

17.5. Crónica - Espiritualidad y fin de vida.

Comenzamos este encuentro recordando que el próximo será nuestro último y por lo que se dará cabida a todas las preguntas y dudas que puedan haber surgido durante la cursada; la invitación es a revisar el material visto y aprovechar tal instancia.

En cuanto a los trabajos prácticos de terapia de la dignidad pendientes, así como la entrega de los trabajos de biografía, la fecha tope será el 30 de Julio para que así el equipo docente tenga tiempo de leerlos y dar devoluciones en la plataforma de e-learning.

Además, se indica que todo el material disponible en dicha plataforma, estará disponible por tiempo limitado, por lo que Vivi nos aconseja bajar y guardarlo en un lapso menor a un mes de finalizada la diplomatura. Como aviso, Vivi nos recuerda la invitación el viernes 14 de julio a las 18 horas a la ya 3.^a charla **“A la luz del Faro: Entierros verdes.”** Y nos explica algunos detalles sobre la pronta convocatoria en agosto/septiembre para realizar pasantías, así como las múltiples opciones de seguir siendo parte activa de la tarea del Faro.

La espiritualidad es uno de los puentes.

Comenzamos el tema de hoy con un lema de Rudolf Steiner y el cuadro “DE DONDE VENIMOS, QUIENES SOMOS Y ADONDE VAMOS.” De Paul Gauguin para sintonizarnos con la temática y situarnos en el escenario imaginario de fin de vida: En nuestros propios términos, ¿qué nos sería importante compartir, practicar, pedir?.

*“Continuaría con mis prácticas espirituales como hasta ahora;
Continuaría con yoga, que me trae mucho aplomo, mucha serenidad;
Me rodearía de esos seres maestros que son mis amigos; Poder seguir*

meditando, estar rodeado por seres queridos y recibir sus afectos, tener con quien charlar; Pediría escuchar mantras; Rodearme de personas con quienes conectar en momentos de dolor, temor; Sentirme acompañada, tener buenas conversaciones. Planificar el disfrute; Poder transmitir todo lo que me vaya pasando como un proceso espiritual. Priorizar momentos de soledad y dejar registro; Organizar un día para almorzar con cada nieto como hizo mi abuela. Mucha música. Seguiría teniendo mis charlas con dios para no sentir que me voy a un lugar desconocido; La conexión con la naturaleza para mí es espiritualidad pura; Práctica de meditación y silencio. Organizaría reuniones con amigos muy cercanos para hablar de lo que está pasando, lo que me está pasando y lo que les está pasando. Tener prácticas relacionadas con mi culto; La espiritualidad es como un camino hacia adentro y hacia afuera. Profundizar en mí misma, en mi espacio interno, lo que quiere mi corazón en ese momento; Estar en la naturaleza, más allá que acá, más soledad que compañía, tener momentos de contemplación y observación; Tener con quien hablar de las preguntas que van surgiendo. Me gustaría poder compartirlo. "Acomodar" en un acomodar no acomodado del todo; Quisiera llegar con la entereza espiritual que me costó tanto desarrollar. Que me vengán a buscar las personas que quiero y que ya no están; Me gustaría que sea estando en mi casa, que mis vínculos más importantes me acompañen, sostener mi comunicación con dios y la virgen; Entregarme al amor que nos sostiene a todos con toda confianza; Que quienes me rodean no sufran mi partida y que me acompañen en ese camino sagrado; Quisiera darme cuenta de lo que estoy viviendo, en profundo silencio y me gustaría estar sola. Que no me retengan, que no me violenten en ese proceso; En mucha comunión con dios, escribiendo, pintando con mucha serenidad,

dejar legados escritos; Me gustaría morir en paz; Trabajar mucho mi mundo emocional y la aceptación. Me preocupa mi entorno; Me veo morir joven.”

Se agradece la riqueza que aportan todos los testimonios, en todos hay algo en común que es el amor. Todos los testimonios suman, enriquecen, ponen el foco y eje en la experiencia espiritual de la persona tal como la entienda y nos permiten ampliar nuestras miradas individuales. Se reconoce que esta cursada ha sido un camino de trabajo espiritual hacia nuestra propia muerte y se atesora la oportunidad de escucharnos mutuamente sin sesgarnos previamente con definiciones preestablecidas.

No hay modos correctos ni incorrectos. Solo la oportunidad de entrar en consciencia de lo vasto e inefable de alojar la experiencia “Espiritualidad”. La espiritualidad está presente a lo largo de todo el proceso de acompañamiento. En la fase final, la espiritualidad puede adquirir una importancia muy relevante, la buena noticia, es que no es imperativo estar en fin de vida para trabajarlo. El desafío como acompañantes es estar atentos y captar las necesidades espirituales del acompañado cuando surgen. En esto los cuadrantes de EKR pueden ser de gran ayuda para visualizar y ordenarnos.

Espiritualidad Ascendente y Espiritualidad Descendente.

A modo de mapa para orientarnos y situarnos en el acompañamiento, podemos hablar de dos caminos principales que reúnen todas las expresiones de las búsquedas espirituales existentes

- **Espiritualidad ascendente**, corriente de amor divino que va de la tierra hacia las alturas, el más allá. Es el marco de

la mayoría de las religiones. Meditar, orar son ejemplos de prácticas.

- **Espiritualidad descendente**, lo espiritual está encarnado alrededor y dentro nuestro. Prácticas chamánicas conectadas con la tierra y naturaleza, manifestaciones de contacto con el alma. Ceremonias, rituales, el arte son ejemplos de prácticas.

Cada camino espiritual —ascendente+descendente— nos ofrece una visión parcial y juntos se completan y se complementan. Ya sea si la espiritualidad es algo que buscamos afuera, dentro nuestro o una combinación de ambos y ambos caminos son expresiones válidas de la búsqueda espiritual del ser humano.

Conocer estos dos tipos de manifestación de espiritualidad puede servirnos como acompañantes para discernir qué tipo de expresiones o prácticas podrían serle afines a nuestro acompañado o acompañada cuando surja la necesidad de conectarse con ese plano esencial, sobre todo cuando no se ha llevado a cabo una práctica formal o rigurosa a lo largo de la vida.

El Shmashana, la cremación de cuerpos en Nepal, como ejemplo de ritos funerarios y expresión de cosmovisión.

Antes de ver parte de un video de cremación en Nepal —una práctica espiritual ascendente y parte de una cosmovisión diferente a la preponderante en nuestra sociedad— Vivi nos comparte algo sobre una tribu del amazonas profundo en la cual el canibalismo es la forma tradicional de honrar a los muertos como ejemplo de la diversidad de enfoques existentes.

Más allá de lo que sea en que creamos, somos seres espirituales mucho antes de las religiones y como acompañantes nuestro mayor recurso siempre será la escucha.

Nos dividimos para reflexionar en pequeños grupos y luego compartimos en colectivo lo que nos remueve analizar otras cosmovisiones y sus rituales.

[Link extracto video de cremación en Nepal.](#)

La espiritualidad en el acompañamiento en fin de vida.

El grupo de espiritualidad de la SECPAL (Sociedad Española de Cuidados Paliativos), habla de tres dimensiones en la espiritualidad a tener en cuenta: **la sed de sentido, la conexión y la trascendencia.**

Esto constituye tres ejes que aparecen en el final de la vida y que nos colocan de cierta manera en un pie de igualdad a todos, independientemente de los recorridos individuales. Caro y Vivi explayan estos y otros conceptos importantes con la ayuda de la presentación incluida en los apuntes de la clase.

- La necesidad de amar y ser amado.
- La necesidad de ser reconocido como persona.
- La necesidad de volver a leer la propia vida.
- La necesidad de encontrar sentido a la existencia y el devenir.
- La necesidad de liberarse de la culpabilidad, de perdonarse.

- La necesidad de reconciliación, de perdonar y de sentirse perdonado.
- La necesidad de continuidad, de un más allá y de poner en orden los propios asuntos.
- La necesidad de auténtica esperanza, no de ilusiones falsas, necesidad de establecer una nueva conexión con el tiempo.
- La necesidad de expresar sentimientos y vivencias religiosas.

Esta lista de necesidades espirituales reconocidas por la SECPAL, conforman una especie de mapa a seguir que en la práctica se irán complementando con las experiencias propias tanto como las experiencias de acompañamiento.

Los cuerpos duelen, pero son las personas las que sufren.

Como acompañantes tenemos que estar pendientes de que las necesidades espirituales sean atendidas desde diferentes recursos. Nuestra tarea es saber alojar la cosmovisión y sistema de creencias del acompañado o acompañada de forma ecuánime y velar siempre por la dignidad de las personas acompañadas.

Acompañar es ayudar a encontrar y elaborar el sentido, facilitando espacio y escucha; ser espejos y cuencos. “Vine para que mi mamá aprendiera” Caro nos comenta un caso que acompaña y Paula B. resume en breves palabras que no hay vidas cortas ni largas antes de que Viviana nos comparta y lea una conmovedora carta de Ram Dass.

Finalizamos el encuentro con la novena y última contemplación de Atisha: *“Nuestro cuerpo no podrá impedir nuestra propia muerte.”* donde nos invita a tomar contacto con el propio cuerpo:

¿Estamos aferrados a nuestro cuerpo? ¿Sentimos apego a ese cuerpo? ¿Cómo nos preparamos para dejar este cuerpo?.

Nos tomamos un momento para compartir lo que esta práctica nos trajo. Hoy contamos con la visita de Martha, a quien ya conocemos por los relatos y que nos dice que encuentra muy interesante e importante el tema.

Por supuesto que el humor también estuvo presente, así como la ansiedad de estar finalizando esta diplomatura. Reconocemos la dificultad y maravilla de acompañar al otro en todo su encuadre y relevamos que el arte de acompañar se hace en equilibrio.