



Dirección General de Asuntos
del Personal Académico

Universidad Nacional Autónoma de México
Escuela Nacional de Trabajo Social

3º Seminario internacional y multidisciplinario de los cuidados paliativos y tanatología: Avances, retos y desafíos de los cuidados paliativos en países y regiones del mundo

El Arte de acompañar

Victor Julio Piccininni

Centro de Estudios Humanistas de
la Ciudad de Buenos Aires (CEHBA)

El Centro de Estudios Humanistas (CEHBA)

- **El CEHBA** es una fundación dirigida a la capacitación, investigación y difusión de la visión de la corriente de pensamiento conocida como **Humanismo Universalista** o Nuevo Humanismo.
- Los estudios que se realizan están orientados a la transformación personal y social que lleve al mejoramiento de la vida y la libertad.
- Auspicia toda tendencia al desarrollo del conocimiento, por encima de las limitaciones impuestas al saber por prejuicios aceptados como verdades absolutas e inmutables.
- Promueve un pensamiento estructural, dinámico, relacional, reflexivo y crítico.
- **El CEHBA** forma parte del **Centro Mundial de Estudios Humanistas (CMEH)**, creado durante el 1º Foro Humanista Mundial, celebrado en Moscú en 1993 - www.cmehumanistas.org



www.cehba.ar

Objetivos de la Presentación



... Hablemos sobre “El Arte de Acompañar”:

- Definir y re-significar el momento de la partida.
- Dolor físico y sufrimiento mental.
- Compasión, reconciliación y sentido de la vida.
- Herramientas y prácticas para el “buen acompañar” en CP y final-de-vida.
- Actitudes, sugerencias y recomendaciones para los acompañantes.
- Asistencia ... (prácticas para los días y horas finales.)



Destinatarios y... ¿Cómo está organizada la obra?



LOS ACOMPAÑANTES: Profesionales de la salud, cuidadores, familiares, amigos y voluntarios en situación de acompañar a otros.



RESUMEN Y SÍNTESIS DE CONCEPTOS, EXPERIENCIAS Y PRÁCTICAS PARA EL BUEN ACOMPAÑAMIENTO EXPRESADOS DE MODO SIMPLE.

Basados en la filosofía del NH, las enseñanzas de la SECPAL y la experiencia personal del autor en el acompañamiento.



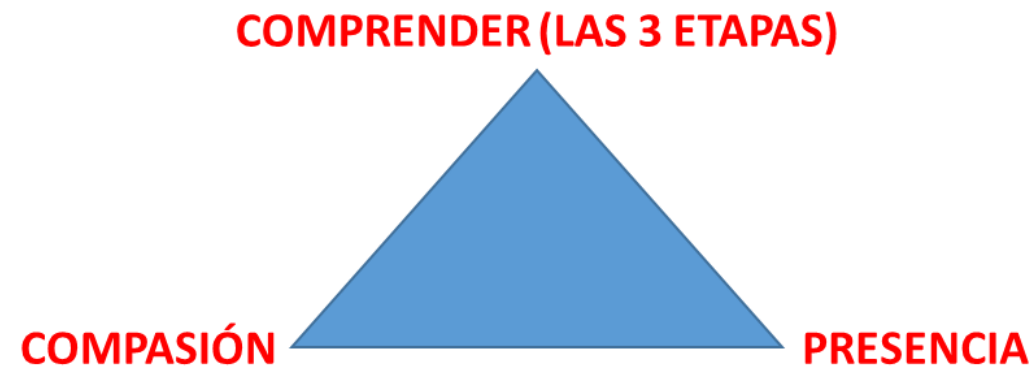
ORGANIZADO EN 5 CAPÍTULOS

- I - INTRODUCCIÓN GENERAL
- II - EL ACOMPAÑAMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUAL
- III- HERRAMIENTAS Y PRÁCTICAS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO PERSONAL
- IV- HERRAMIENTAS Y PRÁCTICAS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL
- V - ANEXO : TEMAS DE REFLEXIÓN PERSONAL.

El Arte de Acompañar...

Los Primeros pasos:

- Re-significar el momento de la muerte (el “**proceso de un buen morir**”)
- Diferenciar “dolor físico” del “sufrimiento mental”.
- Comprender e Incorporar los tres pilares del buen acompañamiento:



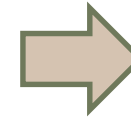
Comprensión, Compasión y Presencia

COMPRESIÓN:

- La muerte como **“proceso”**, con etapas e indicadores.
- La muerte como tránsito y no como **“objeto”** generador de temor irracional. Salirse del **“tabú”** de la muerte.

COMPASIÓN:

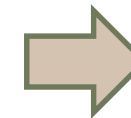
- No es lástima. no es sufrir con el otro. no es apego.
- Es **empatía en acción**. Es comprensión y suave conexión emotiva con lo que el otro siente y necesita. Es **compromiso** con la **acción** que ayude a la otra persona.



- **EMPATÍA**
- **COMPROMISO**
- **ACCIÓN**

PRESENCIA:

- **Actitud mental, emotiva y física**. Todo mi Ser (cabeza, corazón y cuerpo) está allí **sin distracciones**.
- La **“Presencia” se cultiva**: ejercicios en atención plena, conciencia plena, mindfulness, etc.
- La **“Presencia en el Silencio”** como práctica sanadora.



**“ESTOY DONDE ESTOY Y
NO ES OTRO LUGAR”**

COMPRENDER (LAS 3 ETAPAS)



Recomendaciones y Sugerencias para el acompañante...

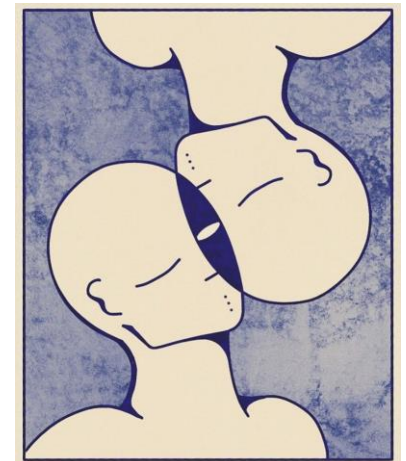


1. Tomar contacto primero con lo mejor de sí mismo.
2. Posibilitar una comunicación abierta, sincera y profunda.
3. Frases útiles para iniciar una comunicación.
4. No imponer las propias creencias.
5. “Estar” con el otro. La contemplación y el silencio como cuidado y acompañamiento sanador.

...“En la medida en que habitamos cada instante de nuestro presente,
el encuentro con el otro se transforma.

Al permanecer atentos, ecuanímenes y compasivos
nos adentrarnos en el espacio que existe “entre” los dos,
y tanto el terapeuta como quien sufre pueden vivir una experiencia sanadora
de la que ambos salgan transformados”.

(E.Bento – M.Mindeguía)



Acompañando los momentos finales. Necesidades...

1. La necesidad del **“cierre biográfico”** y contacto con lo profundo de la propia interioridad (cerrar las heridas de la mente).
2. Momento de reconciliación profunda con uno mismo, con los demás y con la vida. Estar **rodeado de sus seres queridos (el “permiso de los seres queridos”)**
3. Acompañar desde la gratitud y el **“agradecimiento”**. “Todo está bien”.
4. **La “Asistencia”**. Experiencia de acercamiento y contacto con la propia espiritualidad. Ambiente acogedor, calmo y suave...

“Asistencia”. El contacto con la propia espiritualidad

1. Práctica está pensada para el momentos de la partida de este mundo, para los días y horas finales de la vida-física.
2. Es una ceremonia de asistencia y reconciliación profunda.
3. No importa el grado de lucidez.
4. Lectura con voz suave, calma y pausada.
5. Exige que quien la realiza, de lo mejor de sí.



“Asistencia” ...

“Los recuerdos de tu vida son el juicio de tus acciones. Puedes, en poco tiempo, recordar mucho de lo mejor que hay en ti. Recuerda entonces, pero sin sobresalto y purifica tu memoria. Recuerda suavemente y tranquiliza tu mente...”

—Se hace silencio por unos minutos, retomando luego la palabra con el mismo tono e intensidad—

Rechaza ahora el sobresalto y el descorazonamiento... Rechaza ahora el deseo de huir hacia regiones oscuras...

Rechaza ahora el apego a los recuerdos... Queda ahora en libertad interior, con indiferencia hacia el ensueño del paisaje...

Toma ahora la resolución del ascenso... La Luz pura clarea en las cumbres de las altas cadenas montañosas y las aguas de los mil-colores bajan entre melodías irreconocibles hacia mesetas y praderas cristalinas...

No temas la presión de la Luz que te aleja de su centro cada vez más fuertemente. Absórbela como si fuera un líquido o un viento porque en ella, ciertamente, está la vida...

Cuando en la gran cadena montañosa encuentres la ciudad escondida debes conocer la entrada. Pero esto lo sabrás en el momento en que tu vida sea transformada. Sus enormes murallas están escritas en figuras, están escritas en colores, están “sentidas”. En esta ciudad se guarda lo hecho y lo por hacer...

—Se hace un breve silencio, retomando luego la palabra con el mismo tono e intensidad—

Estás reconciliada... Estás purificada...

Prepárate a entrar en la más hermosa Ciudad de la Luz, en esta ciudad jamás percibida por el ojo, nunca escuchada en su canto por el oído humano...

Ven, prepárate a entrar en la más hermosa Luz...”

(Ceremonia extraída del Libro “El Mensaje de Silo”)

- *El libro “El Arte de Acompañar” es el testimonio y la experiencia práctica que nos confirma que re-significar el proceso del morir puede resultar en una re-significación total de la vida de quién está partiendo y su familia...y también de aquellos que estamos acompañado.*

- *Existen actitudes y herramientas simples que ayudan a acompañar a otros en esta etapa con profundo amor y compasión y que minimizan el dolor y el sufrimiento mental que generalmente invade estas situaciones. Se genera así una atmósfera de paz, calma y suavidad que nos permiten hablar de un “buen morir”. Entonces, cuando eso sucede...*

- *el acompañar se convierte en arte.*





- Consultas: vpiccininni@gmail.com
- www.elartedeacompañar.net
- www.cehba.ar



dgapa

Dirección General de Asuntos
del Personal Académico

¡Gracias por su atención!

