



COL·LECCIÓ IMAS

Innovació i Metodologia en Afers Socials

Núm. 64, Desembre 2021

ISSN: 2659-5273

Experiències i bones pràctiques

Reflexions sobre el curs de formació «Acompanyament conscient al final de la vida»

Mar García Rullán

Directora de l'Associació Siloé Mallorca

Carmen de España Fortuny

Instructora de Cos i Moviment



IMAS

Departament de
Drets Socials
Consell de Mallorca



Universitat
de les Illes Balears



El contingut de la REVISTA ALIMARA de l'IMAS està subjecte a una llicència de Reconeixement-NoComercial_SenseObraDerivada 4.0 Internacional de Creative Commons

«La mort no és la foscor. És apagar la teva llanterna perquè ha arribat l'alba»

Rabindranath Tagore

Cada vegada més, les persones s'interessen per una mort digna, per un bon morir. De fet, morir dignament és un dret reconegut per a tota la ciutadania i regulat a la Llei 4/2015, de drets i garanties de les persones en el procés de morir, publicada al BOIB número 44, de 28 de març.

Però nosaltres volem entrar i aprofundir en el procés de la mort en si i abordar integralment tota la seva transcendència, especialment amb les persones més vulnerables. La pregunta que ens volem fer és: com podem acompanyar i facilitar el bon morir?

Per a donar resposta a aquesta qüestió, i amb l'objectiu d'oferir al personal de l'Institut Mallorquí d'Afers Socials (IMAS) orientació i eines per a treballar aquest tema tan profund i difícil, es va proposar i aprovar dins del Pla de formació contínua de l'IMAS i adreçat també al personal treballador del Consell de Mallorca, la realització de la 1a edició del taller «Acompanyament emocional en els processos de malaltia, mort i dol» dut a terme el mes de setembre de l'any 2021.

A partir de la idea sobre com ens posicionam emocionalment davant la malaltia i els darrers dies de la vida, aquesta actuació formativa es va plantejar en un format que ha combinat contingut pràctic i teòric i, paral·lelament, un enfocament molt participatiu a l'àmbit vivencial. D'aquesta manera, cada sessió fou configurada d'entrada amb una explicació teòrica sobre el tema concret i, tot seguit, una pràctica corporal conscient d'observació del comportament individual des de la presència personal a escala energètica.

Així, els objectius principals han estat conèixer els propis condicionaments individuals i socials amb relació a la mort en la nostra societat; identificar les fases del procés de morir a escala física, psíquica, emocional i espiritual; identificar pautes per a un acompanyament de qualitat a la persona malalta des de l'escolta i la presència de qualitat, i aprendre com afrontar el dolor de cada pèrdua.

D'altra banda, la part pràctica ha estat fonamental. Aquesta pràctica corporal està basada en la metodologia pedagògica «cos i moviment» que a Mallorca imparteix la professora Mona Belizán. L'esmentada metodologia sorgeix com a producte de la seva experiència professional i com a síntesi de la seva formació com a mestra, professora de dansa i ballarina, antropòloga i docent del mètode cos-art del qual se'n deriva aquesta metodologia.

Aquest enfocament pertany al camp del desenvolupament de l'individu com a persona. És una educació integral que contempla i considera el cos com un tot integral, físic, emocional i espiritual, fruit de l'experiència i de la realitat pròpia i personal, ateses les circumstàncies que l'han construït.

En el curs, s'ha explicat, entre altres continguts, el fet que en el cos es manifesten memòries de tipus cultural, social, personal i com a espècie. És a partir d'aquestes influències i de la nostra evolució, que hem desenvolupat un determinat comportament energètic que configura el nostre sistema nerviós, el qual ens fa viure i sentir d'una forma determinada i particular; hem configurat unes connexions nervioses que recorren tot el nostre mapa corporal i en elles s'hi conté tota la informació de l'organisme, a escala emocional i del pensament.

L'abordatge que s'ha proposat al curs contempla la idea de dignificar el final de la vida com si en fos una etapa més. També es té en compte la idea de promoure el bon morir, morir en pau, amb confiança i havent tancat cicles personals, treballant el perdó des del respecte i l'amor, havent-se acomiadat de les persones estimades i sabent que, després de tot i amb la riquesa de l'aprenentatge fet en aquesta vida, el camí serà més fàcil. Així, es dona sentit i significat a la pròpia existència transcendint el procés de la mort.

És molt important que com a professionals acompanyem la persona que està en procés de morir amb el millor estat de consciència i presència possible perquè pugui anar-se'n d'aquest món des de la pau i el conhort de sentir-se agombolada, i d'aquesta manera dignificar-ne, així, el desenllaç. Acompanyar al final de la vida és un art que les savieses més profundes de la humanitat han cultivat i, com a tal, ens hem de preparar per a saber-ho fer: és un camí d'autoconsciència.

El bon morir o una mort digna suposa donar a les persones ateses l'oportunitat de triar, en la mesura que sigui possible, la manera de fer aquest viatge. És la vivència plena, conscient i escollida lliurement de com travessar aquest esdeveniment fonamental de la vida. La dignitat en la mort suposa poder escollir-la un mateix, però és més important que ningú imposi una decisió tan íntima i personal a cap altra persona.

Quan emmalaltim i sentim que ens respecten tal com volem i necessitam, sentim una gran alliberació. Per tant, l'acompanyament a una mort natural consisteix en l'atenció conscient i respectuosa de la persona en totes les seves dimensions: física, psicològica, emocional i espiritual.

El nostre treball com a professionals d'aquest acompanyament al procés de la mort des de fa més de 25 anys consisteix en el fet que hom se senti acollit, relaxat i respectat, de manera que es pugui crear un espai de protecció i confiança que afavoreixi la comunicació sincera amb pacient, família i amistats, deixant que la persona en procés de morir se'n vagi amb tranquil·litat en el moment de partir.

D'aquesta manera, és necessari tenir un coneixement conscient del nostre cos i de la nostra pròpia persona com un tot integral, físic, mental i emocional. Per a fer-ho hem de respondre preguntes com: què sent aquí i ara?, com estic?, quin és el meu estat d'ànim?, què necessit?, etc. Cal ser conscients de la situació concreta que tenim al davant i com l'hem d'abordar des de la nostra responsabilitat i relació personal (professional, familiar i/o d'amistat o altres).

El cos, amb la seva unicitat i unitat, és el que hem de fer servir, l'àncora on ens hem d'amarrar, és l'únic que realment ens fa falta per a sentir aquesta presència esmentada. És l'instrument i l'eina que podem i hem d'utilitzar. Malgrat això, el nostre cos és un gran desconegut. Ens han donat una màquina perfecta, tant és així que no ens necessita per a realitzar les funcions bàsiques com la respiració, la circulació de la sang o la digestió, entre d'altres, i quasi només sabem encendre'l i apagar-lo; no sabem netejar-lo, desembussar-lo, reprogramar-lo... perquè no ens han donat el llibre d'instruccions.

En aquesta experiència formativa, s'ha plantejat la proposta de partir d'un treball individual. A partir d'unes indicacions recollides al contingut, es tracta de recórrer el cos i moure'ns, fent passatge, és un fer voluntari, on cadascú va sent el seu o la seva guia. Com recull als seus manuscrits Fedora Aberastury (1991), pionera en la matèria i creadora del Sistema conscient per a la tècnica del moviment: «la dinámica del movimiento contiene la energía liberadora que da paso al mundo emocional».

La nostra pròpia experiència ens fa concloure que acompanyar de forma conscient en els processos de malaltia, de mort i/o de dol suposa sentir amb plenitud, entrar al nostre interior, observar com estimam i obrir-nos al moment, deixar anar amb confiança, expandir amb la finalitat d'adonar-nos del potencial que tenim i com podem utilitzar-lo. Si alguna cosa és clara és que si nosaltres mateixos no estam bé com a persones, no podem ajudar com a professionals.

En definitiva, necessitam vertadera consciència per a l'acompanyament i el camí és des del nostre cos, el qual ens portarà al lloc que volem ser, perquè, en ell, trobarem les vies per a l'escolta pròpia, per a apropar-nos a l'altre, per a mantenir-nos en equilibri, sense desestabilitzar-nos, dempeus, amb força per a poder connectar amb qui acompanyam i poder rebre tot el que ens vulgui donar i compartir, i comprendre el que ens vulgui comunicar.

L'experiència de la mort no és fàcil però és tenaç. El nostre objectiu ha de ser donar l'oportunitat a la persona de poder reconciliar-se amb si mateixa, amb els seus éssers estimats, reconciliar-se amb la seva pròpia vida i viure aquests moments de la millor manera possible, per a poder manejar el dolor fins a sentir-se acompanyada, d'una banda, pels seus familiars, amats i/o acompanyants espirituals i, de l'altra, pel personal que l'atén (sanitaris, de serveis socials, etc.).

En el moment que la persona afectada va perdent la seva capacitat per a expressar la seva voluntat, la legislació vigent garanteix que aquesta es compleixi. Les voluntats anticipades, també conegudes com a testament vital, són una forma jurídica que permet que qualsevol persona pugui traslladar instruccions sobre qualsevol tema relacionat amb la seva pròpia mort (tractaments mèdics, pal·liatius, enterrament, etc.). Així, una persona deixa per escrit les instruccions i cures de salut que voldria rebre en cas que es trobàs en una situació en què no pogués expressar la seva voluntat. Com a professionals que coneixem la qüestió, entenem que és aconsellable redactar-les. El testament vital no té efecte mentre la persona pugui expressar-se per ella mateixa; només en té a partir del moment que no disposa de voluntat personal per a manifestar-se és quan adquireix vigència.

En els darrers moments cerquem el suport de les persones que estimam, que no hi hagi dolor físic, psicològic ni espiritual; volem viure la mort sabent que hem fet el que havíem de fer. Això ens ajudarà a partir en pau.

Quan arriba el comiat, hi ha aspectes comuns compartits entre tots els éssers humans, però cada persona segueix un procés únic, com l'empremta que tenim al dit, que és única i irrepetible.

En els darrers moments de la seva vida, la persona malalta sovint no pot respondre amb total consciència, però sí que pot percebre la nostra presència, així com el nostre estat d'ànim i l'ambient de l'entorn. És aconsellable que en aquests moments les expressions es facin amb prudència i es respecti el silenci, per a crear un clima afectiu de serenitat i gratitud. Deixar partir no és fàcil, però és el millor que podem fer per a poder acceptar la realitat.

Entenem que el posicionament professional ha de donar en aquests moments tot l'amor possible per a poder gaudir el millor viatge. El doctor Enric Benito (EcocentroTV, 2017) ens diu: «Acomiadar-te bé és tancar el procés de vida. És la darrera pàgina de la teva història i mereix ser celebrada». És el moment del legat, tothom ens deixa un legat, i també de complir amb les darreres voluntats i de com organitzar el comiat que la persona ha manifestat.

Referències bibliogràfiques

- Aberastury, F. (1991). *Escritos: Sistema consciente para la Técnica del Movimiento*. Catálogos Editora.
- Benito, E., Dones, M., & Babero, J. (2016). El acompañamiento espiritual en cuidados paliativos. *Psicooncología*, 13 (2-3), 367-84.
- Cabodebilla, I. (2004). *Vivir y morir conscientemente*. Desclée de Brouwer.
- EcocentroTV (1 de març de 2017). *Enric Benito. EL arte del buen morir* [Arxiu de vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=8lcQ7COHk0c>
- Kübler-Ross, E., & Jáuregui, P. (2008). *La muerte: un amanecer*. Luciérnaga.