

Espiritualidad y religión al final de la vida

SOBRE LA ESPIRITUALIDAD Y EL SUFRIMIENTO



SAN JUAN DE DIOS
hospital | ospitalea
SANTURTZI

Dr. Julio Gómez
Equipo de Cuidados Paliativos



¿QUÉ ES LA ESPIRITUALIDAD?

La Organización Mundial de la Salud [1]

- Lo “espiritual se refiere a aquellos aspectos de la vida humana que tienen que ver con experiencias que ***transcenden los fenómenos sensoriales***. No es lo mismo que “religioso”, aunque para muchas personas la dimensión espiritual de sus vidas incluye un componente religioso. El aspecto espiritual de la vida humana puede ser visto como un componente integrado junto con los componentes físicos, psicológicos y sociales. A menudo se percibe como vinculado con el ***significado y el propósito*** y, para los que están cercanos al final de la vida, se asocia comúnmente con la necesidad de ***perdón, reconciliación y afirmación de los valores***”. Es una definición amplia, pero que ya integra algunas de las necesidades que posteriormente veremos.

[1]. WHO. Cancer Pain Relief and Palliative Care. Report of a WHO Expert Committee. Technical Report Series 804. Geneva, WHO, 1990.

- 
- Se caracteriza por la capacidad de búsqueda de sentido en la vida, de tener confianza y coraje, de amar y perdonar, de orar y ver más allá de las circunstancias, y capacita a las personas a **trascender el sufrimiento**.
- 

Definición de sufrimiento

El estado específico de distrés que se produce cuando la integridad de la persona se ve amenazada o rota, y se mantiene hasta que la amenaza desaparece o la integridad es restaurada [o trascendida]

Cassell, E. «The nature of suffering and the goals of medicine». The New England Journal of Medicine (1982), n.º 306, p. 639-645.

¿Qué es trascender?

Cuando nos enfrentamos a un destino que no podemos cambiar, estamos llamados a dar lo mejor de nosotros mismos, elevándonos por encima de nosotros mismos y creciendo más allá de nosotros mismos; es decir, a través de la transformación de nosotros mismos

Esto es válido para el dolor, la culpa y la muerte.

Frankl, V., El hombre en busca del sentido último. El análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano. Paidós, 1999, p. 189.



La espiritualidad como universal humano



Espiritualidad

- Es la naturaleza esencial que caracteriza a los seres humanos y de donde surge el anhelo inagotable de dotar a la propia vida de sentido, conexión y trascendencia.
- Este anhelo y esta búsqueda pueden estar vehiculizados, o no, a través de la religión.
- Las religiones en las distintas culturas y tradiciones buscan dar respuesta a este anhelo.

La experiencia espiritual

Se vive asociado a situaciones límite o momentos de:

- ▶ Gran felicidad y amor.
- ▶ Contacto con la belleza y el arte.
- ▶ Contacto con la naturaleza.
- ▶ En el encuentro interpersonal.
- ▶ Prácticas religiosas: Oración o celebración.
- ▶ Gran sufrimiento, duelo, proximidad de la muerte.

Algunas experiencias humanas.

PUENTES DE ACCESO A LA ESPIRITUALIDAD



Preguntas últimas

- ¿Para qué estoy en el mundo?
 - ¿Qué sentido tiene mi existencia?
 - ¿Y después de la muerte?
 - ¿Para qué sufrir?
- 



El problema del tiempo

- El carácter irreversible de la existencia nos coloca ante la pregunta por el sentido
- 



Mirar más allá

- Es la capacidad del ser humano de moverse hacia lo que no conoce.
- A mirar más allá de lo que se impone a la vista
- Abre a la trascendencia, a lo que está más allá.

Los valores y la belleza

- Por la espiritualidad:
 - El mundo se nos revela como un universo de valores.
 - Toma conciencia de lo bello y lo valiosos que hay en la realidad.



El misterio

- Sentimiento de debilidad
 - Nuestra insuficiencia
 - La inmensidad del universo

 - Me abren al sentimiento de lo misterioso
- 



LA ESPIRITUALIDAD COMO PROCESO

Adaptación al proceso de morir: modelos

- E. Kübler-Ross, 1969
- Pattison, 1977
- Averil Stedeford, 1984
- Colin M. Parkes, 1988
- Robert Buckman, 1998
- Kathleen Dowling Singh, 1999
- William Breitbart, 2000

Modelo de E. M. Pattison: conciencia y adaptación de la muerte (adaptación de los estadios de Kübler-Ross)

- **Estado de crisis aguda.** Ansiedad ante la muerte, mecanismos adaptativos primarios e inmaduros.
- **Fase crónica.** Donde los miedos a lo desconocido y los temas pendientes deben ser resueltos.
- **Fase final: Aceptación y entrega (*surrender*).**

Modelo de Kathleen Dowling Singh

Observó cómo un gran porcentaje de pacientes, independientemente de que tuvieran o no deseo consciente de trascendencia, parecían entrar en un nivel transformado de conciencia que denominó «conciencia de la cercanía de la muerte», que entre otros estados incluye sentimientos de conexión y paz.

K. D. Singh. *The Grace in Dying: How We Are Transformed Spiritually As We Die*. San Francisco, California: Harper Collins, 1998.

ASPECTOS COMUNES DE LOS MODELOS

Proceso de evolución y cambio:

- Se caracteriza por el crecimiento personal.
- Se pasan fases de sufrimiento y distrés.
- Se llega a un momento de agotamiento, renuncia a mantener el control, aceptación, abandono y entrega (*surrender*).
- La fase final es de comprensión y construcción de una nueva identidad y trascendencia.

Itinerario

Existe un itinerario por el que transcurre el proceso del paciente y que está caracterizado por una serie de etapas que han sido descritas por distintos modelos y resumidas en tres fases:





UN PROCESO EN TRES NIVELES

La dimensión espiritual nos impulsa (dirección) en busca de (valor)

- Hacia el interior de uno mismo (interioridad)

SENTIDO
(paz y coherencia)

- Hacia el exterior (apertura)

CONEXIÓN
(amor y reconciliación)

- Hacia el/lo otro (salida)

TRASCENDENCIA
(esperanza y unión)

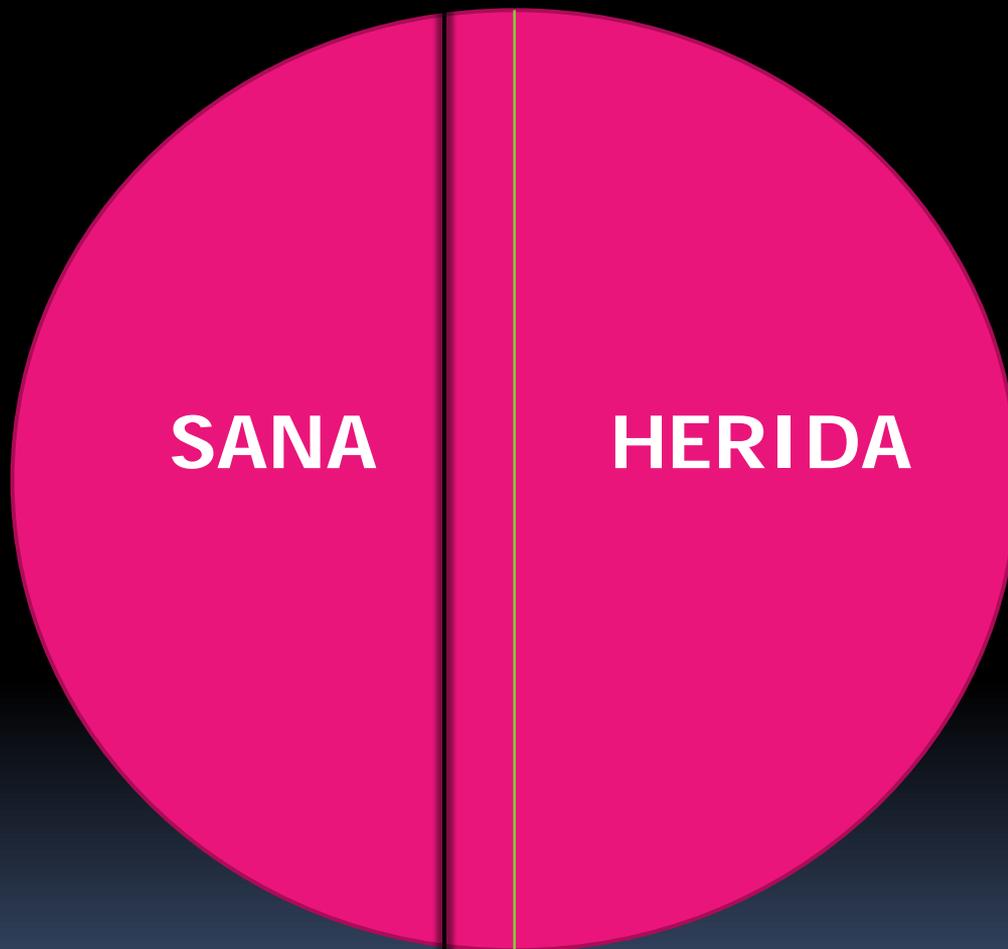
- 
- 
- DIMENSIÓN INTRAPERSONAL
 - Sentimiento de INTEGRIDAD (coherencia, armonía).
 - Encontrar SENTIDO a la existencia y el devenir.

- 
- 
- DIMENSIÓN INTERPERSONAL
 - Ser reconocido como persona: DIGNIDAD.
 - Sentirse amado y amar: CONEXIÓN.
 - Armonía en las relaciones pasadas: RECONCILIACIÓN.

- 
- DIMENSIÓN TRANSPERSONAL
 - Confianza, esperanza: TRASCENDENCIA, LEGADO.

RECURSOS

NECESIDADES



La persona y sus recursos

- La experiencia espiritual previa del paciente y sus recursos, creencias y rituales pueden ser una gran ayuda para facilitar la aceptación y la trascendencia.
- Siempre debe explorarse específicamente la espiritualidad expresada a través de la religión y solicitar ayuda de referentes religiosos (pastor, sacerdote, rabino, imán, monje, etc.) que pueda ayudar al enfermo.



1. LA NECESIDAD DE SER RECONOCIDO COMO PERSONA.



2. LA NECESIDAD DE RELEER SU VIDA.



3. LA NECESIDAD DE ENCONTRAR SENTIDO A LA EXISTENCIA Y SU DEVENIR



4. LA NECESIDAD DE LIBERARSE DE LA CULPABILIDAD. NECESIDAD DE PERDONARSE.



5. LA NECESIDAD DE RECONCILIACIÓN. NECESIDAD DE SENTIRSE PERDONADO.



**6. LA NECESIDAD DE
DEPOSITAR SU VIDA EN ALGO
MÁS ALLÁ DE SÍ MISMO.**



7. LA NECESIDAD DE UNA CONTINUIDAD.



8. LA NECESIDAD DE AUTÉNTICA ESPERANZA, NO DE ILUSIONES FALSAS



9. LA NECESIDAD DE EXPRESAR SENTIMIENTOS Y VIVENCIAS RELIGIOSOS



TRES HERRAMIENTAS

APOYO ESPIRITUAL

HOSPITALIDAD

Hospitalidad significa principalmente la creación de un espacio libre donde el extraño pueda entrar y convertirse en amigo en vez de en enemigo.

(Henri Nouwen)

PRESENCIA

- Del Latin “praesentia” significa la “cualidad de estar en frente de alguien o algo”.
- No huye del sufrimiento
- Implica una triple conexión:
 - Con uno mismo
 - Con la persona que acogemos y su realidad de capacidades y límites
 - Con la realidad misma que nos contiene y nos da la identidad común de seres humanos.

COMPASIÓN

- Es una actitud que nos mueve hacia el otro cuando nos hacemos conscientes de su necesidad o sufrimiento.



LA HERRAMIENTA FUNDAMENTAL

ACOMPañAMIENTO



Definición de acompañamiento

Es el apoyo compasivo, continuado y comprometido del acompañante (profesional o no) orientado a la aceptación y la entrega. Ayuda a atravesar el sufrimiento y llegar a descubrir un nuevo espacio de conciencia abierto a la paz, la serenidad y la esperanza.



«Acompañar a los otros no es dar tus valores,
sino revelar a los otros sus valores,
sus dones, sus fuerzas,
y confiar en ellos y en su capacidad de crecer.
Por eso es tan importante acercarse a las
personas
en su fragmentación y pequeñez,
suavemente,
tan suavemente,
no forzándote a ti mismo sobre ellos,
sino aceptándolos tal como son,
con humildad y respeto».

JEAN VANIER

Bases del acompañamiento

- Establecer una relación de confianza e intimidad que permita la intervención.
- Explorar y conocer las necesidades y recursos de la persona enferma.
- Realizar la intervención compasiva orientada a facilitar la aceptación y la entrega.

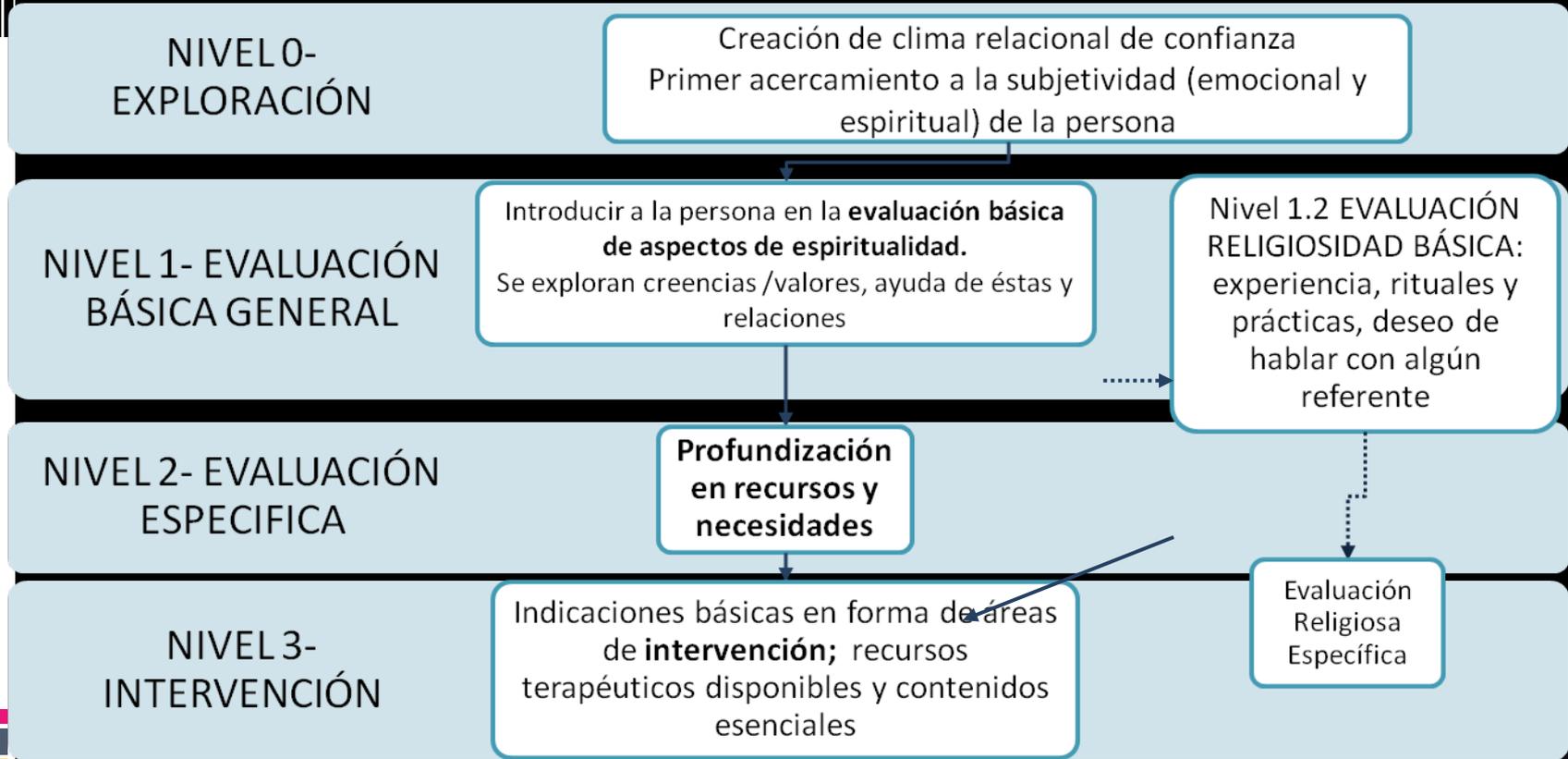


Las intenciones en el acompañamiento

- Ayudar a encontrar coherencia y sentido a lo vivido.
- Alcanzar la paz y reconciliación con la propia biografía.
- Promover al máximo la conexión amorosa con el entorno (familia, amigos, equipo).
- Generar calidez, apoyo y confianza.
- Promover la aceptación de la muerte basándonos en la madurez y experiencia del paciente.



UNA GUÍA CLÍNICA



DERIVACIONES ESPECÍFICAS: en función de la identificación de otras necesidades del paciente, en cualquier fase de la exploración



Un reto para los profesionales

- El profesional debe tener la capacidad de sostener en el dolor durante el viaje que la persona va realizando hacia el interior de sí mismo.



Javier Barbero, comunicación personal.

*NO PODEMOS EXPLORAR LA
EXPERIENCIA DE SUFRIMIENTO
DE OTRO SER HUMANO SI NO
HEMOS EXPLORADO NUESTRA
PROPIA EXPERIENCIA*

Volviendo al proceso



Evolución del modelo integral

La intervención terapéutica compasiva facilita el paso hacia la aceptación.



Sufrimiento > **ACEPTACIÓN** > Trascendencia

K. D. Singh. The Grace in Dying: How We Are Transformed Spiritually As We Die.
San Francisco, California: Harper Collins, 1998.

Muchas gracias / Eskerrik asko.

jgomez@hsjd.es

THE END



A WARNER BROS.
FIRST NATIONAL PICTURE

