

## 9.5 Crónica

### **Comunicación empática y compasiva sobre emociones**

Vivi da comienzo a la clase con la invitación al próximo encuentro -viernes 10- de las “Conversaciones a la luz de El Faro” con el tema de las directivas anticipadas. Tema importante en el acompañamiento y en cada uno de nosotros/nosotras. Da una breve explicación sobre este documento y su importancia para la toma de decisiones en el caso de no poder comunicarlas. En la página web se encuentra un modelo creado por El Faro a descargar, como guía para redactarlas. Este tema se profundizará en futuras clases.

La propuesta de este encuentro es la de enfocarnos en uno de los ejes de la comunicación en el ámbito del acompañamiento, en esta clase comunicación orientada al acompañamiento en las emociones, continuando la próxima clase en el arte de comunicar, cómo nos preparamos como acompañantes para responder a quienes acompañamos acerca de los estados emocionales que los atraviesan.

Con el aporte del doctor Norberto Levy -psicoterapeuta argentino- creador de la Autoasistencia Psicológica, Vivi presenta un abordaje no dual (se revisa y descarta el concepto de emociones positivas o negativas, las emociones existen podemos distinguir las gratas como la alegría y el placer, de aquellas que pueden no sernos gratas como el miedo, enojo, la culpa), esta división genera un juicio que buscamos trascender. Las emociones son estados internos valiosos de comprender y procesar haciendo una distinción entre sentir y padecer esa emoción. A través de nuestra intervención -a través de la comunicación- como acompañantes colaboramos para que pueda

integrar, comprender, procesar, escucharse y poder captar el mensaje de las emociones, sin juzgarla ni interpretarla.

Este modelo de la autoasistencia psicológica se apoya en la psicología humanista, trae una profunda confianza en el ser humano para autorregularse y producir estados de bienestar profundo, centrado en el desarrollo emocional. Desde El Faro sumamos la capacidad de desarrollarnos como acompañantes, la capacidad de prepararnos para nuestro destino: la muerte y la capacidad para reconocer el vínculo en el acompañamiento.

A continuación la presentación de un Power point para el despliegue de las emociones junto al decir del doctor Norberto Levy sobre el miedo y la culpa.

★ **Miedo:** emoción humana, universal, inevitable, digna ya que nos informa cómo nos sentimos, muestra la desproporción entre la situación y los propios recursos. Desde la comunicación aparecen los ordenadores: a qué se le tiene miedo, continuar preguntando sobre modos de preparación, como forma de tomar contacto con los recursos tanto internos como externos; hay algo que se pueda evitar para que no suceda lo temido?.

#### [El Miedo - Autoasistencia - Dr. Norberto Levy](#)

★ **Enojo:** señal que informa la presencia de un obstáculo, nos invita a revisar deseos, expectativas Es posible preguntar con qué o con quién está enojado? con qué de quién?, puede suceder que alguna parte de la persona active el enojo. Para procesar la energía que genera Introducir la descarga adecuada para pasar de un enojo descriptivo a uno resolutivo, buscar la descarga funcional que produce alivio.

★ **Culpa:** emoción humana con una dinámica interna, presenta un diálogo interno, una parte mía que culpa y otra que es culpada. Como acompañantes nos brinda una idea de la importancia que tiene para la persona, refiere a una norma o mandato que no se ha podido cumplir, podemos colaborar en el alivio del sufrimiento con la pregunta qué se puede hacer, revisar y resignificar la situación para pasar de la culpa que tortura a la que repara

 La Culpa - Autoasistencia - Dr. Norberto Levy

★ **Tristeza:** emoción asociada a los duelos, desde la mirada no dual es una emoción que acompaña los cambios, procesos donde existe algo que muere y algo que nace. Es clave habilitar la expresión de la tristeza. Como acompañantes colaboramos en explorar qué es lo que ha terminado y qué es lo que comienza, implica un desafío poder visualizar tanto lo que muere como lo que nace en todo momento.

Luego del desarrollo de cada emoción se abre al intercambio, preguntas y resonancias personales: aparece la incidencia de lo cultural por ejemplo en el vínculo con la muerte, destacan la importancia de desarrollar la educación emocional, el poder del lenguaje, el trabajo interno para procesar las emociones, reconocerlas, ponerle palabras, incorporarlas como herramienta, como recurso de salutogenesis para activar la escucha en el acompañamiento. Valorar y reconocer la emoción para poder asistirle, desarrollar la autoestima para encarar la situación sin juzgar los resultados, el desafío de descubrir las emociones con el autoconocimiento, habilitar la

responsabilidad de nuestras acciones para transformarnos, expresan la dificultad de poder gestionar las propias emociones y descubrir el beneficio de poder procesarlas, encontrar recursos para alcanzar paz, el tesoro de poder acrecentar los propios recursos.

Vivi destaca la subjetividad en el afrontamiento de las emociones, se validan todas las emociones que darán lugar a los propios recursos, diferenciar estímulo con la causa que genera nuestro enojo resaltando la subjetividad, como acompañantes ponemos luz y colaboramos para que la persona pueda ordenar su experiencia, trae la invitación a revisarnos en nuestras creencias en relación a las emociones, es importante hacer higiene de las emociones, permitirnos el sentir la emocionalidad. Como acompañantes acompañamos la vivencia de cada persona, sin juzgar.

Se adjuntan los libros de Norberto Levy “La sabiduría de las emociones” 1 y 2 con la sugerencia de leerlos, explorar las propuestas y ejercicios en nosotros, nosotras mismos/as.

A continuación compartimos una charla TED a cargo del médico norteamericano, paliativista B.J.Miller, quien a partir de su experiencia personal fruto de un accidente que provoca la pérdida de tres de sus extremidades nos plantea: *¿qué es lo importante al final de la vida?*. comparte la tarea desarrollada en el “Proyecto del hospicio Zen” fundado por Frank Ostaseski, nos invita a repensar y planificar cómo hemos de morir, a partir de un cambio de perspectiva propone aprender a vivir bien pensando en la muerte.

Adjuntamos el link para volver a conectarnos con la experiencia <https://youtu.be/apbSsILLh28?si=c5AwOyQe8SCQTusb> y la propuesta del documental “Final de partida” -Netflix- donde se visualiza la acción desarrollada en el Hospice con la presencia de Miller.

En pequeños grupos Vivi propone compartir y reflexionar en pequeños grupos impresiones, resonancias de lo visto. En la puesta en común cada grupo comparte sus apreciaciones, las propias emociones, valorando el disfrutar la vida hasta el final, la belleza en los pequeños actos, la resiliencia ante las adversidades, el valor de la superación, no perder la alegría, conectarnos con nuestros sentidos, sentirnos humanos y vivos hasta la muerte,

En el último tramo de la clase Viviana presenta el próximo trabajo práctico a partir del libro “Martes con mi viejo profesor” que narra los encuentros de un alumno universitario con su antiguo profesor quien padece ELA (esclerosis lateral amiotrófica) y sus conversaciones en torno a la vida. Invita a su lectura completa en la medida de lo posible, en la próxima clase se compartirán las apreciaciones.

Para finalizar la propuesta de escucha del texto “La muerte como ensayo” despedida para escuchar y sentir, resonando con todo lo compartido, con la emoción a flor de piel.... hasta el próximo martes....