



“EL ARTE DE ACOMPañAR”

4 Talleres de Formación

« El acompañamiento a las personas que se acercan al final de sus vidas puede convertirse en una tarea sublime plena de significados y sentido. Existen herramientas y explicaciones simples que ayudarán a realizar esta tarea con profundo amor y verdadera compasión. Entonces, cuando esto sucede... el acompañar se convierte en arte »

www.elartedeacompañar.net



1er. Taller sobre el libro "El Arte de Acompañar"

Temas:

- **Introducción general al libro.**
- **La atención a la propia interioridad.**

Se trata fundamentalmente de expresar del modo correcto y adecuado para la otra persona, el amor, la bondad y la compasión que todos tenemos dentro. Entonces, cuando eso sucede, el "acompañar" se convierte en "arte". Mi cuerpo, mi corazón y mi mente se unen en un acto válido que tiene como único destino el bienestar y la libertad interior de esa mente y ese corazón ajeno que estoy acompañando

Notas generales:

En este 1er.Taller se intenta profundizar algunos aspectos del libro "El Arte de Acompañar". Más específicamente aquellos referidos a las prácticas con la **"atención a la interioridad propia y de quién se acompaña"** en CP, y al **"Estar"** y a la **"Presencia"** como *acompañamiento sanador*. Duración: entre 2 a 3 horas dependiendo del número de asistentes.

Existen en el libro otras explicaciones, prácticas y herramientas que serán abordados en otros encuentros, talleres o seminarios específicos. Se recomienda la lectura completa del libro antes de abordar los talleres o si no fuera posible previamente, la lectura calma en un tiempo cercano posterior

Desarrollo

1. Objetivos

Los objetivos de este primer taller son básicamente:

- Resumir algunos de los aspectos esenciales incluidos en el libro "El Arte de Acompañar". ¿Quiénes son sus destinatarios? ¿Cuáles son las propuestas que intenta acercar a ellos? ¿Cuáles son las herramientas que se incluyen y cómo aplicarlas?
- Compartir algunas prácticas simples (básicamente aquellas ligadas a la "atención a la propia interioridad") que nos acerquen a las experiencias profundas que deseamos transmitir y aplicar en el "acompañamiento a otros"

2. Presentación general de participantes: Nos conocemos
Invitamos a quienes participan del Taller que muy brevemente se presenten y comenten su interés y expectativa en la participación en este encuentro.
(10 minutos)

3. Presentación a cargo de quién coordina el taller sobre aspectos introductorios a la lectura del libro:
(15 minutos)

- ❖ El libro resume una serie de **conceptos, fundamentos, experiencias y prácticas** para el buen acompañamiento personal y espiritual de quienes están atravesando situaciones críticas y de “fin de vida”. Las experiencias y prácticas están basadas en la filosofía y psicología del Nuevo Humanismo (www.silo.net), y en la experiencia personal del autor en el acompañamiento de personas en situación de Cuidados Paliativos.
- ❖ El libro se enfoca en los aspectos de **“acompañamiento” personal y espiritual**. No trata sobre aspectos de la atención y el acompañamiento médico ni clínico.
- ❖ **El destinatario** principal del escrito son aquellas personas (familiares, amigos, enfermeras-os, cuidadores, acompañantes terapéuticos y profesionales) que “acompañan” permanente, esporádica o eventualmente a otros que se encuentran transitando las diferentes etapas de los cuidados paliativos (CP) o del final de la vida física.
- ❖ **¿Cómo leer correctamente el libro?** Es un libro pequeño y escrito con simpleza que puede inducir a una lectura rápida. Esto no ayudará a lograr lo que se pretende transmitir. **El objetivo es que el lector acompañe la lectura con la “reflexión” interna de cada párrafo buscando el “significado” y la “experiencia interna” de aquello que lee.**

Si no se incorpora y explora primero en su interior las experiencias que aquí se exponen, será muy difícil luego transmitir esto mismo a quién se acompaña. Es decir, el Trabajo comienza con “uno mismo”

4. Práctica 1: La experiencia de la propia “interioridad”
(45 minutos)

Uno de los fundamentos del “buen acompañar” se apoya en ayudar a las personas a tomar contacto con aquello que está “más allá” de su propio cuerpo,...tomar contacto con su propia interioridad, allí donde anidan los sentimientos profundos, el sentido de la vida, el silencio sanador, la paz interior. Cada uno le da a esos “espacios internos” diferentes nombres: el alma, la conciencia interior, lo profundo,

lo sagrado...etc. Podemos ayudar a quien acompañamos a acercarse y-o llegar a esos "espacios internos".

Pero, ya lo comentamos, nada o muy poco, puede impulsarse en otros si no es experimentada primero en uno mismo.

Hagamos un ejercicio simple para acercarnos a esos "espacios internos". La práctica se apoya en lo explicado en la Pág. 37 y en el Anexo B del Libro El Arte de Acompañar (2da. Edición).

a) Práctica con la "atención" a la propia interioridad

La "atención pura" se refiere a aquella sensación que se tiene cuando se logra: **relajar el cuerpo y concentrar los pensamientos y las emociones en aquello que estoy haciendo**, sin juzgar, sin opinar, en paz... sin preocupaciones adicionales. Cuando estoy acompañando, particularmente en los momentos de "fin de vida" esta práctica y esta actitud de **"estar plena y esencialmente con el otro"** es de extraordinaria ayuda.

Lo opuesto a la atención es la distracción, es estar con el cuerpo en un lugar, con los pensamientos en otra cosa, con preocupaciones, juzgando, discutiendo internamente y/o con mis emociones perturbadas.

Hay ejercicios simples para fortalecer e ir grabando interiormente las sensaciones que corresponden a una "atención" y a una "presencia plena" en lo que "estoy". Aquí uno de ellos que se apoya en la propia respiración:

1. **Relajar el cuerpo, las emociones y la mente** (uno puede apoyarse en la práctica descrita en el Cap.III, "Relax externo, interno y mental").
2. **Concentro mi atención hacia mi interioridad y siento mi respiración.** Todo mi "ser" se concentra en el ritmo de la respiración... atiendo y me concentro solamente en la sensación interna de la respiración.... Permanezco atendiendo a esa sensación durante aproximadamente un minuto. Luego, al finalizar, **"agradezco" interiormente.**

Nota: Intentar mantener estas "sensaciones internas" de "estar plenamente presente, aquí y ahora" en aquello que estoy haciendo a lo largo de todo el taller.

5. Las diferencias entre "dolor físico" y "sufrimiento mental".

(30 minutos)

Trabajo conjunto: Lectura y breve intercambio entre participantes sobre el tema "Dolor físico y Sufrimiento mental" de la Pág. 26 del libro "El Arte de Acompañar".

.....
.....

Trabajo individual: en base a lo visto en el punto anterior, reflexión personal sobre situaciones y temáticas personales que están ligadas al propio "sufrimiento mental personal".

4

- *¿Qué situaciones de la vida diaria generan sufrimiento mental?*
- *¿Qué situaciones del pasado o de lo que cada uno imagina del futuro generan sufrimiento mental?* Intentar una reflexión lo más neutra posible, tratando de observarlo neutramente... como si se tratase de otra persona a la que tenemos mucha estima y queremos ayudar.
- *¿Cómo imaginamos que se puede aliviar ese sufrimiento interno?* Qué le propondríamos a un amigo-a que quiere superar esa situación interna.
- *Reflexión personal sobre propuestas de acción a futuro que sean "realmente" posibles de implementar.*

6. Trabajo conjunto de cierre: El Pedido

Objetivo: lograr el contacto con la propia interioridad y realizar un pedido profundo y sentido sobre las necesidades personales y de nuestros seres queridos.

Lectura y reflexión interna profunda:

"En algún momento del día o de la noche, aspira una bocanada de aire e imagina que llevas ese aire a tu corazón.

Entonces, pide con fuerza por ti y por tus seres más queridos. Pide con fuerza por el 'Bienestar' de ti y de tus seres más queridos.

No destines mucho tiempo a esta breve oración, a este breve pedido, porque bastará con que interrumpas un instante lo que va sucediendo en tu vida para que en el contacto con tu interior se despejen tus sentimientos y tus ideas"

2do. Taller sobre el libro "El Arte de Acompañar"



Temas:

- El proceso del "buen morir".
- El registro de lo "humano y esencial" en uno mismo y en los demás.

Se trata fundamentalmente de expresar del modo correcto y adecuado para la otra persona, el amor, la bondad y la compasión que todos tenemos dentro. Entonces, cuando eso sucede, el "acompañar" se convierte en "arte". Mi cuerpo, mi corazón y mi mente se unen en un acto válido que tiene como único destino el bienestar y la libertad interior de esa mente y ese corazón ajeno que estoy acompañando

Nota: En este 2do. Taller se intenta profundizar algunos aspectos del libro "El Arte de Acompañar" intentando darle continuidad a lo visto en el 1er. Taller y abordando como eje fundamental la comprensión del "**proceso del buen morir**".

Duración: 3 horas aproximadamente dependiendo del número de asistentes.

Se recomienda la lectura completa del libro antes de abordar los talleres o si no fuera posible previamente, la lectura calma en un tiempo cercano posterior. Los puntos 2 y 3 de este 2do. Taller pueden resumirse o saltarse si todos los participantes han asistido al 1er Taller.

Desarrollo

1.Objetivos

Los objetivos de este segundo taller son básicamente:

- Resumir los aspectos principales de lo que se denomina el "**proceso de fin de vida**", sus etapas y como ayudar al mejor tránsito por ellas.
- Compartir algunas prácticas simples (básicamente aquellas ligadas a la "atención plena") que nos acerquen a las experiencias profundas que deseamos transmitir y aplicar en el "acompañamiento a otros"

2. **Presentación general de participantes: *Nos conocemos***

Invitamos a quienes participan de este 2do. Taller que muy brevemente se presenten y comenten su interés y expectativa en la participación en este encuentro. (10 minutos)

3. **Presentación a cargo de quién coordina el taller sobre aspectos introductorios a la lectura del libro:**

- ❖ El libro resume una serie de conceptos, fundamentos, experiencias y prácticas para el buen acompañamiento personal y espiritual de quienes están atravesando situaciones críticas y de "fin de vida". Las experiencias y prácticas están basadas en la filosofía y psicología del Nuevo Humanismo (www.silo.net), y en la experiencia personal del autor en el acompañamiento de personas en situación de Cuidados Paliativos.
- ❖ El libro se enfoca en los aspectos de "acompañamiento" personal y espiritual. No trata sobre aspectos de la atención y el acompañamiento médico ni clínico.
- ❖ El destinatario principal del escrito son aquellas personas (familiares, amigos, enfermeras-os, cuidadores, acompañantes terapéuticos y profesionales) que "acompañan" permanente, esporádica o eventualmente a otros que se encuentran transitando las diferentes etapas de los cuidados paliativos (CP) o del final de la vida física.
- ❖ ¿Cómo leer correctamente el libro? Es un libro pequeño y escrito con simpleza que puede inducir a una lectura rápida. Esto no ayudará a lograr lo que se pretende transmitir. El objetivo es que el lector acompañe la lectura con la "reflexión" interna de cada párrafo buscando el "significado" y la "experiencia interna" de aquello que lee.

Si no se incorpora y explora primero en su interior las experiencias que aquí se exponen, será muy difícil luego transmitir esto mismo a quién se acompaña. Es decir, el Trabajo comienza con "uno mismo"

(15 Minutos)

4. El "temor a la muerte" como fuente principal del sufrimiento mental. La muerte no existe como "objeto". Existe un "proceso de morir". Etapas...y tránsito por ellas.

(45 minutos)

La muerte no existe como "algo", como "objeto", sin embargo existe un fuerte temor a ella. No hay "algo" a temer. No existe ese "objeto". El temor a la muerte se apoya en el temor a "perder" aquello que creemos que somos, aquello con lo cual nos "identificamos" fuertemente: "el cuerpo" y lo más superficial del "Yo", de la "personalidad". Cuando creemos que somos sólo un cuerpo... el temor a perder eso invade nuestros sentimientos.

El temor a la muerte se apoya fundamentalmente en la "identificación" de uno mismo con el cuerpo y con lo más superficial de la "personalidad"

Pero: *¿Qué o quién somos realmente?... ¿Somos sólo un cuerpo físico?*

Reflexionemos en lo profundo de nuestra interioridad e intentemos encontrar nuestras propias respuestas a estas dos preguntas fundamentales:

¿Quién "realmente" soy? :.....

¿Hacia dónde realmente voy?

- ❖ Breve intercambio conjunto entre los participantes sobre estas reflexiones internas

.....

La muerte NO existe como objeto. Existe un "**proceso de morir**" que, en base a la experiencia de miles y miles de profesionales, estudiosos y acompañantes en CP, se puede dividir en tres (3) etapas claramente diferenciadas:

Etapas 1) El "Caos": cuyos indicadores más significativos pueden ser la negación, la lucha interna y externa, la ira, el enojo, el aislamiento, la soledad, depresión, abandono, la violencia interna y externa, la angustia, el temor, etc. Es decir, el sufrimiento mental en su máxima expresión. Cada persona puede expresarlo de diferentes maneras, pero todas ellas son indicadores inequívocos de "lucha interna", malestar psicológico y sufrimiento mental. Es el miedo irracional a perder o dejar de ser la superficialidad del yo y del cuerpo.

Etapas 2) "Aceptación": el indicador o registro más claro es la idea de aceptar la llegada de la "partida". Es la "entrega" a la situación. Un registro de distensión y entrega acompaña el ir dejando de "luchar internamente". Es una etapa de transición. De necesidad de abandonar el "control" y la "lucha interna". Comienzan a aparecer los registros de paz, silencio, serenidad, bienestar.

Etapa 3) "Reconciliación" y "Trascendencia": registros o indicadores de profunda Paz interna. Bienestar, gozo y profunda reconciliación con la vida. Registros profundos de "Todo está Bien". Muchas veces esta etapa está acompañada de "traducciones" de espacios y tiempos que la persona llama "sagrados" y de estados de una "conciencia superior" (intensa Luz, encuentros con personas que han partido, con los padres, con Dios, con un "silencio y luz reconfortante y plenos de significados"...).

Entonces, llegamos a la conclusión más importante para el "acompañamiento personal en Cuidados Paliativos". Una conclusión que debe implicar un cambio profundo en la "mirada" y en el emplazamiento del acompañante:

No acompañamos la muerte o la enfermedad de alguien.

Acompañamos el "proceso del buen morir" de una persona y nos ponemos en la disposición de dar nuestra mejor ayuda para que esa persona transite desde el "caos", pasando por la "aceptación"...hasta llegar a la posibilidad de la "trascendencia" espiritual. Asistimos así a la posibilidad del "nacimiento" de un nuevo "ser" que continuará con su proceso evolutivo.

Y quien no creyera en la posibilidad de la trascendencia, de todos modos este "proceso" permite avanzar hacia un "buen morir", hacia un "morir reconciliado con la vida, con los demás, con uno mismo y en Paz"

Esta es nuestra misión como acompañantes. Servir de "guías" en ese tránsito por diferentes estados hasta alcanzar la posibilidad de la trascendencia espiritual, la posibilidad de un "buen morir", reconciliado y en Paz. . He aquí el cambio fundamental de mirada y de emplazamiento que debemos hacer como acompañantes de este proceso!!

Nota ampliatoria respecto al libro y sus herramientas

Aunque no pueda decirse de modo taxativo, ya que en estos campos todo debe ser flexible y guiado por la propia experiencia en cada caso en particular, podemos orientar diciendo que las prácticas del Cap. III del libro apuntan a ofrecer algunas herramientas para el acompañamiento de las etapas 1 y 2, y las prácticas del Cap IV, apuntan a las etapas 2 y 3.

5. Práctica: el registro de lo "humano" y "esencial" en uno y en los demás (el "acompañamiento en el silencio"). "Estar plenamente" y "Presencia sanadora".

(30 a 45 minutos)

Lectura conjunta del "Estar con el otro". La contemplación y el silencio como cuidado y acompañamiento sanador. (pág. 37 del Libro El Arte de Acompañar).

Ejercicio: La base del ejercicio es la misma que lo realizado en el 1er. Taller (Ejercicio de atención a la propia interioridad), pero esta vez se realiza en parejas (uno frente a otro...o uno al lado del otro).

1. **Relajar el cuerpo, las emociones y la mente** (uno puede apoyarse en la práctica descrita en el Cap.III, "Relax externo, interno y mental").
2. **Concentro mi atención hacia mi interioridad y siento mi respiración.** Todo mi "ser" se concentra en el ritmo de la respiración... atiendo y me concentro solamente en la sensación interna de la respiración.... Permanezco atendiendo a esa sensación unos instantes...
3. **Ahora, dirijo mi atención a la "interioridad" de la persona que "acompañó"** (mi pareja en este ejercicio). Siento su "presencia" a mi lado, su "humanidad".. Siento su interioridad intangible...y registro el "nosotros" como "esencialidad" que nos une. Intento suspender todo juicio, opinión o pensamiento. Todo mi "ser" (pensamientos, emociones...) se concentra en atender a la sensación interna que nos une. **Solo atención a la "sensación"**. Agradezco....
4. **Los participantes intercambian sobre sus experiencias.**
.....

6. Resumen y síntesis de comprensiones.

Se propone a cada participante realizar una breve síntesis de aquello que ha comprendido o que resume como significativo del trabajo realizado en el Taller. Puede ser verbal, escrito o simplemente realizado como reflexión personal interna.

.....

(15 minutos)

7. Cierre : Experiencia conjunta de Bienestar

Se cierra el taller con la experiencia conjunta de Bienestar. Lectura guiada de la Experiencia de Bienestar (Pág. 55 del libro)



3er. Taller sobre el libro "El Arte de Acompañar"

Temas:

- **La reconciliación profunda.**
- **Herramientas para el acompañamiento personal (trabajo con las imágenes)**

Se trata fundamentalmente de expresar del modo correcto y adecuado para la otra persona, el amor, la bondad y la compasión que todos tenemos dentro. Entonces, cuando eso sucede, el "acompañar" se convierte en "arte". Mi cuerpo, mi corazón y mi mente se unen en un acto válido que tiene como único destino el bienestar y la libertad interior de esa mente y ese corazón ajeno que estoy acompañando

Nota: En este tercer taller se intenta profundizar en los aspectos desarrollados en el Cap. III del libro ("Herramientas para el acompañamiento personal") además de continuar profundizando algunos puntos generales del acompañamiento incluidos en los Cap. I y II. Se recomienda haber realizado previamente los Talleres 1 y 2.

Duración: 3 horas aproximadamente.

Se recomienda la lectura completa del libro antes de abordar los talleres o si no fuera posible previamente, se sugiere la lectura calma en un tiempo cercano posterior. Los puntos 2 y 3 del taller (presentaciones personales y comentarios generales del libro) pueden resumirse o directamente saltarse si los participantes han participado de los Talleres 1 o 2.

Desarrollo

1. Objetivos

Los objetivos de este tercer taller son básicamente:

- Profundizar e intercambiar acerca de algunas prácticas simples basadas en el trabajo con las propias imágenes o con la imaginación en general y que permiten fortalecer sensaciones de calma, comprensión, reconciliación y paz interior. Este tipo de prácticas están incluidas como herramientas para el acompañamiento personal y psicológico, en el Cap. III del libro.

2. Presentación general de participantes: Nos conocemos

Invitamos a quienes participan del Taller que muy brevemente se presenten y comenten su interés y expectativa en la participación en este encuentro.

(10 minutos)

3. Presentación a cargo de quién coordina el taller sobre aspectos introductorios a la lectura del libro:

(15 Minutos)

- ❖ El libro resume una serie de **conceptos, fundamentos, experiencias y prácticas** para el buen acompañamiento personal y espiritual de quienes están atravesando situaciones críticas y de "fin de vida". Las experiencias y prácticas están basadas en la filosofía y psicología del Nuevo Humanismo (www.silo.net), y en la experiencia personal del autor en el acompañamiento de personas en situación de Cuidados Paliativos.
- ❖ El libro se enfoca en los aspectos de **"acompañamiento personal y espiritual"**. No trata sobre aspectos de la atención y el acompañamiento médico ni clínico.
- ❖ **El destinatario** principal del escrito son aquellas personas (familiares, amigos, enfermeras-os, cuidadores, acompañantes terapéuticos y profesionales) que "acompañan" permanente, esporádica o eventualmente a otros que se encuentran transitando las diferentes etapas de los cuidados paliativos (CP) o del final de la vida física.
- ❖ **¿Cómo leer correctamente el libro?** Es un libro pequeño y escrito con simpleza que puede inducir a una lectura rápida. Esto no ayudará a lograr lo que se pretende transmitir. **El objetivo es que el lector acompañe la lectura con la "reflexión" interna de cada párrafo buscando el "significado" y la "experiencia interna" de aquello que lee.**

Si no se incorpora y explora primero en su interior las experiencias que aquí se exponen, será muy difícil luego transmitir esto mismo a quién se acompaña. Es decir, el Trabajo comienza con "uno mismo"

4. Lectura – Reflexión - Intercambio: La reconciliación profunda con uno mismo y con los demás.

(30 minutos)

1. ¿Lectura de dos temas incluidos en el Cap. II del libro:

- *La reconciliación profunda con uno mismo y con los demás (pag.28)*
- *La bondad y la compasión (pág. 30)*

2. Reflexión e intercambio conjunto: se trata de intercambiar en conjunto acerca de los temas leídos tomando como base del intercambio los registros propios de la reconciliación profunda con unos mismo, con los demás y los registros propios de la bondad y la compasión.

- *¿Reconozco situaciones donde he sentido reconciliación profunda con hechos o momentos de mi vida, o conmigo mismo, o con otras personas? ¿Cómo las he sentido... cómo han influido?*
.....

- *¿Reconozco en mi o en otras personas momentos o situaciones donde se reconoce la “bondad” y la “compasión” en las actitudes y acciones? ¿qué se ha sentido.... Qué ha ocurrido luego, cómo han influido?*
.....

5. Herramientas y prácticas para el acompañamiento personal: el trabajo con las imágenes.

(45 minutos)

Trabajo conjunto: Lectura y breve intercambio sobre el siguiente texto introductorio al trabajo con las propias imágenes:

“La movilización positiva de nuestras imágenes internas, de nuestra imaginación, son una herramienta excepcional para el fortalecimiento interno y el logro de registros de paz, fuerza y alegría en nuestra vida.

Se trata de ejercicios simples que el practicante puede utilizar con el propósito de predisponerse positivamente para las actividades cotidianas y fundamentalmente para reflexionar sobre situaciones particularmente difíciles de nuestra vida que necesitan mayor comprensión y reconciliación”.

Las prácticas incluidas en el Cap. III del libro (Herramientas para el acompañamiento personal), tanto la Experiencia de Paz, como las Meditaciones Breves, se apoyan en esta capacidad del trabajo de flexibilidad y movilidad de las imágenes que todos tenemos.

En el caso de utilizar estas prácticas en el acompañamiento en cuidados paliativos, el acompañante deberá tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- *Se recomienda que el acompañante vaya siguiendo mental y experiencialmente en su propia interioridad el texto que lee o recrea con la persona, familiares o amigos. De este modo, la experiencia será “compartida” y se reforzará la atmósfera de comunicación profunda que necesitamos.*
- *Es muy útil que previamente a la práctica de estos ejercicios el acompañante haya leído las sugerencias desarrolladas en la parte 2 del libro “El Arte de Acompañar” –más precisamente el apartado Recomendaciones para el acompañante. Preguntas y reflexiones útiles, donde se dan algunas pautas y aspectos a tener en cuenta en el acompañamiento personal.*

Trabajo individual: ejercitar la "**Experiencia de Paz**"

Esta práctica está incluida en el Cap. III, pág.43.

La "Experiencia de Paz" se apoya en el trabajo con la imagen (o sensación interna) de una "esfera". Esta práctica permite profundizar las sensaciones de distensión y lograr una profunda **calma y paz interior**. Se sugiere realizarla luego de un relax previo (puede utilizarse el relax compartido en la pág. 41 del libro o simplemente luego de aflojar las partes más tensas del cuerpo y de alejar las preocupaciones mentales).

Desarrollo: lectura guiada, con voz suave y pausada del siguiente texto.

Relaja plenamente tu cuerpo, y aquieta la mente...

Entonces imagina una esfera transparente y luminosa que, bajando hasta ti, termina por alojarse en tu corazón.

Si ubicar esa imagen te resultara difícil, atiende simplemente a la sensación de tu pecho sin sobresalto ni inquietud-.

Reconocerás al momento que la esfera comienza a transformarse en una sensación expansiva dentro de tu pecho...

Lleva la sensación de la esfera hacia afuera del cuerpo. Deja, sin temor, que tus emociones y todo tu ser la sigan, experimentando calma y una alegría creciente..."

6. Trabajo conjunto de cierre

Los concurrentes resumen sus comprensiones y conclusiones.

Breve intercambio conjunto. Luego se da cierre al taller realizando una breve práctica conocida como "El Pedido".

Lectura y reflexión interna profunda:

"En algún momento del día o de la noche, aspira una bocanada de aire e imagina que llevas ese aire a tu corazón.

Entonces, pide con fuerza por ti y por tus seres más queridos. Pide con fuerza por el 'Bienestar' de ti y de tus seres más queridos.

No destines mucho tiempo a esta breve oración, a este breve pedido, porque bastará con que interrumpas un instante lo que va sucediendo en tu vida para que en el contacto con tu interior se despejen tus sentimientos y tus ideas"

4to. Taller sobre el libro "El Arte de Acompañar"



Temas:

- **Recomendaciones para el buen acompañamiento.**
- **Herramientas para el acompañamiento existencial y espiritual.**

Se trata fundamentalmente de expresar del modo correcto y adecuado para la otra persona, el amor, la bondad y la compasión que todos tenemos dentro. Entonces, cuando eso sucede, el "acompañar" se convierte en "arte". Mi cuerpo, mi corazón y mi mente se unen en un acto válido que tiene como único destino el bienestar y la libertad interior de esa mente y ese corazón ajeno que estoy acompañando

Notas generales:

En este 4to. Taller intentamos dar continuidad a los temas tratados en los talleres 1, 2 y 3, y nos acercamos a los temas del acompañamiento existencial y espiritual. También se profundiza sobre algunas recomendaciones generales importantes para el buen acompañamiento.

Duración aproximada: 2 a 3 horas, dependiendo de la cantidad de participantes.

Se recomienda la lectura completa del libro antes de abordar los talleres o si no fuera posible previamente, la lectura calma en un tiempo cercano posterior. Los puntos 2 y 3 de este 4to. Taller pueden resumirse o saltarse si todos los participantes han asistido a los Talleres 1, 2 o 3.

Desarrollo

1. Objetivos

Los objetivos de este cuarto taller son:

- Intercambiar sobre algunas recomendaciones importantes para el buen acompañamiento.
- Introducirnos en los temas, experiencias y prácticas para el acompañamiento existencia y espiritual.

2. Presentación general de participantes: *Nos conocemos*

Invitamos a quienes participan de este 4to. Taller que muy brevemente se presenten y comenten su interés y expectativa en la participación en este encuentro. (10 minutos)

3. Presentación a cargo de quién coordina el taller sobre aspectos introductorios a la lectura del libro:

- ❖ El libro resume una serie de **conceptos, fundamentos, experiencias y prácticas** para el buen acompañamiento personal y espiritual de quienes están atravesando situaciones críticas y de "fin de vida". Las experiencias y prácticas están basadas en la filosofía y psicología del Nuevo Humanismo (www.silo.net), y en la experiencia personal del autor en el acompañamiento de personas en situación de Cuidados Paliativos.
- ❖ El libro se enfoca en los aspectos de **"acompañamiento" personal y espiritual**. No trata sobre aspectos de la atención y el acompañamiento médico ni clínico.
- ❖ **El destinatario** principal del escrito son aquellas personas (familiares, amigos, enfermeras-os, cuidadores, acompañantes terapéuticos y profesionales) que "acompañan" permanente, esporádica o eventualmente a otros que se encuentran transitando las diferentes etapas de los cuidados paliativos (CP) o del final de la vida física.
- ❖ **¿Cómo leer correctamente el libro?** Es un libro pequeño y escrito con simpleza que puede inducir a una lectura rápida. Esto no ayudará a lograr lo que se pretende transmitir. **El objetivo es que el lector acompañe la lectura con la "reflexión" interna de cada párrafo buscando el "significado" y la "experiencia interna" de aquello que lee.**

❖ (15 minutos)

Si no se incorpora y explora primero en su interior las experiencias que aquí se exponen, será muy difícil luego transmitir esto mismo a quién se acompaña. Es decir, el Trabajo comienza con "uno mismo"

4. Recomendaciones para el buen acompañamiento.

(45 minutos)

Trabajo conjunto: lectura e intercambio conjunto de algunas recomendaciones basadas en el Cap. II, pág. 33 del libro.

Se propone ir leyendo cada uno de los puntos e ir conversando e intercambiando sobre cada uno de ellos.

La ayuda a las personas en situación de cuidados paliativos hace necesaria nuestra disposición a poner en marcha una acción de mucha generosidad. Todos podemos ayudar, algunos lo podrán hacer con mayor conocimiento y capacitación que otros.

Citemos las valiosas palabras de Soygal Rimponché:

"Todos necesitamos asistencia emocional; es importante aprender a contener amorosamente, a dar sin condiciones, a no asustarse ante los contenidos erráticos y demolidores del enfermo, de responder con empatía a su necesidad de ser acompañado, escuchado y comprendido: Todo esto representa una garantía, una confianza en el hecho de que, aunque se debe morir solo, se cuenta con una presencia tranquilizadora que no nos abandonará."

Rescatamos a continuación algunas ideas sobre cómo conectarse con la propia capacidad de amar para apoyar y satisfacer las necesidades emocionales de quienes se enfrentan a la muerte:

☐ Tomar contacto primero con lo mejor de sí mismo.

Antes de ir a la cabecera de una persona, intente conectarse con lo más profundo de sí mismo, con aquello que considera "sagrado" y "profundo". Tómese un breve tiempo, unos segundos... e intente sentir aquello esencial y "profundo" que anida en su interior.

☐ Posibilitar una comunicación abierta, sincera y profunda.

Es esencial establecer una comunicación sincera y libre de temores. Lo decisivo es animar a que la persona se sienta libre de expresar sus emociones, sin temores ni restricciones. Aprendamos a escuchar sin juzgar, sin opinar... a generar un silencio receptivo y bondadoso.

☐ Frases útiles para iniciar una comunicación.

Cuando el momento es oportuno, sin imposiciones ni rigideces, uno podría preguntar:

- *¿Te gustaría conversar?... Se puede añadir que uno tiene tiempo y que está disponible.*
- *Si no te molesta, ¿cuéntame un poco qué te sucede?*
- *¿Qué ha sido lo más difícil para ti?*
- *¿Hay algo que pueda hacer por ti?*
- *¿Hay algo que te preocupa?... ¿Quisieras decirme algo?*
- *Puedes compartir conmigo aquello que te preocupa, lo que tienes pendiente o aquellas otras cosas y pensamientos que imaginas y quisieras compartir.*

No imponer las propias creencias.

El amor y la compasión son los instrumentos para que la otra persona pueda expresar sus sentimientos más profundos. Esa es nuestra búsqueda.

Nunca intentemos convencer a otros imponiendo las propias creencias o diciendo qué es lo que el otro debería hacer. Seamos instrumentos para facilitar su propio proceso de apertura, comunicación y reflexión y no para imponer las propias creencias o ideas.

No es conveniente utilizar frases como:

Usted "tiene" que... o "no tiene" que...

No es tampoco conveniente minimizar lo que la persona nos dice. Evitar respuestas o frases que se expresan como:

"No es nada..." o "no se preocupe..."

Amor incondicional.

No creamos que debemos ser expertos en algo. Seamos nosotros mismos conectados con lo profundo y sagrado que anida en nuestro interior. De ese modo, la persona que acompañamos, tendrá la sensación de que "estamos realmente" con ella, comunicándonos con sencillez de igual a igual, de ser humano a ser humano. Intentemos comprender en profundidad sus necesidades y desde allí busquemos la comunicación profunda que parte del amor incondicional y de la compasión hacia el otro.

"Estar" con el otro. La contemplación y el silencio como cuidado y acompañamiento sanador.

No creamos que siempre debemos decir o hacer algo en particular. Muchas veces, lo más importante es la "presencia". Es una presencia plena, en profunda paz, en silencio, sintiendo que todo mi ser está allí, acompañando al otro. Mi cabeza, mi corazón y mi mente están plenamente allí, sin distracciones.

Es una comunicación de "corazón a corazón", sin o con muy pocas palabras. Uno experimenta un encuentro interno y de profunda paz con el otro. "Estar" al lado del otro, en profundo silencio, sintiendo lo mejor de uno mismo e intentando sentir lo mejor y más profundo de quién acompañamos se convierte en una práctica sanadora.

La comunicación y el acompañamiento profundo y esencial se dan también en el afectuoso y respetuoso silencio.

5. **Práctica: la experiencia de la Asistencia.**

(45 minutos)

Profundizar la reflexión personal sobre la experiencia de la Asistencia incluida en el Cap. IV, pág. 55 o 57 (depende la edición) del libro.

La ceremonia de Asistencia es fundamentalmente una experiencia de reconciliación profunda con uno mismo, con los demás y con la vida en general. Se debe hacer hincapié en la "conexión emotiva" de quienes participan. Cuando hablamos de "conexión emotiva", nos referimos a una atmosfera y ambiente de calma, respeto, cuidado y un suave afecto, evitando otras expresiones emotivas que dificultan el desarrollo de la misma (llanto, ruidos molestos, etc.)

- a) Lectura del punto "Objetivo" de la experiencia.
Intercambio en conjunto. (5 minutos)
- b) Lectura del punto "Desarrollo" de la experiencia.
Intercambio conjunto. (5 minutos)
- c) Lectura de la experiencia en si misma por parte de quién coordina el taller.
Hacemos hincapié en la necesidad de una lectura suave, calma y pausada, intentando "conectar" emotivamente con aquello que se va leyendo.
- d) (15 minutos)

Los participantes intentan seguir el relato intentando también una suave conexión afectiva con el texto que se va leyendo, siguiendo y reflexionando sobre aquello que propone el relato...

- e) Intercambio conjunto sobre la experiencia de Asistencia. (15 minutos)

6. Cierre : Experiencia conjunta con el Pedido

Se da cierre al taller realizando una breve práctica conocida como "El Pedido".

Lectura y reflexión interna profunda:

"En algún momento del día o de la noche, aspira una bocanada de aire e imagina que llevas ese aire a tu corazón.

Entonces, pide con fuerza por ti y por tus seres más queridos. Pide con fuerza por el 'Bienestar' de ti y de tus seres más queridos.

No destines mucho tiempo a esta breve oración, a este breve pedido, porque bastará con que interrumpas un instante lo que va sucediendo en tu vida para que en el contacto con tu interior se despejen tus sentimientos y tus ideas"