servei. Ajuda a saber sobre posar-se i saber com actuar davant de situacions socials incòmodes i també ajuda a canviar

⁷ Són cèl·lules centrals en la funció i regulació del sistema immunitari adaptatiu o cel·lular. Aquests ataquen i destrueixen cèl·lules pròpies tumorals o infectades.

el clima organitzacional i l'ambient hospitalari. Per acabar, el riure contagiós ajuda a que tots els que estan al voltant d'aquell que riu riguin amb ell.

És molt important que tots els pacients puguin riure, ja que els ajuda a l'hora de combatre amb la malaltia, tan físicament, psicològicament o dintre el seu entorn social.

3.3 Els professionals

Perquè el riure pugui arribar als pacients es troben diferents grups que ho fan possible. És necessari que tots aquells malalts, siguin adults o nens, puguin obtenir aquest servei.

Els professionals més coneguts són els *Pallassos d'Hospital*, ja que aquests van ser els que ho van popularitzar més. Molts d'aquests treballen d'una manera voluntària o, si no, com el seu treball. Aquest servei, a hores d'ara està enfocat pels infants malalts, però ja comencen haver-hi associacions que ho estan canviant.

Molt semblant aquest servei, es troben metges que visiten als infants malalts disfressats de pallassos. Tenen la carrera de medicina i, amb això, fan que la relació amb els infants sigui menys complicada. D'aquests metges se'n troben molt pocs.

Alguns hospitals organitzen activitats perquè els pacients, siguin adults o nens, puguin descansar i desconnectar de tot. Una de les activitats que més els ajuda és la *Teràpia del Riure*. En aquestes teràpies només se centren a riure, saber riure i saber fer riure als altres. És una activitat molt gratificant per ells i, a més, és una de les poques coses que ajuden als malalts adults.

Per acabar, es troben algunes companyies de voluntariat que també ofereixen el riure als malalts. Ajuden, a la persona, a desconnectar dels problemes que estan passant realitzant jocs, excursions, activitats, etc. en grup. Aquest servei, on més bé funcionen són amb el tracte infantil, però també hi ha que diverteixen i entretenen als adults.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Aquests quatre serveis són molt importants per la vida dels malalts, ja que l'estança en un hospital pot ser molt dura i feixuga. Per això, és necessari que tots els hospitals del món mantinguin relacions amb el riure i la felicitat.

4. HISTORIA DELS PALLASSOS

D'HOSPITAL

Els pallassos d'hospital és un programa on pallassos, prèviament ensenyats i amb estudis sobre les arts escèniques, visiten instal·lacions mèdiques amb la finalitat d'aportar un moment d'alegria a les persones hospitalitzades. Aquestes visites als hospitals fan que els pacients millorin en els seus estats d'ànims amb el poder positiu de l'esperança i l'amor. Això també va associat positivament amb els estats d'ànims de les famílies i els treballadors dels hospitals.

La primera vegada que es va trobar un pallasso a un hospital va ser el

1986 de les mans de Michael Christensen a Nova York amb el programa «Clown Care Unit». Michael, pallassos i co-fundador i director de «Big Appel Cirucs», va ser contractat un dia per «Morgan Stanley New York Presbyterian Hospital» per fer una actuació puntual. A partir d'aquí va ser quan van crear



Michael Christensen, pallasso de «Clown Care Unit»

aquesta segona companyia. Ara, aquesta associació, treballa en hospitals pediàtrics de Nova York i a l'àrea metropolitana. També, té programes semblants a Alemanya, França i Brasil. Gràcies a col·laboracions de fundacions i aportacions solidàries individuals i empresarials, «Clown Care Unit» i, gairebé, totes les companyies de pallassos d'hospital poden mantenir-se en peu.

Al principi, aquesta idea no va ser molt acceptada per la societat, ja que es pensava que era una idea una mica boja. Però des que es va començar a aplicar

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

aquestes teràpies es va notar un gran avenç en el tractament que estaven tenint els pacients. Un cop la societat ho va acceptar i la companyia de Nova York va començar agafar nom, van començar aparèixer més associacions com aquesta.

En 1888, a les mans de Caroline Simonds, va aparèixer «La Rirer Medecine» a França. Aquesta companyia, el 1991 guanya el reconeixement del Ministeri de Cultura francès i les primeres subvencions perquè es poguessin dur a terme les activitats. Després, la companyia participa en un programa d'investigació que consisteix en una avaluació científica per poder veure els efectes productius que donen als nens durant pràctiques doloroses. A partir d'aquesta investigació apareixen molts pallassos d'hospital professionals per tota Europa.



*Logotip de la primera associació
d'Espanya*

Pel que fa a Espanya, conte una llarga llista d'associacions. La primera que va aparèixer va ser «La Sonrisa Médica» de manera voluntària a la Comunitat Balear l'any 1994. Després, el 1998 apareix «Pupaclown» a Múrcia i un any més tard «Payasospital» a València, Alicante i Castelló. I el 2000 apareix «Pallapupas» a Catalunya. Totes aquestes associacions serien considerades les més importants del país, però també podem trobar «Saniac clown» a Madrid, «Terapiaclowns» a Burgos, «Xaropclown» a Girona, «Saluticlowns» per Catalunya, «Tiritas» a Granada, «Terapiclowns» a Murcia i «Hazmereir» a les Illes Canaries.

Per tota Europa trobem que l'associació més important seria «Fundación Theodora» creada a Suïssa el 1993. Aquesta treballa a hospitals de tota Europa i, a més a més, treballa en llocs del tercer món, com per exemple «Pallassos Sense Fronteres» creada en 1993 a Espanya. Altres associacions menys conegudes i que només treballen a hospitals trobem, «Die Roten Nasen» a Àustria, «Hopiclowns» a Suïssa, «La Carovana dei Sorrisi» a Holanda, «Die Clown Doktoren» i «Klinklown» a Alemanya, «Mediclowns» a Bèlgica, «Hospital

Clowns» i «Caring Clowns» a Anglaterra i «Clowns One Italy» a Itàlia.

Pel que fa a la resta del món torbem dues companyies a Amèrica del Nord i més de dotze a Amèrica del Sud. Podem veure que aquesta idea dels pallassos d'hospital ha sigut una gran innovació, que fa relativament poc temps que es practica, però que si té el seu profit.

4.1. Funcionament dels pallassos

Com heu pogut veure en l'apartat anterior, per tot el món es troben moltes companyies diferents de pallassos d'hospital. Vist per sobre, es pot observar que totes tenen el mateix funcionament, però no és així. Cada associació té el seu funcionament i la seva manera de treballar.

Quan es defineix "pallasso d'hospital" es diu que:

"Es un profesional con una formación específica de adaptación del arte del payaso al medio hospitalario obtenida en un sistema formal o no formal de educación y cuya actividad puede ser o no remunerativa".⁸

Així doncs, aquí es torba més d'una diferència. La primera que es troba és que hi ha associacions on els pallassos han sigut formats en escoles d'art dramàtic i són reconeguts com a actors i actrius especialitzats en l'àmbit hospitalari o hi ha companyies on els pallassos que només tenen una formació sobre "clowns" d'hospital, mai seran reconeguts professionalment. L'altre gran diferència és que hi ha pallassos que tenen aquesta feina com un treball fix, on ells tenen el seu sou i no tenen cap altre treball, com per exemple els "Pallapupas" o la majoria de companyies d'Europa i Amèrica. L'altra cas d'associacions és que els pallassos que hi treballen ho fan de manera voluntària i sense cap recompensa a canvi. Ells treuen temps del seu temps lliure i tenen una feina a part ja sigui relacionada amb el món de l'espectacle o no, com per exemple "Payamédicos" d'Argentina i gairebé totes les de Amèrica del Sud. Aquest caràcter de voluntariat no treu serietat, respecte i professionalitat amb la

⁸ Fragment extret del llibre "Paysos de hospital, Lo terapéutico del clown"

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

què es treballa.

S'ha de tenir en compte que tota associació que treballi amb pallassos de sòlida formació acadèmica, realitzen diferents seminaris cada any. El primer amb una durada d'una setmana i els altres dos d'un cap de setmana. En aquí es fan conferències, tallers i activitats relacionats amb aquest món, el teatre, la psicologia i la medicina. Gràcies a aquestes activitats i xerrades, s'aconsegueix enriquir el grup perquè el treball en els hospitals sigui un tasca professional. Perquè això sigui possible, en aquests seminaris, conviden a metges, infermeres i treballadors socials per tenir noves formes de col·laboració en les sales dels hospitals. La banda de psicologia ho porta a terme l'equip de psicòlegs que ja té l'associació i l'artística a partir de pallassos coneguts per tot el món.

Un cop vistes les principals diferències, hi ha una altra més. En aquest cas aquesta es basa en la manera d'actuar i d'enfocar el treball que fan les associacions. Hi ha dos tipus diferents:

- La modalitat *artístic-essencial*: Aquesta modalitat es basa en la presentació d'escenes i números dintre l'hospital fent que els pacients participin amb ells, també fan que participin els metges, les infermeres i les famílies. Aquest mètode ajuda a regular l'estrès que genera la malaltia fent servir tot allò que relaciona amb el món de l'espectacle, com per exemple la música, la dansa, els titelles l'expressió corporal, el mim, els malabars i l'humor desdramatitzant l'hospitalització.
- La modalitat *artístic-psicoterapèutica*: Aquesta porta la modalitat anterior apuntant a un altre nivell. Els pallassos fan un guió a partir la història clínica del pacient. Aquest petit espectacle sempre és supervisada per un psicòleg i/o un psiquiatre. Té com a objectiu ajudar l'evolució positiva de l'estat psíquic del malalt i enfortir la seva resiliència.

Totes dues modalitats recreixen de l'acord de l'equip hospitalari i de la integració al mateix per aconseguir els seus objectius i sostenibilitat al mateix temps.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Per molt que les associacions es divideixin en diferents grups, s'ha de tenir en compte que a l'hora de treballar totes segueixen el mateix guió. En totes les companyies els pallassos treballen en parelles, vestits de la manera més cridanera i estrambòtica possible. Visiten tot l'hospital, des dels vestíbuls, passant per les cures intensives i acabant als quiròfans. Normalment, visiten hospitals infantils i maternals, però també es pot trobar pallassos en hospitals per adults i en residències pels ancians. Tots els pallassos del món han de tenir clar vuit característiques comunes:

- L'objectiu principal és reduir l'estrès del pacient provocat per la malaltia i la internació. Així com disminuir pràctiques mèdiques determinades i que la persona hospitalitzada, sigui nen o adult, la família i tot el servei de l'hospital puguin alliberar emocions negatives a partir el riure, l'humor i el joc.
- Els instruments que és fans servir són l'humor i els recursos expressius. Es poden trobar molts recursos, com la màgia, els titelles, el ball i el cant musical, els contes, els malabars, la poesia, tocar instruments, l'expressió corporal, el mim, dibuixar i pintar, etc. Es realitzen, en general, rigoroses seleccions d'artistes-pallassos en on es té en compte no només les capacitats artístiques-expressives dels participants sinó que la seva sensibilitat i el desig de treballar en un hospital.
- Tots els pallassos reben una formació de *clown* dintre les associacions a les quals pertanyen, si prèviament no les han obtingudes, no poden treballar com a pallasso a un hospital. Aquestes formacions es basen en: adequació en el medi hospitalari, psicologia, filosofia del *clown*, teoria del joc, normes de bioseguretat, etc. Es vesteixen acorda amb les normes estètiques consensuades de la companyia i la seguretat de l'hospital.
- Tot l'hospital pot ser escenari pels pallassos d'hospital, segon l'acord que tinguin amb la institució on han de treballar. Es fan convenis amb l'hospital per admetre la seva presència i planificar programes conjuntament. Són generadors d'una atmosfera lúdica allà on els pallassos actüin.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

- Els pallassos no actuen com obligació sinó respectant la decisió absoluta del pacient, de l'equip de salut i de la família. Reben la informació adequada dels metges que atenen al pacient i així poden planificar la seva petita actuació i fer-la a les seves necessitats psico-físiques. Com heu pogut llegir abans, sempre van en parelles i intervenen en habitacions o fan espectacles i actuacions generals. El seu art es basa en la improvisació agafant les idees que surten a partir del contacte amb el pacient o, molt poques vegades, a partir d'una rutina marcada. Els pallassos fan l'actuació pels pacients, els familiars i tot treballador de l'hospital.
- L'hospital, a moltes associacions, no els recompensa amb res. Aquestes aconseguen els diners a partir la contribució solidaria de les seves comunitats o aportacions que vénen de responsabilitats socials empresarials, subsidis o programes governamentals.
- Les intervencions dels pallassos (de la majoria de les agrupacions) queden anotades en un quadern o llibreta dels pallassos. Aquest instrument es fa servir com informació per a una altra parella de pallassos que pugui arribar a intervenir amb el mateix pacient, a més de ser una manera d'expressió molt important pels que han fet la feina.
- Són supervisats normalment pels supervisors de les associacions per garantir l'eficiència de la labor que elaboren i la seva formació permanent.

A part de tenir això en comú, també tenen la manera d'organitzar-se a l'hora de realitzar la seva actuació. Han de seguir una metodologia, replica a la rutina mèdica:

1. "Pase": Aquí es recullen tota la informació del pacient de la mà dels metges que el tracten. Se'ls hi diu el nom i l'edat, gràcies a l'edat adapten d'una manera o d'una altra l'actuació. Els metges, també, els comuniquen el diagnòstic mèdic, l'evolució de la malaltia, l'estat actual i el pronòstic. És important saber la duració de la malaltia, la gravetat, els símptomes i el dolor, les seqüeles que pot deixar i el risc de mort. També s'ha de saber

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

l'entorn familiar que el pacient té, sigui econòmic o psicològic. Moltes vegades els familiars els costa acceptar la malaltia i agafen problemes mentals, com la depressió. Així doncs, la malaltia originarà un canvi en tot el sistema familiar. A partir de tota aquesta informació, l'equip determinarà quines parelles van a cada pacient.

2. Intervenció: Després del “pase” els pallasos es comencen a vestir i a caracteritzar per començar amb la seva feina. Un cop estan ben escalfats es posen a treballar en parelles, gràcies a això hi ha companyonia, connexió, complicitat, protecció, creació, escolta i suport. Dintre aquestes parelles trobem, el pallaso més serio i el pallaso que fa les malapteses. La parella al posar-se a treballar, primer demanen si poden fer-ho, després, depèn la vergonya del pacient, comencen a interactuar amb la família i el servei mèdic i, sense adonar-te'n, tota l'habitació ja està plena de rialles i bones vibracions.
3. Balanç: Un cop a acabat l'actuació i ja s'han tret tota la vestimenta, es realitza una reunió grupal on s'expliquen les experiències de la jornada. Es descriuen totes les situacions i emocions i, si és necessari, queden escrites en una còrnica.
4. Esriptures d'històries clíniques: En aquí el que es fa és que els pallasos de manera individual escriuen tot allò que viu dia a dia. Ho fan d'una manera personal i escriuen com ells volen fer-ho, no hi ha una manera marcada. Després, aquestes històries són compartides amb el grup i amb el supervisor. Gràcies a això, reforça el coneixement i d'integració grupal. A més a més ajuda a tenir més d'una visió del mateix pacient.
5. Supervisió: Aquesta és una part molt important en la metodologia. En aquí el pallaso d'hospital explica les seves experiències, les seves preocupacions, el seu treball, etc. a professionals de la salut mental (psicòlegs i psiquiatres) amb experiència clínica. Aquests professionals estudien tant als pacients com els pallasos. En els pacients es mira la resposta a l'estratègia de la intervenció i interacció amb el pallaso i en el pallaso com treballa amb la parella i l'impacte emocional. Es poden donar

causes de què hi hagi “captures”; aquests són pallassos que queden impeditos i no poden fer la seva feina com a pallassos, ja sigui pels afectes, els valors, les idees, etc. de cada persona. O sigui, que el principal objectiu d'aquest últim apartat és recordar als pallassos que ser-ho és una cosa seria i recordar que s'ha de cuidar a tots aquells que cuides, els serveis hospitalaris.

La feina de pallasso d'hospital no és gens senzilla, recreix molt valor i forces per poder realitzar tot aquest treball davant de persones que ho estan passant malament. A més a més, és un treball molt extens i complicat a l'hora de posar-ho en practica, tant que a la Universitat de Haifa d'Argentina es pot trobar una carrera sobre els pallassos d'hospital.

4.2. Pallapupas

Una de les associacions més importants de pallassos d'hospital d'Espanya són els Pallapupas.

Els Pallapupas són una Organització No Lucrativa que utilitza tècniques dramàtiques i escèniques del clown per promoure una humanització dels centres sanitaris. Treballen amb nens, persones grans i gent amb malalties mentals amb l'objectiu d'ajudar als pacients i a les famílies des de fa 16 anys. Angie Rosales, formada professionalment en les arts escèniques, és la creadora del Pallapupas. Ella explica en una conferència que es va interessar pel món dels pallassos d'hospital en el 1997 quan un company de feina la va convidar a anar a un càsting com a pallasso d'hospital a Mallorca, per l'associació que va introduir el tema de pallassos d'hospital a Espanya, Sonrisas Médicas. El primer lloc que la van portar va ser a una UCI pediàtrica, però abans d'arribar allà li van passar moltíssimes emocions; l'olor de l'hospital, les parets blanques, les bates blanques, els altaveus anomenant els pacients. Un cop a l'UCI, van obrir la porta i allò era un altre món. Llum tènue, molt silenci i només se sentia el típic «pi-pi» dels hospitals. Però quan va aparèixer la parella de pallassos tot va canviar.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Pallapupas va ser formada l'any 2000 solament amb l'Angie Rosales, on només va treballar en l'àmbit de l'hospitalització en un Hospital de Barcelona. En aquest temps ella sola va haver d'anar porta per porta, hospital en hospital, per poder aconseguir el suport i més treballadors perquè sigués possible. Només tres anys després, en el 2003, crear el Teatre Social i Salut Mental amb un propòsit molt diferent que el que ja tenien començat.

Aquest nou apartat que apareix és diferent i es troba a part dels pallassos d'hospital, ja que és més la cura per aquestes malalties que una ajuda per l'hospitalització com els pallassos. Apareix a partir de què una parella de pallassos d'hospital entra en una habitació d'una persona amb problemes mentals i es donen compte de què aquesta tècnica teatral no és la més adequada i recreixent a petits grups de teatre social per a joves amb deprecio, anorèxia, ansietat, etc. i les seves famílies. Aquest tres grups reben els noms de Vínculos, Brots i Joves. En ser una cosa a part, els que fan aquest teatre, no treballen com a pallassos però sí que van d'alguna manera disfressats. A més, aquests actors socials són els que s'ocupen de diferents actes que es fan cada any des de Pallapupes, com per exemple Una Nit de Bojos, una petita representació per aconseguir més seguidors i representants.

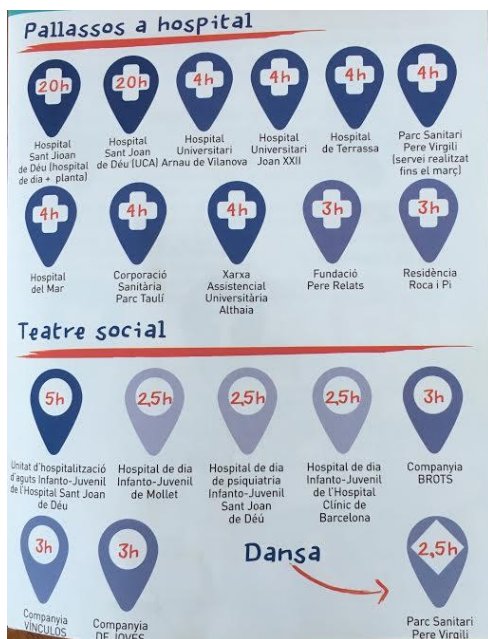
En el 2004, els Pallapupas aconseguixen poder treballar a quiròfans. Aqueta nova incorporació és una de les millors. Un quiròfan és un lloc on hi ha molta por, molts nervis i moltes emocions, per això poder contar amb uns pallassos i el riure, ajuda a que el pacient a l'hora d'entrar-hi ho faci molt més tranquil i amb un gran somriure. També afavoreix molt a les famílies que esperen a fora als seus fills, ja que riuen ells, es relaxen i veuen que el pacient ha marxat tranquil i més segur.



*Angie Rosales, fundadora de
Pallapupas*

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

A part de pallassos d'hospital i el Treball Social, també trobem que aquesta associació ajuda en Centre de Gent Gran. Aquesta incorporació va aparèixer en el 2008 dintre el grup de Pallapupas. En aquests centres treballen els mateixos pallassos que en els hospitals i es fa, més o menys, el mateix, només que les petites actuacions són molt diferents. En una persona gran desapareixen els jocs i les ximpleries que a un nen el fa riure, i apareix el cantó més madur i tranquil. A més a més, depenent l'ancià han de deixar de banda el nas de pallassos i deixar enrere el tema de pallasso, ja que a molts adults tot aquest món el troba infantil i immadur.



*Horari setmanal de l'associació
"Pallapupas"*

Horari setmanal de l'associació "Pallapupas".

que es troben: Hospital Sant Joan de Déu, Unitat d'hospitalització psiquiàtrica ITAKA, Hospital Universitari de Vilanova, Hospital Universitari Joan XXIII, Hospital de Terrassa, Hospital del Mar, Fundació Pere Relats, Parc Sanitari Pere Virgili, Corporació Sanitària Parc Taulí, Xarxa Assistencial Universitària Althaia i Centre de Salut Mental Infanto-Juvenil de Mollet. Tambè hi ha les tres companyies de teatre realitzades, dues d'elles a Barcelona i una a Santa Coloma de Gramanet.

Es pot assegurar que els pallassos d'hospital dels Pallapupas treballent seguint totes les pautes dites prèviament. Tots els pallassos treballen en parelles

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

i quan arriben a l'hospital es reuneixen amb el personal sanitari per saber l'estat dels pacients que veuran en el transcurs del dia, a més a més sempre segueixen tres dels cinc punts més importants (el "pase", la intervenció i el balanç) d'un pallaso d'hospital i algunes vegades tots cinc. Ells fan servir el mètode artístic-essencial, ja que es basen a partir la música i els jocs.

Aquesta companyia treballa a partir d'actors i actius que tenen el seu sou i els hospitals on treballen no els recompensen de cap manera. El què fan ells per poder aconseguir diners és que dos cops a l'any organitzen dos diferents esdeveniments. Un, nombrat prèviament, és Una Nit de Bojos. Aquesta nit consisteix en una obra de teatre de la mà dels actors del Teatre Social i de persones famoses que ho fan sense esperar res a canvi. És una barreja d'humor amb històries de veritat. A partir d'aquesta obra, aconseguen que molta més gent conegui la feina que fan i més ajuda econòmica a partir de les entrades. L'altre esdeveniment que fan és Un Dia de Nassos. Aquest dia consisteix a aconseguir diners a partir d'activitats per tota Barcelona. Aquest esdeveniment és molt més per les famílies, ja que les diferents activitats que trobem són: l'Open Camp de Barcelona, el zoo de Barcelona, el Tibidabo, la Granja Aventura Park, Naturlandia a Andorra, Catalunya en Miniatura, el Camp Nou Experience i el Museu del Joguet de Catalunya. El que s'ha de fer és comprar l'entrada per l'activitat que més t'agrada i un nas de pallaso de l'associació dels Pallapupas. Altres mètodes que tenen perquè la gent els ajudi econòmicament és fer-se padrí/na. Això consisteix en fer-se soci i ajudar amb deu euros al més que tota la feina sigui possible. També pots fer només una vegada una aportació a partir de deu euros o comprar algun objecte a l'"E-Commerce". Més ajudes que demanen és a partir de les empreses, pots fer-te patrocinador o fer un donatiu. Altres maneres d'ajudar és fent-te voluntari i organitzar els dos esdeveniments que es fan, proposant a Pallapupas com a beneficiària d'un acte o d'un dia solidari, ajudant només amb un euro al mes o recaptant fons pels Pallapupas en esdeveniments familiars.

Ser treballador de Pallapupas, sigui per pallaso d'hospital o pel teatre social, no és un treball gens fàcil, per això dintre de la companyia hi trobem un psicòleg que et dona consells i t'ajuda en algunes situacions. Però per molt que

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

sigui dur, cap pallaso mai ha deixat la feina. Potser alguna vegada ha hagut de sortir de l'habitació perquè ho estava passant malament, ja que entre pallasos o actors socials hi ha molta relació amb els seus pacients. Fins i tot a la directora d'aquesta gran entitat ha tingut moments difícils, com per exemple, una de les històries que més li van tocar va ser la d'un nen terminal. Havia perdut la vista, solament escoltava per una orella, no tenia mobilitat en el seu cos i estava en una cadira de rodes i, encara i això, la parella de pallasos va actuar per a ell. Van adaptar l'actuació de tal manera perquè el nen pogués gaudir de l'actuació. Moments així només un verdader pallaso d'hospital pot enfrontar-s'hi.

Pallapupas regala somriure i moments molt necessaris per a aquelles persones hospitalitzades o malaltes. Com l'Angie va dir en una entrevista, *“tothom enfoca d'una manera trista i tràgica les malalties, però si tu rius i entres en aquest univers és molt probable que la manera de com mires la malaltia es modifiqui.”*

4.2.1. Requisits per ser un Pallapupas

Com a totes les associacions que treballen el riure en l'hospital d'aquesta manera, a partir dels pallasos d'hospital o el teatre social, és necessari seguir un mètode d'aprenentatge.

Com ja s'ha vist abans, Pallapupas es divideix en dos maneres molt diferents i que tenen maneres d'actuar i aprendre diferent. En relació als pallasos d'hospital han de tenir una carrera universitària de les arts escèniques, tots els pallasos podrien obtenir feina en una companyia de teatre, a més, molts dels pallasos que es troben treballant també fan algun espectacle perquè treballen poques hores a la setmana. Així doncs, no tothom pot ser un Pallapupas, ja que és una feina especialitzada, com per exemple només els metges poden fer de metge. Es podria dir, que entrar a treballar a dintre de

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Pallapupas és el mateix que estar dintre una altre companyia de teatre, només que canviant els espectadors i l'escenari, ja que tots aquells actors i actores que vulguin formar-hi part han de presentar-se a un càsting i passar-ho. Un cop aquest actor supera el càsting i passa a formar part d'aquest equip, comença la formació. El psicòleg que té l'associació fa una petita prova per saber si aquella persona és capes d'afrontar les circumstàncies que suposa treballar en un hospital i per saber controlar totes aquelles emocions que et poden sorgir. Un cop el



Pallassos de "Pallapupas": l'Infermer Termòmetre, la Infermera Oxígena i la Doctora Fonenda

psicòleg dóna el vistiplau, aquets nou pallassos es comença a formar a partir el "Mètode Pallapupas". Aquest mètode, compostat per cinquanta pàgines, explica tot allò que poden fer, el que no, quina és la seva funció, com s'ha de treballar, quin tracte han de tenir, la higiene, el vestuari que s'ha de portar, les pautes que s'ha de seguir al arribar a l'hospital, les normes d'un hospital, etc. A més a més, tot pallasso ha detenir motivació, curiositat, ha de voler aprendre, ha de saber treballar en grup, professionalitat i respecte.

L'altre apartat que torbem a Pallapupas és el teatre social. Els especialistes que treballen en aquest àmbit són actors o dinamitzadors, però que han de ser formats com a psicòlegs i educadors socials. Han de saber molt bé el que diuen en cada moment i com ho diuen, ja que tracten amb persones amb malalties mentals i els hi volen fer veure que allò que ells creuen o pensen no és real.

Aquest dinamitzadors, també s'han de llegir, entendre, aprendre i formar-se a partir del mateix mètode "Pallapupas". Molts dels requisits que es necessiten

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

són pels dos grups igual.

Se pallaso d'hospital, dintre l'associació "Pallapupas", no és una cosa senzilla i fàcil. És necessari molts anys de formació com artista i, a més, també és necessari un seguit de pautes abans de poder actuar tenint d'escenari l'hospital.

5. HISTÒRIA DEL VOLUNTARIAT

El voluntariat en general fa molt temps que va aparèixer a la societat. Ser voluntari, ho és aquell que s'ofereix a fer una tasca sense ser-hi obligat i, gràcies a la seva feina, ajuda a totes aquelles persones que aquesta feina els envolta. De voluntaris en podem trobar molts, sigui a la vida quotidiana, en esdeveniments, als hospitals, etc.

La història del voluntariat ha estat adaptada a tot allò que diu la religió sobre la caritat. A l'Edat Mitjana, la caritat era obligada per tot cristià i, per això al segle XI, gràcies a la formació d'hospitals, es fa una institucionalització de la caritat. En la primera meitat del segle XIII a partir d'uns problemes socials es dóna encara més importància a la caritat i a ajudar. Qui comença a fer aquest servei són els poderosos laics i eclesiàstics que formaven part d'agrupacions que, d'alguna manera, eren els intermediaris del clergat. Cap al segle XVII l'església catòlica tenia tot el comandament del voluntariat. En aquest període apareixen encara molts més centres hospitalaris i de caritat, però, aquest últim, sense tenir clar les necessitats i el funcionament que ha de tenir el personal qui hi treballa. Un segle després, es concep un problema polític que ha de ser centralitzat i sintetitzat per controlar i garantir el seu control.

Un altre punt molt important per la història del voluntariat passa al segle XIX, justament el 24 de juny del 1859, a Solferino, Itàlia. Aquí, durant aquest període, va succeir una guerra entre els austríacs contra els francesos i italians. Aquest enfrontament va provocar milers i milers de morts i ferits, exactament quaranta mil. Els serveis sanitaris de l'exèrcit no donava l'abast, eren insuficients per ajudar a tots els ferits i els ferits morien, ja que eren abandonats i per dolor. El suec Henry Dunant, que va presenciar totes aquestes escenes, va decidir agrupar habitants, d'algunes localitats del costat d'on estava succeint aquesta massacre, i van ajudar a tots aquells que més ho necessitaven en aquell moment de manera voluntària sense cap tipus de discriminació. Un cop tota aquesta guerra va acabar, el senyor Dunant en el 1862 va publicar el "*Record de Solferino*" on es troben dues idees fonamentals pel voluntariat:

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

- Establir societats de socors en temps de pau per formar voluntaris que oferiran assistència en temps de guerra.
- Elaborar un acord internacional pel qual es reconeixen i es protegeixen aquestes societats.

Pel voluntariat, també va ser molt important a finals del segle XIX, ja que es volia tornar a imposar els Jocs Olímpics de la Grècia clàssica. En 1896, es volia fer els primers jocs a Grècia, en honor a aquesta. Va costar molt imposar aquestes olimpíades, ja que el país tenia una crisi econòmica molt elevada, però, gràcies a un financer grec que va donar molts diners perquè fossin possibles i, també, gràcies a la ciutadania voluntària que van fer tota la feina sense cap valor econòmic al respecte. A partir d'aquest fet, el voluntariat a les olimpíades, i a gairebé tots els esdeveniments, ha agafat molta importància i sempre que hi ha un esdeveniment d'aquest tipus hi ha milers de voluntaris ajudant.

Un cop dintre el segle XX, per ser més exactes després de la Segona Guerra Mundial, va aparèixer una nova cultura del voluntariat que es basa en la protecció i la solidaritat amb els que més ho necessiten. Aquesta nova aparició és deguda als factors socioeconòmics i polítics que es trobaven durant la postguerra amb el propòsit de reconstruir econòmicament els països afectats. A més a més, aquesta visió benefactora va portar també a crear organitzacions no governamentals, amb un gran número de voluntaris, que lluitaven per la protecció dels drets humans, el desenvolupament de les nacions i la cuida del medi ambient.

Aquesta nova consideració del voluntariat trenca el model i exemple de la beneficència. A partir això, per poder formar part s'estableixen criteris d'admissió, es fan col·lectius de referència per les prestacions del servei, així com professionals o no professionals en llocs d'intervenció de diferents caràcters, com per exemple, salut, educació, religió, cultura, esport, etc.

Avui en dia el voluntariat, arreu del món, queda dividit en sis grans grups, on després alguns d'aquests queden subdividits.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

El primer grup que es troba és el **Voluntariat Social**, on els destinataris són persones amb algun dèficit o malaltia i l'ajut que es fa és de tipus assistencial, preventiu i de suport, on assisteixen a persones amb toxicomanies, a col·lectius amb situació de risc, gent gran, persones malaltes (temporals, de llarga durada o terminals), persones nou vingudes i refugiats, persones amb situació de pobresa i marginació i col·lectius en situació de vulnerabilitat. Dintre d'aquest voluntariat es destaquen tres subàmbits:

- Voluntariat penitenciari: Treballa dins i fora la presó.
- Voluntariat hospitalari: Relacionat dins del centre hospitalari o amb un diagnòstic mèdic.
- Voluntariat sociosanitari: Es realitza dins els centres i/o serveis sociosanitaris.

Un altre grup que hi ha és el **Voluntariat Comunitari**, que realitzen una dinamització del seu entorn sociocultural i faciliten canals d'integració de les persones a la vida social. Aquests voluntariat queda dividit en diferents grups:

- Centres comunitaris.
- Entitats d'educació en el lleure: Vinculades a associacions de veïns, a centres comunitaris o parròquies, etc. i utilitzen una metodologia semblant a la d'un esplai.
- Moviment veïnal.
- Moviments de sensibilització: Defensa de certs drets col·lectius i personals. Articulen les demandes i canalitzen la participació de les persones a partir de campanyes de sensibilització i activitats diverses.
- *Clubs esportius*: Agrupen a persones segons les seves aficions esportives, informant, socialitzant i educant.
- Protecció civil: Grups de ciutadans que s'organitzen per donar una resposta eficaç en situacions d'emergència, com incendis o aiguades, en coordinació amb els responsables professionals.

També es troba el **Voluntariat Cultural**, que té com a objectiu difondre la cultura del país i intenta fer arribar al poble la cultura tradicional i popular, la

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

investigació i les ciències, la dinamització, difusió i defensa del patrimoni cultural i la dinamització de la producció cultural i artística. Les accions que realitzen els voluntaris poden ser de tipus formatiu, de monitoratge o promoció turística.

El **Voluntariat Ambiental** actua cap a la natura i el medi en general. Treballen en grups naturalistes i en defensa del patrimoni natural, grups d'educació ambiental, de creació de constància, etc.

Un altre voluntariat és el **Voluntariat de Cooperació Internacional**. Aquests ajuden a altres països, sobretot als del tercer món. Les accions que realitzen poden ser educatives de cara a l'alfabetització, de sensibilització per al consum responsable i el comerç just, organització de campanyes de recollida de diners, o campanyes d'agermanaments o intercanvis.

Per acabar, hi ha el **Voluntariat Corporatiu** (o també *Voluntariat de l'Empresa*). És quan una empresa dóna el seu servei posant en disposició els seus treballadors, perquè aquests donin voluntàriament temps, habilitats, talent o un altre tipus de benefici per la comunitat, sempre sent sense ànim de lucre.

Com s'ha pogut veure, el voluntariat no és una cosa nova, sinó que fa molt temps que es practica. Pel que fa a Espanya, no es queda endarrere en aquest tema, ja que es troben moltes associacions, com la *Creu Roja*, *Pallassos Sense Fronteres*, etc., i la gent en si es mostra disposada i amb ganes d'ajudar en tots aquests serveis, siguin hospitalaris, relacionats amb la salut, o esdeveniments.

A Catalunya el voluntariat, com a la resta d'Europa i sobretot al món Occidental, cada cop té més força i va consolidant la seva presència. Es troben una densa tradició d'organitzacions de voluntariat i moltes persones que han pres una acció solidària i dediquen part del seu temps lliure ajudant als altres i realitzant accions de dinamització sociocultural, com per exemple, les olimpíades del 1992, ja que va ser un punt molt important pel voluntariat a Espanya on va haver-hi uns 50.000 voluntaris entre els jocs olímpics i els paralímpics, o cada any per la diada de l'onze de setembre, on es troben uns 3.000 voluntaris organitzant i ajudant que tot sigui possible.

Aquest treball ha donat una resposta cívica i solidaria a les necessitats i inquietuds de la societat, i això ha sigut un element essencial perquè Catalunya tingui identitat pròpia.

Dins aquesta comunitat autònoma es poden trobar moltes associacions que donen aquest servei, com per exemple, l'Associació de Bombers Voluntaris de Catalunya, la Xarxa de Voluntariat Ambiental de Catalunya, la Federació Catalana de Voluntariat Social, etc. A més, una de les entitats que més temps porta i bastant important de Barcelona, és el Voluntariat del Parc Sanitari Sant Joan de Déu.

5.1. Parc Sanitari Sant Joan de Déu

El Parc Sanitari Sant Joan de Déu és una xarxa de serveis assistencials, docents i de recerca integrats en quatre grans àmbits. On treballen amb pacients hospitalitzats, gent ingressada des del cantó psiquiàtric,

discapacitats i trastorns mentals, gent gran més problemes de salut mental, patologies i malalties cròniques, infants, gent sense llar i a Numància⁹. Aquests quatre grans grups són:

- Àmbit Salut Mental: Implica l'existència d'un conjunt de serveis comunitaris i hospitalaris, sanitaris i socials, gestionats de manera integral d'acord a un territori en concret.
- Especialització en Discapacitat Intel·lectual: La missió d'aquests serveis és oferir una atenció integral i de qualitat a les persones que ho pateixen, a les seves famílies i a la comunitat amb l'objectiu de millora la qualitat de vida i la integració social.



Logotip del Parc Sanitari Sant Joan de Déu

⁹ Serveis d'Urgències Pediàtriques i persones amb problemes de salut mental.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

- Atenció Sociosanitària: S'adreça a col·lectius com ara a les persones grans, els pacients amb malalties neurològiques o mentals que poden cursar amb discapacitat i persones en situació de final de vida.
- Àmbit Hospital General: Aquest està projectat com un equipament modern i funcional que incorpora i fa ús de les tecnologies més innovadores i té unes instal·lacions i uns equipaments avançats de qualitat.

Aquesta estructura proporciona una atenció integral de qualitat, tant en l'espècie sanitària com en el social, fent servir més un model proactiu de serveis de base comunitària.

Dintre aquests grans grups es troben molts centres i hospitals on es realitzen aquests serveis. A més, en alguns d'ells s'hi troba el **Voluntariat**, que ajuda i recolza a tots aquells que ho estan passant malament.

5.1.1. Diferent tipus de voluntariat en el Parc Sanitari Sant

Joan de Déu

El voluntariat en aquesta associació va aparèixer fa més de sis-cents anys de les mans de Sant Joan de Déu (1495 al 1550). Ell va ser un profeta de la vida sanitària i que va pensar que, no només s'havia de cuidar els cossos de les persones, sinó que havia de fer d'una manera molt més global: era molt important el seu estat d'ànim, el seu temps, la seva situació social, etc. A partir d'aquestes necessitats que mostraven els ciutadans, ell va fer brotar la idea del voluntariat.

“No és el mateix cuidar a un home que té la cama trencada a un home que també la té però que, per culpa això, els seus fills no podran anar a l'escola perquè no tindran a ningú que els acompanyin. El voluntariat ajuda a que la vida d'aquell pacient i d'aquells familiars continuï el més semblant que abans.”¹⁰

Com s'ha pogut veure en l'apartat anterior, el Parc Sanitari Sant Joan de Déu està dividit en diferents àmbits, depenent de la necessitat que la persona

¹⁰ Frase dita en l'entrevista amb l'Alberta (Tina) Parayre Garcia, directora del voluntariat de l'Hospital Sant Joan de Déu.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

demani. Amb els voluntaris passa el mateix. Depenent en l'àrea on treballin realitzen un seguit de coses o unes altres:

- Àrea d'Hospitalització Psiquiàtrica: Els voluntaris en aquí realitzen sortides de rehabilitació, dinamització del temps lliure i acompanyament individualitzat.
- Àrea de Salut Mental Comunitària: Es realitzen activitats puntuals i tallers de rehabilitació psicosocial.
- Àrea de Persones amb Discapacitat Intel·lectual: Les persones voluntàries fan un acompanyament individualitzat i sortides lúdiques i terapèutiques.
- Àrea Sociosanitària: Acompanyament individualitzat, sortides recreatives i suport en la dinamització del temps lliure.
- Hospital General: En aquí visiten a malalts hospitalitzats en situacions de soledat i acompanyament d'espera a Urgències.

El voluntariat, dintre del Parc Sanitari Sant Joan de Déu, està en diferents centres, hospitals i fundacions. Aquest són: Sant Joan de Déu Serveis Sociosanitaris, Hospital Materna-Infantil Sant Joan de Déu, Fundació Germà Tomàs Canet, Sant Joan de Déu Serveis Socials, Fundació d'Atenció a la Dependència (FAD) i Obre Social San Joan de Déu.

Sant Joan de Déu Serveis Sociosanitaris, situat a Esplugues de Llobregat, ofereix una assistència integral a persones que necessiten un suport significatiu a la seva autonomia i una atenció important dirigida a les seves limitacions i al seu estat de salut, ja sigui per pèrdua de capacitat física, psíquica o intel·lectual.

Els voluntaris que formen part dels serveis Sociosanitaris, dintre de l'àrea Sociosanitària, són aquells que ajuden a persones habitualment d'edats avançades que pateixen una malaltia crònica avançada i necessiten una atenció més especialitzada per controlar els seus símptomes i ajust terapèutic, pel cuidat i manteniment de la funcionalitat o per a persones afectades per un procés agut quirúrgic, traumatològic o mèdic que requereix un procés de recuperació

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

funcional integral amb fisioteràpia, estimulació i reeducació de les activitats bàsiques de la vida. Perquè aquest període sigui més senzill i dinàmic, els voluntaris de l'Hospital de Dia Sociosanitari, organitzen activitats d'estimulació cognitiva a persones amb demència lleu o moderada i/o trastorn cognitiu. En aquest àmbit del Parc Sanitari Sant Joan de Déu, al tractar-se de malalts que estan una llarga estada en aquí, apareix un gran efecte i relació entre voluntari i pacient, a diferència d'altres.

A més, també ofereixen uns serveis social de "Llar-Residència". Això és un recurs per ajudar a persones amb problemes socials derivats de la malaltia mental. Ofereix habitatge a aquelles persones amb tractament que presenten un grau d'autonomia acceptable.

L'Hospital Materna-Infantil Sant Joan de Déu¹¹, situat també a Esplugues de Llobregat, és un centre de referència en pediatria, obstetrícia i docència, que compagina els avanços científics amb el costat més humà de l'assistència. Gràcies a la solidaritat de la societat, permet el centre investigar, innovar, ajudar a les famílies que més ho necessiten, fer cooperació internacional i tenir un hospital el més humà possible. Tot posant-hi l'atenció als seus petits pacients i a les seves famílies. En aquí el voluntariat ajuda en els apartats de maternitat, pediatria i atenció al donant. En aquest voluntariat pot formar part tothom. El voluntari no ha de ser ni un psicòleg, ni una infermera, ni un metge. El voluntari omple aquell temps que cap d'aquestes persones no pot cobrir. La feina que ells fan és acompanyar, ajudar, entretenir, jugar, etc. i sobretot estar molt alerta anticipar les situacions de necessitat que tenen les persones, ja que hi ha gent que no demana, els hi fa vergonya, no saben que tenen aquest servei. Aquest voluntariat, al ser en un hospital d'aguts, les estades són curtes i, això fa que no hi hagi una relació estable entre pacient i voluntariat. Però, s'ha de tenir en compte, que molts voluntaris poden tenir el seu lloc de treball en llocs on un nen pot passar mesos hospitalitzat, com oncologia, i, aquests, sí que tenen una bona relació.

¹¹ Centre on es realitza la part practica, ja que és la que més relació té amb el tema.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Els ofereixen una ajuda, fent servir les pautes del voluntariat d'Hospital Central, molt gratificant als malalts i, també, a tots aquells familiars que estan acompanyant aquell nen o nena. El voluntariat ajuda de manera pràctica, ajudant en coses molt senzilles. Aquesta gent donen una tranquil·litat enorme a tots aquells pares o mares que estan sols cuidant al seu fill, ja que sempre que necessitin algú poden trucar i un voluntari el substituirà, ja que un nen mai pot estar sol. Una de les coses que més solen fer, és quedar-se amb el nen quan aquest familiar necessita sortir de l'habitació, ja sigui per temes de l'hospital, per dinar o, fins i tot, per fumar. Perquè el que més l'importa, aquest i a la resta de voluntariats, és fer saber a la gent que ho està passant malament que no està sol. A més, ofereixen una gran companyia al nen que ho està patint la malaltia i donen familiaritat i ajuden a oblidar l'estança en l'hospital a partir de jocs, bromes, riures, activitats, etc. A més, també ofereixen una ajuda a tots aquells nens i adolescents que es troben a **ÍTAKA**¹² oferint un servei diferent dels altres nens. En aquí fan servir tot el relacionat amb l'Àrea Psiquiàtrica

Fundació Germà Tomàs Canet, que es pot trobar a Sant Boi de Llobregat, Barcelona i Manresa, des del 1989 el seu objectiu és donar protecció jurídica a persones amb trastorn mental i la capacitat d'obrar modificada per discissió judicial. Exerceix la tutela i curatela d'estats personals, en especial quan no tenen família o aquesta no vol o no pot responsabilitzar-se. Promou una major consciència social, facilita el seu desenvolupament personal, la seva integració social i la seva protecció.

El voluntariat, en aquí, participen setmanalment en acompanyaments individuals o grupals d'aquelles persones que la tutela és de la Federació, amb objectiu de contribuir en la seva millora i ajudar-les a recuperar la confiança en si mateixes després de molts anys d'aïllament social i de solitud. Actualment es troben unes vint-i-nou persones que desinteressadament ofereixen el seu temps i col·laboren en excursions, colònies, acompanyaments, etc.

Sant Joan de Déu Serveis Socials, a Barcelona, treballa amb persones sense llar de la ciutat de Barcelona des de fa trenta-cinc anys. Els serveis que

¹² Hospital Psiquiàtric dintre el recinte hospitalari de l'Hospital Sant Joan de Déu.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

presenten són: albergs, “programa Llars”, tallers de suport en recerca de treball, noves tecnologies i suport emocional. A més, fan projectes de sensibilització, així com, investigació i formació.

Les persones voluntàries, té com a miso està al costat de la persona albergada, acompanyar-la, escoltar-la, etc. D'aquesta manera la persona troba algú a qui expressar les seves necessitats, amb qui enriquir les seves xarxes socials. Serveix de contrast i esperança a totes aquelles persones que estan passant una situació difícil. Al matí, els voluntaris s'ocupen del rober, ja que a totes aquestes persones se'ls ofereix, també, roba i calçat, i al migdia i a la tarda vespres s'ocupen d'un menjador social.

Fundació d'Atenció a la Dependència (FAD), situada a Barcelona, és fundació que té com a objectiu acollir i donar atenció integral a famílies que tenen a càrrec seu membres en situacions de dependència física, psíquica o intel·lectual. Ofereixen un servei de suport i acompanyament especialitzat a domicili.

El servei dels voluntaris aquí, actua des dels principis de l'Àrea Sociosanitària, l'Àrea Salut Mental Comunitària i, a més, ofereixen una atenció a comunitats religioses.

Obra Social Sant Joan de Déu, situat a Barcelona, impulsa accions i campanyes de comunicació, sensibilització i capacitat de recursos. Busca la complicitat de les persones, empreses, entitats i institucions per millorar la vida de les persones més vulnerables, sensibilitzar a la societat per trencar prejudicis i fomentar la inclusió social.

Un cop vists els diferents tipus de voluntariat, s'ha de tenir en compte que el voluntariat, no només es basa a la practica, sinó, que també es troben uns voluntaris que ajuden de diferents maneres.

El voluntariat que s'ha vist anteriorment és anomenat *Voluntariat Assistencial*, com per exemple l'Hospital Materna-Infantil Sant Joan de Déu, ja que tenen un contacte més directe amb l'usuari. En canvi, també es torba el *Voluntariat No Assistencial*. Aquest són tots aquells que no tenen contacte directe amb les

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

persones, però els ajuden d'una manera diferent, com per exemple, l'Obre Social Sant Joan de Déu. Aquest voluntariat està dividit en dos grups:

- Continuïtat: Són tots aquells que no volen estar en contacte amb els pacients, però volen ajudar d'una manera continua. Aquests són els que tenen una implicació directa en programes i s'ocupen de les accions per captar fons.
- Puntual: Tots aquells que només volen col·laborar d'una manera puntual i tampoc tenen contacte directe amb els pacients.

Per acabar, també hi ha un voluntariat que ajuda a partir de la seva professió. Aquests ofereixen les seves competències professionals, sense cap ànim de lucre, com per exemple, un càtering que dona els seus aliments als menjadors socials del Servei Social Sant Joan de Déu.

El Parc Sanitari Sant Joan de Déu ofereixen ajuda a totes aquelles persones que ho necessiten i, a més, enforteixen, acompanyen, fan gaudir de la vida, ajuden, juguen, etc. gràcies a tots aquells voluntaris que donen del seu temps als altres.

5.1.2. Requisits per ser-ho

Per poder formar part d'algun d'aquests diferents voluntariats que ofereix el Parc Sanitari Sant Joan de Déu és necessari realitzar un seguit de xerrades i conferències, com jo vaig haver de fer, però primer de tot s'ha de tenir unes pautes bàsiques com a persona, ja sigui per aquest tipus de voluntariat o un altre.

Per poder formar part d'una organització s'han de tenir unes actituds voluntàries. Un voluntari ha de tenir respecte, no es pot emportar el protagonisme, ha de mantenir un secret professional, ser tolerant, tenir empatia, apropament, prudència, optimisme, humilitat, ha de saber escoltar, parlar i mantenir el silenci quan és necessari, no pot jutjar i ha de saber ajudar a però també rebre, etc.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

El voluntariat també ha de seguir una pauta dictaminada per la Llei Estat del Voluntariat, establerta el juny del 1996. Tot voluntari està obligat a realitzar diferents normes i compromisos:

- Està d'acord amb els compromisos adquirits dintre l'organització on es troben, respectant les seves finalitats i les seves normatives.
- Respectar, sempre que sigui necessari, la informació rebuda i coneguda en el transcurs com a voluntari.
- Rebutjar qualsevol cosa material que t'ofereixi el beneficiari.
- Respectar els drets del beneficiari.
- Actuar de forma diligent i solidària.
- Participar en totes les tasques informatives previstes per l'organització.
- Seguir les instruccions que es donen per poder realitzar la tasca.
- Utilitzar correctament les acreditacions.
- Respectar i tenir cura del material.

Pel que fa al voluntariat que s'ha tractat prèviament té unes pautes especials per poder formar part d'algun dels voluntariats diferents. Però, s'ha de concretar que si no estenen aquestes qualitats o no estàs predisposat a realitzar aquestes normes no es podrà formar part.

El primer que s'ha de fer és apuntar-se, via internet, al voluntariat que més et fa el pes. Per exemple, en el meu cas em vaig haver d'apuntar des de l'Hospital Materna-Infantil Sant Joan de Déu, ja que era el que jo volia realitzar. Un cop apuntat, has d'assistir a una xerrada informativa, on s'expliquen tots els tipus de voluntariat, en què consisteix, els requisits que es necessiten per ser-ho, la responsabilitat que suposa, etc. Per poder formar-hi part, s'ha de tenir clar que vols ser-ho, disposar de temps lliure, ja que és necessari assistir a dues sessions informatives, compromís i una gran estabilitat emocional.

Un cop explicat els diferents voluntariats i les necessitats que has de complir, has d'escollir quin tipus vols ser. Si el teu propòsit és ser un voluntari "no assistencial", la formació i necessitats varien. En canvi, si el teu propòsit és ser "assistencial", s'ha de tenir en compte que hi ha dues maneres de ser-ho:

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

- Voluntari d'estiu¹³: Són aquelles persones que durant el curs no poden formar part, sigui pel treball o altres necessitats, i poden ajudar destinant un mes (quatre setmanes) anant-hi, com a mínim, tres dies per setmana.
- Voluntari estable: Aquell que vol realitzar-ho durant el curs i disposa d'un matí o una tarda a la setmana per oferir el servei durant un any. Un cop finalitzat l'any, si aquest vol tronar a formar part, hauria de realitzar la formació un altre cop. A més, el voluntariat estable, està obligat a assistir a tres esdeveniments que realitza el Parc Sanitari Sant Joan de Déu.

Depenent el voluntariat que vols realitzar, un cop finalitzada la sessió informativa, és necessari realitzar-ne una altra. Per exemple, a l'Hospital Infantil és necessari realitzar-ne una per conèixer els requisits i normes que s'ha de seguir en un hospital, no portar joies, no anar amb pantalons curts, no portar les ungles pintades, reconèixer els cartells de sanitat, etc.

És molt important que totes aquelles persones que volen formar part d'una organització voluntària ha de tenir clar tots aquests conceptes, ja que en molts casos es tracta amb persones que un petit error pot perjudicar-lo. Però, ser voluntari també aporta coses bones. Penses i vius d'una altra manera, coneixes el sofriment, t'adones que el treball que fas és significatiu i gratificant i aporta un gran creixement emocional.

¹³ Voluntariat que, personalment, he realitzat.

6. L'AJUDA ALS MALALTS

Durant tot el treball, s'ha vist la importància que aporta el riure a les vides dels malalts. Perquè això sigui possible, en molts hospitals, es degut als dos serveis que s'ha estat parlant.

Aquests dos servis, semblen que, tots dos, siguin uns serveis iguals, que tots dos busquen fer riure al pacient. Per molt que si que és així, ho fan de maneres molt diferents. Els pallassos volen, i ho fan d'allò més bé, fer riure al pacient i a la família a partir de les bromes, les ximpleries, etc., principalment a partir de d'interpretació. En canvi, el voluntariat, ho fa més a partir la distracció.

Pels nens i nenes dels hospital, els "Pallapupas" fan que sigui molt més fàcil tot el relacionat amb la malaltia, fins arribar al punt que, aquell dia que els pallassos van a l'hospital, tinguin ganes d'assistir a les probes només per poder-los veure'ls. Per molt que hagin de lluitar contra una malaltia, es senten afortunats, ja que els poden veure.

Els voluntaris, als pacients de l'hospital, els ajuden que l'hospital no sigui un lloc on només es fan probes i s'està ingressat. Sinó, que intenten que sigui una experiència més realitzant talles cada dia, oferint jocs als nens i, sobretot, ajuda i recolzament als pares, que són els que de veritat ho passen malament. El voluntariat, ofereix un recolzament i acompanyament per a tots els de l'hospital i, els pares, saben que sempre que necessitin ajuda o necessitin parlar amb algú ells sempre estaran al seu departament.

Aquests dos servis, semblen que, tots dos, siguin uns serveis iguals, que tots dos busquen fer riure al pacient. Per molt que si que és així, ho fan de maneres molt diferents. Els pallassos volen, i ho fan d'allò més bé, fer riure al pacient i a la família a partir de les bromes, les ximpleries, etc., principalment a partir de d'interpretació.

"Els voluntaris són unes persones fantàstiques. Et vénen a l'habitació i tu pots sortir a buscar el menjar, a fer el cafè o simplement a prendre l'aire.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Són persones amb molts recursos per poder quedar-se amb el nen a l'habitació, i que aquest no plori o trobi a faltar als pares, durant una estona. Nosaltres ho hem utilitzat per estones curtes, però hem descobert persones increïbles, amb una humanitat fantàstica i amb moltes ganes d'ajudar.

Els pallapupes són molt divertits. No només distreuen el nen, sinó que als pares ens fan riure moltíssim. Són molt creatius i són capaços de crear una història divertidíssima a partir d'un rotllo de paper de vàter i una sabata. Sovint entren en moments crítics i t'ajuden moltíssim.”¹⁴

En aquí, es pot veure, com la família de l'Arnau, pacient de l'Hospital Sant Joan de Déu, explica la seva experiència amb aquest dos serveis. Queda ben diferenciat, per molt que busquin el mateix propòsit, com arriben als pacients i els serveis que ofereixen.

Moltes de les famílies, recomanen aquest serveis, ja que fan que la vida dels seus fills en els hospital sigui més fàcils i es creguin afortunats per poder tenir, jugar, divertir-se, gaudir, etc. en la seva vida d'hospital.

¹⁴ Entrevista amb una família que ha pogut conèixer aquest dos serveis. Més entrevistes a l'annex 10.2.

7. PART PRÀCTICA

Per poder realitzar una part pràctica i saber, ben bé, el que senten els nens i nenes quan es troben amb els “Pallapupas” i els voluntaris, vaig trobar l’oportunitat de poder formar part dels “Voluntaris de l’Hospital Sant Joan de Déu”. Aquesta part pràctica m’ha ajudat moltíssim a l’hora de comprendre la importància d’aquests dos serveis a l’hospital.

He realitzat entrevistes a famílies per poder tenir opinions de primera mà. També a pallassos de “Pallapupas” i al pallasso més important, ja que va ser qui va introduir aquest món a l’hospital, en Patch Adams. A més, he tingut l’oportunitat d’assistir a una teràpia del riure i tenir una opinió d’una gran psicòloga sobre que és el riure pels professionals.

7.1. Dietari com a voluntària

Durant tot el més de juliol he anat tres dies per setmana (dilluns, dimarts i dijous) ha l’hospital Sant Joan de Déu com a voluntària. En allà, el que he fet ha estat jugar, cuidar i entretenir a tots aquells nens que necessitessin o volguessin l’ajuda del voluntariat.

El voluntariat d’aquest hospital té una forma d’organitzar-se: pel matí, allà a les nou, s’havia d’anar a les habitacions que la secretària et deia a vigilar, jugar, mirar la televisió, etc. mentre la mare o pare marxaven a esmorzar. Després, els voluntaris que realitzen aquesta feina durant tot l’any, havien d’anar al seu lloc establert de treball on van cada setmana. En canvi, els voluntaris d’estiu havien de seguir un horari. En aquest cas, jo, com que només he anat tres dies, he estat a *l’Hospital de Dia*, *Sala de Jocs* i *Consultes Externes*. Un cop acabada la feina, es tornava a repetir el mateix que els esmorzars però a l’hora de dinar.

El meu horari, en teoria, era de nou a dos quarts de tres, les tres, però com que havia d’anar amb el tren, no hi havia cap manera de fer-ho quadrar. Així doncs, jo començava a les nou i acabava igual que els altres.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

A continuació podreu llegir un diari de cada dia, on explico el què he anat fent durant el més, com m'he sentit i com ajuda aquest servei als malats.

Primer dia, 27/06/2016

Avui dilluns dia 27 he començat com a voluntària d'hospital a l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona. És el principi d'una molt bona experiència, però alhora, molt dura i difícil psicològicament.

A les 7:50 he agafat el tren que sortia en direcció a Barcelona a l'estació de Sants. Allà he agafat un autobús que m'ha deixat, gairebé, a la porta de l'hospital.

Un cop allà he hagut d'anar al departament de voluntaris que hi ha a l'hospital per començar a preparar-me. M'han ensenyat on era el vestuari personal i m'he posat una armilla típica dels voluntaris de l'Hospital Sant Joan de Déu. Un cop fet això, juntament amb una altra noia que començava nova, que es diu Núria i que està fent 4t de medicina, hem anat a fer-nos unes acreditacions que ens permeten poder entrar a totes les seccions de l'hospital. Després, la Núria i jo, amb una voluntària ja veterana, hem anat coneixent els diferents passadissos i departaments que tenia l'hospital.

Durant aquesta visita pel recinte hospitalari, m'he trobat els "Pallapupas". Estaven amb els nens que havien d'entrar a quiròfan. Al veure'ls ha sigut com una dosis gegant d'energia positiva. Són molt necessaris per tots els malalts i també per tota la gent que trobem allà, ja siguin famílies o treballadors de l'hospital.

Al principi et sents com una persona molt forta, com una persona invencible que podràs amb tot el que et posaran. Però, després, comences a passar per llocs on veus a nens i nenes amb mascaretes i amb un color pàl·lid a la cara i penses que tu de veritat no ets res. Per molt que allà tu siguis la persona que està sana, la persona estable físicament, aquells nens et guanyen en força, ja que tot i en l'estat en el que es troben et miren i et dediquen el somriure més maco i tendre que mai podries veure.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Un cop acabada la visita, la Núria i jo, hem anat a una sala de jocs que està fora de l'edifici central de l'hospital. Allà m'ha tocat cuidar d'un nadó d'uns 6 mesos, ja que el seu germà estava ingressat a la UCI. No sé ben bé què li passava, ja que no ens permetien demanar-ho.

Primer de tot, l'he portat per un parc que hi ha fora l'edifici perquè s'adormís. Un cop el meu passeig ha donat el seu resultat i l'Omar, així es diu el nen, s'ha acabat adormint, he anat a jugar al futbolí amb uns altres dos nens que també estaven allà i la Núria. De cop, l'Omar s'ha despertat hi he hagut d'estar tot la estona que quedava amb ell.

En aquesta sala de jocs podem trobar nens de totes les edats, però quasi bé mai trobaràs nens massa petits ni en estats de la malaltia greu, ja que és una sala on els nens han de quedar-se sols amb els voluntaris. Els pares no hi poden entrar. En una altra planta hi ha una altra sala semblant, però allà si que poden quedar-s'hi els pares. Al costat d'aquesta sala de joc on jo he estat, hi trobem una petita escola on els nens poden continuar el seu curs escolar, ja sigui a l'escola de l'hospital o a les habitacions, depenent de la gravetat de la malaltia. També hi trobem una petita sala on hi ha una televisó i videojocs, però els dilluns no s'hi pot entrar perquè hi han uns gossos que van a passejar-se per les habitacions dels malalts amb l'objectiu d'entretindre els nens. Abans aquesta gent que porta els gossos eren voluntaris, però ara són una associació privada.

A la una del migdia hem hagut de deixar la sala de jocs, ja que era hora de dinar. Un cop tots els nens han marxat, hem anat al departament perquè ens diguessin si hi havia alguna família que necessitava que ens quedéssim amb el seu fill durant uns minuts. Juntament amb una altra voluntària, hem anat a l'habitació d'un nadó que tenia problemes respiratoris i la mare necessitava anar a comprar menjar. Allà, l'altra voluntària m'ha explicat el que s'ha de fer sempre que vagis a una habitació. A fora a la porta hi ha un cartell on indica el que s'ha de fer per poder estar amb aquell pacient, per exemple rentar-se les mans, posar-se guants, posar-se un bata, etc. Després d'això, ja he marxat cap a casa.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Durant el dia he han anat passant diferents emocions i sentiments, alguns d'ells complicats de superar. Però sé que puc afirmar, que aquest mes que passaré envoltada d'aquesta gent serà una experiència màgica i inoblidable.

Segon dia, 28/06/2016

Aquest matí he agafat el tren i l'autobús, com ahir, però amb més seguretat i menys nervis que el dia anterior perquè, avui, ja sabia on anava.

Quan he arribat a l'hospital he anat al vestuari a deixar totes les meves coses. Després he vist en el calendari especial pels voluntaris nous que em tocava anar a *L'Hospital de Dia*.

Allà m'ha acompanyat un senyor gran que deu fer molt temps que és voluntari, ja que es coneix molt bé tot l'hospital i a gairebé tots els pacients d'aquesta secció. Quan hem arribat, m'ha ensenyat en que consistia l'hospital de dia i el treball que hi fan els voluntaris.

A *L'Hospital de Dia* trobem nens que se'ls hi ha de donar un tractament i gràcies aquest departament que té l'hospital no s'han de quedar ingressats sinó que es fa de manera ambulatoria. Aquí podem trobar nens amb càncer que han de ser tractats amb la quimioteràpia (al principi l'hospital de dia va ser pensat per ells). Ara també podem trobar nens amb diabetis, nens que se'ls hi ha de fer la prova de l'al·lèrgia, etc.

Aquest recinte de l'hospital està dividit en diferents habitacions o "boxes" que fan que el pacient pugui tancar la porta sempre que vulgui intimitat. Tots aquests boxes donen a una sala on els voluntaris deixen joguines i, també, és el lloc on poden aparèixer els pallassos d'hospital.

La feina que tenen aquí els voluntaris és, principalment, quedar-se amb els nens mentre els seus pares tenen alguna altra cosa a fer: anar al lavabo, comprar menjar, anar a fumar, etc. Nosaltres hem de distreure els nens, amb jocs, tauletes electròniques, parlant, pintar... per fer-los l'estada més agradable i també perquè els familiars tinguin un moment de reflexió, tranquil·litat i de desconexió.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Un cop ha acabat aquesta petita visita guiada he començat amb la feina de veritat. Primer de tot, una altra voluntària veterana m'ha dit que nosaltres només podíem entrar i demanar si necessiten alguna cosa. Això només ho podem fer en aquells boxes que tinguin la porta oberta, mai podem interrompre la seva intimitat. També m'ha dit que nosaltres no estem allà per treure la feina als metges i infermeres, per això no podem fer coses tan senzilles com donar de menjar o fer un llit.

Després d'aquesta explicació he anat per les diferents habitacions demanant si els pares necessitaven sortir un moment. Amb el primer nen que m'he quedat, o més aviat un noi, ha sigut perquè la mare necessitava anar a fumar. Jo, m'he assegut a la cadira d'acompanyant i he estat allà fins que la mare ha tornat. Com que era un nen que, no sé per quina raó, estava dormint no he hagut de fer gaire res, només controlar que no passés alguna cosa estranya. Si en algun moment passa alguna cosa, només cal avisar a les infermeres prement un botó vermell que hi ha al capçal del llit.

Mentre estava allà, ha vingut la voluntària d'abans. Durant aquella estona, hem parlat sobre coses de la vida i m'ha dit que ella ja porta més de 10 anys fent de voluntària. Gràcies a la simpatia i a la sinceritat que ha tingut amb mi, m'ha sigut molt més fàcil adaptar-me.

Tots els voluntaris amb els que he estat avui, m'han dit que era molt estrany que hi hagués tanta poca feina i, per això, he estat observant com els "Pallapupas" com duïen a terme el seu espectacle. He pogut veure com dues noies amb una disfressa i, el més important, el nas vermell canviaven l'aire de la sala. Primer de tot, han anat per totes aquelles habitacions amb les portes obertes (igual que nosaltres, només poden entrar a les obertes) i un cop han animat a tots els nens han sortit a la sala i han començat a fer una guerra amb boles de paper. No només juguen i diverteixen als nens malalts, sinó que també estan amb aquells germans que han d'aguantar les hores i hores d'hospital del seu germà. Ha sigut una experiència inoblidable haver pogut veure aquestes dues noies treballant, poder veure com tots els nens, pares, voluntaris i servei de l'hospital reia i s'ho passava bé.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Un cop l'espectacle ha acabat, una mare que necessitava anar a anular una visita m'ha demanat si em podia quedar amb el seu fill. Ell era un noi que no es podia moure, ni parlar, ni menjar, etc. no podia fer res. Ha sigut un dels moments, per no dir el que més, més durs del dia. Quan he entrat al box, m'he sentit vulnerable i amb moltes ganes de plorar. Després, un cop la voluntària d'abans m'ha vist amb el nen, ha vingut i m'ha ajudat a que no fos tan dur, simplement estant al meu costat. Quan ha arribat la mare l'hi ha donat el menjar i he pogut veure com les persones amb l'estat d'aquest noi poden alimentar-se. Al sortir d'allà la voluntària em diu amb els ulls ben negats després d'estar més de deu anys en aquell hospital "Això si que són problemes de veritat i no el que t'explicaran els teus amics. La vida d'aquest noi sempre serà així." Aquest moment ha sigut el moment més dur del dia. Un altre cop molt fort ha estat quan de lluny he sentit a la mare dient amb el somriure més gran de la sala: "Has vist qui t'ha vingut a veure? Una noia jove! Era molt guapa l'Alba, veritat?".

A la una del migdia, els voluntaris han de plegar d'on estiguin i han d'anar al departament principal. És l'hora dels dinars. A l'hora de dinar tot continua sent pel mateix objectiu, intentar que el pare o la mare pugui sortir a comprar-se el dinar per ell. Avui m'ha tocat fer dos dinars. El primer ha sigut normal, ja que era d'un nen petit i s'ha portat molt bé. El segon, era una nena petita però era dels voluntaris de *Cuida'm*¹⁵. Aquesta nena venia del Perú i l'he hagut de cuidar mentre un altre voluntari ensenyava l'hospital a la mare, ja que era el seu primer dia aquí.

Cada cop em sento més segura de mi mateixa fent aquesta feina, però crec que mai podré arribar a tenir tanta força com per no emocionar-me en segons quins moments, ja que si aquella dona amb més de deu anys d'experiència encara s'emociona jo, amb només un més, ho veig impossible.

¹⁵ Voluntariat que s'encarrega de portar famílies de països que necessiten assistència mèdica. Aquesta assistència es realitza a Barcelona i se'ls ofereix habitatge i tota la necessitat que necessitin. Un cop el nen s'ha recuperat se'n tornen al seu país.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Tercer dia, 30/06/2016

Avui, en comptes d'anar amb tren fins a Barcelona com tots els dies anteriors, ja estava a Barcelona, perquè ahir vaig agafar el tren a mitja tarda i em vaig quedar a dormir a casa d'uns coneguts. Això m'ha facilitat el transport per poder arribar a l'hospital i no he hagut de llevar-me tan d'hora.

He arribat a l'hospital abans que els altres dies. Gràcies això, he pogut veure que fan els voluntaris que arriben abans que jo, cap a les nou. Primer de tot, després de deixar les coses i posar-me l'armilla i el distintiu, he anat a la taula de la secretària. Un cop allà, m'he trobat amb papers on hi havia diferents números d'habitacions. Després d'agafar-ne un, m'he dirigit cap a les habitacions que m'han tocat. En totes dues habitacions on he anat el pare o la mare no necessitaven anar a esmorzar per això no he hagut de fer res. Els voluntaris aquí el que fan és quedar-se amb el nen quan els pares van a menjar alguna cosa per esmorzar, igual que amb el dinar i el sopar. Molts cops l'Anna, així es diu la secretària, et fa anar a habitacions que en aquell moment no han trucat, però que normalment necessiten voluntaris. Aquest ha estat el cas de les dues famílies que he anat avui.

Quan he acabat la feina dels esmorzars per les habitacions, juntament amb altres dues noies, he anat a "consultes externes" on van els nens que han de ser visitats pels seus doctors (pediatres i odontòlegs). Podem trobar nens que només vinguin per posar-se un aparell a la boca, nens amb síndrome de Down o nens amb malalties més greus.

Els voluntaris a "consultes externes" el que fan és preparar una petita taula amb uns quants tamborets i hi deixen uns dibuixos i uns quants colors. Després esperen a que els nens s'hi acostin i poder passar l'estona d'espera amb ells perquè no se'ls hi faci tan llarga. Aquelles dues noies m'han ensenyat on eren els colors, els dibuixos, els tamborets... Durant tot el matí he estat ajudant i donant dibuixos a totes aquelles nenes, gairebé no han vingut nens, que en volien.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

A la una del migdia, hem recollit tot el que havíem tret i, com cada dia, he anat juntament amb una altra noia a cuidar d'un nadó mentre la seva mare anava a comprar el dinar. El nen es diu Matías, i amb aquesta, ja és la tercera vegada que vaig a cuidar-lo.

Avui ha sigut un dia bastant tranquil, ja que només he hagut d'ajudar a pintar i vigilar que fessin un bon ús del material que l'hospital els hi deixa. També, a l'estar amb nens que no estaven tan malalts, ha ajudat a que no fos un dia tan dur emocionalment, sinó que ha sigut com anar al metge de capçalera.

Quart dia, 04/07/2016

Aquest quart dia ha començat molt semblant als dies anteriors. Per arribar a l'hospital he anat amb el tren i l'autobús com sempre. El fet d'haver anat amb el transport públic des de Manlleu ha fet que, igual que els primers dies, no pogués arribar a l'hora dels esmorzars.

Només arribar, juntament amb un noi amb qui ja havia coincidit abans, hem anat a la mateixa sala de jocs del primer dia. Ell m'ha explicat el que s'ha de fer un cop s'arriba a la sala, com per exemple obrir la sala amb la clau i pujar les persianes. Tot i que el dilluns passat ja havia estat en aquesta sala no em van explicar com funcionava. Un cop m'ha donat totes les indicacions, m'ha explicat que de deu (l'hora que obre la sala) a onze no venen gaire nens, ja que en aquesta estona els doctors estan passant per les habitacions. Després, m'ha dit que, mentres no vingui cap nen, el que hem de fer és netejar les joguines que ens han tornat. Això es fa perquè aquest jocs han estat amb nens que poden tenir algunes infeccions o algun virus i, com que aquestes joguines les poden agafar tots els nens, podria ser que nens amb les defenses molt baixes (com els d'oncologia), agafessin alguna altra malaltia.

Un cop tot ho hem deixat en ordre, mentre esperàvem a que vinguessin nens, he estat parlant amb el Xavi, el voluntari que estava amb mi. Ell m'ha explicat que fa molts anys que és voluntari i que, com a anècdota, al ser el primer dilluns de juliol no hi ha quasi nens, ja que totes les visites, operacions, etc. que no sigui urgents passen a ser uns altres dies perquè els doctors i doctores de

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

l'hospital tenen establert portar a les seves famílies a les segones residències que tenen. Això ha fet que hagi sigut un dia bastant tranquil per tots els voluntaris de l'hospital.

Quan en Xavi i jo parlàvem, ha entrat una nena d'uns tres anys a la sala de jocs. La Bianca, anava amb medicació en vena i això ha fet que sigués més difícil poder jugar amb ella. Tot i que és molt petita, es veia conscient de que algun problema tenia, ja que quan jugava sempre estava cuidant que no li passés res al braç i vigilava que la via estigués ben posada.

Durant tot el matí he estat jugant amb ella a preparar menjar i fer dormir a una nina que portava. El matí m'ha passat volant, ja que era una nena que mai en tenia prou i estava carregada d'energia. Mentre anàvem jugant cada cop tenia més clar que tots els malalts necessiten poder jugar i deixar de pensar en tot el tema de l'hospitalització i poder desconnectar de tot el que estan passant i no només ells sinó que també els pares.

Quan jugàvem amb la Bianca han vingut diferents nens i s'han posat a jugar amb el Xavi a futbolí, billar, etc. Després tots els nens i el Xavi, han marxat a la "Sala Jove", un sala on hi ha consoles, futbolins més grans, billars, etc. perquè els nens d'entre dotze i setze anys puguin tenir un lloc per a ells apartats dels nens més petits. Gràcies aquesta sala, fan que els adolescents que estan a l'hospital puguin tenir contacte entre ells i fer amics, que sempre és necessaris.

Un cop la Bianca ha marxat, ha arribat una altra nena que volia pintar. La Joana ha arribat un quart d'hora abans de tancar, però com que havia d'esperar al Xavi i el germà gran de la Joana estava a la "Sala Jove", he pensat que podríem pintar. Primer de tot he tret els dibuixos i s'ha posat a pintar. Quan passava per la meitat del dibuix m'ha demanat que l'ajudés. Així doncs, he acabat el dia a la "Sala de Jocs" pintant un dibuix de la "Dora la exploradora".

Un cop la Joana i la seva família han marxat, amb algunes joguines per tenir a l'habitació, hem tancat i hem marxat cap al departament per veure si havíem d'anar a cuidar cap nen. Allà ens han dit que no hi havia gens de feina.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

M'he esperat una mica però al veure que no hi havia moviment he decidit marxar cap a casa.

Avui he començat a veure com els nens malalts necessiten una dosis de diversió i poder contactar amb altres nens per poder jugar amb ells encara que estiguin malalts, perquè al cap i a la fi són nens i nenes com els altres que estant bé.

Cinquè dia, 05/07/2016

Avui, quan he arribat a l'hospital ja no hi havia esmorzars perquè tots els altres voluntaris ja els havien fet. Així que, un cop preparada, he anat on em tocava avui.

Avui he tornat anar a "consultes externes" però a una planta diferent. En aquesta també es fa pediatria i també petites proves d'al·lèrgia. Allà he anat amb una noia una mica més gran que jo que també estava fent de voluntària només a l'estiu. Ella m'ha dit que per molt que avui sigués el seu primer dia ja havia fet de voluntària en anys anteriors i que és una feina molt bonica, que et fa ser més gran com a persona.

Com que ja havia anat un dia a consultes externes ha sigut molt més fàcil adaptar-me allà. En primer lloc, hem agafat els dibuixos i les plates de colors. Un cop hem posat en ordre els tamborets i les taules hem anat a cridar als nens i les nenes perquè sabessin que estàvem allà. Després, ha arribat una nova voluntària. Ella venia dels Estats Units i estava fent de voluntària perquè estava estudiant administració dels hospitals i, gràcies als voluntaris, podia conèixer com s'organitzen els hospitals d'Espanya. A diferència de l'altre dia que estava molt tranquil, avui ha estat millor, ja que hi havia més nens, hem parlat i pintat amb ells i ha estat més entretingut. L'altre dia l'únic que vaig fer va ser mirar com pintaven i, avui, els he ajudat.

Ha sigut un dels dies que més contacte he tingut amb els nens i penso que, per molt que aquests nens no estiguin tan malament com els altres, també és necessari que puguin tenir un mica de desconexió perquè, per exemple hi

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

havien molts nens que s'estaven fent petites proves d'al·lèrgia i s'havien de passar allà tot el dia.

El moment més dur del dia ha sigut quan una nena d'uns cinc anys ha vingut a pintar allà amb nosaltres. Aquesta nena tenia una gran malformació a la cara que no la deixava parlar, ja que la boca era el que més malament tenia. El primer moment penses en com actuar davant d'ella, que fer-li, que dir-li, etc. però al veure que ella, per molt els problemes que tingui, continua fent tot el que faria una nena de la seva edat, canvies d'actitud. Actues igual que amb els altres sense mostrar més importància. Una altra cosa que m'ha sorprès és que al principi tots els nens d'allà es miraven a la nena com si fos diferent, fins i tot els més petits es posaven a plorar, però, després, quan s'han posat a pintar tots junts res del que li passés a la nena o els altres importava. Estaven tots junts jugant sense cap preocupació i sense cap prejudici.

Durant tot el matí he fet el mateix, ajudar a pintar i parlar amb ells perquè l'espera no fos tan llarga. Quan quedava un quart per la una, ens hem posat a recollir perquè a la una tots els voluntaris han de ser al departament perquè hem d'anar a fer dinars. Així doncs, a la una he anat a esperar perquè em donessin algunes habitacions. Però quan he arribat, només hi havia un dinar, així doncs, l'Anna ens ha demanat que anéssim a "l'Hospital de Dia" per veure si els pares i les mares d'allà necessitaven anar a dinar.

Fins allà he anat amb un noi de setze anys de Mataró que era el seu primer dia com a voluntari. En el seu cas, s'ha fet voluntari perquè la seva mare, que també és voluntària, li ha recomanat. A "l'Hospital de Dia" quasi bé tots els nens ja marxaven cap a casa, així doncs, tampoc hi havia feina. Al veure que no hi havia feina, hem demanat permís per marxar cap a casa.

Per molt que avui hagi sigut un dia més tranquil pel simple fet d'estar a consultes externes, penso que ha sigut un dels dies en que més forta emocionalment he hagut d'estar perquè al veure com els nens deixen de banda els seus problemes i juguen com si res, et fa adonar que tots hem perdut aquesta capacitat de comprendre els demés sense prejudicis.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Sisè dia, 07/07/2016

Com cada dia he anat cap a Barcelona molt cansada, però alhora amb moltes ganes de tornar a la meua feina com a voluntària i poder jugar amb tots els nens i nenes que més ho necessiten.

Primer de tot, com sempre, he anat a posar-me l'armilla i el distintiu per poder començar a fer el que em toqués. Avui, he anat a *l'Hospital de Dia* per segon cop. Com que ja hi havia anat abans, ha sigut més fàcil a l'hora de parlar i actuar amb els nens. Allà, he estat amb una noia que es diu Helena de la mateixa edat que jo. Resulta que ella també està fent aquest tipus de voluntariat perquè serà el seu treball de recerca, com jo. El ser el seu primer dia a "Hospital de Dia", l'hi he hagut d'ensenyar com es feien les coses, on era tot, etc. gràcies a això ens hem començat a fer amigues i això ha fet que l'estada a l'hospital hagi estat molt més fàcil, ja que he pogut compartir el que sento i el que faig amb una persona que també està fent el mateix que jo.

Un cop l'hi he explicat tot, hem anat a fer una ullada als diferents boxes per veure com seria el dia. Al principi, he pensat que seria molt tranquil, ja que la majoria eren nens més grans que ja no volen jugar, sinó que amb el mòbil en tenen prou. Però, a mesura que el dia ha anat passant, la cosa ha anat millorant.

Per començar, he anat a l'habitació d'una nena per veure si volia una tauleta per jugar. Al principi, com que tenia vergonya, m'ha dit que no, però, després, el pare ha insistit i, al final, l'hi he portat. Per poder tenir un control de les tauletes que es deixen hi ha com una petita llibreta on el voluntari apunta el nom del pacient, el número de tauleta que l'hi deixes (perquè a l'hospital n'hi ha tres), un telèfon mòbil i el voluntari qui la deixa. Això ajuda a que no hi hagi problemes, ja que són materials cars. Però, no sempre funciona, ja que el dilluns en van robar una al mateix *Hospital de Dia*.

Després d'això, he anat a mirar com estaven els nens de l'al·lèrgia, si necessitaven alguna cosa. Un cop aquí, he repartit jocs i, just quan jo hi era, han arribat "Epi y Blas" de la sèrie de televisió "Barrio Sésamo". Aquest dos ninots venien des de "Porta Aventura". Resulta que cada any a l'estiu venen a visitar

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

tots els nens de l'hospital i, a més a més, aquest any s'estan fent obres a l'hospital i estan sent pagades per ells, ja que dins d'aquest recinte hi haurà un mini parc.

Un cop els ninots han marxat he continuat donant joguines i entretenint els nens. A diferència del primer dia aquí, avui ha sigut més un dia de jugar amb els nens que no pas de vigilar-los mentre la mare o el pare marxen un moment. Juntament amb l'Helena, hem ajudat a fer un puzle a una nena d'uns 4 anys que ens ha demanat que ens quedéssim allà amb ella. Al principi, estas tens i com a l'espectativa perquè no coneixes el nen, ni el que pots fer o dir segons l'edat, la malaltia, la cultura... però un cop comences a parlar i a veure com juga, et deixes anar.

Després, de cop hi volta, han entrat els famosos "Pallapupas". Tot ha tornat a canviar, només es sentien que rialles i bones sensacions. A la secció de l'al·lèrgia tot era molt més dinàmic, ja que els nens no estan connectats en lloc i és més fàcil interactuar amb ells. Un cop passen al costat on es troben els boxes, primer de tot se'n van a una petita infermeria que està al centre d'aquest recinte. Allà, parlem amb els metges i amb les infermeres per saber a quins nens poden anar a veure i com han d'actuar davant de cada pacient. Al principi, pensava que això era més orientatiu, i que després davant de cada pacient feien una mica el que ells volien. Però al veure el contrast de quan actuen davant d'un nen que està aquí per unes simples proves o davant d'un nen amb càncer, és impressionant la versatilitat. Fan el gran espectacle d'una manera molt més tranquil·la i senzilla, només perquè el nen pugui desconnectar per dos segons i, no perquè es passi tota l'estona rient. També hi ha una gran diferència quan actuen davant de nens de 7 anys, a quan actuen amb un de 13 en amunt. Saben portar-se al pacient, tingui l'edat que tingui, a la seva banda amb una simple improvisació.

Quan han marxat els pallassos, nosaltres també hem començat a recollir, ja que començava a ser hora de dinars. Quan hem arribat al departament, com que encara no hi havia feina, hem començat a parlar sobre el voluntariat. Una voluntària, ens ha demanat si creiem que el voluntariat té una part egoista, ja que

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

quan estem al voltant de tots els nens malalts ens adonem de com de bé estem. Quan he sentit aquesta pregunta, dins meu, he contestat que no. Justament estava aquí la Tina, la “jefa” com tothom li diu. Ella, rotundament, ha dit que per ella no. Però que això és depèn del que tu vulguis buscar aquí. Si una persona ve per sentir-se com la millor persona de tot l’hospital, si que és des de una banda egoista. Però, si per exemple, algú bé perquè vol fer feliç als altres d’una manera tan senzilla com ajudar-los a estar millor, no ho és. Una de les frases que més m’ha agradat quan estava parlant d’això és: “La gran felicitat es troba quan intentes fer feliç aquelles persones amb les que estàs, i al veure-les felices, tu també hi estaràs, ja que la teva feina ha donat fruits.” Segons ella això és el que tot voluntari i tota persona ha de pensar.

Després d’aquesta gran xerrada, han començat arribar dinars. Juntament amb l’Helena, la noia d’abans, hem anat a l’habitació d’un nen d’uns dos anys. Al veure que la mare marxava, s’ha posat a plorar. Durant tota la estona allà no ha parat de plorar, amb moltes ganes. Plorava perquè trobava a faltar la mare. Jo no sabia com consolar-lo. De fet no ho he aconseguit fins que la mare no ha tornat. La reflexió que n’he tret és que davant la falta d’una mare no hi ha massa res a fer.

Després d’això, ja hem pogut marxar cap a casa.

Setè dia, 11/07/2016

Avui com que ja estava a Barcelona, com l’altre dia, he pogut començar abans aquesta tercera i penúltima setmana com a voluntària. Em sap greu que passi tan ràpid i m’agradaria que no acabés tan aviat.

Com que he arribat una mitja hora abans, he tingut l’oportunitat de tornar a fer un esmorzar. Així doncs, després de apuntar-me i canviar-me, he anat cap a l’habitació d’una nena que deuria tenir un any. Quan he arribat allà, hi havia el metge i els voluntaris no podem entrar ni parlar amb els metges sobre la malaltia dels pacients, ja que és informació confidencial. Quan he vist el doctor, m’he esperat a fora a que em donessin permís. Per poder entrar m’he hagut de posar guants, ja que sinó no podia tocar a la nena. Quan he entrat, la Gal·la, així es

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

deia, estava molt tranquil·la. Durant tota l'estona que he estat allà no ha fet cap mala cara, l'únic que no ha dit cap paraula, ni cap soroll. potser per timidesa, no ho sé. Amb la Gal·la hem estat mirant la televisió i jugant amb les nostres mans. Un cop la mare ha arribat m'he acomiadat d'ella i he anat a veure que em tocava fer avui.

Com cada dilluns he anat a la sala de jocs. Allà ja hi havia nens amb qui poder jugar. Només entrar, una nena d'uns set anys que es deia Sara, m'ha cridat per anar a jugar amb ella. Primer de tot hem començat a jugar a un joc de diners, després un de fer paraules, ja que estava tan avorrida que res l'hi semblava bé. M'ha explicat que ella estava a l'hospital perquè el seu germà havia nascut amb només sis mesos de gestació i que portaven aquí quasi bé un mes. Quan li he demanat com és que estava aquí a la sala de jocs m'ha dit que volia que el temps passés ràpid, ja que avui, per primer cop, podria agafar el seu germà a coll.

Després, la Sara i jo, hem anat a jugar amb una nena que era magrebina que no entenia ni el català ni el castellà i tenia una malformació al braç. Per molt que no ens entenguéssim hem estat jugant a moltes coses les tres, com per exemple, a fer màgia, a anar a comprar, etc. Quan ens ho estàvem passant d'allò més bé, des del departament de voluntaris han demanat que un voluntari pugés al *Racó Jove*, allà on només poden anar els nens a partir dels 12 anys. I hi he pujat jo.

Quan he arribat allà, a la porta m'estaven esperant un pare i un nen. Resulta que el nen estava a l'hospital perquè l'havien operat de l'apèndix. Un cop hem entrat a l'habitació, mitjançant la targeta que ens van donar el primer dia, m'ha demanat per poder jugar a la "PlayStation 4", tot i que jo no sé ni com s'engega. Gràcies a un nen que ha arribat més tard i que era un expert en aquesta consola, l'hem pogut fer funcionar. Un cop ha estat llesta s'han posat a jugar a un joc de cotxes però no massa estona, ja que, com atot arreu, a l'una del migdia ha de quedar tot ben recollit i tancat. Així doncs, un cop ho he tingut tot ben ordenat, he anat cap al departament perquè em donessin dinars.

Al principi, com cada dia, no hi havia moviment. Després d'esperar una estona, han començat a trucar moltes famílies i, juntament amb l'Helena, hem

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

anat al nostre primer dinar del dia, l'habitació d'una nena que tenia dos o tres anys que estava ingressada per coses de l'al·lèrgia. A part d'això, no tenia bé un ull i la boca tampoc gaire bé. No parlava però era una nena molt simpàtica i divertida. Un cop la mare ha arribat ens n'hem tornat cap el departament per veure si hi havia més feina.

Després del primer dinar, semblava que la cosa estava més tranquil·la. Però, al cap d'una estona, ens han demanat a l'Helena i a mi que anéssim a un altre habitació. Aquest cas era un nen de més de tretze anys que estava a l'hospital perquè tenia crisis i atacs. Quan hem entat a l'habitació, la mare ens ha explicat el què feia abans de que comencés un atac i el que havíem de fer si això passava. També ens ha dit que justament abans d'entrar n'havia tingut un. Un cop la mare ha marxat, ens hem assegut al costat del Marc per fer-li companyia. El Marc físicament no se l'hi veia cap problema, però quan parlava si que se li notava com si tingués una paràlisi. Ell tota l'estona anava repetint la mateixa frase, que era: "Què fas tu aquí?", nosaltres l'anàvem contestant. Un cop la mare ha arribat hem marxat per veure si hi havia més feina.

Al veure que no hi havia més feina, ja he marxat cap a casa. Ha sigut el primer dia que he sortit més tard de l'hospital i no he pogut agafar el tren, però ha valgut la pena.

Vuitè dia, 12/07/2016

El tren, avui, ha anat amb una mica de retard i això ha fet que arribés just a l'hora que comencen les activitats, a les deu. Per aquest motiu, no he pogut fer res abans i he anat directe on em tocava avui.

Avui, he hagut d'anar amb la Maria i l'Ashley, les dues noies amb les que ja havia anat a "Consultes Externes". Penso que aquesta secció de l'hospital és la més avorrida i tranquil·la, ja que no hi ha jocs, no venen els pallassos, no hi ha un lloc ben bé perquè els nens puguin estar, etc. Però, també penso que és on els nens estan més amb tu i més temps. Al principi, no hi havia molta gent, però quan el dia ha anat passant, han anat arribant més i més nens.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

El dia d'avui es podria resumir "ajudar als nens a pintar". Amb uns dels nens que he connectat més, han sigut dos germans. Al principi només volia pintar el petit, i com que sol no volia fer-ho, m'he posat amb ell. Però després de molt poca estona, ha vingut el germà que deuria tenir uns dotze anys. Al principi, tenia vergonya i només volia dir-li de quin color eren les coses, després ha començat pintant el dibuix del seu germà i, per acabar, ha acabat pintant la seva pròpia mandala. He trobat que eren uns nens molt educats i simpàtics, i m'ha agradat molt passar una estona del matí amb ells.

Mentre els nens pintaven, m'he posat a pintar jo un dibuix. Que a l'hora de marxar l'hi he donat a una nena que me l'ha demanat. Quan estava pintant, ha arribat una nena que es deia Luna. Al començar m'ha demanat un dibuix per pintar, però quan ha vist que el darrere estava en blanc a començat a escriure coses. En un moment donat, la Luna m'ha demanat que com em deia, i al dir-li, ha fet una frase amb el meu nom: "Alba es guapa, mucho". En aquest moment m'he sentit molt feliç de poder estar a l'hospital i conèixer una mica tots aquest nens.

Quan era hora de marxar, com sempre a la 1h., hem començat a recollir els colors, ja que no pot quedar res fora d'un armariet. Les nenes que estaven en aquell moment pintant no volien parar de fer-ho i una nena, que també estava pintant, portava els seus propis colors i els hi ha deixat a totes. Aquí he pogut veure que els nens no tenen por dels altres nens, que sense cap problema deixen allò que és seu perquè tots els nens pugui passar-s'ho igual de bé que ells.

Un cop tot ha estat ben recollit, hem marxat cap al departament per començar amb els dinars. Quan estàvem esperant a que sigués l'hora de començar els dinars, han arribat uns pares que volien saber informació sobre el què feien els voluntaris. L'Anna, la secretària, els hi ha explicat i resulta que la seva filla estava a la UCI després de venir des d'urgències. L'hi havien detectat un tumor al cap. Un cop aquests pares, que feien molt mala cara després de conèixer la mala notícia, han marxat hem començat amb els dinars, que avui hi havia molta feina i he hagut d'anar a tres habitacions diferents.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

A la primera habitació, hi havia un nen que es deien Yassin amb el qual ja hem coincidit més d'un cop. Aquest nen era el germà de l'Omar, el nen que vaig haver de cuidar el primer dia i, a més, ahir dilluns va estar a la sala de jocs. És un nen molt simpàtic i divertit amb el que mai no t'avorreixes. Primer hem començat veient la televisió, però com que l'avorria ens hem posat a fer puzles. Mentre estàvem jugant ens han trucat a l'habitació des de voluntaris demanant a veure si una de les dues, ja que estava amb l'Ashley, podia anar a una altre habitació perquè avui hi havia molts dinars. Així doncs, com que l'Ashley es volia quedar amb en Yassin, he anat amb la Júlia. Al principi en Yassin no em deixava marxar, però després ha entès que hi ha altres nens que també necessiten companyia.

Quan he entrat a l'altra habitació i he vist la nena, m'he adonat que era la mateixa habitació que havia anat ahir amb l'Helena. Amb la Júlia hem estat molt bé, estava molt tranquil·la i riallera. Quan ha arribat la mare m'ha demanat si havia tingut por o alguna cosa semblant i he contestat que no, que s'havia portat molt bé.

Després de la Júlia, he anat al departament pensant que ja podria marxar cap a casa, però m'han demanat si podia fer un altre dinar. Normalment duren entre 20 o 30 minuts i com que encara tenia temps he dit que sí. Aquesta cop era un nen que es deia Rayan, d'uns deu anys. Quan he entrat a l'habitació el pare ja no hi era, però al ser gran i no tenir un gran problema no hi ha cap inconvenient en que es quedin una estona sols. Amb el nen, ens hem posat a mirar la televisió, ja que tampoc mostrava moltes ganes de parlar. Cada cop era més tard i jo necessitava marxar, ja que sinó perdia el tren, però no podia deixar el nen sol. Així que aprofitant que el nen s'ha quedat adormit i que era una habitació compartida, he demanat a la mare de l'altre nen si podia vigilar en Rayan el temps que jo trigava a baixar i un altre voluntari a pujar. Així doncs, he anat cap a baix i m'han dit que cap problema i que fes tranquil·la que ells se'n cuidaven. Aleshores, he marxat a buscar el tren.

Pensava que avui seria un dia molt tranquil, ja que estava a consultes i com que els altres dies no hi havia hagut gaire feina, pensava que seria igual.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Però estava ben equivocada, ha sigut un dels dies més llargs a l'hospital i he perdut dos trens. Però en cap moment m'ha molestat, al contrari crec que ha sigut millor perquè així he pogut tenir més experiències.

Novè dia, 14/07/2016

Avui el trajecte cap a l'hospital ha sigut molt més curt que altres dies. Avui m'ha portat el meu pare amb cotxe i, gràcies això, he pogut tornar a fer esmorzars.

Només arribar, després de posar-me l'armilla i el distintiu, he anat cap a dues habitacions. La primera era d'un nen que deuria tenir problemes neurològics, ja que portava com una funda al cap que feia que no s'hi pogués veure. A més a més, el pare l'havia d'aguantar. Quan he entrat allà, el pare m'ha dit que en aquell moment no necessitava l'ajuda del voluntariat, però que més endavant si que ens necessitaria.

Després d'aquesta habitació, he anat a la d'un altre nen, que és diu Ilias. Quan hi he entrat, el pare m'ha dit que si tenia pressa, perquè encara no l'hi havia donat la medicació. Jo he dit que no tenia cap problema en esperar-me, però el que no sabia era que l'espera seria tan llarga. L'Ilias no es volia prendre la pastilla, així que el pare no ha pogut marxar fins que no s'ho ha pres. Un cop el pare ha anat a pel cafè jo he començat a parlar amb el nen perquè així no se li fes tan llarga l'estona sense el seu pare. Mentre esperava, he començat a parlar amb la mare del pacient amb qui compartia l'habitació. Ella m'ha explicat que l'Ilias no podia entendre ni parlar, tenia un tipus d'epilèpsia. Després, m'ha explicat el problema que tenia el seu fill, no tenia un conducte que fa que les grasses es tornin energia i per culpa de l'acumulació d'aquestes grasses acabava en coma. Tenia 6 mesos i era la segona vegada que estava en coma.

Crec que parlar amb aquesta dona ha fet que desconnectés per un moment de l'hospitalització del seu fill. Per això penso que tots els voluntaris han d'intentar parlar amb tots els pares que hi ha i així, també, després els hi serà més fàcil deixar el seus fills amb nosaltres.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Un cop el pare ha arribat, he tornat cap al departament per veure què havia de fer avui. Avui m'ha tocat anar a "Hospital de Dia". Al principi quasi no hi havia nens, però un cop el dia anava passant s'ha anat omplint. Com cada dia aquí, primer hem anat a veure si els nens volien joguines o alguna cosa per l'estil. Però, de moment, tots els boxes estaven buits i a la banda de les al·lèrgies només hi havia dos nens. Així doncs, al principi ha sigut bastant tranquil i sense feina.

Un cop mirat tot, una de les poques nenes que hi havia estava pintant amb la seva mare. Quan he passat pel costat m'ha cridat perquè em posés allà a pintar amb la seva filla, ja que s'estava portant malament i si estava amb una persona que no coneixia es portaria millor. Però no ha funcionat, es continuava pintant les mans i fent malt bé els retoladors. La mare m'ha explicat que estava molt avorrida, ja que l'hi estaven fent les proves de l'al·lèrgia i és molta estona el que s'ha d'estar a l'hospital. Un cop la nena s'ha cansat de pintar he anat a donar una volta a veure si algú necessitava alguna cosa.

Amb l'Helena, la voluntària que estava amb mi, hem anat a vigilar a un nen mentre la seva mare anava a la farmàcia a buscar una medicació. A l'hospital hi ha una petita farmàcia on trobes medicació que en altres farmàcies no pots obtenir.

Com que el nen estava dormint, ha sigut molt fàcil cuidar d'ell. Quan estàvem esperant que arribés la mare, amb l'Helena hem estat parlant. Un cop la mare a arribat, hem sortit de l'habitació hi hem continuat parlant. Gràcies aquesta petita amistat, ens és molt més fàcil poder estar a l'hospital, ja que gairebé tots els altres voluntaris porten molt temps aquí i és més difícil relacionar-se amb ells.

Un cop tot s'ha començat a animar, han arribat els "Pallapupas". Com cada dia, primer han anat on estan les infermeres i a la llibreteta que porten, s'han anat apuntant el nom dels nens i de quina manera havien d'adaptar la seva actuació. quan han sortit d'allà s'han posat en el seu paper. Una cosa que m'ha sorprès és que abans d'entrar a cada habitació, sobretot la noia, agafava aire i és posava en el seu paper.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Els pallassos han aconseguit que aquest espai tan complicat és transformés en un parc temàtic amb música. S'han posat a saltar d'habitació en habitació, han intentat adormir un nen petit amb l'harmònica, han robat un entrepà a un nen i han marxat corrents, etc. Només amb ells els nens s'animen i riuen, que és el més important. Gràcies a ells surten de les petites habitacions d'hospital i tornen a ser nens.

Un cop el pallassos han marxat, el nen que hem anat a vigilar abans s'ha despertat i ens ha demanat a mi i a l'Helena si podíem anar a jugar amb ell. Primer hem fet dues partides a l'oca i després ens hem posat a jugar amb uns cotxes i un circuit. En un moment han vingut les doctores que porten el nen. Totes al veure'l li han dit que estava molt bé, que tenia molt cabell. Resulta, que havia tingut algun tipus de càncer, però que ja s'estava recuperant. Quan he sentit això, m'he posat molt contenta. Acabava de conèixer aquest nen, però la felicitat que desprenia i les ganes que tenia de deixar l'hospital del tot han fet que agaféssim confiança. Espero que al final, se'n pugui sortir i pugui jugar sempre més fora d'un hospital.

Un cop la mare ha tornat, hem marxat ja cap al departament per començar a fer dinars. Amb una altra voluntària hem anat a dues habitacions. Gairebé sempre truquen els mateixos pares i ja conec als nens i nenes amb els que vaig.

Primer de tot hem anat a l'habitació de la Júlia que ja hi havia anat abans. Justament, a la porta de l'habitació estaven els "Pallapupas" cantant una cançó a la mare de la Júlia, ja que la Júlia estava dormint. Quan els pallassos fan una petita actuació en els passadissos sembla que l'hospital s'aturi. Allà mirant-s'ho i havien les dones de la neteja, les infermeres, els voluntaris, etc.

Un cop han acabat, hem entrat a vigilar la Júlia mentre la seva mare no hi era. Com que estava adormida no hem hagut de fer massa res.

A més, la mare ha arribat molt ràpid i així hem pogut anar a l'altra habitació. Resulta que l'altra habitació era la de l'Illies, el nen del matí.

Hem arribat allà quan el pare estava a punt de marxar, han entrat les infermeres per mesurar el cap i l'alçada al nen i sense el pare no ho podien fer,

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

així que ha hagut de marxar una mica més tard. A més, el pare ha hagut de parlar amb les infermeres sobre un informe que estaven fent comparant unes proves que li havien fet aquí i a Bilbao, ja que ells eren del País Basc. Un cop el pare ha marxat, ha entrat la infermera de l'altre nen portant-li la dieta que haurà de seguir sense res de grassa, ja que sinó pot tornar a entrar en coma. Tot el menjar que haurà de menjar aquest nen de només vuit mesos, haurà d'estar pesat i mesurat, sinó pot acabar malament.

Un cop el pare ha tornat, hem anat cap al departament on hi havia un altre dinar, però jo ja no tenia temps. Així que, ja he marxat a pel tren i cap casa, acabant la tercera i penúltima setmana.

Desè dia, 18/07/2016

Com gairebé cada dia, he anat amb el tren cap a Barcelona. Mentre era al tren he pensat que avui he començat l'última setmana d'aquest voluntariat que mai oblidaré ja que m'ha aportat moltes coses positives.

Avui, com cada dilluns, he anat a la sala de jocs. Quan he arribat allà ja hi havien dos voluntaris, en Xavi i l'Ashley. Com que encara era d'hora no hi havia cap nen i ens hem posat a parlar. En Xavi, que ja sabia que jo he estat anant a l'hospital per poder fer el meu treball, m'ha dit que pensa que he decidit fer una molt bonica feina perquè tots els nens de l'hospital necessiten poder desconnectar i encara més a l'estiu.

Mentre estàvem parlant, ha arribat la Sara, la nena de l'altre dia que tenia el seu germà a nounats. Quan ha arribat ens hem posat a jugar a jocs de taula amb ella, com per exemple l'oca. Després de molt poca estona, quan ja estava avorrida, ens hem posat a pintar. Tots els dibuixos que hem pintat amb la Sara els hi ha donat a la mare d'una nena que està com el seu germà. Quan estàvem acabant de pintar, han trucat des de el departament per si un voluntari podia pujar, ja que una mare necessitava sortir de l'habitació un moment. Com que cap dels dos volia anar-hi, hi he anat jo.

A l'habitació m'he adonat que la nena a la que havia de vigilar era la Júlia. Aquest cop hi he anat perquè la mare necessitava anar al treballador social i la

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Júlia no es podia quedar sola, ja que estava connectada a l'oxigen. Com gairebé sempre, estava dormida així que només he hagut de vigilar que no es despertés i es posés nerviosa. En cap moment ha passat res, així que un cop la mare ha arribat me n'he tornat cap al departament, ja que la mare m'ha demanat que avisés que, com cada dia, voldria un voluntari per l'hora de dinar. Crec que sempre són les mateixes mares les que truquen o necessiten de nosaltres, ja que són les que porten més temps a l'hospital i no tenen por de deixar-nos a càrrec del nen o nena.

Un cop al departament, la Tina m'ha dit que baixés un piló de joguines que havien estat a la planta d'oncologia i que s'havien de netejar abans de posar-les un altre cop a l'estanteria. Com que hi havia pocs nens i, a més a més, la Sara m'ha volgut ajudar ens hem posat a netejar totes les peces de puzzles i figuretes tipus "Playmobil". Gràcies aquesta feina, he pogut distreure una mica a la Sara i que no se l'hi fes tan pesat l'estança aquí, ja que cada dia hi va i està molt cansada de totes les joguines.

Quan estàvem netejant, des del departament han tornat a trucar perquè necessitaven un altre cop un voluntari. Com que a mi no hem feia res pujar, hi he anat jo. En aquest cas es tractava d'una mare que ja l'hi havien donat l'alta al seu fill, però com que era un nadó no podia amb tot l'equipatge. quan he arribat a la seva planta i me dirigit cap a la mare, m'ha dit que ja no necessitava ajuda. Així doncs, he tornat cap a la sala de jocs.

Un cop allà, només quedava la Sara i ens hem posat a recollir. Resulta que aquest estiu han de fer nova la sala de jocs i, per poder fer bé això, necessiten llençar totes les joguines que no es facin servir, ja que durant el període de temps que no es tingui la sala aniran a una altra molt més petita. Així doncs, ens hem posat a recollir i llençar tot el que no fos necessari. Un cop ja hem acabat aquesta feina i la Sara ha marxat hem tancant la sala i hem anat a esperar per fer dinars.

Cop gairebé tots els dilluns, hi havia menys feina del normal. Només he pogut fer un dinar, però penso que serà un dinar que mai oblidaré. Per primera vegada he pogut entrar a la planta, que només pot entrar tots aquells que tinguin

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

un targeta amb la qual es puguin obrir les portes, d'oncologia. A més a més, no hem anat a una simple habitació, ens ha tocat anar a una habitació tancada apart. Per poder entrar en aquesta habitació, t'havies de posar una bata, un protector a les sabates, una mascareta i guants. Sort que no hi he hagut d'anar sola, ja que sinó crec que no ho hagués pogut suportar.

A l'habitació hi havia un nen de menys d'un any que porta aquí moltíssim temps. Segons l'altra voluntària el nen té leucèmia. El que m'ha fet poder enfrontar aquest dolorós moment, ha sigut l'alegria que tenia el nen. Era la persona més feliç de tota la planta: reia, jugava, ballava, etc. Sé que aquest moment ha sigut un dels més dolorosos i més forts pels quals he hagut de passar en aquest hospital, però també sé que tot això que m'està passant m'està fent molt més gran com a persona. Trobo que després d'aquesta experiència viuré les malalties d'una manera diferent, no des de la banda de la pena sinó des de la banda d'ajudar a desconnectar.

Un cop he acabat aquest dinar, un dinar molt esgotador psicològicament , he marxat ja cap casa.

Onzè dia 19/07/2016

Avui dimarts, penúltim dia del voluntariat, he tornat anar a amb tren a l'hospital. Però, com diferència, avui he pogut fer dos esmorzars, encara que he arribat a la mateixa hora de sempre.

Quan he arribat a l'hospital, m'he dirigit cap al departament per veure què em tocava fer. Com tots els dimarts, he hagut d'anar a consultes externes. Però, un cop he estat ja vestida, l'Anna m'ha demanat que anés a una habitació, ja que com que havia d'anar a consultes externes no necessiten tan als voluntaris. Així doncs, he anat a l'habitació de dues bessones.

Les dues nenes, de més o menys dos anys, estaven en dos llitets diferents i una d'elles estava connectada a l'oxigen. Les dues s'han portat molt bé i volien sortir del llit per poder estar amb la seva germana, però quan una de les dues volia una cosa l'altra també la volia. Un cop ha arribat la mare, m'ha dit que estava molt cansada de estar tot el dia a l'hospital i que estava molt agraïda al

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

servei que donaven els voluntaris. Semblava com si la mare necessités parlar amb algú i jo estava disposada a escoltar-la, ja que els voluntaris també els podem ajudar així. Però en el moment que anava a parlar, han entrat les doctores i he hagut de marxar.

Un cop he tornat al departament per anar a buscar les claus de consultes externes, m'han tornat a demanar si podia anar a una habitació. En aquest cas he anat a l'habitació d'una nena, l'Aina, que tenia quatre anys. Com que l'Aina es passa tot el dia amb la seva mare a l'hospital, al moment en el que la mare havia de marxar no l'ha deixat fer-ho. Un cop he aconseguit distreure-la, i la mare ha marxat, he començat a parlar amb ella i la seva resposta ha sigut: "No em diguis res, no vull parlar amb ningú". Així doncs, ens hem passat tota l'estona pentinant a unes nines i mirant la televisió. Un cop la mare ha arribat i ja ha tornat a estar contenta, he marxat cap a consultes externes que és on havia d'estar avui.

Quan he arribat, ja hi havia la Maria, la voluntària amb la que he anat sempre aquí. Només veurem m'ha dit que de moment no hi havia gaire moviment i que aprofitava per anar a esmorzar. Així doncs, m'he quedat molta estona sola amb els nens. Com ja he explicat abans, aquí a consultes externes, passen molts nens durant el dia i moltes vegades hi ha nens que només s'hi estan cinc o deu minuts.

Un cop la Maria ha tornat i aprofitant que no hi havia molts nens, ens hem posat a parlar. Resulta que ella és el segon estiu que esta fent de voluntària, però no han sigut seguits, ja que l'estiu passat va anar a fer de voluntària a l'Índia.

Sobre l'experiència de l'Índia, m'ha dit que és molt diferent al què es fa aquí a l'hospital però que no podria decidir què és el que més l'hi ha agradat. També m'ha dit, que un Nadal va venir a fer de voluntària a l'hospital i que és molt diferent al que es fa durant l'estiu. A les vacances de Nadal, els voluntaris busquen regals per tots els nens que estan hospitalitzats i els preparen per donar-los. També organitzen moltes activitats i venen futbolistes a donar aquests regals als nens, com per exemple en Neymar o l'Alexis.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Quan el dia a consultes externes estava apunt d'acabar, han arribat dos germans a la taula per pintar. Un d'ells s'ha hagut de quedar amb nosaltres, ja que venia acompanyar el seu germà. Ell en ha pintat una "Mandala" i darrera ens ha dibuixat i ens l'ha donat. Quan un nen que estava allà ho ha vist, ha volgut fer el mateix. Així doncs, sumant els de la Maria i els meus, ens han pintat i dibuixat tres dibuixos. Un cop han set la una hem marxat cap a fer dinars.

Avui, juntament amb una altra voluntària que està estudiant medicina, he anat a fer dos dinars. El primer era d'una nena petita.

Quan hem arribat a l'habitació, juntament amb nosaltres, han entrat dos pallasses. Elles l'hi han fet una cançó amb una harmònica i un ukelele perquè s'adormís, però en compte d'adormir-se s'ha animat encara més. Un cop els "Pallapupas" i la mare han marxat, ens hem quedat soles amb el nadó. Al ser un nadó és molt més fàcil vigilar-los, ja que només has de controlar que no plorin. Aquesta nena era molt simpàtica i divertida, i en cap moment ha trobat a faltar a la seva mare, al contrari que quan ha arribat no em deixava la mà per poder marxar. Un cop hem aconseguit marxar ens hem dirigit cap a la pròxima habitació.

L'altra habitació a la que hem anat avui ha sigut la de l'Aina, la mateixa a la que he anat aquest matí. Quan l'Anna ens ha donat aquest dinar ens ha dit que era una nena que no volia que hi anessin voluntaris i que ja abans dos voluntaris ho havien intentat però que havia estat impossible.

Un cop hem entrat a l'habitació, l'Aina s'ha posat a plorar i no volia deixar que la seva mare marxés. Gràcies a un joc d'uns imants hem aconseguit despistar-la de la seva mare i ha pogut marxar tranquil·la. Durant tota l'estona hem estat jugant a aquest joc i no ha sigut tan difícil com semblava. Un cop ha arribat la mare tots els riures i jocs que estàvem fent han desaparegut i s'ha tornat a posar a plorar i per això hem marxat ràpid perquè la mare no es preocupés.

Hem anat al departament per veure si hi havia més dinars i com que no ha sigut així, he marxat ja cap a l'autobús. Però el dia per Barcelona avui no ha acabat tan ràpid, també he fet una sessió de "Risoteràpia".

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Dotzè dia, 21/07/2016

Avui, per acabar amb la rutina de cada dia, he anat cap a l'hospital amb tren i després amb l'autobús. Durant el trajecte he anat pensant que avui ja era l'últim dia d'aquesta experiència, que gràcies aquest treball, he pogut conèixer. Ha sigut una de les millors coses que faré en aquesta vida.

Quan he arribat a l'hospital, he anat a per la clau per poder obrir la porta del vestuari. Allà, una voluntària que passava m'ha comentat que estaven fent obres i que ara el vestuari era a la sala de jocs. Durant molt de temps, a l'hospital no s'ha parat de fer obres a partir dels diners que les empreses o associacions donen, com per exemple l'Hospital de Dia.

Un cop ja he estat preparada, com cada dijous, he anat cap a l'Hospital de Dia. Al principi, com gairebé sempre, no hi havia gaire gent. Així que amb l'Helena ens hem posat a treure joguines i dibuixos per deixar-los per les petites taules i per els nens que es fan les proves de l'al·lèrgia. Avui, només hi havia tres nens fent-se aquestes proves.

Quan he deixat els colors i els papers, una nena d'uns dos anys s'ha posat a pintar amb la seva mare i amb mi. Al ser tan petita s'ha pintat totes les mans i, també, la taula. Un cop la mare ha vist el que havia fet, li ha tret els colors i he hagut de netejar la taula amb alcohol. Quan estava fent això, l'àvia d'un nen m'ha demanat si podia portar-li un joc al seu nét. Així doncs, he anat a parlar amb ell perquè em digués el que volia.

Un cop al box de l'Oriol, ens hem posat a fer un puzle. Ell, com que era petit no en sabia gaire, així que m'he hagut de quedar allà amb ell a jugar. Quan estàvem fent el tercer puzle, una infermera ha entrat perquè li havia de canviar la medicació. Així que quan l'hem acabat, he sortit un moment a fora perquè ella fes tranquil·la i després he tornat a entrar. Un cop a dins, l'Oriol m'ha demanat que portés uns cotxes i un circuit per poder-hi jugar. Quant he estat una estona amb ell, ha arribat la mare i he marxat perquè l'Oriol volia estar amb ella.

Després, m'he posat a mirar per tots els boxes si algú necessitava alguna cosa. Mirant per les habitacions m'he adonat que una nena estava sola, així que

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

hi he entrat. Un cop a dins li he demanat si volia companyia i m'ha dit que si, així doncs m'he quedat allà amb ella fins que la mare ha arribat. Quan ha arribat la mare, m'ha demanat si volia un croissant de xocolata, ja que com que havia set l'aniversari de la Sabina n'havia portat per tothom. Quan me l'he menjat, la Sabina ha baixat del llit i m'ha demanat si podia venir amb mi. Però quan la Sabina i jo anàvem a veure si algú necessitava alguna cosa han arribat els pallassos.

Primer de tot, la Sabina m'ha dit que a ella no li feien gràcia i que no els volia anar a veure. Però, quan ha vist l'espectacle que estaven fent s'hi ha volgut sumar. En un moment els pallassos han transportat aquella secció d'hospital en un parc d'atraccions. Els dos pallassos s'han posat a saltar de box a box com si fos una atracció. Després han agafat a nens, pares i les dues voluntàries (l'Helena i jo) i han creat un grup musical en un moment. En aquest grup, la Sabina tocava la guitarra i jo el piano.

Un cop que els pallassos han passat al cantó d'oncologia, les actuacions han sigut diferents. Ja no feien tan xivarri i les feien molt més personals, només perquè col·laboressin el nen i els pares. Durant aquest temps a l'hospital, he pogut veure que tots els pares que hi ha deixen que els seus fills puguin tenir relació amb els pallassos, però, n'hi ha alguns, que participen i animen més la situació on es troben que d'altres. Alguns només deixen que els pallassos facin el seu temps i d'altres ajuden a allargar l'estança dels pallassos amb els seus fills.

Un cop els pallassos han marxat, ens hem assegut a unes cadires i ens hem posat a jugar amb el mòbil i a parlar. La Sabina m'ha explicat que fa un any va estar ingressada durant molts dies perquè no podia caminar i que ara s'ha de medicar perquè es cansa molt ràpid i no pot caminar gaire estona. Quan m'estava explicant això, ha arribat una nena que venia a acompanyar a la seva germana petita. Ella ens ha dit que la seva germana tenia Leucèmia, però que ara ja s'estava recuperant.

Les tres ens hem posat a jugar a jocs de mans i m'han explicat coses que passaven a les seves classes entre nens i nenes. Després hem agafat una

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

tableta per posar música i s'han posat a ballar. M'han ensenyat les seves cançons preferides i com de bé que se les sabien. Quan ens ho estàvem passant millor, l'Helena ha vingut a dir-me que ja era hora d'anar a veure els dinars que hi havia. Així doncs m'he acomiadat de les dues nenes i els hi he fet dos petons.

Un cop al departament, l'Anna m'ha dit que tornés cap a Hospital de Dia perquè una mare necessitava marxar un moment i algú s'havia de quedar amb el seu fill. Quan he arribat allà, encara hi havia la Sabina però estava parlant amb un metge i només ens hem saludat. Un cop he arribat al box al que havia d'anar he entrat i m'he quedat amb un nen d'uns dotze anys amb càncer mentre la mare xerrava amb algú de l'hospital. El nen en cap moment s'ha despertat, segurament estava connectat a la quimioteràpia i per això estava tan cansat.

Aquest temps sola m'ha ajudat a pensar en tots els dies a l'hospital i com aquest petit treball pot fer créixer d'una manera tan exagerada a una persona. Després d'aquest dies m'he adonat que tots tenim les nostres coses, alguns més grans que d'altres, però que tothom necessita alguna cosa o algú per poder desconnectar d'allò que ens preocupa, i per els nens malalts aquest són els voluntaris i els pallassos.

Un cop la mare ha arribat, he anat al departament per acomiadar-me de tots i per donar per finalitzada aquesta experiència, però qui sap si algun dia tornaré.

7.1.1. Reflexió personal sobre el voluntariat

Per a mi aquest voluntariat que va començar com una simple pràctica per poder realitzar millor aquest treball, ha acabat d'una manera molt positiva i m'ha millorat la vida en si.

Una de les coses més boniques que he pogut veure i sentir ha sigut l'estima i la necessitat de tenir companyia que tenen tots aquests nens, que de veritat ho estan passant malament. Quan un nen que s'està tractant per una malaltia estranya, que no té una part del braç, que no és igual que la resta de nens o, fins i tot, els que venen per analitzar quina al·lèrgia tenen, et miren i

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

riuen amb tu, és preciós, gratificant i et fa sentir que la teva ajuda és molt important. Tots els sentiments que et passen pel cos en pocs segons són inexplicables. De cop i volta, tot és millor. L'hospital en si canvia, sents que ja no hi estàs. Passes a un món paral·lel, a un món on els nens que més ho necessiten es diverteixen amb tu.

Des de la meva experiència, puc afirmar que tots quan estem malalts, vulnerables o desvalguts agraïm que algú estigui per nosaltres. En el cas dels hospitals, aquests que ajuden, són els voluntaris. Durant tot el mes de juliol, he pogut observar pares que necessitaven parlar, que estaven desorientats, que necessitaven sortir al carrer, que necessitaven desconnectar de l'hospital o, fins i tot, simplement que necessitaven algú al costat. Tots aquests venien al departament dels voluntaris, trucaven o deixaven el seu fill a les nostres mans per poder fer-ho. Al principi d'aquesta experiència, pensava que només érem necessaris per als nens, però mentre que el mes va anar passant, em vaig adonar que no era així.

Un altre factor que et fa sentir realitzada i més gran, a part de jugar i fer riure els nens, és quan els pares d'aquests nens i nenes et donen les gràcies. T'agraeixen que estiguis allà amb els seus fills, que els cuidis i els mimis, que els entretinguis, que els ajudis...

A més, aquesta experiència m'ha donat l'oportunitat de poder observar els pallassos d'hospital i de poder comprovar que la seva feina és molt útil. Aquest servei, seria un dels altres que és necessari que estigui en un hospital, almenys els infantils. Veure com un nen, en aquestes circumstàncies, riu t'omple de vida i et fa créixer com a persona.

El voluntariat d'estiu de l'Hospital Sant Joan de Déu m'ha canviat, en alguns sentits, la vida. Aquells dies allà m'han ajudat a adonar-me que no costa ajudar aquells que ho necessiten, no costa gens donar d'allò que tu tens als que més ho necessiten. Jugar, riure, divertir-me... amb tots els nens que han passat per davant meu m'han fet créixer personalment i, des del primer dia que vaig assistir-hi, vaig deixar de veure les persones malaltes com a "malalts" i des de la perspectiva de la tristesa i vaig passar a veure-les simplement com a persones

que necessiten un cop de mà. El voluntariat m'ha fet ser més forta davant dels pacient, alguns dels quals tenien patologies realment greus, i no deixar-me ensorrar pel que ells estan tenint o pel què tindran la resta de la seva vida, sinó de voler el millor per a ells.

Si hagués estat per mi, mai hauria deixat el voluntariat. Sé que algun dia tornaré a ser amb aquella armilla que et fa “voluntària” perquè l'estima, els somriures, els petons, les abraçades i les gràcies de tots aquells nens i pares són molt enriquidors.

7.2 Observació dels Pallapupas

Durant tot el mes de juliol, gràcies a les pràctiques que he fet com a voluntària, he pogut observar la meravellosa feina que fan els pallassos d'hospital sense la necessitat de formar part d'ells. Els Pallapupas regalen alegria a tots aquells que estiguin a la mateixa habitació que ells. Veure'ls actuar t'aporta una sensació d'alegria i de ben estar que fa no els puguis deixar de mirar i desitges que no marxin d'on estan.

En aquest hospital s'organitzen d'una manera diferent que en altres llocs, ja que és un hospital on van diàriament. La parella que li toca aquell dia comença anant a *l'Hospital de Dia*. Allà, abans de començar a treballar, passant a parlar amb les infermeres i els metges que hi ha perquè els hi diguin com estan els pacients i de quina manera han d'actuar. Un cop surten d'aquí, ja surten sent una altra persona i tots els nens, sobretot tots aquells que per desgràcia no és el primer dia que els veuen, es posen molt contents i amb ganes de què la parella arribi ja al seu box. A *l'Hospital de Dia*, he pogut veure com l'alegria sorgeix de cop, com el personal sanitari



*Foto feta per mi, on es pot veure els
“Pallapupas” actuant a l'Hospital de
Dia.*

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

canvia, com les famílies gaudeixen i es relaxen, etc. veure riure a tots aquells nens només per simples ximpleries, és un moment que em costarà molt d'oblidar, ja que és impressionant veure com de cop, després que els pares ho intentin continuament, torna a vibrar la vida en els ulls de tots aquells nens.

Els pallassos tracten de la mateixa manera a tots aquells que en aquell moment estan veient l'actuació, siguin pares, mares, metges o voluntaris. Gràcies al voluntariat que he fet he pogut observar tantes actuacions, he pogut formar part d'una guerra de boles de paper de bater només per poder aconseguir un refresc, he vist com una pallassa quasi cau intentant baixar d'una cadira, he format part d'una banda de música tocant el piano juntament amb nens i els dos pallassos, he pogut contemplar com un nen que s'havia passat tot el dia al llit de cop i volta s'ha aixecat per poder jugar millor, etc. Són històries que no hauria imaginat mai que, en nens que no tenien cap moment de felicitat, poguessin arribar a riure tant en un recinte on es fan tractaments tan i tan complicats i dolorosos.

Després de passar una bona estona en aquest recinte se'n van, cada dia a una diferent, a planta. Durant els menjars que feia amb els voluntaris he pogut veure de quina manera canvia les actuacions de les habitacions amb les de l'Hospital de Dia. Aquestes actuacions són molt més individuals, ja que el lloc és molt més separat i en aquí no tothom està amb la mateixa condició de salut. En les habitacions el que més fan és cantar cançons divertides amb l'ajuda d'una harmònica, un ukelele, un parell de maraques, etc. Les habitacions és un lloc molt trist i petit on els nens es passen la majoria d'hores de l'hospitalització. Per a ells és un canvi gegant, ja que deixen una habitació on tenen tot allò que els hi agrada i passen a un lloc amb les parets blanques i tristes. Però, gràcies als Pallapupas, tot canvia per uns instants molt petits. En els nens es veu com l'avorriment desapareix i tornen a aparèixer totes aquelles ganes de passar-s'ho bé, de divertir-se amb petites coses. He pogut comprovar que aquests nens necessiten dosis i dosis de diversió per poder equivaler a totes aquelles hores perdudes, però, durant pocs minuts a la setmana la tenen per ells sols i els seus pares, ja que per ells també és molt important. Per un pare, quan veu entrar aquestes dues persones plenes d'energia a la seva habitació és com un gran

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

descans per a ells. Deixen de tenir la necessitat de divertir el seu fill i passen a divertir-se ells amb els seus fills com solien fer abans de l'hospitalització. Com una mare em va dir un dia que vaig anar a una habitació:

“Els Pallapupas quan entren aquí és el mateix que treure’m un pes de sobre. Deixo de ser la mare amb una filla a l’hospital i torno a ser aquella que fa coses divertides amb la seva filla.”

Personalment, els dies que estava a Hospital de Dia i els pallassos arribaven ja se’m posava un petit somriure sense que el servei anés dirigit a mi. Poder veure com les cares de tots els nens i nenes, siguin de dos, tres o catorze anys, canviava m’emocionava com a persona. No em perdia cap ximpleria ni cap bogeria que fessin, era necessari mira cap allà on eren ells. Però no només jo ho necessitava, quan ells apareixien a tots els voluntaris i personal sanitari els hi canviava la cara. Tots oblidaven, per un moment, el seu lloc de treball i formaven d’aquell espectacle improvisat, inclús jo.

7.3 Teràpia del riure

La teràpia del riure, o també dit risoteràpia, és una teràpia alternativa que realitza situacions que ajuden a alliberar les tensions físiques o emocional, amb la qual s’intenta aconseguir aquell riure més natural.

Aquesta tècnica, per molt que sembli nova, fa molts milers d’anys que es practica, ja que hi havia filòsofs i escriptors que parlaven sobre els avantatges del riure. En el món es troben moltes cultures on això es pot veure. A l’Índia, per exemple, es pensa que el riure és un bon mètode de meditació, tant que poden afirmar que riure és molt millor que quatre hores de ioga., o, també, a l’Islam.

“El que fa riure als seus companys, es mereix el paradís.”¹⁶

¹⁶ Frase dita per Mahoma (570 al 632) que es pot trobar en el llibre sagrat dels Musulmans.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Pel que fa a Europa, també trobem el riure treballat com una teràpia des de l'Edat Mitjana, on ja es trobaven metges que treballaven amb aquesta tècnica, com per exemple el famós cirurgià Henri de Mondeville¹⁷.

Un segle més tard es troba Patch Adams, que va introduir l'alegria i el bon humor en la recuperació de tractaments de malalties.

Com s'ha pogut veure durant tot el treball, el riure produeix un enorme benestar en les persones i per això, d'ençà que la teràpia del riure va agafar més importància, s'han establert moltes clíniques i companyies privades que realitzen aquesta activitat. Aquesta teràpia pot anar dirigida a tota aquella gent que està hospitalitzada, tingui la malaltia que tingui, fent-la servir d'una manera més "teràpèutica", ja que es poden arribar a recuperar o a saber suportar-la. També, pot anar dirigida a tota aquella gent que vulgui practicar-la, d'una manera més tranquil·la i individual, ja que en molts centres ofereixen sessions, fetes en grup, on t'ensenyen a deixar el riure fals i aprendre a fer el vertader. Moltes vegades, companyies privades on es fa la segona opció, ofereixen aquesta activitat a empreses, a comiats de solter/a, grups d'amics, etc.

És molt important que tothom sàpiga riure, ja que com s'ha vist ens fa millorar a tots en tots els sentits. Per això, a partir d'aquesta teràpia es busca poder aconseguir que tots aquells, sigui per la circumstància que sigui que han deixat o han oblidat el riure, tornin a tenir aquella necessitat de poder gaudir d'aquest plaer tan necessari. A més, s'aconsegueix tenir una millor postura de la columna vertebral, es treballa la respiració de cada persona i, sobretot, l'optimisme, ja que el 95% dels pensaments que es tenen són pessimistes i, només, un 5% són positius. Gràcies a això, s'ajuda a saber controlar els pensaments negatius.

Perquè això sigui possible, en els dos casos diferents de teràpia, és necessari que es faci en grup. Quan aquesta teràpia es treballa en grup és molt més fàcil, ja que les activitats es realitzen molt millor i, a més, ajuda a comprendre els altres d'una manera molt diferent de la que se suposa que s'ha de fer, a partir

¹⁷ Va ser una persona molt important, que va néixer en el 1260 i va morir en el 1316, dintre del món de la medicina, ja que va ser el creador de la cirurgia.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

del riure. També, et fa entendre que no estàs sol, que mola gent està passant per moments com els teus i, tots plegats més el riure, es podrà aconseguir o millorar el problema, sigui psicològic o físic. No s'ha d'oblidar, però, que el treball és individual, el grup només ajuda i facilita que no sigui tant incomodo ni estrany. Però, per molt que fais bastant temps que es practica, encara ara el riure al voltant de persones adultes pot estar vist de moltes maneres errònies, pot ser considerat com sinònim d'immaduresa, com una pèrdua de temps o com una falta de serietat. Amb la risoteràpia, el que es vol aconseguir és, que totes aquelles persones que s'han adonat que aquests fets són incorrectes, s'ho creguin i que aconseguixin riure per elles soles.

Perquè tot això sigui possible, es necessiten una sèrie de pautes a seguir. Primer de tot, tot monitor que ofereixi aquesta sèrie de teràpies ha d'haver estat, prèviament, format i ensenyat d'algunes tàctiques perquè sigui molt més fàcil realitzar-la. A Madrid, per exemple, es troba "*La Escuela de Risoterapia de Madrid*", on t'ensenyen, en un total de cent hores, tot allò que és necessari per ser instructor. A més, molts dels estudiants que s'apunten aquest curs, són persones que, prèviament, ja han set formats i volen aprendre més tècniques i jocs.

Un cop el monitor ja ha estat format, a partir del qual ell ha après es realitza una sèrie d'activitats que seran les que després oferirà als participants del seu projecte. Però, és necessari que en totes les sessions es treballi amb:

- Els conceptes
- Els jocs i la dinàmica de grup
- Les sensacions: l'oïda, el tacte i la vista
- Els moviments i les emocions

A més, tots els monitors han de seguir una metodologia perquè la teràpia sigui correcta:

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

1. Els estiraments: Gràcies als moviments es desbloqueja el cos i s'alliberen tensions, aportant una agradable relaxació corporal.
2. La comunicació: Els exercicis que es realitzen tenen com a objectiu, a part de facilitar el riure, desinhibir-se i crear complicitat entre els participants.
3. Els jocs: La pràctica de jocs facilita poder recuperar el riure de veritat a partir de la diversió.

Com s'ha pogut veure anteriorment, hi ha dos tipus diferents on es troba aquesta teràpia. La primera és als hospitals, on es realitza sovint aquesta activitat, ja que és un lloc on el riure ha d'aparèixer en constància. Les activitats i la manera de fer-les és diferent, d'una manera molt més terapèutica i adaptades per tot allò que pugui afavorir en la malaltia del malalt. La segona la trobem de manera privada i, poden estar dividides en dos: només una teràpia o un seguit de dies treballant diferents temes i mètodes. Quan l'activitat només es realitza un dia és molt menys detallada i no es treballen tots els punts, per això, normalment aquest tipus ho realitzen grups d'amics, comiats de solter/a, empreses, etc., ja que així la confiança ja hi és. En canvi, en l'altre cas, al tenir més dies, les sessions queden dividides i cada dia es treballen coses diferents, com per exemple, el primer dia la confiança amb els altres membres.

És molt important poder mostrar aquell riure que ens surt des del cor i ens fa brillar els ulls, per això, és necessari que tothom, almenys un cop en la vida, pugui formar part d'una sessió de la teràpia del riure.

7.3.1. Sessió de teràpia del riure

Per poder comprovar i confirmar que la risoteràpia és necessària i gratificant per la nostra vida, he tingut l'oportunitat de formar part d'una sessió, d'un dia, de teràpia del riure.

Aquesta gran oportunitat va ser gràcies a la companyia "*Miles de Risas*", una companyia que realitza aquesta activitat de manera més particular, ja que les pots contractar per comiats de solter/a, per reunir els familiars i els amics o per aniversaris. També, treballen organitzant activitats i esdeveniments, aquests

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

els podem trobar trimestralment a Cornellà, taller de risoteràpia a Barcelona, una agrupació popular on es practica aquesta teràpia que es realitza cada any a Cornellà o tallers sobre l'educació emocional i de risoteràpia a Sant Boi de Llobregat.

El dia que vaig assistir aquesta activitat va ser el dimarts 26 de juliol del 2016 a Cornellà. Durant l'estiu, a diferència del què es fa durant l'any, es realitza un intensiu de quatre dimarts, tots els dimarts del juliol, per tenir una bona sensació i una bona visió del que de veritat és tot un curs. Aquests quatre dies, les activitats es fan en un grup d'unes quinze persones, on el primer dia es basa en la connexió i compenetració entre totes les persones. Per mala sort, solament vaig poder assistir al tercer dimarts, ja que va ser quan vaig rebre informació sobre aquesta activitat. Però, a part d'això, va ser una bona oportunitat per sentir-ho de primera mà. Les sessions de cada dimarts, es realitzaven de set de la tarda a nou del vespre al centre cívic de Cornellà de Llobregat. En ser una companyia privada, totes les classes tenien un preu establert, cinc euros cada dimarts per persona.

Un dia, buscant informació per internet, vaig trobar el correu de Miguel Ángel¹⁸, el fundador i monitor d'aquestes sessions. Ell, després que jo li demanes informació, em va recomanar que assistís alguna classe perquè així podria comprovar que tot allò que ell diu és veritat, a més tindria oportunitat de realitzar-li una petita entrevista. Així doncs, el dimarts 26 de juliol estava en aquest centre cívic amb un mitjó de cada color i divertits, ja que sense això no et deixava entrar a la classe. També, s'havia de portar una samarreta de color groc, més endavant explicaré el perquè.

Primer de tot, el que vam haver de fer va ser, gràcies a una música tranquil·la, estiraments i relaxar-nos de tot allò que ens preocupava o ens havia passat, ja que allà, segons en Miguel, les preocupacions quedaven a fora de la sala i, un cop acabada la sessió, en sortir com que el riure ens havia enfortit podíem fer front a tot allò. Un cop la introducció va acabar, vam fer jocs en cercle, com per exemple, tothom tenia un número i quan el deien havia de dir el d'un

¹⁸ Entrevista a l'annex 10.3.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

altre. Quan vam acabar, vam començar a riure a partir l'activitat física. Primer, ens vam posar en parelles per poder realitzar la següent activitat. Aquesta consistia en, depenent la música que sonés, acostar-se a la parella, sigui càmera lenta o ràpida. Al principi, estava molt tancada i tenia vergonya, ja que tots els altres portaven ja dos dimarts i la sessió de presentació ja s'havia fet. Però, gràcies al riure i aquestes activitats, va ser molt fàcil relacionar-se amb tots i gaudir al màxim de la teràpia.

La següent activitat que vam realitzar, ens vam haver de posar en grups de cinc o sis persones formant un cercle, amb una persona al mig. Consistia a intentar, que el que estava al mig no pogués sortir de cap manera. Aquestes activitats, poden semblar infantils i, fins i tot, ridícules. Però, la risoteràpia és això el que busca; que tot aquell que la practiqui aconseguixi gaudir de la vida i oblidar que riure és per a nens, els adults també poden fer tota classe de jocs i activitats. A partir d'aquest joc, vaig començar a notar com la vergonya i la por de fer el ridícul marxaven i començava aparèixer el riure de veritat.

Després d'això, vam continuar realitzant activitats d'aquest tipus i cada cop hi havia millor atmosfera i més riure en tota la sala. Un cop acabades aquestes, el monitor ens va repartir un globus groc, ja que el color important del dia era el groc, a cada un i sempre que algú digues la paraula "amarillo" ens havíem de donar entre nosaltres. Quan els vam tenir inflats, ens va dir que ens havíem de donar amb ells entre nosaltres. Tota la sala es va omplir de crits i rialles, tots ens vam posar a riure i a donar-nos amb els globus, expulsant de nosaltres tots aquells pensaments negatius i moments de preocupació que es troben dintre de tothom. Amb el globus, també vam realitzar una altra activitat. Aquesta consistia a agrupar-nos en dos grups i, primer de tot, concretar un nom i una petita actuació per realitzar-la sempre que diguessin el nostre nom. Un cop vam tenir fet això, ens va explicar que és el que de veritat havíem de fer. Consistia en què tot el grup aconseguís arribar a l'altra cantó de la sala, i els altres igual, intentant retenint gent de l'altre grup en el nostre fent servir els globus.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Aquest últim joc, el vam fer durant un bon temps, ja que tots dos equips volíem guanyar i sempre quedàvem empatats. Quan, finalment el nostre grup va guanyar, va arribar el moment de riure però sense fer servir l'activitat física, sempre i quan no ens digués la paraula "amarillo". Ens vam seure en rodona, i en Miguel va explicar l'activitat. Aquesta consistia a entendre el que la societat fa, utilitza el riure fals i no el vertader. El què havíem de fer era, dir-li a la persona que teníem al costat una cosa que no ens agrada d'ella, o almenys representar-ho, i ella ens havia de contestar amb un riure fals, d'aquells que tothom fa. Gràcies a aquesta activitat, vam poder aprendre com hem de deixar endarrere tot allò que ens diuen o ens passa que ens provoca aquest riure, i sempre que ho vulguem fer, veure-hi el cantó graciós i divertit que ens farà treure el riure que de veritat val.

Entre riure i riure, va aparèixer el moment de les explicacions. En Miguel va explicar que és molt necessari saber riure, no només pel fet que millora la nostra salut, sinó que també perquè ens ajuda a saber viure. Si saber riure davant de les coses, de totes aquelles que es pugui obtenir un moment per fer-ho, el fet no ens farà tant mal i no ens ensorrarem, veurem molt més ràpid la sortida i la solució. Però, s'ha de tenir en compte, que s'ha de controlar, ja que ens podria aparèixer el riure nerviós¹⁹.

Un cop explicat això, ens va explicar el perquè del color groc. El color groc és un color que se l'hi ha posat una etiqueta, ja que segons la societat aquest, porta mala sort. En aquest color l'hi ha passat el mateix que el riure, tots dos han quedat etiquetats com a *dolents*. Per això, igual que vam fer amb el riure, vam treure-li aquesta etiqueta i vam gaudir del color groc i, sobretot, del riure sense por que passes res. Així doncs, hem d'oblidar tota etiqueta i comentari que es faci sobre les coses, ja que, normalment, no són tan dolentes com ho diuen.

En acabar l'explicació, ens vam tornar a posar drets i vam tornar a jugar com nens petits. El monitor, va començar a explicar-nos, a la seva manera, la creació de la Terra i nosaltres havíem de representar tots aquells animals que

¹⁹ Vist en l'apartat 2.2 El riure en els adolescents.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

sortissin en la història. Vam fer de cèl·lules, dinosaures, simis, peixos, gats, etc. fins a arribar a les persones.

Cada cop la sessió s'acostava més al final, però cap de nosaltres estava cansat de riure. Un cop vam acabar, ens vam fer una foto tots plegats per recordar “*El Día Amarillo*” i vam donar per finalitzada una tarda plena de rialles i emocions de veritat.



Grup amb el qual vaig fer la sessió, tots vestits de groc.

Aquestes dues hores que vaig passar realitzant aquestes activitats van passar volant, ja que des del minut u fins al últim el riure no va desaparèixer de l'ambient. És molt necessari aprendre a riure de veritat, per molt que faci vergonya i sembli infantil, perquè, quan ho fas, deixes de ser la “tu” de sempre i passes a ser aquella que riu sense por.

8.CONCLUSIÓ

Quan em vaig plantejar el treball de recerca em van sorgir aquestes preguntes:

- El riure té una capacitat terapèutica pels malalts?
- Es requereixen habilitats especials per ser pallaso/voluntari d'hospital?
- Hi ha conseqüències emocionals pels pallasos o voluntaris?

Després de tota la investigació realitzada puc contestar que el riure té una capacitat terapèutica pels malalts. Tant la recerca científica que he fet, com les diferents aportacions que m'han fet els pallasos i voluntaris, el terapeuta del riure Migel Àngel "Risas" i la meva pròpia experiència em permeten afirmar que el riure ajuda a millorar l'estat físic i emocional d'un malalt. Per una banda, el riure enforteix el sistema immunològic, és a dir tant si estàs malalt com si estàs sa enforteix les defenses. A més, millora la respiració, la digestió, la circulació, calma el dolor i a nivell psicològic elimina l'estrès, millora la depressió i millora l'autoestima. Per altra banda, l'experiència dels pallasos, voluntaris i la meva mateixa, demostren que quan un malaltriu desconnecta de la seva realitat com a malalt i es sent momentàniament com quan no tenia una condició de malalt, ajudant-lo en les relacions interpersonals, la comunicació amb els metges i millorant l'ambient de l'hospital.

Pel que fa a les habilitats necessàries per ser pallaso he descobert que no tothom pot esdevenir pallaso d'hospital. En primer lloc, tal i com em van explicar la Tània Navarro si vols formar part de "Pallapupas" es requereix el títol d'arts escèniques. Tot i que també sé que aquest requeriment no és necessari en altres països. En segon lloc, no tots els actors poden arribar a ser un pallaso, ja que és necessari una gràcia innata. En canvi, per poder ser voluntari d'hospital tal i com em va explicar Tina Parayre, no és necessari cap títol, però sí la capacitat d'empatitzar amb els pacients, ser emocionalment fort i no tenir prejudicis ni tractar diferent els nens depenent de la seva malaltia. Aquestes habilitats també les requereixen els pallasos.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Pel que fa a les conseqüències emocionals, alguns pallassos han hagut de parar l'actuació per poder gestionar les seves emocions i que el pacient no se n'adonés. Tot i això, la gratificació que té aquesta feina, fa que cap "Pallapupas" ho hagi deixat per aquestes conseqüències emocionals negatives. Personalment, com a voluntària, puc afirmar que en algunes ocasions has d'aguantar amb un nus a la gola, però el balanç és molt positiu, perquè és molt gratificant veure com els nens malalts poden jugar, divertir-se i riure, i oblidar-se d'on estan ni que sigui per uns moments. També és molt gratificant quan els pares t'agraeixen la teva ajuda tan pels malalts com per a ells que estan sotmesos a molta pressió.

Després d'haver investigat en aquest camp he descobert que el servei que s'ofereix a l'hospital de Sant Joan de Déu és extraordinari i necessari però que no tots els hospitals en disposen. Tot i que cada vegada són més hospitals els que ho veuen necessari i terapèutic, com per exemple l'hospital de Josep Trueta de Girona que des del 2010 disposen de la companyia sense ànim de Lucre Xaropclown, la majoria de hospitals no ofereixen aquest servei. Pel què fa als voluntaris cal que s'organitzin els ciutadans i això en poblacions més petites és més complicat, però si veiessin, com jo he vist en primera persona, que important i necessari és aquest servei, probablement ja se n'hauria organitzat un.

De la part pràctica realitzada a l'hospital Sant Joan de Déu, a Barcelona, com a voluntària, trec com a conclusions que la feina que he estat fent és molt necessària per els malalts, però, també, per tots aquells que ens agrada ajudar i no ens costa res fer riure els altres. Per això, tinc gairebé segur, que en un futur, sempre i quan pugui fer-ho, m'encantaria poder tornar aquest fantàstic hospital, sigui com a voluntària o com a "Pallapupa".

9. BIBLIOGRAFIA

Romero, A., Méndez, L., Bianco, M. i Castro Arata, V. (2012). *Payasos de hospital: Lo terapéutico del clown*. Buenos Aires: Ediciones Homé.

Pallapupas, Pallassos d'hospital. (2016). *Pallapupas - pallassos d'hospital i teatre social*. <http://pallapupas.org/> [Mar. 2016].

Caballero, A. (2016). *El riure i la filosofia*. Filosofar.cat. <http://www.filosofar.cat/index.php/filosofia/el-saber-filosofic/25-el-riure-i-la-filosofia> [Jun. 2016].

Calvo, E. (2016). *Beneficios de la risa en el niño*. Crecer Feliz. <http://www.crecerfeliz.es/Ninos/Desarrollo-y-aprendizaje/Como-desarrollar-el-sentido-del-humor-de-tu-hijo/Beneficios-de-la-risa-en-el-nino> [Abr. 2016].

Retrobat.cat. (2014). *El "sentit" de l'humor*. <http://retrobat.cat/el-sentit-de-lhumor/> [Jun. 2016].

Efesalud.com. (2016). *El humor cambia el cerebro*. <http://www.efesalud.com/noticias/el-humor-cambia-el-cerebro/> [Jun. 2016].

Kindsein.com. (2016). *El poder curativo de la risa / Payasos de hospital* <http://www.kindsein.com/es/22/1/505/> [Jun. 2016].

Ca.wikipedia.org. (2016). *Fonació*. <https://ca.wikipedia.org/wiki/Fonaci%C3%B3> [Abr. 2016].

Papallassos.org. (2016). *Fotos Papallassos*. <http://papallassos.org/?q=node/6> [Abr. 2016].

Freno?, R. y LEÓN, P. (2016). *Risa nerviosa y comentarios imprudentes: ¿Cómo ponerles freno?*. Vanguardia.com. <http://www.vanguardia.com/vida-y-estilo/galeria/116413-risa-nerviosa-y-comentarios-imprudentes-como-ponerles-freno> [Jul. 2016].

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Guestbae808, (2008). *LA RISA DE LOS NIÑOS*. Es.slideshare.net.
<http://es.slideshare.net/guestbae808/la-risa-de-los-nios> [Jul. 2016].

Hospital Sant Joan de Déu. (2016). *Hospital Sant Joan de Déu*.
<https://www.sjdhospitalbarcelona.org/ca> [Abr. 2016].

Humano, I. (2016). *Importancia de la Risa en el Ser Humano*.
Cerebroniad.blogspot.com.es.
<http://cerebroniad.blogspot.com.es/2016/04/importancia-de-la-risa-en-el-ser-humano.html> [Jun. 2016].

Efisioterapia.net. (2016). *La importancia del humor en la salud - Artículo de Fisioterapia*.
<http://www.efisioterapia.net/articulos/importancia-humor-salud>
[Sep. 2016].

Tallerdelarisa.com.ar. (2016). *La mejor terapia es el humor*.
<http://www.tallerdelarisa.com.ar/interes.php> [Jun. 2016].

Fábrica de Juguetes. (2015). *Los beneficios de la risa en los niños*.
<http://fabricajuguetes.com/blog/los-beneficios-de-la-risa-en-los-ninos/> [Jun. 2016].

Hospital Sant Joan de Déu. (2016). *Paciente internacional*.
<https://www.sjdhospitalbarcelona.org/es/paciente-internacional> [Mar. 2016].

Es.wikipedia.org. (2016). *Patch Adams*.
https://es.wikipedia.org/wiki/Patch_Adams [Ago. 2016].

Es.wikipedia.org. (2016). *Risa*. <https://es.wikipedia.org/wiki/Risa> [Abr. 2016].

Creixerengrup.wordpress.com. (2016). *riure | Créixer en Grup*.
<https://creixerengrup.wordpress.com/tag/riure/> [Jul. 2016].

Ca.wikipedia.org. (2016). *Sistema límbic*.
https://ca.wikipedia.org/wiki/Sistema_l%C3%ADmbic [Abr. 2016].

Ca.wikipedia.org. (2014) *Pèptid opioide*.
https://ca.wikipedia.org/wiki/P%C3%A8ptid_opioide [Jul. 2016].

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Ca.wikipedia.org. (2016) *Pèptid*. <https://ca.wikipedia.org/wiki/P%C3%A8ptid> [Jul. 2016].

Scribd. (2016) *Historia del voluntariado*. <https://es.scribd.com/doc/22445903/Historia-Del-Voluntariado> [Ago. 2016].

Cruz Roja. (2015) *Voluntarios y Voluntarias de la Cruz Roja: Batalla de Solferino*. https://www.mundocruzroja.org/blogs/c4ea7108-74e9-4a89-8b02-d716b211f83a/entry/batalla_de_solferino?lang=es_es [Ago. 2016].

ElMón. (2016) *Mil autocars i 2.500 voluntaris escamparan la diada*. <http://elmon.cat/noticia/169091/mil-autocars-i-2500-voluntaris-escamparan-la-diada> [Sep. 2016].

Barcelona Olímpica. (2016) *Voluntarios'92*. http://www.barcelonaolimpica.net/tema.asp?id_bloc=1&id_tema=4&lng=esp [Sep 2016].

Ca.wikipedia.org. (2016) *Voluntariat*. <https://ca.wikipedia.org/wiki/Voluntariat> [Ago. 2016].

En.wikipedia.org. (2016) *Henri de Mondeville*. https://en.wikipedia.org/wiki/Henri_de_Mondeville [Ago. 2016].

Diario femenino. (2016) *El poder de la risoterapia*. <http://www.diariofemenino.com/salud/calidad-de-vida/articulos/poder-risoterapia/> [Jul. 2016].

Ca.wikipedia.org. (2016) *Risoteràpia*. <https://ca.wikipedia.org/wiki/Risoter%C3%A0pia> [Sep. 2016].

Brunete Esteban, M. (2016). *TALLER DE RISOTERAPIA: Cómo utilizar el humor para hacer grupo*. http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/programas-de-educacion-ambiental/hogares-verdes/tallerrisoterapia2015_tcm7-387629.pdf [Sep. 2016].

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Milesderisas.es. (2016). *Contacta con tu niño interior*.
<http://www.milesderisas.es/contacto.html> [Jul. 2016].

Pssjd.org. (2016). *Parc Sanitari Sant Joan de Déu*. <http://www.pssjd.org/ca-es/Paginas/default.aspx> [Sep. 2016].

Fundaciogermatomascanet.com. (2016). *Voluntariat*.
<http://www.fundaciogermatomascanet.com/Voluntariat.aspx> [Sep. 2016].

Sensellarsjd.com. (2016). *Voluntariat*.
<http://www.sensellarsjd.com/Comprom%C3%ADs/Voluntariat/tabid/315/language/es-ES/Default.aspx> [Sep. 2016].

SJD.es (2016). *FUNDACIÓ D'ATENCIÓ A LA DEPENDÈNCIA SANT JOAN DE DÉU*. <https://www.sjd.es/centros/?q=node/1538> [Sep. 2016].

En Buenas Manos. (2016). *El cortisol*. <http://www.enbuenasmanos.com/el-cortisol> [Mai. 2016].

Salud180. (2016). *Reir te ayuda en el tratamiento de enfermedades*.
<http://www.salud180.com/salud-z/reir-te-ayuda-en-el-tratamiento-de-enfermedades> [Jun. 2016].

Conferència a Barcelona. *El voluntariat del Parc Sanitari de Sant Joan de Déu*. [Mai. 2016].

Xerrada amb Alberta Parayre. *Informació sobre el voluntariat a l'hospital*. [Mai. 2016].

Xerrada amb la secretaria de Pallapupas. *Informació sobre els Pallapupas*. [Abr. 2016].

10. ANNEXS

10.1. Article psicològic

“Reir te ayuda en el tratamiento de enfermedades”

Reír no es sólo “**manifestar regocijo** mediante determinados movimientos del rostro, acompañados frecuentemente por sacudidas del cuerpo y emisión de peculiares sonidos inarticulados”, como lo señala el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. Es, ante todo, una actividad fisiológica que afecta a todo nuestro organismo.

Para el médico francés **Pierre Vachet**, uno de los estudiosos más reconocidos de la risoterapia, tan divertida actividad aporta una variedad de beneficios: aumenta la capacidad respiratoria, expande los vasos sanguíneos, eleva el aporte de sangre a los tejidos, incrementa la secreción hormonal, acelera la reparación de los tejidos y estabiliza las funciones del organismo.

Por su parte, el filósofo **André Moreau**, promotor de una corriente de pensamiento llamada “jovialismo”, ha señalado la importancia de saber desencadenar el sentido del humor y las energías positivas en el ser humano y propone la práctica de la risa para expresar la vitalidad y creatividad humanas.

- **¿Por qué es bueno reírse?**

Quienes tengan las manos y los pies fríos deberían intentar reír más a menudo, en vez de colocarse guantes y muchos calcetines. **Reír da calor interno**. Como envía más **oxígeno** a los tejidos, también acelera la curación de enfermedades y estabiliza las funciones de nuestro **organismo, fortaleciéndolo** contra infecciones y padecimientos degenerativos, aumentando el apetito y protegiendo contra las enfermedades del corazón. Además, **limpia nuestro organismo** de productos como el **colesterol** y repercute sobre el sistema hormonal, estimulando la producción de endorfinas en el cerebro.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Entre más rías, menos enfermedades padeces

Algunos médicos han observado que las personas que ríen mucho tienen una tendencia mucho menor a padecer trastornos del aparato digestivo (como la úlcera gastroduodenal) que a las personas que lo hacen poco. Algunos han llamado al ejercicio de reír el **“footing a pie quieto”**, ya que pone a todos los sistemas internos en movimiento. Por el contrario, el miedo, la tensión y la ansiedad tienden a agarrotar el cuerpo y a disminuir sus capacidades.

Reír también aclara la mente: cuando nos reímos de un problema estamos paliando las preocupaciones, con lo cual nos es más fácil encontrar una solución. Tantas ventajas no han pasado desapercibidas para nadie. Incluso organizaciones como **Médicos sin Fronteras** y **Payasos sin Fronteras** han hecho de la risa una forma de trabajar con personas que han perdido la sonrisa. La utilizan como terapia para superar otro tipo de problemas, bien de carácter psicológico o de otra naturaleza.

Salud 180, **El estilo de vida saludable”**

10.2. Entrevista a famílies

Aquestes entrevistes han estat realitzades a famílies que han tingut un fill ingressat a l'Hospital Sant Joan de Déu, sigui per una simple operació o per una estança molt més llarga i complicada. Tots aquests han tingut la possibilitat de conèixer amb els dos serveis que es tracten durant tot el treball i, gràcies això, he pogut veure i entendre la influència en els pares i els fills que l'han pogut obtenir des del cantó més personal i íntim dels pares i els pacients.

Aquest contacte que he tingut amb les famílies, ha sigut gràcies als mateixos “Pallapupas” que m’han facilitat el contacte, ja que havien obtingut una opinió molt bona, en respecte als pallassos i voluntaris, de part de totes les famílies entrevistades.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

ENTREVISTS AMB MONTSE GIRALDE:

Nom del pacient: Héctor.

Edat: 18 anys.

Dies d'ingrés: un dia.

- 1. En primer contacta amb l'hospital, ja coneixíeu als voluntaris i pallassos d'hospital? Si és que si, com és que ja coneixeu aquest servei de l'hospital?**

Si los conocíamos, por el hospital y por medios de comunicación (televisión)

- 2. De quina manera us han ajudat aquests serveis quan estàveu a l'hospital?**

Dándonos en todo momento mucha tranquilidad.

- 3. Psicològicament ajuden a enfrontar la malaltia tant pel malalt com pels familiars?**

Si.

- 4. Trobeu que els Pallapupas ajuden més al malalt i els voluntaris més a les famílies o tots dos per igual?**

Los dos por igual.

- 5. Trobeu que aquests serveis es complementen o que per individual també funcionarien?**

Funcionarían tanto separados como juntos. Pero juntos mejor.

- 6. Com a pares us trobeu ajudats i acompanyats durant tot el període hospitalari?**

Si muchísimo.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

7. Podríeu explicar en poques paraules l'experiència personal viscuda amb aquests dos serveis?

Fabulosa, hacen un trabajo genial. Sobre todo para los niños. Deberían estar en todos los hospitales.

ENTREVISTA AMB SANDRA CASANOVAS:

Nom del pacient: Arnau.

Edat: 3 anys.

Dies d'ingrés: El primer any ingressat gairebé tot l'any. El segon any hi anava cada dia, però dormien a casa. El tercer any ha anat sovint.

1. En primer contacta amb l'hospital, ja coneixíeu als voluntaris i pallassos d'hospital? Si és que si, com és que ja coneixeu aquest servei de l'hospital?

No els coneixíem de res. Mai havíem estat a sant Joan de Déu així que no teníem ni idea que en aquest hospital hi hagués voluntaris ni Pallapupes.

2. De quina manera us han ajudat aquests serveis quan estàveu a l'hospital?

Els voluntaris són unes persones fantàstiques. Et vénen a l'habitació i tu pots sortir a buscar el menjar, a fer el cafè o simplement a prendre l'aire. Són persones amb molts recursos per poder quedar-se amb el nen a l'habitació, i que aquest no plori o trobi a faltar als pares, durant una estona. Nosaltres ho hem utilitzat per estones curtes, però hem descobert persones increïbles, amb una humanitat fantàstica i amb moltes ganes d'ajudar.

Els pallapupes són molt divertits. No només distreuen el nen, sinó que als pares ens fan riure moltíssim. Són molt creatius i són capaços de crear una història divertidíssima a partir d'un rotllo de paper de wàter i una sabata. Sovint entren en moments crítics i t'ajuden moltíssim.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

1. Psicològicament ajuden a enfrontar la malaltia tant pel malalt com pels familiars?

Si. Ajuden a les dues parts.

2. Trobeu que els Pallapupas ajuden més al malalt i els voluntaris més a les famílies o tots dos per igual?

Pensem que a tots dos per igual.

3. Trobeu que aquests serveis es complementen o que per individual també funcionarien?

Normalment no vénen mai junts els Pallapupes i els voluntaris. Són dos serveis que funcionen de manera individual.

4. Com a pares us trobeu ajudats i acompanyats durant tot el període hospitalari?

Molt. Nosaltres hem passat moments molt dolorosos i ells han estat allà per treure'ns un somriure o fins i tot donar-nos una abraçada si ho hem necessitat.

5. Podríeu explicar en poques paraules l'experiència personal viscuda amb aquests dos serveis?

VOLUNTARIS: Hem necessitat aquest servei per tal de poder sortir a buscar menjar, ja que molt sovint, degut a la malaltia de l'Arnau, hem estat moltes vegades incomunicats, i no podíem sortir de l'habitació, així que ells ens venien a rellevar. Hem descobert gent formidable, entre ells. Sempre m'ha agradat fer-los una pregunta: "i tu? Com és que ets voluntari?", i normalment la resposta sempre és una bonica i emotiva història.

PALLAPUPES: Quins personatges més fantàstics!! Ens han acompanyat a quiròfan, ens han fet riure entre passadissos, ens han abraçat en moments dolorosos, ens han fet dibuixar somriures a la cara quan només hi teníem llàgrimes, ens han assegut en cadires de despatx i ens han fet córrer en plan "rally" pels passadissos de l'hospital de dia, ens han cantat amb molta il·lusió la

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

cançó d'aniversari feliç, el dia de l'aniversari de l'Arnau, amb estil "rapero". Tots tenen noms de material d'hospital o medicació: en Mascarillo, la Oxígena, en Ventolín, la Gasita, l'Amoxicilina i evidentment...la nostra súper Gelocatila!!!

ENTREVISTA AMB DANIELA MOYA:

Nom del pacient: Daniel.

Edat: 8 anys.

Dies d'ingrés: un dia.

- 1. En primer contacta amb l'hospital, ja coneixíeu als voluntaris i pallassos d'hospital? Si és que si, com és que ja coneixeu aquest servei de l'hospital?**

No.

- 2. De quina manera us han ajudat aquests serveis quan estàveu a l'hospital?**

Los pallapupas en una intervención quirúrgica a mi hijo de 10 años, 8 cuando se produjo la intervención, y los voluntarios de consultas externas.

- 3. Psicològicament ajuden a enfrontar la malaltia tant pel malalt com pels familiars?**

Siiiiiiii!!!

- 4. Trobeu que els Pallapupas ajuden més al malalt i els voluntaris més a les famílies o tots dos per igual?**

Ayudan a las dos partes iguales.

- 5. Trobeu que aquests serveis es complementen o que per individual també funcionarien?**

Individua también funcionarían.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

6. Com a pares us trobeu ajudats i acompanyats durant tot el període hospitalari?

Ambos estuvieron en todo el proceso de la intervención.

7. Podríeu explicar en poques paraules l'experiència personal viscuda amb aquests dos serveis?

Una experiencia maravillosa, todo es mucho más fácil gracias a ellos.

ENTREVISTA A MERCHI TRECE

Nom del pacient: Aroa

Edat: 8 anys.

Dies d'ingrés: Una setmana.



L'Aroa amb dos dels "Pallapupas" que estaven visiten aquell dia l'hospital.

1. En primer contacta amb l'hospital, ja coneixíeu als voluntaris i pallassos d'hospital? Si és que si, com és que ja coneixeu aquest servei de l'hospital?

No el coneixíem al hospital del mar, si havíem vist al Vall de Hebron, quan teníem visites.

2. De quina manera us han ajudat aquests serveis quan estàveu a l'hospital?

La meva filla estava desanimada, va passar una estona molt divertida i es va oblidar de que estava ingressada

3. Psicològicament ajuden a enfrontar la malaltia tant pel malalt com pels familiars?

Ajuda a desconnectar del moment que estàs passant

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

4. Trobeu que els Pallapupas ajuden més al malalt i els voluntaris més a les famílies o tots dos per igual?

Per mi tots ajuden per igual, desconnecten

5. Trobeu que aquests serveis es complementen o que per individual també funcionarien?

Funcionen bé

6. Com a pares us trobeu ajudats i acompanyats durant tot el període hospitalari?

En un ingrés d'una setmana, no poden estar amb el malalt 24 h, hi ha moments de tots. Però, sempre que poden estar amb nosaltres és molt gratificant la seva ajuda.

7. Podríeu explicar en poques paraules l'experiència personal viscuda amb aquests dos serveis?

Diversió, desconnexió, il·lució, alegria i sentir-se bé

ENTREVISTA A MARÍA JOSÈ LÓPEZ

Nom del pacient: Sergio.

Edat: 5 anys.

Dies d'ingrés: Un dia.

1. Al primer contacta amb l'hospital, ja coneixíeu als voluntaris i pallassos d'hospital? Si és que sí, com és que ja coneixeu aquest servei de l'hospital?

Sí. Ya los conocíamos. Los conocíamos por otros papás que habían operado a sus hijos. También por reportajes de televisión y anuncios y videos a través de Internet.

2. De quina manera us han ajudat aquests serveis quan estàveu a l'hospital?

En nuestro caso, los voluntarios nos ayudaron cuando íbamos a las consultas. Los tiempos de espera en hospitales cuando vas con niños son complicados y allí estaban ellos con juguetes, dibujos para colorear y más recursos para entretener a los pequeños.

En cuanto a los Pallapupas, fue cuando operaron de fimosis a nuestro hijo. Se trata de una operación simple y rápida. No quedan ni ingresados, pero los papás vamos nerviosos por el tema de la anestesia y porque al ser pequeños no quieres que lo pasen mal. Gracias a Pallapupas ese momento se convirtió en una experiencia grata para nosotros y el niño. Desde que entras al hospital están allí cantando y gastando bromas y haciéndonos reír a todos. Consiguen quitarnos la tensión a los padres y mi niño se fue riendo a quirófano subido en el porta sueros como si fueran haciendo carreras. Además, también había voluntarias muy pendientes de las mamás dispuestas a escuchar nuestras preocupaciones y ayudándonos a que nos desahogáramos mientras los intervenían.

3. Psicològicament ajuden a enfrontar la malaltia tant pel malalt com pels familiars?

Yo desde el punto de vista de una enfermedad no lo he vivido (gracias a Dios) pero estoy convencida de que sí ayudan. Sientes que no estás solo y que hay gente que está pendiente de ti. Y que te animan a estar fuerte en estas situaciones.

4. Trobeu que els Pallapupas ajuden més al malalt i els voluntaris més a les famílies o tots dos per igual?

Los dos ayudan tanto a enfermos como a las familias. Porque si tú ves a tu hijo reír te hace sentir mejor. Es cierto que los Pallapupas se centran más en los niños, en los enfermos, aunque hacen participar a todos, también a médicos y enfermeros. Y los voluntarios están más con los familiares.

Cualquier duda, lo que necesites allí están para ayudarte. Incluso para ofrecerte el hombro si tienes que llorar.

5. Trobeu que aquests serveis es complementen o que per individual també funcionarien?

Creo que se complementan. Y que los dos son necesarios.

6. Com a pares us trobeu ajudats i acompanyats durant el període hospitalari?

Si, totalmente.

7. Podríeu explicar en poques paraules l'experiència personal viscuda amb aquests dos serveis?

Nuestra experiencia en el Hospital Sant Joan de Déu fue muy grata. En primer lugar, porque todo fue bien y mi hijo está estupendo y sano y en segundo lugar porque gracias a Pallapupas y Voluntarios una intervención quirúrgica se convirtió en una aventura y un buen recuerdo de su paso por un hospital.

10.3. Entrevista a pallasos d'hospital

(Pallapupas)

Per poder conèixer, ben bé, el fan i senten tots els pallasos vaig pensar que aniria bé poder tenir unes entrevistes contestades per alguns dels pallasos. Així doncs, vaig enviar una entrevista feta per mi als mateixos "Pallapupas".

Al principi, em van dir que no hi havia cap inconvenient si els hi enviava pel correu, però, més endavant, em van contestar que anaven molt enfeinats, ja que estaven preparant uns dels seus esdeveniments, "Un dia de nassos". Per aquest motiu, van pensar que el millor seria enviar-me unes entrevistes que ja havien fet prèviament, com per exemple pel diari "Ara".

ENTREVISTA A ANGIE ROSALES (fundadora de Pallapupas)

“Volem deixar clar que, davant l’adversitat, una altra actitud és possible”.

El Dr. Paco Zetamol, la infermera Patxutxa, la cap de manteniment Gelocatila, la camillera Amina Biodramina... Ells són tan sols una part de les 25 persones que formen actualment l’ONG Pallapupas, fundada per Angie Rosales amb l’objectiu de recórrer els hospitals i centres sociosanitaris i residencials de Catalunya per millorar la qualitat de vida de les persones que hi estan ingressades, humanitzar la salut i aportar humor davant el dolor i l’adversitat.

Fa 15 anys que l’Angie, gairebé per casualitat, es va fer pallassa d’hospital i que va crear aquesta organització sense ànim de lucre que visita més de 35.000 persones. Ella ara no actua, però diu que es continua passejant pels hospitals, perquè és un exercici que l’ajuda a relativitzar i a no perdre la realitat de vista davant la gestió de l’ONG.

El seu fill gran i la seva filla han viscut Pallapupas des dels inicis i, de fet, en són voluntaris. La petita encara no sap la diferència entre un pallasso i un Pallapupas, però, a casa seva, sempre han sigut conscients que al món hi ha persones diferents, amb altres realitats, altres cultures i altres condicions físiques i mentals, i també que l’humor i el riure pot ser la millor medicina. Això ho saben bé tots els pacients, familiars i personal sanitari que els veu en acció, els quals no paren de donar-los les gràcies per la feina que realitzen.

El reconeixement social també els ha arribat. Un dels darrers i més emotius: el Premi Tatiana Sisquella, de l’Ara, per la seva contribució social. Parlem amb aquesta dona, riallera de mena, que treballa cada dia, al costat del seu equip, perquè els hospitals siguin espais un xic més vius i feliços.

1. Angie, tu ets actriu, de formació...

Si, jo em vaig formar com a actriu. Havia fet televisió, teatre i bastanta publicitat. D’entrada, estava enfocada cap a una vessant comercial. Volia

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

treballar d'allò que m'agradava, però sempre havia pensat que ho faria davant d'un públic convencional.

2. Què va passar un matí de l'estiu de 1997, que, en certa manera, et va portar a fer un canvi de rumb i a dedicar-te al que et dediques actualment?

Un amic d'una companyia de carrer amb la qual treballava em va convidar (i va insistir) a anar a un càsting de plassos d'hospital, tot i saber que el clown no era la meva disciplina. Finalment hi vaig anar, m'ho vaig passar molt bé i, al cap d'un temps, em van trucar per dir-me que m'havien escollit i que començava la formació dins d'un l'hospital.

3. I què et vas trobar allà?

La veritat és que realment no sabia el que m'esperava, perquè, per sort, els meus fills i la meva família sempre havien gaudit de bona salut i no havia tingut cap experiència relacionada amb els hospitals més enllà de visites curtes o de cortesia. Quan hi vaig entrar per ser pallasa d'hospital se'm va obrir la consciència de cop i em vaig adonar que aquests espais són com ciutats dins de ciutats, que estan molt poblats i contenen històries de vida molt fortes.

“Quan vaig entrar a un hospital per ser pallas se'm va obrir la consciència de cop i em vaig adonar que aquests espais són com ciutats dins de ciutats, que estan molt poblats i contenen històries de vida molt fortes”

4. Recordes el primer cas que vas viure?

Si, vaig començar la formació en una UCI pediàtrica, on hi havia un infant que estava molt malament. No s'hi veia, tenia molt poca mobilitat (anava en cadira de rodes) i només hi sentia d'una oïda. Davant d'aquell panorama, em va semblar increïble que arribés una parella de plassos i fos capaç de transformar tantíssim l'atmosfera. Recordo la sensació de pensar: “Què ha passat aquí?”. Fins aleshores no contemplava aquella opció, perquè no la tenia registrada dins meu. Em va semblar brutal com podia tenir cabuda la

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

vida, a través de l'humor, en una situació tan propera a la mort. Això, de fet, és el que em manté "enganxada" encara ara a Pallapupas. Va ser tota una lliçó de vida.

5. L'humor és imprescindible per viure?

Almenys a mi m'ha ajudat molt. A la meua vida ha sigut un descongestionant molt potent cada cop que m'ha tocat passar per situacions dures. L'humor et permet prendre't les coses d'una altra manera, canviar de perspectiva davant els problemes.

6. Quina formació necessita un pallasso d'hospital?

Nosaltres tenim un mètode registrat que contempla tres potes molt importants: l'artística, la sanitària i la psicològica. Respecte l'artística, actuem des de la veritat, buscant dins nostre i traient el pallasso que som, exagerant els trets més destacats de la personalitat de cadascú, però sense sobreactuar. Després, la formació sanitària i la psicològica són primordials, perquè hem de conèixer els col·lectius pels quals treballem, donat que no és el mateix estar amb persones que pateixen un trastorn mental, amb persones que tenen una malaltia oncològica, amb nens de 3 anys, que amb nens de 9, o amb adults de 50.

7. Quina diferència hi ha entre un adult i un infant?

L'infant és més innocent davant allò que li està passant, fet que li permet viure jugant i rient, malgrat tot. Sembla com si allò que passa no anés amb ell. En canvi, l'adult és molt més conscient i, possiblement, necessita molta més ajuda.

8. Com entra un pallasso a un espai de silenci i dolor com un hospital? Quin procés seguïu?

Quan nosaltres arribem a un hospital, prèviament hem fet un seguit d'entrevistes i negociacions amb el centre per explicar qui som, què fem, com ho fem, on podem ser més útils... Després presentem el projecte a tots els

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

equips amb els quals treballarem, perquè la gent no se senti envaïda, i finalment establím un circuit per tenir clar on treballarem a cada moment: a hospitalització pediàtrica, a la UCI, a quiròfan, a consultes externes... El Pallapupas arriba vestit de paisà a l'hospital, es vesteix amb la seva roba de clown i es dirigeix al servei que li toca. Allà li fan la transmissió d'informació (nom del pacient, edat, número d'habitació, motiu de l'ingrés, situacions a comentar...) i se'n va a actuar seguint un fil conductor que es pacta prèviament o que es decideix a partir d'improvisacions. La temàtica escollida serà la que portarà a terme durant tot el dia: pot ser que es casi i busqui nuvi o núvia, que s'estigui entrenant per anar a les olimpíades, o que es vulgui presentar a un càsting d'*Operación Triunfo*, per exemple. La qüestió és que les propostes siguin prou obertes com per poder escoltar la persona que tenen al davant.

“Em va semblar brutal com podia tenir cabuda la vida, a través de l'humor, en una situació tan propera a la mort”

9. Han canviat gaire els hospitals? Ho dic perquè uns anys enrere devia ser impensable que hi entrés un pallasso.

Per sort, han canviat molt, però encara hi ha feina a fer. En un hospital, el que no hauria de faltar mai és vida, joc, riures ni afecte, i, de vegades, aquests espais són tan escèptics que, quan hi som a dins, controlem les emocions en excés, però això està canviant.

10. També feu classes a la universitat.

Si! Això va començar com una aventura, perquè un alumne de la UB que estava cursant tercer de medicina ens va demanar que hi anéssim a ensenyar-los el que fèiem. La universitat ens va donar suport i vam començar a impartir una assignatura de lliure elecció que actualment és optativa. Estem a la UB, al Campus de Bellvitge, amb alumnes de tercer, i anem al Clínic amb alumnes de quart. També ens han contactat des de la UAB i la UVIC, perquè els futurs professionals surten molt preparats tècnicament, però cada vegada estan més desvinculats de la idea que aquell fetge, aquell cap, aquell braç o

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

aquell taló és d'una persona amb unes circumstàncies determinades. En resum: està tot massa deshumanitzat i nosaltres volem contribuir a humanitzar-ho. Sempre dic que estem fent una petita revolució silenciosa que farà parlar molt.

11. I què me'n dius de les funcions de teatre social que impartiu?

Aquestes són per a persones amb trastorns mentals, i les porten a terme els nostres dinamitzadors, que no duen nas vermell i es fan anomenar pel seu _____ nom.

12. Esteu canviant el nas vermell pel somriure?

Diria que Pallapupas està fent un salt. Fins ara estàvem identificats amb el nas vermell, però cada vegada estem deixant més lloc al somriure perquè sigui el que ens identifiqi, perquè, més enllà del nas vermell, que ens connecta amb el bon humor i l'alegria, volem deixar clar que, davant l'adversitat, una altra actitud és possible. Tothom té tot el dret del món a enfonsar-se, però també és important que ens permetem situar-nos davant d'un problema d'una altra manera. Si bé l'actitud positiva no et lliura necessàriament d'un final no desitjat, el que és segur és que, durant tot el temps que la mantinguis, hauràs capitalitzat un final molt més desitjable, tant per a tu com per als teus. Com diuen en castellà: "¡Que te quiten lo *bailao!*".

13. Ens eduquen per afrontar la mort i el dolor?

No, aquest és el problema. No se'ns educa per a res que sigui dolent ni per a res que se surti de la norma. Si això fos així, potser els Pallapupas no tindriem tant sentit. En el fons, el que proporcionem és un canvi cultural que ens permeti acostar-nos a les civilitzacions que més present tenen la mort, perquè aquestes són les que viuen més intensament.

14. Com us financeu?

Majoritàriament funcionem amb finançament privat. Demanem aportacions als socis, als donants i a tota la gent que ens dóna suport, però

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

hem estat hàbils a l'hora de desenvolupar estratègies pròpies de finançament, com esdeveniments, marxandatge, etc.

15. El Dia de Nassos, que heu celebrat aquest octubre, n'és un exemple.

Si, és una festa solidària en què diferents espais d'oci ens cedeixen entrades perquè les venguem a meitat de preu i, amb això, aconseguim finançar-nos i sensibilitzar la població, portar fora dels hospitals la realitat que s'hi viu.

16. Què és el més difícil de la feina d'un pallasso d'hospital?

Aquesta feina és un gran regal, perquè et posa a lloc ràpidament, et dona una lliçó de vida. Ser testimoni de tant dolor fa que el teu ordre de prioritats es reguli de forma natural. La part més difícil és, precisament, compartir el dolor i, sobretot, assumir la pèrdua de les persones.

17. Acabem amb un record bonic.

D'experiències boniques en guardo moltes, però en recordo una en especial: la d'un infant de 9 anys que s'havia operat moltes vegades i que, en una ocasió, li van programar una altra operació un dia que els Pallapupas no hi eren, però ell va decidir que no s'operava sense els pallassos. Els pares van fer la demanda a l'hospital, ens van trucar i ell es va operar amb els Pallapupas. Aquesta lluita seva per entrar en un quiròfan d'una manera i no d'una altra em va commoure profundament.

ENTREVISTA A GELOCATILA (Pallassa)

1. Aquest tipus de feina, ajudar als malalts a tenir moments d'alegria, de riure, de serenor, també és terapèutic per vosaltres?

Sense cap dubte la meva professió m'aporta una alegria que no es pot comparar amb un altre ofici. Per exemple, l'altre dia vaig fer una reflexió, vaig anar a arreglar uns papers i vaig haver d'esperar una estona. Em va donar gust observar

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

la gent, la majoria es queixava pels seus assumptes. El noi que atenia als clients (molt maco) el vaig observar i vaig pensar que havia d'atendre cada dia a gent amb cara d'enfadada. Personalment em va atendre molt bé, perquè jo no anava a queixar-me de res (afortunadament) i perquè el vaig fer riure... La meva reflexió va esdevenir pensar que jo tinc una professió alegre i molt humana. I ara responent a la teva pregunta, el diré que gràcies a tots aquests detalls puc dir que jo sempre marxo a dormir amb un somriure a la cara pensant en alguna anècdota al dia que m'ha fet riure durant el meu servei a l'hospital. Em sento afortunada per aquest motiu, podríem dir doncs que efectivament si és terapèutic.

1. Com us influeixen els vincles que es generen amb els malalts?

És curiós perquè nosaltres acabem naturalitzant moltes situacions del nostre entorn dels hospitals on anem a treballar es converteix en un entorn còmode per treballar i és un avantatge. Per això les situacions que es generen i els vincles acaben sent molt familiars. Mentalment penso que a vegades no som prou conscients de com ens influeix. L'altre dia vaig veure a una nena que feia 6 anys que no la veia (devia tenir 5 anys quan va passar la malaltia) i ara en té 11. Quan em va veure es va tirar els meus braços i casi em poso a plorar de lo gran i guapa que estava, venia a un control i tot estava bé,



Cap de Manteniment Gelocatila.

els records viscuts em van emocionar molt. Els vincles que es generen són molt especials, pel tipus de situació que vivim junts, relació i dramatisme que fa que hi hagi una complicitat silenciada a vegades molt especial, no cal dir res, sabem que quan les coses van bé, hi ha una alegria per totes bandes, i quan no va bé, hi ha un compartir emocions a flor de pell.

2. Es pot fer de pallaso si tens un mal dia?

Aquesta pregunta és molt curiosa, perquè encara em sorprèn. Jo arribo moltes vegades amb son, amb mandra, a vegades una mica estressada... El que ens passa a tots. I saps? És posar-me el vestit de Gelocatila i “Pammmmm!”, la màgia apareix per començar el dia amb les piles carregades. L’altre dia, li vaig dir al meu company: “Uff, avui no he dormit gaire, perdona si no estic a l’alçada”. Comença el servei i PAM, feina ben feta, el meu company diu, “Sort que no has dormit... vinga ha estat un servei genial!”. Però he de dir que me segueix sorprenent que ens passi i que de sobte surti la màgia de l’energia del clown.

3. Veient vídeos vostres és molt fàcil plorar, trencar-se; què succeeix si us “guanya” l’emoció per sobre de l’ofici davant dels malalts o personal sanitari?

Si es amb el personal sanitari, no hi ha cap inconvenient, compartim moments molt intensos, i a vegades inclús son elles que potser es desmunten, ens tenim uns els altres per aquests moments. Tenim un protocol per aquestes situacions, nosaltres anem dos pallasos, si un dels dos es “desmunta” en una habitació pot sortir amb una mirada al company i que les famílies no s’adonin. Si ens passa als dos Pallapupas, per alguna notícia o alguna cosa que hagi passat emocional podem fins hi tot parar el servei, descansar, relaxar-nos i comprovar que podem continuar. No hi ha cap inconvenient, és comprensible per la part de Pallapupas i la delicadesa de la professió.

4. Diuen que de l’amor a l’odi hi ha un pas; el riure de què està a prop o lluny?

Bé, jo diria que de plorar. Molts pares a vegades s’emocionen quan ens veuen entrar per la cara de l’infant o per l’emoció continguda. Sovint, entrem a una habitació on hi ha molta tristesa i quan actuem, de sobte, es crea un moment on es posen a riure creant un ambient i transformant-lo amb una

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

espai molt més agradable. PER TANT DEL RIURE PODRÍEM DIR QUE ESTÀ A PROP O LLUNY DE PLORAR

5. El pallasso no només fa riure, què més fa? Què vol crear quan apareix en “escena”?

TRANSFORMA L' ESPAI, CREA UN MÓN DIFERENT, UNA FORÇA, UNS MOMENTS ESPECIALS, AGRADABLES, ENTRANYABLES, ÚNICS I MERAVELLOSOS. A vegades en alguna observació podem veure la feina des de fora i saps la força que té veure passar dos pallassos per un passadís d' hospital és increïble. Gent que estava seria i gira el cap per donar una ullada i esvair un somriure a la seva cara. Això no té preu. Personalment, defenso el calor humà, les emocions i sobretot, no vull deixar mai de regalar somriures... perquè a mi me'n regalen molts i em fa molt feliç. Acabo dient que la felicitat són petits moments.

ENTREVISTA A VENTOLÍ (Pallasso)

**1. De quina forma te'n vas assabentar que existien els Pallapupas?
Quants anys tenies?**

Tinc una companyia d'espectacles i la meva companya me'n va parlar ja que ella ja estava a dins de Pallapupas. Tenia 34 anys.

2. Què és el que et va cridar l'atenció d'ells? Perquè vas decidir formar-ne part?

Em va cridar l'atenció el treball de pallasso a l'hospital i el fet de poder desenvolupar una feina assistencial en clau de pallasso i en un entorn hospitalari. Vaig decidir formar part per de Pallapupas perquè em veia capacitat per fer aquesta feina i sentia que podia aportar la meva manera de fer les coses.

3. Quant fa que ets Pallapupas?

Encara no fa un any. Sóc de l'última fornada que ha entrat.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

4. Com et vas formar per ser-ho?

Em vaig formar amb diferents pallassos i pallasses que vaig considerar que em podien aportar mirades interessants i una base sòlida per seguir treballant el meu pallasso.

5. Què és el que t'ha aportat ser Pallapupas com a valors, manera d'enfocar la vida...?

M'ha aportat a situar-me en el present i a viure intensament cada instant.

6. Creus que Pallapupas duen a terme risoteràpia?

Explícitament no. Diria que a Pallapupas duem una treball assistencial on el riure és un dels canals pels quals naveguem.

7. Defineix que és ser Pallapupas per tu.

Per mi és viure l'emoció del moment i estar present en el joc de la vida.

8. Com ajuden els Pallapupas psicològicament?

No se com respondre't aquesta pregunta. Crec que ajudem a viure una situació d'una altra manera i que transformem la tensió i l'angoixa que s'acumula en determinades circumstàncies en un hospital.

9. En quin/quins hospitals estan treballant actualment els Pallapupas?

On som?

Programa Pallassos d'Hospital

Infants

- Hospital del Mar, Barcelona
- Hospital Sant Joan de Déu, Esplugues de Llobregat
- Hospital de Terrassa
- Corporació Sanitària Parc Taulí, Sabadell
- Hospital Universitari Arnau de Vilanova, Lleida
- Hospital Universitari Joan XXIII, Tarragona
- Xarxa Assistencial Universitària Althaia, Manresa

Gent Gran

- Fundació Pere Relats, Barcelona
- Hospital Universitari Arnau de Vilanova, Lleida

Programa Teatre Social

- Hospital de Dia del Servei de Psiquiatria i psicologia Infanto-Juvenil, Hospital Clínic i Provincial de Barcelona
- Centre de Salut Mental Infanto-Juvenil de Mollet
- Unitat d'hospitalització psiquiàtrica ITAKA
- Hospital de dia de psiquiatria Infanto-Juvenil, San Joan de Déu
- Companyia de Teatre de l'Oprimit BROTS
- Companyia de Teatre de l'Oprimit VÍNCULOS
- Companyia de Teatre de l'Oprimit de Joves



Actualment visitem més de 35.000 persones ingressades

10. Els Pallapupas estan enfocats als nens o treballau amb gent de totes les edats?

Cal destacar que Pallapupas té tres diferents programes que arriben a tres col·lectius diferents: infància, gent gran i persones diagnosticades amb algun trastorn mental.

11. Quina diferència hi ha entre tractar amb nens, gent gran o adults?

Moltes vegades tractem amb tots a l'hora i la diferència és tan sols com ens dirigim a ells. Per exemple, si és un infant ens posem a la seva alçada o si és una persona que té una mobilitat reduïda ens posem al costat perquè ens pugui veure i sentir.

12. Quina és la feina que fa Pallapupas dins d'un hospital? I fora?

Els Pallapupas treballen als hospitals amb un mètode desenvolupat específicament a l'entitat.

A més dels Pallapupas, hi ha una equip de gestió format per cinc persones a les oficines que desenvolupen tasques de coordinació de projectes, màrqueting i comunicació, administració i direcció.

13. A on més podem trobar els Pallapupas?

Els Pallapupas estan només a centres hospitalaris. I, en dies puntuals, si hi ha algun esdeveniment organitzat per l'entitat com Un dia de Nassos.

14. Creus que la risoteràpia pot canviar la personalitat d'algunes persones o forma reaccionar davant problemes?

Crec que el riure pot canviar qualsevol cosa! Riure omple de vida.

15. Opines que la gent realment creu en l'efectivitat de la risoteràpia davant problemes o malalties, és a dir el factor psicològic, o sols creuen en l'efectivitat dels medicaments?

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Hi ha de tot. Però en general les persones que ens trobem ens agraeixen moltíssim que encara que sigui per un instant hagin pogut riure al nostre costat.

16. Em pots explicar alguna anècdota divertida en què t'hagis trobat fent de Pallapupas.

Uff...N'hi ha un munt. L'última que recordo va ser aquesta setmana passada on vam transformar una habitació en un castell fantasma i li vam preparar un espant a l'avi d'un nen ingressat.

17. Explica algun cas en què un pacient hagi millorat molt o hagi fet un canvi radical (en positiu) a causa dels Pallapupas.

Hi havia un nen que no volia menjar, ni beure i estava molt enfadat amb els seus familiars. Vam entrar una parella de Pallapupas i li vam compondre una cançó on deia que havia de menjar, riure i descansar. A partir de la nostra visita va començar a menjar i a riure amb els seus familiars.

18. Actualment aquesta teràpia es cultiva a gran part del món, a quins països creus que aposten més per la risoteràpia en hospitals?

Hi ha diversos països aposten pels clowns als hospitals, entre els quals destaquen, Argentina, Estats Units, Suïssa, França, etc. El primer va estar Estats Units.

10.4. Entrevista a un terapeuta del riure (Miguel Ángel)

1. ¿A partir de qué te surge la idea de hacer risoterapia? ¿Qué te motivó a hacerlo?

Siempre he sido, desde muy niño, una persona muy alegre, bastante payasete, pero nací rodeado de unas circunstancias familiares y sociales poco favorables para hacer entender mi visión de la vida a los demás. En ese aspecto,

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

nací y crecí siendo un niño raro, que no encajaba (por más que lo intentara) en el contexto general de una familia feliz y sólida. Pero es que, sobre todo en aquella época de la infancia, mi mundo era todo lo contrario a eso.

A lo largo de los años, la voluntad de ser feliz pese a todo y de tirar el carro por los demás, iba convirtiéndose en una verdadera carga anímica. Lo peor (o lo mejor) de todo es que era consciente de ello, hasta que a finales del 2005 no pude más y necesité ayuda. Por una parte, estuve yendo a una psicóloga. Fue muy importante para mí tomar esa decisión. Sin embargo, lo mejor fue que un gran amigo mío me comentó



Miguel Ángel

que se realizaban talleres de risoterapia en un centro cívico próximo. ¿Riso... ¿Qué?, le contesté. En aquella época, empezaban a emerger las terapias alternativas y de desarrollo personal, lo cual era lógico que personas como yo sintieran curiosidad por ellas. Y así fue. Fui a una primera sesión y me pareció extraña, loca, vergonzosa, divertida. Al mes, dejé de ir a la psicóloga porque ví claramente que aquel taller me estaba ayudando más que los servicios de aquella señora que hacía como que me escuchaba. Fue todo un descubrimiento, una toma de contacto conmigo mismo, una vía de escape, un salvoconducto a mi situación personal que me permitió conocer a muchas personas y adquirir experiencias de muy diversa índole. A raíz de ello, y un poco antes de formarme como monitor, ya estaba impartiendo clases de risoterapia a los cuatro años de sentir curiosidad por estas técnicas. Lo hacía en el mismo centro cívico y en la misma sala. Es por eso que cada vez que entro a ella me recuerda porqué me apunté yo, y mi principal objetivo es que cada persona

2. ¿Qué propósito personal quieres a conseguir?

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

Es muy probable que cada persona que venga a sesiones de Risoterapia tendrá sus propios objetivos, o quizás no. Quizás lo único que pretenda es coger impulso para lograrlos. Ya por el mero hecho tenga sus propios objetivos y trate de conseguirlos tomando mis técnicas como herramientas, ya estará haciendo terapia.

Por mi parte, y como monitor en dinámica y terapia de la risa, mi principal objetivo es que se vayan a casa mejor de lo que han venido. Parece un objetivo sencillo, pero no lo es en absoluto. Estoy obligado a sorprenderles, a invitarles a mi mundo, a jugar durante dos horas y hacerles olvidar lo que, durante una semana, les haya o no ocurrido.

3. ¿La risoterapia es un proyecto que lo haces solo?

En este momento, sí. Antes éramos una asociación compuesta por varias personas, pero los diferentes proyectos de cada uno hacían que no pudiéramos centrarnos todos en el mismo proyecto. De todas maneras, es maravilloso que sigamos haciendo feliz a la gente.

4. ¿Cómo te diste a conocer cara la gente?

Bueno, fue a través de un taller que organizaba un centro cívico. Desde ese mismo momento, empecé a descubrir a muchas personas y estas, por su parte, fueron hablando de mí de boca en boca. Al fin y al cabo, si trabajas bien, si pones todo tu empeño y cariño, eso se transmite sobremanera a los demás.

5. ¿Utilizas la risoterapia como terapia en personas enfermas? Si es así, ¿en qué tipo de enfermedades?

Depende de lo que se considere como enfermedad. Sí he tratado personas con depresión o bipolaridad, siempre teniendo en cuenta el término "tratar", puesto que yo no soy médico, ni psicólogo. Siempre desde el punto de vista anímico, quiero decir.

Alba Montilla
EL PODER DEL RIURE

En general, es muy corriente que, dependiendo del estado mental, se busque una terapia que aborde la felicidad y la propia esencia interior para poder solucionar cualquier desajuste en las personas adultas y también en los niños.

Estos conjuntos de técnicas ayudan a muchísima gente, sin duda alguna. Llevo años viendo cómo hay personas que lloran de felicidad gracias al resultado de estas técnicas: cómo me abrazan y me agradecen efusivamente por haberles "ayudado", cómo me dan la enhorabuena de vez en cuando por dedicarme a esto.

Sin embargo, nuestro sistema sanitario actual, aún apuesta por las industrias farmacéuticas antes que por la aplicación de cualquier terapia hartamente avalada por cientos de estudios científicos. En este aspecto, se ha demostrado que asistir a clases de Risoterapia reduce la dependencia a ciertos medicamentos, porque es el cerebro quien toma las riendas y entonces se encarga de producir la química que le hace falta. Por eso y más es necesario un cambio de chip. Una apuesta por la prevención, antes de llegar a la enfermedad. Terapias alternativas como esta son tremendamente beneficiosas para la mente y el cuerpo y deberían de utilizarse con mayor asiduidad en una sociedad contaminada por el estrés, las tensiones y enfermedades relacionadas con malos hábitos de vida.

6. ¿Qué sensación personal sientes al ver que la gente mejora con la terapia?

La evolución que hago de una persona, en mi caso, siempre se extiende fuera del taller. Creo que una persona que se dedica a hacer feliz a los demás no puede tratar esto como un trabajo de tantas horas y luego desvincularse, al menos no totalmente.

La mayoría de asistentes o alumnos tienen una respuesta positiva. Y eso, me eriza la piel. No como satisfacción personal, claro está

7. ¿Ofreces más terapias de este tipo a personas adultas o también haces para niños y adolescentes?

Sí, y tanto. Habitualmente, colaboro con varias asociaciones, entidades o movimientos juveniles y he de decir que es una gozada verles reír, pasárselo bien. Personalmente, me llena verles disfrutar, al igual que los adultos. Al principio, tenía la impresión que decirles a unos chavales eso de que tenéis que sacar el niño interior, iban a revelarse o algo así, pero, todo lo contrario. Estoy francamente contento con el resultado obtenido.

Siempre, claro está, te encuentras a alguno queriendo destacar, pero se le pasa enseguida y se involucra con el resto. Al fin y al cabo, es la mejor opción. En ese aspecto, algunos adultos dan más problemas que los chavales, pero vaya, generalmente todo transcurre con cierta normalidad.

8. ¿Ofreces terapias individuales? Si fuera que no, ¿consideras que es más eficaz hacer la terapia en grupo?

La risoterapia se basa en técnicas grupales en las que son necesarias la interacción con el mundo que nos rodea, por lo que es imprescindible interactuar con demás personas para darnos cuenta (y disfrutar y aprender) de nuestras reacciones y/o emociones y las que observamos en los demás.

9. ¿Personalmente te gratifica la risoterapia?

Y tanto. Reír, además de sonreír, es una explosión de colores, una declaración de intenciones en toda regla. Es la mejor tarjeta de presentación para entablar nuevas relaciones, de dar una imagen fiel y exacta de nuestra personalidad y, básicamente, nos ayuda a sacar la mejor versión de nosotros mismos en cualquier aspecto de nuestra vida.

Me encanta llevar a cabo esa risa contagiosa y poder transmitirla a los demás. Es toda una experiencia y te reporta mucho a nivel personal.

10. Te agradecería mucho si me pudiera enviar algún video haciendo algún taller i alguna pequeña actividad para que yo la pudiera explicar y mostrar.

En cuanto a las actividades que podrías llevar a cabo²⁰, te cuento:

Antes de iniciar una sesión de risoterapia, es muy importante tomar el mando. Quiero decir con esto que hay que asegurarse de que el grupo esté atento y dispuesto a recibir las instrucciones. Pero antes de darlas, conviene hacer un discurso introductorio sobre los beneficios de la risa y al acabar, convencerles que llegarán a pasárselo muy bien, animarles a participar y jugar, siempre respetando las capacidades físicas o mentales de cada participante.

Durante el desarrollo de la sesión, se ha de tener el control siempre. No hay que olvidar que la risa es una manifestación a una emoción concreta, pero eso no quiere decir que sea la única que esté presente, por lo que siempre hay que ser observador y detener o redirigir la sesión siempre que sea preciso. Según la duración de la sesión, generalmente se empezará la sesión con una primera toma de contacto, con una rueda de nombres y juegos introductorios en círculo, para pasar a juegos más dinámicos por toda la sala y para descansar, contacto físico, como saludos, abrazos, besos en constante movimiento y sin dar círculos.

Luego, terminaremos sentándonos en el suelo y, en círculo, haremos juegos de comunicación. suelen ser muy efectivos.

Para terminar la sesión, un baile grupal con alguna canción movida y agradeciendo la participación a todo el mundo, con aplauso. Es muy importante la música en todo momento o en la mayoría del tiempo, hay que tenerla en cuenta porque anima mucho y al participante le hace estar más desenvuelto.

²⁰ Vídeo extret d'aquesta companyia de risoteràpia al final de l'entrevista, en format CD o el link on poder veure una petita sessió.

<https://www.youtube.com/watch?v=tOe8IPyNPc8>

10.5. Imatges i vídeos: format CD

En aquest CD podreu veure imatges i vídeos dels “Pallapupas” treballant i imatges d’una pel·lícula que, personalment, em va enviar en Patch Adams sobre les seves experiències en països més pocs desenvolupats de manera voluntària.

<https://www.youtube.com/watch?v=cXsyf-joAOk&t=57s>

10.6. Experiència de Patch Adams

He tingut la sort de poder contactar amb en Patch Adams, el primer home que va portar el riure i l’amor als hospitals i que anys més tard es va posar a viatjar, de forma voluntària, per els països que més ho necessitaven oferint aquest servei.

Ell, en resposta de la carta que li vaig enviar, em va contestar amb un llibre, una pel·lícula i aquesta experiència tan espectacular i commovedora.

“I didn’t know if you know this story. You know when I go to a hospital I ask for who is suffering the most and last February I did it in Ecuador and they led me to the room of this 5-years old girl Velasca.

Her story is that she was raped 2 months before and since that time had not opened her mouth in any way. Not to speak, cry, or eat. She was starving to death. The NG-Tube you see did not work and the next day there were Planning an abdominal operation to make a window into her stomach to feed her. I stayed an hour and I was stunned. She had the saddest face I ever remember (and I’ve seen many sad ones). In the entire hour I saw NO light in her eyes-no expression. For 20 I just held and started-stunned, the 2nd 20 minutes she let my hold her hand and the last third I lay in the floor and she felt asleep. Never did I see any life in her face. I thought nothing had happened. I was so fixed on her I didn’t see

Alba Montilla

EL PODER DEL RIURE

15-20 staff watch from the sideline-who were so taken by “what happened” that they canceled the operation. I wondered what they had done for those toe month? I had to return the next day and spend another hour with her and it was the same-no facial life. We left Ecuador, but contacts kept track of her and two days later she was running up to people, hugging them, and a week later she was home playing, eating and back to the school.”