TRABAJO DE FIN DE CURSO

EXPERTO EN EL ACOMPAÑAMIENTO EN EL PROCESO DE MORIR

FUNDACIÓN METTA-HOSPICE

DE ABAJO A ARRIBA

EMILIA MARÍA IBORRA BERNABÉU

PSICÓLOGA

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1.1 Abstracto 3

1.2 Introducción 4

1.3 Objeto del trabajo 4

1.4 Metodología 5

1.5 Trabajo 5

- Acogida 6
- Empatía 9
- Presencia 12
- Compasión 14
- Trascendencia 15

1.6 Conclusiones 17

1.7 Bibliografía 18

1.1 ABSTRACTO (MÁX 200)

Las herramientas de acogida, empatía, compasión, presencia y trascendencia sirven para que las personas sepan acompañar y acompañarse de una forma más plena y saludable. Es por eso que este trabajo versa sobre la importancia y utilidad de estas herramientas. Por ejemplo, se sabe que la compasión afecta a nivel cerebral modificando la química de éste y mejorando la salud de los que la practican. Por lo tanto, una actitud compasiva hacia los demás y una actitud auto-compasiva hacia nosotros mismos mejorarán, sin duda, la calidad de vida de aquellos que la practiquen. Además con este trabajo se pretende poner de manifiesto el tipo de herramientas y cómo llevarlas a cabo en consulta. La compasión junto con el resto de herramientas favorecen un mejor trato hacia nosotros mismos y hacia los demás, aumentando nuestro bienestar y el de los demás sin mayor coste que integrar estas herramientas en nuestra vida cotidiana.

1.2 INTRODUCCIÓN

No hay mejor idea que la que sale de la experiencia propia. Soy Psicóloga y acompaño a personas en diferentes situaciones y ante variadas patologías que complican su paz interna permitiendo que su nivel de sufrimiento sea elevado y aumente con el paso del tiempo.

En la consulta llegas a vivir situaciones complejas donde las personas que acuden pueden llegar a mostrar un nivel de desesperación importante, y piden ayuda para calmar su desesperación y sufrimiento.

En los 15 años que llevo acompañando a las cientos de personas que han podido llegar a mi consulta observo que todas se parecen en algo, que tienen un denominador común. Todas y digo, todas, mantienen una relación complicada con su mente. La mente entendiendo a ésta como ese espacio donde damos forma y credibilidad a los pensamientos que llegan y que muchos de ellos son, como los llama la Psicología Cognitiva: Pensamientos Automáticos Negativos.

Según expertos como los profesores García Campayo y Marcelo de Marzo, nos hablan en uno de sus libros que el cerebro está preparado para estar en estado de alerta, atento a cualquier amenaza y que esto viene de lejos, y poco podemos modificar en cuanto a la estructura cerebral se refiere. Por lo tanto lo que sí podemos hacer es aprender a relacionarnos con estos pensamientos de una forma más adaptativa al mundo actual.

1.3 OBJETO DEL TRABAJO

Objetivo general:

- Ser conscientes de QUÉ ESTAMOS HECHOS.

Objetivos específicos:

- Reconocer que somos un TODO: cuerpo, mente, emoción, energía y espíritu.
- Entender el lenguaje del cuerpo, entender qué nos dice.
- Integrar el cuerpo en nuestra forma de vivir.
- Aprender a relacionarnos con los pensamientos de manera saludable.
- Identificar la emoción en el cuerpo y expresarla.

1.4 DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA

La metodología es aquella basada en la experiencia, en lo vivencial, con personas que solicitan poner en práctica su potencial, y centran su atención, no solo en la mente, sino en los sentidos y emociones para poder brindar un acompañamiento saludable.

Se propone prácticas tanto individual como grupal para llevar a cabo las herramientas seleccionadas, basadas en los contenidos del curso, en concreto en el área de herramientas.

Éstas son:

- Acogida
- Empatía
- Presencia
- Compasión
- Trascendencia

En primer lugar, el acompañante ha debido formarse en el uso de las mismas para poder servir de acompañante a todas aquellas personas que necesiten de su uso para su funcionamiento diario.

Para realizarlas las actividades se necesita disponer de una sala amplia, con buena ventilación, a poder ser natural, cojines, equipo de música, incienso para aromatizar el espacio y limpiarlo.

1.5 TRABAJO

El trabajo consiste en la práctica, a nivel vivencial, de herramientas integradoras para un buen auto-acompañamiento, mediante ejercicios prácticos que se pueden realizar tanto a un nivel individual como grupal.

En estos espacios de trabajo vivencial se pondrán en práctica ejercicios distribuidos por grupos, éstos son:

- Herramientas para la Acogida
- Herramientas para la Empatía
- Herramientas para la Presencia
- Herramientas para la Compasión

- Herramientas para la Trascendencia

Tomando como referente a Carl Rogers, psicólogo estadounidense que abogó por el enfoque humanista de la psicología, él describía la actitud psicológica como aquella basada en el saber situarse en el lugar del otro, la autenticidad y la aceptación incondicional.

Antes de comenzar con los ejercicios, es importante para la persona tomar conciencia de su estado inicial, cómo viene este espacio, y esto lo realizaremos con una meditación de apertura. Empezamos a acoger así El Trabajo que vamos a llevar a cabo durante la hora siguiente.

Meditación de apertura:

Le damos las instrucciones en un tono de voz acogedor, sereno y dulce:

"Nos colocamos en una posición cómoda y vamos a ir cerrando los ojos, sintiendo cómo está nuestra respiración y observando nuestro cuerpo, sin más…"

Y permanecemos en esa postura y en estado de meditación durante al menos 5-7 minutos.

ACOGIDA:

Esta es la primera parte, el contacto inicial con el espacio, con la persona a la cual vamos a acompañar. La acogida es la actitud de recibir a alguien. Se requiere de la aceptación del otro de manera incondicional y de las circunstancias que le rodean. Relacionado con las tres condiciones básicas que menciona Carl Rogers en cuanto a la actitud de presencia que se mencionará más adelante.

La acogida no implica que haya una modificación de lo que ya existe en la persona y lo que le rodea, sino en darle un sentido que equilibre la importancia de cada cosa que esté ocurriendo. Por lo tanto, se comprende que la acogida es integrar todo lo que hay persiguiendo resolver las posibles tensiones que se estén dando en ese momento. Centrarse en lo que tenemos permite relajar el clima facilitando así la gestión de las diferentes situaciones.

Herramientas para la Acogida

La Acogida entendida como aquella actitud que tenemos al recibir a alguien y/o a nosotros mismos.

Acogernos a nosotros mismos y para ello necesitamos desde los sentidos percibir nuestro cuerpo, lo que ocurre en el espacio y nuestras propias reacciones ante eso que sucede. Los ejercicios propuestos en este apartado tratan de facilitar la toma de conciencia del cuerpo y de las reacciones de la persona que va a ser acompañada.

Le damos las instrucciones en un tono de voz acogedor, sereno y dulce:

1º Ejercicio:

"Me alegro de que este encuentro se produzca, y ahora vamos a adentrarnos en el espacio de acogida sobre nuestro propio cuerpo y el espacio que nos rodea, para ello te pido que mantengas una actitud de escucha y observación a todo lo que vaya apareciendo en este momento, ya sea mediante sensaciones, sentimientos, pensamientos, sonidos, reacciones, etc."

"Esto lo vamos a realizar durante unos minutos, en silencio"

Transcurrido ese tiempo podemos realizar un breve comentario para ver qué ha ocurrido y cómo lo ha vivenciado.

2º Ejercicio:

"Ahora vamos a caminar por el espacio y te voy a pedir que atiendas y observes tu pie, solo tu pie derecho, intenta solo centrar tu atención mental en tu pie derecho caminando con normalidad"

…

"Ahora párate y cierra los ojos, vas a ver tu pie derecho, obsérvalo"

…

"Ahora vamos a caminar por el espacio y te voy a pedir que atiendas y observes tu pie, solo tu pie izquierdo, intenta solo centrar tu atención mental en tu pie derecho caminando con normalidad"

…

"Ahora párate y cierra los ojos, vas a ver tu pie izquierdo, obsérvalo"

…“Ahora vamos a caminar por el espacio y te voy a pedir que atiendas y observes a todo tu cuerpo, intenta solo centrar tu atención mental en tu cuerpo caminando con normalidad”

…

“Ahora párate y cierra los ojos, vas a ver tu cuerpo, obsérvalo”

…

“¿Hay algo de tu cuerpo que no percibas? Vamos a observar el cuerpo y lo que no percibas de esa misma forma, como si hubiera un vacío”

“Siente como tu cuerpo se mueve por el espacio, siente las zonas que sí notas y las que no, pon un vacío en esa zona y muévete con ambos y…observa, escucha”

…

“Ahora párate y mira a ver si puedes notar los latidos del corazón y como se bombea la sangre hacia las extremidades, ¿puedes notar el hormigueo en las manos?...obsérvalo”

…

Transcurrido ese tiempo podemos realizar un breve comentario para ver qué ha ocurrido y cómo lo ha vivenciado.

3º Ejercicio:

Para este ejercicio vamos a encontrarnos ambos, acompañante y acompañado.

Nos colocamos uno en frente de otro, pie izquierdo adelantado y brazos en movimiento. Cuando uno da el otro recibe y el ejercicio consiste en observar qué ocurre cuando doy y qué ocurre cuando recibo.

“Ahora vamos a extender los brazos hacia el centro del pecho el que da y el que recibe los abrirá reviendo eso que el otro entrega”

“El ejercicio consiste en observar la postura, y cómo me siento cuando estoy en actitud de entrega hacia el otro y cuando estoy en actitud de recepción del otro, además de sentir cómo

de cuidadoso o no soy en el manejo de mi propio espacio y del de la otra persona, primordial en esta primera etapa del encuentro, la fase de acogida."

…

Transcurrido ese tiempo podemos realizar un breve comentario para ver qué ha ocurrido y cómo lo ha vivenciado.

"La acogida no es un proceso mecánico que funcione como una receta, es un proceso flexible, que requiere fluir con la situación, confiando en la intuición, manteniendo el centro y escuchando las reacciones propias que van surgiendo, no hay nada bueno o malo en las reacciones que aparecen, simplemente se trata de reconocerlas y canalizarlas"

Módulo 5 Herramientas para el acompañamiento. Unidad 1: La Acogida.

EMPATÍA

Se entiende por empatía la habilidad de experimentar lo que el otro siente, diferenciando al otro de uno mismo.

Es importante y evidente que identificar lo que los otros pueden estar sintiendo ayuda en el proceso de las relaciones interpersonales sin expectativas de obtener un resultado concreto.

Se distinguen varios tipos de empatía: la cognitiva, es la que percibe lo que el otro piensa y siente, pudiendo adoptar así el punto de vista del otro. La emocional, implica percibir lo que siente la otra persona y entrar en sintonía con éstas. Y Paul Ekman describe una tercera clase llamada empatía compasiva, la base de la compasión.

El objetivo final sería como, Stephen Porges indica es conseguir en la relación con el objeto de aproximación el amor sin temor. Y finalmente, el amor sin temor con la propia existencia.

Herramientas para la Empatía

1º Ejercicio:

Como ejercicio, dentro de la atención plena o mindfulness, podemos cambiar de perspectiva y observarnos y experimentarnos a nosotros mismos como si fuéramos otro. En ese proceso de

auto-conocimiento podemos abrirnos sin trabas a la información que recibimos a lo largo de la experiencia.

2º Ejercicio:

Empatía por imitación:

Le pedimos que imite lo que el terapeuta vaya realizando con su propio movimiento del cuerpo, después lo haremos a la inversa, la persona realizará el movimiento y el terapeuta le imitará.

…

Transcurrido ese tiempo podemos realizar un breve comentario para ver qué ha ocurrido y cómo lo ha vivenciado.

Cuando observamos un movimiento en otra persona, se activan en nuestro cerebro los mismos circuitos motores que necesitaríamos activar si tuviéramos que llevar a cabo dicho movimiento (Gallese, 2003). De tal manera que, en cierta forma, percibimos el movimiento de otros a través de nosotros mismos. Hay una resonancia de nuestro sistema nervioso con el sistema nervioso del sujeto a quien observamos.

3º Ejercicio:

Tonglen (ejercicio de dar y recibir)

En principio sería trabajarlo de dos formas, una primera forma sería trabajarlo con la propia persona y su propio sufrimiento. La persona asume este sufrimiento y se envía amor y compasión ante esto que le ocurre.

La segunda forma se realizaría con la misma intención, sin embargo, hacia otra persona. Por lo tanto, cogemos el sufrimiento del otro y lo transformamos enviando amor y compasión hacia el otro.

4º Ejercicio:

Atención plena o Mindfulness

Damos por sabido que en cualquier clase de mindfulness ser requiere una actitud de acercamiento afectivo, amor hacia el objeto en el que se centra la atención.

“Ahora vamos a adoptar una postura meditativa y vamos a centrar nuestra atención a nuestra respiración, observa cómo es, la velocidad, la intensidad, todo los detalles que puedas atender y quédate ahí, con ella, aproximándote desde esa actitud amorosa…”

…

Transcurrido ese tiempo podemos realizar un breve comentario para ver qué ha ocurrido y cómo lo ha vivenciado.

5º Ejercicio:

Meditación Metta

“Buscamos una posición de meditación cómoda, y podemos comenzar con un body scan para ver cómo está mi cuerpo e ir adentrándonos en un estado de relajación…si en algún momento aparecen pensamientos, emociones e imágenes, obsérvalas con cariño y vuelve de regreso al lugar de concentración, observa tu cuerpo como unidad y observa las sensaciones de relajación, de quietud que le llegan…”

“Puedes aprovechar para enviar a tu cuerpo graitud y cariño por la labor que realiza día tras día y que ahora te permita realizar este ejercicio”

“Ahora podemos visualizar una luz dorada que emana de tu corazón, es la energía amorosa que sale de allí, siéntela, disfrútala, y vive lo que estás sintiendo…puedes reconfortarte poniendo la mano en el corazón…, enviándote en todo momento paz y amor bondadoso”

“Puedes decirte cosas como que pueda ser feliz, que pueda conectar con esta fuente de amor tan grande, que la felicidad y la paz estén en mi corazón, etc.”

“Desde ese sentimiento de amor bondadoso puedes visualizar a alguien a quien quieras y envíale este sentimiento de amor y puedes decirle que seas feliz, que puedas disolver el sufrimiento, que tengas salud, que la vida te sonría y puedas hacer realidad tus sueños, etc.”

…

“Ahora lo mismo con alguien que te sea indiferente”

“Ahora con una persona por la que no sientas gran afecto…”

“Ahora te invito a que lo hagas hacia la humanidad y seres vivos”

…

Con la práctica metta se desarrollan sus cualidades, metta, karuna, mudita y ubeka que podríamos traducir como amor, compasión, alegría y ecuanimidad.

PRESENCIA

Entendemos ESTAR PRESENTE como estar conectado con uno mismo, con el otro y con sus circunstancias y con todo lo sutil que nos trasciende.

Cultivar la presencia conlleva una práctica de vida, es la habilidad más potente de un acompañante. Éste ha de acompañar al paciente en el sostén propio de su experiencia. La mejor forma de hacerlo es mantenerse en su propio estado de presencia. Esto puede ayudarle a diferenciar entre un Yo que Observa y un Yo que Experimenta y Expresa.

Herramientas para la Presencia

Estar presente en los tiempos que corren no es una tarea que podamos calificar de sencilla, ya que no estamos programados para ello. Por lo tanto, nos ayuda tener conocimientos y crear los hábitos que estos conocimientos nos ofrecen, para el primer ejercicio propongo tener en cuenta estas premisas sacadas de la adaptación de Germer, Siegel y Fulton (2005) y sus tres categorías:

- Sabiduría: Visión correcta e Intención correcta
- Conducta Ética: Hablar correcto, actuar correcto y medio de vida correcto.
- Entrenamiento de la mente: Esfuerzo correcto, consciencia del momento (mindfulness) correcta y concentración correcta.

2º Ejercicio:

Hacer solo una cosa a la vez. (Budismo Zen)

“Vamos a centrarnos en solo una tarea en el momento, prestando atención y poniendo todos los sentidos en ella…si viene algún pensamiento o distracción que nos saca de estar presente en esa tarea, tomaremos conciencia y volveremos a centrar la atención en la tarea”

…

“Al finalizar la tarea podemos observar si hemos sido capaces o qué os ha hecho salir y distraernos, para que cuando volvamos a realizar este ejercicio lo podemos tener en cuenta”

3º Ejercicio:

Podemos entrenar nuestra atención proponiéndonos observar todo lo que hay en un espacio habitual, rutinario y atender aquello en lo que no habíamos visto antes.

4º Ejercicio:

Para que la persona mantenga su centro, su estado presente ante lo que está sucediendo vienen bien tener un ancla para enraizar su presencia y conectar con todo lo que pasa tanto dentro de ella como fuera.

Una de las anclas más utilizadas es la respiración, a través de ella volvemos al momento presente. Hay un ejercicio para que la persona observe cuál de los tres tipos de respiración (por zonas: nasal, pulmonar o abdominal) y elija con cuál se siente más cómoda.

El ejercicio es pedirle que respire un tiempo determinado por cada tipo y que observe cuál le resulta más sencilla y fluida con su persona y una vez terminado el ejercicio elija una y la establezca como ancla en el día a día.

5º Ejercicio:

Conectar con el espacio, fuera de toda forma.

“Ponemos la intención en la respiración-inspiración para relajarnos y poder conectar con lo que hay más allá de la mente cognitiva, más allá de la forma…por lo tanto, conectar con el espacio que hay más allá de la materia y observarlo.”

COMPASIÓN

El Dalai Lama la define como el deseo de que todos los seres sintientes estén libres de sufrimiento. Considera que la clave es el amor bondadoso que todos llevamos dentro y que busca la felicidad propia y la de los demás, sin buscar el beneficio de uno mismo, surgiendo de la ausencia de apego.

Otra definición acorde con lo aprendido durante el curso viene de la mano de autores como Paul Gilbert quien la define como la expresión de la profunda conciencia del sufrimiento de uno mismo y de los demás, junto con el deseo de ayudar a evitarlo.

Cuando la relación con el otro se realiza desde la compasión, la realidad no se distorsiona ni por nuestras proyecciones y patrones ni por el deseo de alcanzar un objetivo. Me parece importante resaltar que el acompañar es un proceso transversal en el que se conecta con lo esencial, donde somos iguales.

Herramientas para la Compasión

1º Ejercicio:

Respiración compasiva

Este ejercicio pretende conectar a la persona con su propia respiración y que su relación con ella comience a ser compasiva, teniendo presente la gran trascendencia de poder estar respirando.

Podemos proponer a la persona como inicio que centre su atención en la respiración y con el compás de la misma podemos ir realizando un body scan para que tome contacto con su cuerpo.

Por lo tanto, le pedimos que vaya adentrándose en ese estado de contacto con la respiración en el momento presente y que dirija una intención hacia la misma, una actitud compasiva, amorosa hacia ella, su cuerpo y su persona.

2º Ejercicio

Gesto compasivo

Está demostrado científicamente que cuando nos dirigimos un gesto compasivo dentro de esa mirada amorosa hacia nosotros mismos existen circuitos cerebrales que se activan como son los circuitos de calma y seguridad. Por lo tanto proponer integrar el gesto compasivo en la rutina de la persona y usarlo siempre incluso en los momentos donde más puede perder su centro es un ejercicio adecuado para la práctica compasiva.

Se le pide que de los gestos amorosos hacia uno mismo que se le puedan ocurrir escoja uno, el cual va a practicar en su día a día, dedicando unos minutos a la práctica del gesto compasivo desde una mirada amorosa hacia sí mismo.

3º Ejercicio:

Extraído de la meditación Metta podemos realizar solo el ejercicio compasivo hacia nosotros mismos. Y por otro lado podemos realizar el ejercicio de bondad amorosa hacia otra persona que queramos. No necesariamente realizando la meditación completa como única alternativa.

4º Ejercicio:

La práctica de Tonglen

Método para conectarse con el sufrimiento tanto el nuestro como el de nuestro entorno. Es un método para superar el miedo al sufrimiento y para disolver la dureza de nuestro corazón. Principalmente es un método para despertar la compasión que es inherente a todos nosotros, sin importar cuán cruel o fríos podamos parecer.

Esta práctica nos hace mucho más amorosos y amables.

TRASCENDENCIA

Desde la perspectiva del ser humano hablar de la trascendencia es abordar una dimensión de búsqueda permanente de todo aquello que permita superar la conciencia de la finitud.

Es en esta dimensión donde se manifiesta todo el potencial del ser humano, donde reside la dignidad, la libertad y todos aquellos valores transversales que caracterizan la esencia del ser. Centrarse en la persona y en su esencia nos acerca a la experiencia de trascendencia.

Para mí esta herramienta es bastante compleja y abstracta, sin embargo, hay un elemento que me acerca algo a su entendimiento y este elemento es el concepto de límite.

Por lo tanto, entiendo que soy un ser que trasciende cuando he identificado los límites y soy capaz de vivir a través de ellos, es decir, soy capaz de vivir en el otro lado, o… ¿ya no hay lado?...

Herramientas para la Trascendencia

1º Ejercicio:

Soy-No soy

Establecemos en primer lugar todo aquello que creemos ser, lo que pensamos que define a nuestra persona para posteriormente explorar mirando al terapeuta y diciendo que NO SOY eso que creía ser.

2º Ejercicio:

Expansión de mi conciencia

Mediante un ejercicio donde comenzamos relajando el cuerpo y aquietando la mente, vamos tomando conciencia de nuestro cuerpo y cuando el escáner corporal termina pasamos a tomar conciencia y observar lo que hay un centímetro por encima del cuerpo y así vamos tomando conciencia de lo que hay un poco más allá del centímetro y vamos abriendo nuestro campo de energía a la totalidad de la sala, y luego al espacio afuera de la sala y así hasta sentirnos expandidos en el universo.

Con este ejercicio se pretende trascender los límites formales del cuerpo en el espacio y conectar con la esencia que somos.

3º Ejercicio:

Practicar de la trascendencia en lo cotidiano y lo podemos hacer reconociendo la relación entre la forma, que somos, y la no forma, es decir reconocer el espacio y la pausa en todo lo que hacemos.

Practicar tomando conciencia de nuestra forma y del espacio que nos rodea, de manera que reconozcamos como los límites se disuelven más allá de nuestra imagen material, visualizando el espacio y su densidad de la que formamos parte y que va disolviéndose progresivamente cuando percibimos lo que hay más allá de nosotros mismos.

Podemos percibir esa espaciosidad con prácticas como la meditación. Con nuestra presencia y conexión empática guiadas por la energía amorosa de la compasión, podemos aportar a una situación de tensión, de crisis, la energía suplementaria que puede transformar la situación y facilitar la trascendencia.

1.6 CONCLUSIONES

La práctica de todas estas herramientas permite que las personas vivan de una forma totalmente distinta a cómo actualmente vivimos muchos de nosotros.

Actualmente las consultas de psicología están desbordadas, esta realidad quiere decirnos algo: ¿acaso es que la forma que tenemos de vivir en el mundo no está funcionando?, ¿acaso cómo nos planteamos nuestras relaciones con nosotros mismos, con los demás y con el entorno no es positiva y beneficiosa para nosotros?, y sobre todo ¿será que no aceptamos, acogemos de manera compasiva aquello que nos sucede, además de sin estar presentes, ni siendo empáticos con nosotros ni el resto de personas que nos rodean?

Este trabajo es un intento de reformular nuestra forma de estar en el mundo y mediante una serie de herramientas ofrecer a los acompañantes y acompañados otra nueva mirada y otra nueva forma de estar en el mundo en esta dimensión.

1.7 BIBLIOGRAFÍA

Bunnag T. y Árraez, V (2022) Vídeo Youtube

Árraez, V. y cols. *La muerte y el morir* (2018). Editorial Escola de Vida

García-Campayo, J., Cebolla I Martí, A. y Demarzo, M. (2016) *La ciencia de la compasión*. Alianza editorial. Madrid.

Simón, V. *La compasión: el corazón del mindfulness*. Editorial Sello (2015) Madrid.

García-Campayo, J., y Demarzo, M. (2015). *Mindfulness y compasión. La nueva revolución*. Editorial Siglantana.