

Terapia de la Dignidad

El sentimiento de pérdida de la Dignidad por la experiencia de la enfermedad, produce:

- Pérdida del deseo de vivir
- Deseo de morir
- Distrés
- Pérdida de sentido
- Ansiedad
- Falta de esperanza

La Terapia de la Dignidad ayuda a reconfigurar la mirada sobre sí misma de la persona enferma, quien puede manifestar cómo desea que lo vean, quién es él/la y cómo quiere que lo recuerden.

Es importante tener presente que la percepción que la persona enferma tiene de sí mismo, se relaciona con la actitud que tiene el profesional sanitario que lo atiende.

El mantenimiento de la dignidad es en sí un objetivo terapéutico y como un principio de la atención médica a pacientes que se encuentran cerca de la muerte.

Podemos ver a la Terapia de la Dignidad como un Modelo de Abordaje, como un Mapa Terapéutico.

Categorías principales de la Dignidad

Preocupaciones relacionadas con la enfermedad

- Nivel de independencia (agudeza cognitiva, capacidad funcional)
- Síntomas de malestar (físico y psicológico)

Preservación de la Dignidad (personal)

- Perspectivas que conservan la dignidad
 - Continuidad de la identidad personal ¿Sigo siendo yo?
 - Conservar los roles ¿Perdí mi lugar en la vida?
 - Generar un legado ¿Qué dejo?
 - Mantener el orgullo ¿Me siento orgulloso de mí?
 - La esperanza ¿Qué espero?
 - Autonomía / Control ¿Siento que tengo el control?
 - Aceptación ¿Estoy en paz con lo que está pasando?
 - Resiliencia / Espíritu de lucha ¿Quiero seguir?
- Prácticas que conservan la dignidad
 - Vivir el presente (No centrarse en la enfermedad)
 - Mantener la normalidad (Apegarse a la rutina)
 - Buscar consuelo espiritual (Prácticas religiosas o espirituales)

Preservación de la dignidad (social)

- Esfera de privacidad
- Apoyo social
- Calidad del cuidado
- Carga de los otros
- Preocupaciones con el legado

Nuestra historia

La Terapia de la Dignidad ha sido diseñada para abordar muchos de los desafíos psicológicos, existenciales y espirituales que afrontan los pacientes y sus familias al lidiar con la realidad de la vida que llega a su fin.

¿Qué es?

Se trata de una intervención terapéutica breve e individualizada, de tipo no farmacológica.

Se propone generar un documento narrativo conforme con lo recabado del diálogo con la persona enferma

Se realiza una conversación que se transforma en una narración a partir de preguntas “disparadoras” que inducen la exploración, la evocación y el relato.

En esta evocación se recrean y comparten memorias elegidas por la persona que protagoniza la TD.

Se trata de un Legado, ya que es algo que perdura y trasciende.

En sí mismo es un proyecto que brinda esperanza, que potencia al sujeto.

¿Para quién?

Para cualquier persona que pueda y quiera reflexionar sobre su existencia

Puede estar atravesando desafíos médicos significativos (o atravesar una vejez avanzada)

No está destinada solamente para quienes se encuentran ya en Cuidados Paliativos

¿Para qué?

Es una herramienta que ayuda a reforzar el sentido de la vida vivida y del aquí y ahora

Ayuda a ponerse en contacto con los logros y experiencias que lo han convertido en un ser humano único y valioso

Posibilita disminuir el sufrimiento y abordar la angustia existencial

Como consecuencia de lo anterior, ayuda a mejorar la calidad de vida

Permite seguir construyendo la identidad hasta el final

¿Con quién?

Se realiza con alguien que tenga la preparación adecuada y conozca el espíritu de la Terapia, aplicándola con habilidad y experiencia.

¿Cómo?

FASE 1: Se presenta la TD y se comparte el encuadre de trabajo. Se comparten las preguntas “base” sobre las que se desarrollará el diálogo.

FASE 2: (Se graba) De aproximadamente una hora en base a las preguntas de la TD y del enriquecimiento cuidado que pueda surgir del mismo diálogo a medida que se va sosteniendo. (Es importante chequear el estado emocional de la persona antes, durante y después del encuentro)

Transcripción de la grabación, cuidando enriquecerlo con los arreglos lingüísticos que correspondan cuidando sostener el sentido de lo relatado (completar frases, puntuación, muletillas, etc.)

FASE 3: Se comparte el documento con la persona, se reciben las correcciones para su edición y se le pregunta acerca del estilo que desea imprimirle al documento. Se lo consulta sobre posibles agregados: fotos, canciones, poesías, documentación, etc., que desee incorporarle. Puede colocarle un título...

Se corrige y enriquece y se prepara para la compartida.

FASE 4: Se comparte la lectura del documento y si no hay nuevas modificaciones, se entrega el Legado (si es que así se ha acordado). Puede ocurrir que la persona desee que le sea entregado a una persona en particular antes o después de su muerte y, hasta puede haber distintos destinatarios.

Es importante asegurarse de que las personas entiendan las preguntas y que vean que están destinadas a ser el marco para una conversación que tomará “el rumbo” de las pautas y deseos de los pacientes en la generación del documento.

Lo importante es que se trate de una historia auténtica con la impronta que la persona le desee brindar. Que la persona se reconozca a sí misma en ese producto que se ha generado.

Pueden aparecer “secretos”, cosas no dichas, cuestiones vinculadas con asuntos pendientes... Cuando se aplica en el contexto del acompañamiento, posibilita el abordaje de estas cuestiones, así como el perdón y otros temas.

También se puede combinar con otras herramientas como el genograma, la pirámide de las necesidades, etc.

En el contexto del acompañamiento, la TD nos puede ayudar como pie para:

- Una mirada más atenta y real de la situación actual de la persona.
- Nos posibilita la intervención psicoeducativa
- Da pie para el trabajo con creencias limitantes o distorsiones cognitivas y de supuestos que subyacen.
- Se pueden proyectar nuevos escenarios
- Ayuda a tomar conciencia del momento presente
- Le entrega “el control” a la persona, potenciando la capacidad de elegir
- Se pueden verbalizar necesidades y sentimientos
- Se acompaña la preparación para la muerte: miedos, confianza. Exploración del área espiritual (puede convocar a la elaboración de Directivas Anticipadas)

Trabajo Espiritual

Se trata del trabajo con un área muy especial, la que muchas veces dota a la propia vida de sentido, es la fuente de nuestros valores más profundos, de la dirección de nuestras acciones y nos posibilita el contacto con la trascendencia.

- Ser reconocido como persona
- Volver a leer su vida
- Encontrar sentido a la existencia
- Perdonar/ perdonarse

- Reconciliarse, sentirse perdonado
- Establecer su vida más allá de sí mismo
- Continuidad
- Esperanza auténtica
- Expresar sentimientos y vivencias religiosas
- Amar y ser amado

Estas necesidades nos pueden llevar a explorar en qué medida se han/están cumpliendo en mi vida.

En esta reconciliación con la historia personal es importante la aceptación de lo vivido, la conexión con lo querido y la entrega a lo pertenecido (como señala Enric Benito). Hasta el último suspiro continuamos construyendo nuestra identidad.

Para pensar...

¿Habilitamos a los que van a partir para que dejen su legado? ¿Por qué?

¿Cómo me siento pensando en la idea de elaborar mi propio legado?

¿Cuál de las preguntas de la TD me resuena especialmente? ¿Qué ha despertado en mí?