GASTRONOMÍA PÁG. 4
Los chefs se ponen las pilas
Los restaurantes de calidad optan por hacer su propio pan

TURISMO PÁG. 5
La Semana Santa de la costa
Lleno en los hoteles de playa y Barcelona

MUNICIPAL PÁG. 7
Sin denuncia, no hay desalojo
El dueño de un almacén 'okupado' se desentiende

GENTE PÁGS. 8 Y 9
Pelea por los galos Astérix y Obelix
La hija de Uderzo no quiere perderlos

VIVIR
Martes, 26 abril 2011
LA VANGUARDIA

JAUME V. AROCA
Barcelona

● La experiencia de los voluntarios de Adama, impulsores del uso de terapias naturales como los masajes para mejorar las condiciones de vida de los 'sin techo'

MANOS para los intocables

Mari Cruz Andreu sonríe de soslayo cada vez que la camarera pasa por delante de la mesa en el bar. Es así. Reparte afecto casi instintivamente, como si se tratara de un recurso vital imprescindible. Como quien respira. Desgrana su historia para *La Vanguardia* en un bar de Sant Adrià de Besòs. Una historia buena, en el sentido más positivo y menos espectacular del término. "Hay muchas –dice con un tono de reproche–. Muchas más de las que dan a entender ustedes los periodistas".

Ella es, y lo dicen sus compañeros, una entusiasta de la causa que hace dos años, mientras yacía enferma en la cama, le llevó a idear Adama, una organización de terapeutas naturales que en estos momentos cuenta con unos doscientos voluntarios.

La tarea de todos ellos, a la que unos dedican unas horas a la semana y otros casi todos las horas del día, consiste en aplicar terapias alternativas a personas que, por un motivo u otro, han caído en la lado oscuro de las calles: sin techo, enfermos, pobres, drogodependientes, marginados...

Suena extraña la frase, pero es exactamente así: hacen masajes a gente que vive en la calle, emplean esencias, perfumes, aplican terapias naturales... Raro, ¿no? Por norma general asociamos idealmente estas técnicas a una cierta sofisticación personal. Sobre todo la inmensa legión de estresados que, día sí y día no, se dopa hoy con aspirinas, mañana con parecetamol y al siguiente con ibuprofeno, para pasar los dolores de la espalda que, a menudo, lo son también del alma.

Más rara resulta la idea de que alguien que esta pasada noche ha tenido la fortuna de dormir en un cajero automático acuda a tenderse en una camilla para someterse a un masaje. Y que alguien le acoja y... le toque. Sólo hace falta pararse un rato en un cruce del centro de Barcelona para hacerse una idea de qué trato reciben los que piden en la calle. El noventa por ciento de la gente de a pie tiende a evitar mirarles. Prefieren hacer ver que no están, que no existen aunque den unos golpecitos en la ventanilla para llamar su atención. Son invisibles. Y por supuesto, todavía más, son absolutamente intocables.

Eduard Sala es el director de Santa Lluïsa de Marillac, un centro de la Barceloneta que cuida de gente que vive excluida en Barcelona, vinculado a la Compañía de las Hermanas de la Caridad. Su centro, como Acasc, en Ciutat Vella, o Folre, en Badalona, es uno de los que han echado mano de los voluntarios de Adama para ofrecer otra alternativa al personal del que tienen cuidado. Y Eduard es categórico: "Estas terapias tienen buenos resultados y, a veces, incluso unos resultados excelentes. Todo depende de la predisposición de cada individuo porque, en definitiva, no es muy distinto de lo que les ocurre a las personas de a pie". Hay quienes han encontrado en estas terapias soluciones a problemas que no habían resuelto médicos, psiquiatras y asistentes sociales. A otros, en cambio, estos métodos les dejan más bien fríos.

Manuel Sánchez es un madrileño de 34 años, de Torrejón, que llegó a Catalunya hace siete porque aquí estaba su chica. Estudió empresariales en la universidad. Va a cumplir un año, ya que colabora con Adama mientras divide su tiempo laboral entre la campaña de Hacienda, donde ha encontrado un empleo a tiempo temporal, y su incipiente negocio de quiromasajista en Cornellà, donde vive. Su perspectiva es interesante porque su experiencia le permite aquilatar musculaturas bien distintas que, sin embargo, presentan cuadros muy similares. "Algunas de las personas a las que he cuidado con Adama tienen problemas de estrés parecidos a los que presentan algunos ejecutivos a los que he

SIGUE EN LA PÁGINA SIGUIENTE >>

LAS MANOS DE
MANEL SEGARRA
53 años

• Se ha formado en las técnicas del shiatsu (masaje japonés), aunque mantiene todavía su estudio de diseño gràfico. Es uno de los voluntarios de Adama que ha trabajado en Acasc, una entidad de Ciutat Vella que acoge a personas seropositivas *sin techo*.

MANOS PARA LOS INTOCABLES LA EXPERIENCIA DE LA APLICACIÓN DE TERAPIAS NATURALES A LOS INDIGENTES

...y por vez primera en dos semanas, se quedó dormido

>> VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

he tratado". El miedo, tal vez sería mejor hablar del terror, es un componente que nunca falta en la vida de la gente que vive en la calle. El miedo a perder lo poco que tienen, el miedo a ser agredidos, el miedo a no poder hallar un lugar en el que cobijarse... "Viven en una permanente tensión. Constantemente a la defensiva y avizor de lo que pueda ocurrir". Y lógicamente todo ello tiene su correlato en su musculatura. Sin embargo, advierte Manuel, su nivel de tolerancia y resistencia es muy superior a de la gente de a pie. "Allí donde ellos señalarían un nivel tres de dolor, nosotros pondríamos un siete. Aguantan, aguantan y aguantan".

CONDICIONES DE VIDA

El miedo, tal vez sería mejor decir el terror, acompaña siempre a los 'sin techo'

LOS 'SIN TECHO'

Manuel constata que padecen una tensión muscular como la de los ejecutivos: el estrés

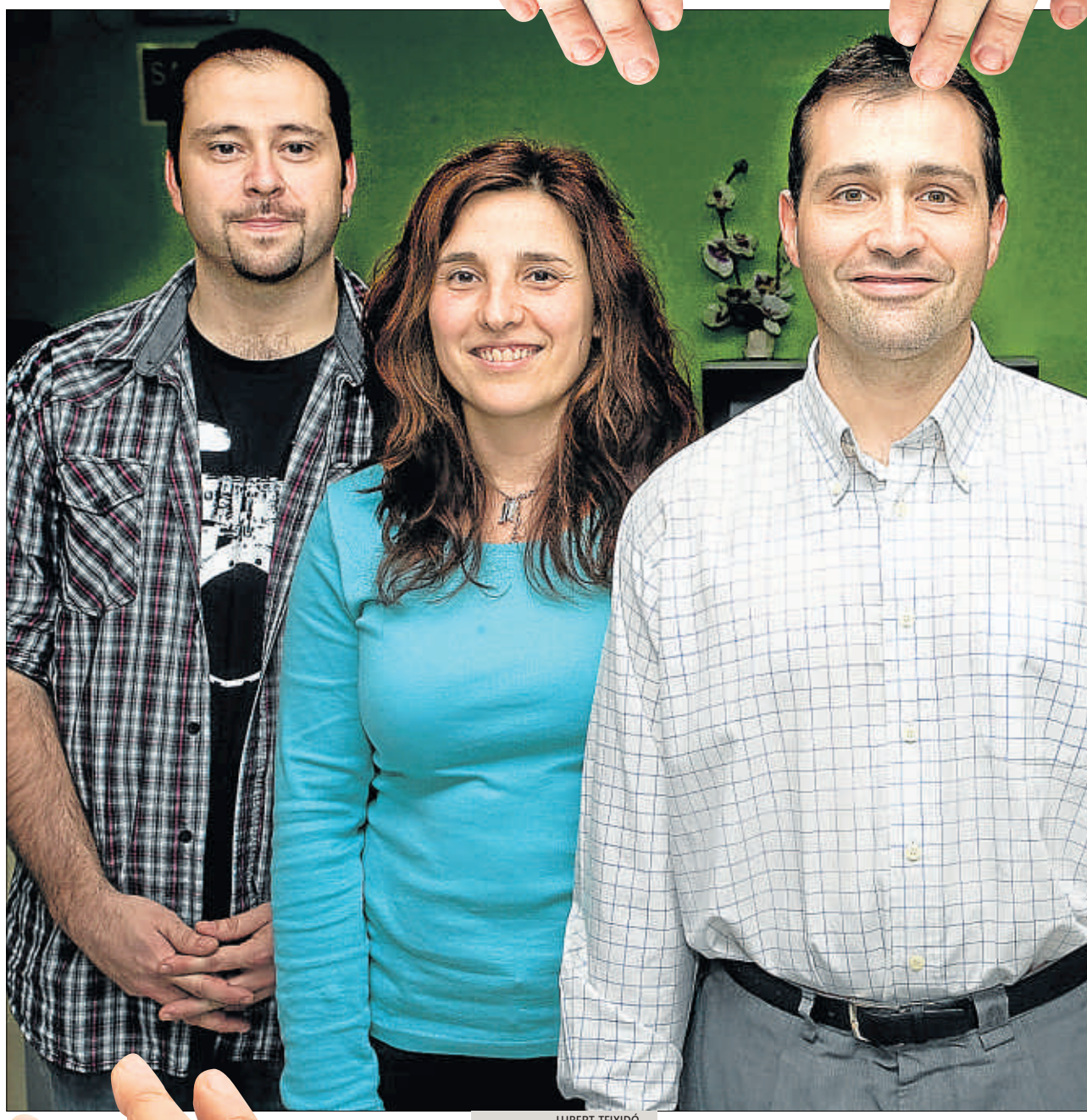
Manel Segarra, es un barcelonés de 53 años que encontró en las técnicas del shiatsu una vía de escape a la cerrazón que le produjo su trabajo de diseñador gráfico. Como Manuel, la vida de Manel está en tránsito hacia otro modo de conducir su propia existencia en el que las terapias naturales se han convertido en un motivo, y su trabajo voluntario en Adama, en la consecuencia lógica de este proceso. Manel, que también tiene su pequeño despacho de quiromasaje instalado en el comedor de su propia casa, es más veterano que Manuel y ya ha decidido, superadas las veleidades de su juventud, que el mundo es líquido y que nadie va a poder cambiarlo todo y de repente. "Así que lo que podemos hacer es hacer nuestros pequeños cambios".

Un cambio colosal es lograr que una persona que vive en la calle, cuya convivencia diaria con el terror le ha llevado a ser desconfiado a ultranza, logre acomodarse en una camilla, relajarse y quedarse dormido como no lo había logrado hacer en las dos últimas semanas mientras un voluntario trata de resolver la contractura que le parte la espalda en dos. En ocasiones ni tan siquiera eso. Sencillamente, por primera vez en mucho tiempo, se confía y descansa.

Eduard Sala, el director de Santa Lluïsa de Marillac, explica de quién estamos hablando: "Gran parte de las personas que atendemos presentan tres problemas: en primer lugar, la soledad. A menudo es gente que, a lo largo de un proceso que dura años, ha roto con casi todo y no tiene a nadie. En segundo lugar, la impotencia, la incapacidad de poder creer que existe la posibilidad de remontar, de rehacer una vida. La expectativa de un futuro mejor. Y en tercer lugar, la pérdida del sentido vital".

Seguramente el mejor modo para explicar esta última característica es la carencia de un motivo para levantarse cada mañana. En alguna ocasión podemos haber vivido personalmente esa experiencia de vacío. Pero en su caso, se repite una y otra vez, durante mucho tiempo, cada vez que abren los ojos.

"Para esta gente –cuenta Eshel Herzog– que una persona que presta voluntariamente su tiempo se les acerque, les hable y les toque es un hecho importantísimo". Eshel es un israelí que trabaja en Acasc, una asociación que acoge a enfermos de VIH en Ciutat Vella, en el centro de Barcelona. Al parecer de alguno de los voluntarios, "Acasc es el fondo del pozo. Más abajo ya no queda na-



LLIBERT TEIXIDÓ

Voluntarios. La inmensa mayoría de los trabajadores de la Asociación de Alternativas, Motivación y Acompañamiento (Adama) son voluntarios. En la foto, tomada el jueves pasado en el local de la asociación en Sant Adrià de Besòs, aparecen en primer término Juan Antonio Gómez y, a su derecha, Mari Cruz Andreu; en segundo término, y detrás, Manuel Sánchez. Al otro lado, Alba, y detrás, Manel Segarra. El equipo está formado por 200 voluntarios.

• Mari Cruz es una de las impulsoras de Adama. Hace un año decidió dejar su empleo de jefa de compras y, con el apoyo de su compañero, decidió dedicarse por entero a la asociación como voluntaria.

• Manuel es un madrileño de Torrejón que hace un tiempo decidió darle un giro a su vida. Estudió Empresariales y le iba bien. Pero pensó que tenía que buscar otros horizontes más gratificantes.

tes de las sesiones tienen que ducharse y estar en condiciones, es decir, deben prescindir del alcohol y las drogas. "Y funciona. En algunos casos, funciona", explica Eshel.

¿Por qué funciona? Funciona porque, al final, la condición humana está hecha de autoestima. Lo explica la voz experta de Eduard Sala otra vez: "Muchas de estas personas, por decirlo de algún modo, han llegado a prescindir de su cuerpo. No reconocen el dolor. Estas terapias les recuerdan que su cuerpo vale la pena y por ese camino llegan a una idea mejor: 'yo valgo la pena'". En suma, la autoestima. El único ingrediente que no debería faltar nunca en una vida.

"No te curan, te curas", concluye Manel. Dicho de otro modo, "al final, no hay que engañarse, la técnica sólo aporta una pequeña parte de la efectividad de lo que hacemos, el resto, son las personas, el que da el masaje y el que lo recibe", explica Mari Cruz en el bar de Santa Adrià donde sigue explicándose.

Adama tiene su sede central en este municipio. Allí Juan Antonio Gómez, un ingeniero de Telecomunicaciones que invierte el tiempo que le deja su trabajo en la dirección de esta organización, ha logrado crear de la nada un equipo colosal. Las mesas, los ordenadores, los aceites que utilizan para los masajes, la pintura, el parquet e incluso el precio del alquiler de la oficina se debe a las aportaciones voluntarias de pequeñas empresas y gente corriente.●

RESTABLECIMIENTO

Reencontrarse con su propio cuerpo es el primer paso para recrear la autoestima

DISPOSICIÓN PERSONAL

Mari Cruz cree que las personas son más eficaces que las técnicas que aplican

@ EXPLIQUE OTRAS EXPERIENCIAS DE VOLUNTARIADO EN **www.lavanguardia.es**

Retrato del capital social de Barcelona

Los grupos de apoyo mutuo en Barcelona constituyen una red esencial para ciudadanos enfermos o excluidos

JAUME V. AROCA
Barcelona

Acasc, una de las organizaciones citadas en el reportaje que encabeza esta página, está pasando serios aprietos, hasta el punto que se gestores temen que a medio plazo tendrán que cerrar. La reducción del gasto público, no sólo del Gobierno de la Generalitat, sino del resto de administraciones que, con mayor o menor discreción están tomando medidas similares, está afectando de pleno al capital social, las redes voluntarias y profesionales, de la ciudad de Barcelona.

La capital catalana tiene un tupido tejido social. El mes pasado el área de Acción Social y Ciudadanía del Ayuntamiento presentó un estudio –de hecho, es una actualización de otro realizado hace hace nueve años– sobre las organizaciones de apoyo en el ámbito social y la salud en Barcelona. Ese estudio identificó más de 1.200 organizaciones de este tipo radicadas en la ciudad, aunque, finalmente, en el estudio participaron unos 154 grupos.

El grueso de los grupos de ayuda mutua (el 31,2%) está consagrado a la salud. En muchos casos se trata de asociaciones de afectados por una determinada enfermedad que dan acogida a los propios enfermos, a sus familiares y a personas vinculadas de un modo u otro a su entorno. En estos casos, la asociación tiene básicamente una función de apoyo y de búsqueda de recursos específicos al colectivo de personas que sufren una patología común. Este grupo es, además del más nutrido, el más longevo. Sin embargo, este perfil de organización es el que menos se ha incrementado en los últimos años, en los que la mayoría de nuevas entidades de estas características creadas en la ciudad se ha consagrado al auxilio de personas en situaciones de exclusión y particularmente a los nuevos inmigrantes. El 16,9% de las organizaciones de la ciudad se ha creado entre los años 2005 y 2010.

Contra la imagen que a menudo crea el relato mediático de la propia ciudad, Ciutat Vella no es, ni con mucho, el distrito de la ciudad que acoge más organizaciones de este tipo. Es el Eixample donde están instaladas el 15% de estas entidades. En segundo lugar está el distrito de Gràcia y sólo en el tercero aparece Ciutat Vella.

Las finanzas, como en el ejemplo de Acasc, son realmente exiguas. El presupuesto medio de estas organizaciones no excede de los 3.000 euros al año y sólo un 5,8% de los grupos que estudió el informe municipal supera los 50.000 euros. La dependencia de las aportaciones de las administraciones es muy importante. De hecho, según reconoce este informe, la falta de recursos económicos es la principal amenaza que se cierne sobre su supervivencia.

La especialización de los grupos de apoyo, es decir, la profesionalización de su estructura y la formación que reciben los integrantes de las distintas redes es un factor importante para su solvencia. De cada diez grupos analizados, seis reciben el apoyo de un psicólogo que les asesora, También tienen colaboradores que resuelven la intendencia del grupo y un 19%, acompañantes del colectivo.

Su nivel de actividad, según este informe es muy alto. Se reúne del orden de una vez por semana.

Son llamativos también los beneficios que los integrantes de los grupos reconocen en las entrevistas realizadas. El 62,3% considera que la integración en el colectivos les reporta, sobre todo, apoyo emocional para su situación, bien sean enfermos o personas en situación de marginalidad.

Todo ello redunda en la idea de que el factor humano, la capacidad de conectar con el prójimo, constituye la clave del éxito de este tipo de organizaciones.

Paradójicamente, en la era de las redes sociales, algunos teóricos sostienen que se ha debilitado la capacidad de crear redes de apoyo ciudadano. El informe desmiente esa percepción, al menos entre la ciudadanía de Barcelona.●

ARCHIVO

El 16,9 por ciento de las organizaciones de apoyo de Barcelona se ha creado entre el 2005 y el 2010

PERFIL

Muchos de los grupos reúnen a personas afectadas por una enfermedad

PROFESIONALIZACIÓN

Seis de cada diez entidades cuentan con el asesoramiento de psicólogos

BENEFICIO

Los usuarios de estas redes ven en ellas un modo de obtener apoyo emocional