

Pouar de l'interior davant el procés de morir i el dol

Clara Gomis Bofill

Psicòloga del Servei d'Atenció al Dol i a les Pèrdues de la Fundació Sociosanitària Santa Susanna. Professora de la Universitat Ramon Llull

La importància del procés

La malaltia irreversible i la pèrdua d'un ésser estimat són experiències trasbalsadores; ho posen tot cap per avall. La magnitud del que sentim que se'ns arrabassa és tan gran (la pròpia vida o la de la persona estimada) que necessitem recórrer un llarg i complex procés de transformació personal per arribar a acceptar el que la realitat ens imposa. En aquest camí, ens veurem obligats a girar la mirada vers el nostre món intern, potser com no ho hem fet mai fins aleshores. Morir-se és el procés que ens mena vers la mort, i el dol, el procés que ens acompanya en la pèrdua.

Tot procés és una transició, un camí des d'un punt a un altre. Al principi, però, l'amenaça de la mort ens domina i ens és impossible veure res més. Quant de temps trigarà a arribar la mort? Quant de temps durarà aquest dolor tan intens de la pèrdua? Mai no estem en pau amb el temps quan la vida s'escola o quan patim mal: mirem d'aturar el temps, d'apressar-lo o de deixar-lo passar com si no succeís res. Volem que no arribi la mort, o que arribi ràpid, o que quan despertem al matí ja hagi passat tot.

Rebre la notícia d'un mal pronòstic o de la mort de la persona estimada és com entrar de cop en una cambra fosca. Perdem els



No podem evitar la realitat de la pèrdua, però podem obrir-nos a nous paisatges que sorgeixin de dins nostre i eixamplin allò que crèiem ser.

referents de les coses conegudes i no podem encara distingir res amb sentit entre les ombres. La por del que vindrà (sigui la mort o una vida sense la persona estimada) ens paralitza i bloqueja la vivència del que és en el present, amb tots els matisos i les possibilitats. Té cap sentit aquest temps d'espera? Quin camí pot haver-hi quan tot s'acaba, o quan ell o ella ja no hi és? Parlar de morir i del dol com a processos és, d'alguna manera, obrir una finestra a l'esperança. No podem evitar la realitat de la pèrdua, però podem obrir-nos a la possibilitat que, tot i el dolor, sorgeixin nous paisatges de dins nostre que eixamplin allò que crèiem ser.

Resistència i sofriment

Tanmateix, l'esforç desesperat per evitar la mort, fins i tot quan aquesta és inevitable, o per rebutjar la realitat d'una existència sense la presència física de l'altre en el dol, tot i que humans i comprensibles, són sentiments que aturen l'entrada al castell de la transformació, ens deixen a les portes del procés i augmenten i allarguen el patiment. La lluita aferrissada contra una realitat que no podem evitar o canviar consumeix la nostra energia i afegeix moltíssim sofriment a l'inevitable dolor de la pèrdua. Quan el rebuig ho domina tot, podem impacientar-nos i desesperar-nos, o cronificar-nos en el patiment.

Una psicòloga transpersonal nord-americana, Kathleen Dowling Singh, anomena *caos* tot el sofriment que acompanya la nostra resistència a morir-nos, en les múltiples i canviants formes. Caos conté



Quan el rebuig ho domina tot, podem impacientar-nos i desesperar-nos, o cronificar-nos en el patiment.

totes les fases psicològiques de la persona davant la mort descrites per Elisabeth Kübler-Ross: negació, ira, negociació, depressió i fins i tot aquella acceptació que està feta de desengany, esgotament i impaciència. També aquesta acceptació necessitarà ser transformada i convertir-se en lliurament (*surrender*) per entrar al castell interior i experimentar la transcendència.

L'inici del camí espanta. Ens hi revoltam, ens hi neguem, no volem recórrer-lo. Però el procés de morir-se i el dol no són fets tancats, sinó camins que s'obren pas enmig del dolor. Hi ha molt a viure en ells, molt a fer, a sentir i a transformar. No serà gens fàcil i, tanmateix, tots ens hi haurem de trobar. Com va observar el psiquiatre C. G. Jung, allò a què et resisteixes, persisteix; allò que acceptes, es transforma. Acceptar la realitat tal com és, és l'inici del camí i la condició de possibilitat del canvi. Viure el procés de morir-se i el dol afegint el mínim de patiment al dolor inevitable és la saviesa que alguns pacients, familiars o amics ens regalen. Però, com podem passar del rebuig a l'acceptació? I quina és aquesta transformació possible de què parlem?

El gir vers l'interior

El procés de morir-se i el dol, en tant que experiències que ens confronten amb la pèrdua, comparteixen una sèrie de característiques essencials.

En primer lloc, són *experiències de crisi radical i profunda*, que sotraguen els fonaments de la nostra existència. La perspectiva de



El procés de morir-se i el dol no són fets tancats, sinó camins que s'obren pas enmig del dolor. Hi ha molt a viure en ells, molt a fer, a sentir i a transformar.

la mort, dèiem, capgira tot allò que constituïa el nostre món fins aleshores.

En el procés de morir-nos, prenem consciència, progressivament, que hem d'abandonar aquesta vida que coneixem, amb tot el que ha constituït la nostra identitat i que hem anat atresorant amb els anys: vincles, records, projectes, activitats, paisatges, el cos i les creences. A cadascú li dol especialment haver d'abandonar unes o altres d'aquestes coses i forma part de la bellesa de la vida tota aquesta diversitat d'afectes i sentits. En el desplegament natural de la vida, la vellesa haurà estat la porta a aquesta etapa de comiats múltiples i progressius, i ens haurà estat preparant, si hem deixat que obrés en la nostra ànima, per a l'abandonament final.

En el procés de dol, també tot queda inicialment cap per avall. La pèrdua d'una persona estimada, o que significava molt per a nosaltres, ens deixa confusos i deseparats. Tan bon punt ens despertem cada matí, constatem la dura realitat que ja no hi és, que no el/la tornarem a veure, que haurem d'aprendre a viure sense ell o ella, amb un buit enorme i una nostàlgia creixent. Sabem que ja res no serà igual, i encara no podem imaginar-nos com serà la vida a partir d'aleshores.

La mort progressiva del nostre cos físic i el desmantellament de la vida que coneixíem amb la persona estimada provoquen una allau de noves realitats: ens obliguen a confrontar-nos amb les nostres pors, a deixar anar identifications i aferraments, a qüestionar les creences que ens havien sostingut, a transformar les nostres prioritats, a posar al dia les nostres relacions.

En segon lloc, el procés de morir-nos i el dol són experièn-



La perspectiva de la mort capgira tot allò que constituïa el nostre món fins aleshores.

cies en les quals ens veiem abocats a *la impossibilitat d'actuar*, bé sigui per la fragilitat i per la dependència creixent de la malaltia, o pel dolor invalidant de la pèrdua, que segresta i exhaureix l'energia i les capacitats que abans teníem: costa concentrar-se en les tasques quotidianes per petites que siguin, atendre i parar atenció, fer petits esforços, prendre decisions, etc. Allò que abans era el motor de les nostres vides i el motiu de satisfacció i de definició personal deixa de ser un recurs en què emparar-nos al final de la vida. S'imposa la quietud, les llargues hores a casa o al llit. Ni els projectes personals, ni les distraccions i les rutines que abans ens ocupaven tenen cap interès. I si en el dol fem a vegades moltes coses, no és pel gaudi de fer-les, sinó per mirar d'ofegar o postergar el dolor que en la quietud ens colpiria.

En tercer lloc, la malaltia avançada i el dol *limiten el nombre —i sovint també la qualitat— de les interaccions socials*. Una distància creixent s'imposa entre nosaltres i la resta del món. Fins i tot les persones més afins (familiars o amics que ens visiten) esperen veure'ns animats i es fa difícil compartir amb ells la nostra vivència més íntima, tenyida en aquestes hores de por, fatigues, dubtes i decepcions. Davant la impossibilitat de compartir dues realitats tan diverses, la soledat i l'aïllament augmenten: d'una banda hi ha tots aquells que viuen, es mouen, fan i traginen projectes, sempre enfeïnats, i de l'altra aquells pels quals el temps (i amb ell els somnis i les expectatives) s'ha aturat. Sembla que la vida passa en una altra banda i que nosaltres hem quedat arraconats.

Aquests trets que caracteritzen ambdós processos tindran com a conseqüència el fet d'obligar-nos a dirigir la mirada cap a l'interior de nosaltres mateixos. En efecte, en el procés de morir-se i en el dol,



Kathleen Dowling Singh afirma que «morir és la més rica, bella i poderosa oportunitat espiritual de tota la vida», perquè s'hi produeix un gir vers l'interior, un aprofundiment del sentit de presència.

la persona, immersa en una crisi de sustentació i obligada al deseiximent, confrontada amb la inacció i amb l'aïllament, amb la quietud i amb la soledat, inicia un moviment de replegament, un moviment forçat cap a l'interior de si mateixa que serà la condició de possibilitat de noves descobertes psicològiques i espirituals. Moltes tradicions espirituals han destacat el poder transformador que té la retirada del món, en quietud, aïllament i silenci.

Kathleen Dowling Singh, que acompanya persones en la darrera etapa de la vida, afirma que morir és la més rica, bella i poderosa oportunitat espiritual de tota la vida. En la seva anàlisi de com ens transformem psicològicament i espiritualment en el procés de morir-nos, fa una suggeridora comparació entre aquest procés i la pràctica de la meditació. En ambdós, remarca, es produeix una retirada del món, un gir vers l'interior, un aprofundiment del sentit de presència, una postura d'humilitat, una pràctica de silenci, una recerca més intensa en la naturalesa del nostre jo, l'experiència d'imatges, visions i arquetipus: «I en cada procés, el de la mort i el de la meditació, ens transformem. En la meditació, elegim transformar-nos. En el procés vers la mort, som elegits.»

Una cosa semblant es pot afirmar del procés de dol: tampoc aquí no hem escollit res, sinó que ens hem vist arrencats dels vincles que ens sostenien, apartats del món i forçats a baixar del tren de les coses estables i previsibles, des d'on mirem amb estranyesa la inconsciència i els afanyos de la gent del nostre entorn. També aquí, com en el procés de morir-se, un ventall d'emocions i de sentiments dolorosos, abans potser desconeguts, venen a inundar-nos a cada moment:



A mesura que el cos es debilita (morir) o que l'entorn ja no ofereix el consol d'abans (dol), entrem al castell de la descoberta interior, ens apropem cada vegada més a la nostra essència.

l'autocompassió, la ira, la tristesa, la vulnerabilitat, la gelosia, la desesperança, la nostàlgia. També aquí, com en el morir, l'impossible retorn a la vida d'abans fa que concentrem la nostra energia en el món intern. A mesura que el cos físic es debilita (morir) o que l'entorn ja no ofereix el consol d'abans (dol), entrem al castell de la descoberta interior, ens apropem cada vegada més a la nostra essència.

Interioritat i valors: sentit, connexió i transcendència

En aquestes situacions en què ens confrontem amb la nostra finitud, prenen força una sèrie de preguntes existencials que cada un de nosaltres mira de respondre: Qui soc jo? Quin sentit té la vida? Per què tant de patiment? Què és la mort? Hi ha vida més enllà? Hi ha un Déu que em guia, acompanya i escolta, o tot és una falsa il·lusió? Què en queda, de la persona que hem estimat? Com puc viure sense ella, en què em puc ara recolzar? Quins valors he perseguit i on m'han portat? No sempre són preguntes explícites, però sí que són inquietuds recognoscibles (sovint a través de la comunicació no verbal i del llenguatge simbòlic) quan acompanyem aquests processos.

Des del punt de vista antropològic, aquestes preguntes ens parlen de la persona en tant que ésser relacional, capaç d'entrar en diàleg amb el seu món intern (àmbit intrapersonal); capaç també d'obrir aquest món intern als altres, a la naturalesa, al món, donant i rebent (àmbit interpersonal); i finalment capaç d'estendre aquesta naturalesa relacional vers el transcendent, tant si és experimentat com a esperit, energia, divinitat, consciència o amor (àmbit transpersonal).

El Grup d'Espiritualitat de la Societat Espanyola de Cures Pal·liatives (SECPAL) recull aquestes tres dimensions de la persona i defineix l'espiritualitat com el dinamisme que, des del més profund i decisiu de la vida de cadascú de nosaltres, ens anima i empeny a créixer i a cercar uns valors en cada una d'aquestes tres dimensions: així, en l'àmbit intrapersonal, la persona va a la recerca del *sentit* de la seva existència; en l'àmbit interpersonal, la persona cerca una *connexió* profunda amb els altres i amb l'entorn; i en l'àmbit transpersonal, allò que anhelem i cerquem és *transcendència*, sigui perquè aspirem a perviure d'alguna manera en els altres o perquè confiem a unir-nos amb Déu.

Des d'aquesta capacitat de la persona per relacionar-se amb si mateixa i per entrar en el seu món intern, tant morir-se com viure el dol ens conviden a realitzar moltes i importants tasques, primerament *en l'àmbit intrapersonal*: a recordar i a fer balanç de la vida viscuda; a reconciliar-nos amb nosaltres mateixos per allò que vam fer malament o allò que no vam fer quan calia; a acceptar la pròpia ombra i integrar-la, allò que no hem volgut reconèixer de nosaltres mateixos perquè ens feia por no ser acceptats pels altres (orgull, fermesa, creativitat, tendresa...). També som convidats a descobrir i a connectar amb les nostres fonts de pau i de saviesa; a reconèixer el nostre propi valor i la nostra essència; a entrellucar el propòsit i el sentit de la nostra existència... Es tracta de capbussar-se en tota la riquesa del nostre ésser interior i abandonar la identificació dolorosa amb un cos que es deteriora i amb una vida que es tanca. Només podem morir bé o sobreviure al dol si esdevenim conscients de tota la «gran dignitat i bellesa que té l'ànima», com diu santa Teresa d'Àvila a *Las moradas*.

Una altra manifestació de l'impuls espiritual que desvetllen els processos de morir i de fer el dol quan són viscuts des de l'interior és l'apreciació de la vida (en totes les manifestacions) d'una manera contemplativa i desferrada. Apreciar la vida és vincular-se a ella des de la sorpresa, el respecte, l'admiració i l'agraïment. És viure-la



Només podem morir bé o sobreviure al dol si esdevenim conscients de tota la «gran dignitat i bellesa que té l'ànima», com diu Santa Teresa d'Àvila a *Las moradas*.

com un do, sabent que haurem de tancar els ulls i dir-li adéu, sabent que res no és permanent ni nostre per sempre. És una connexió íntima i silenciosa de la meva ànima amb el món extern: un mirar que contempla el gest d'algú que m'estima, l'escena dels nets que juguen i el temps que passa, l'amplitud i l'acolliment de la muntanya o del mar, la suavitat de la brisa, l'escalfor del foc... La naturalesa esdevé un bàlsam per al nostre dolor i revela tota la seva lluminositat en moments fulgurants de plenitud i de vida. En aquest *àmbit interpersonal* que cerca connexió, totes les formes de vida ens commouen; el patiment i la bellesa de la humanitat no ens deixen indiferents, i ens hi unim en la pregària; i ens neixen, imprescindibles en el comiat, quatre profundes paraules que malden per ser pronunciades: t'estimo, et perdono, perdona'm tu a mi i gràcies.

En l'*àmbit transpersonal*, també ens acompanya l'impuls cap a la transcendència. Algunes persones viuen el seu camí a la transcendència des d'una fe religiosa i altres no. Els que no són creients aspiren a perviure en el record dels altres, a deixar un llegat de qui van ser i fer, sigui en els seus fills o nets, sigui a través de les seves obres i contribucions al món. En tot això, esperen seguir vivint d'alguna manera. Aquells que tenen un sentit més transpersonal de l'eternitat, no vinculat tant amb qui eren sinó amb qui seran, confien a «veure's cara a cara» amb Déu o a unir-se amb la Realitat que sosté i que nodreix totes les coses i que alhora es troba i habita també en si mateixos. Així, poden anar més enllà i transcendir la identificació amb un jo que sofreix i sentir com el sublim és també present enmig del dolor. Quan la bellesa, la bondat, la veritat i l'amor es manifesten, flueix en nosaltres la gràcia de l'agraïment i la confiança i el do



L'*Ars moriendi* és un text anònim del segle xv, de la tradició medieval cristiana, que considera el procés de morir-se com un ritus de pas dividit en tres temps: separació, llindar i reincorporació a la Font.

del lliurament. És un goig indescriptible descobrir la grandesa de la nostra ànima i constatar que mai no hem estat sols.

Diu Dowling Singh:

«Vaig veure que hi ha molt treball interior encara, que s'esdevé després d'aquesta etapa d'acceptació. L'acceptació és una postura de l'ego. Hi ha un moviment fort, real i solitari més enllà d'aquesta postura, que s'endinsa en les profunditats de la rendició espiritual, que és una postura de l'ànima. Veig un punt de retorn [a casa] en les persones en les quals aquest poder commovedor, més gran que el propi sentit del jo, al qual ens hem resistit tan aferrissadament i amb tanta por, comença a ser reconegut com allò que sempre hem desitjat [...]. Veig persones que troben la seva "base espiritual" després d'aquest punt de rendició, relaxant-se en la gran pau natural com si les dimensions del que és sagrat que comencen a omplir la seva consciència fossin una hamaca en la qual poden arraulir-se, relaxar-se i experimentar una gran seguretat i confort. Veig persones que viuen mentre moren.»

Etales de la transformació psicosocial

El punt de rendició (lliurament) de què parla Dowling Singh, com a llindar que mena des del caos a les descobertes sagrades (o transcendència), és també destacat en diversos estudis i obres que descriuen l'itinerari vers la mort, tan antigues com contemporànies. L'*Ars moriendi*, per exemple, és un extraordinari text anònim del se-

gle xv que pertany a la tradició medieval cristiana que considera el procés de morir-se com un ritus de pas dividit també en tres temps: els anomena separació, lllindar i reincorporació a la Font. Molt sintèticament, en la separació patim i ens resistim a haver de deixar tot el que coneixem; el lllindar és un període d'intensa lluita espiritual i de metamorfosi que fa emergir l'ànima i la prepara per al seu retorn a l'Esperit; i finalment, amb l'abandonament de la resistència i l'acceptació confiada, s'obre la porta a la reincorporació de la nostra ànima a la seva Font.

De la mateixa manera, en un estudi realitzat des de la pràctica clínica de l'acompanyament en cures pal·liatives, Monika Renz i els seus col·laboradors (2012) destaquen que el procés de transformació psicoespiritual es desenvolupa en tres fases fenomenològicament distintes: des d'un estat inicial (pretransició), en el qual el pacient experimenta fortes necessitats físiques, emocionals i socials, es passa a un procés (transició) de lluita física i simbòlica clarament visible (agitació, sudoració, mirada fixa perduda, així com somnis, visions i imatges arquetípiques d'estar caient o atrapat), després del qual la meitat dels participants van expressar que «alguna cosa havia canviat»; i finalment, en un tercer moment (post-transició), el jo ja no dirigeix ni domina, ja no està sota la influència de necessitats, pensaments i emocions difícils, la qual cosa suposa una apertura espiritual, i s'entra en un estadi de consciència més serè en què s'observen experiències transformadores com reconciliacions, visions lluminoses o de presències i sentiments de goig i de pau, indicadores del deixondiment espiritual o procés d'autorealització en el qual els pacients es troben.

També en el dol parlem de procés i de fases distingibles, des d'un estat inicial de *shock*, passant per períodes d'evitació i de dolor, a una etapa final de creixement i de transformació. En aquesta darrera, ens reconeixem diferents de la persona que érem abans de la pèrdua, per tot allò que hem après i que s'ha anat transformant en nosaltres: pels valors que ara prioritzem (cuidar-nos més a nosaltres



La manca de suport social i psicoespiritual, de sentit i d'esperança, porta a expressar desigs de mort i peticions explícites d'eutanàsia a un 10% dels pacients que reben atenció pal·liativa.

mateixos, dedicar més temps a la família, participar en alguna activitat altruista de suport i transmissió del que hem rebut), i per les qualitats i fortaleses que ara manifestem (paciència, humilitat, capacitat d'escolta, no judici, confiança, serenitat, agraïment...).

El que tenen en comú aquestes obres, doncs, és que consideren el procés de morir-se o altres situacions de crisi com processos de desenvolupament intern, que tenen una saviesa i un moviment intrínsec, un itinerari recognoscible. En ells, la ruptura i la fragmentació inicial de la nostra identitat passen per un procés transformador i de reconstrucció en el qual finalment el sofriment es torna integrador i regeneratiu. Això dota el procés d'una direcció natural i d'un sentit inherent... i sanador. Conèixer el camí, i allà on aquest vol portar-nos, ajuda a recórrer-lo: ens permet transitar-lo amb més serenitat i confiança.

Tanmateix, només la meitat dels pacients tractats en l'estudi de Renz van mostrar aquest estat de serenitat post-transició. La manca de suport social i psicoespiritual, de sentit i d'esperança, porta a expressar desigs de mort i de vegades peticions explícites d'eutanàsia a un 10% dels pacients que reben atenció pal·liativa. També un 15% de la població estima que es quedarà estancat en una de les diverses modalitats del dol complicat (inhibit, simptomàtic o crònic), i molts més es conformaran amb una reducció dels símptomes inicials del dol (tristesia, apatia, cansament, desmotivació) i amb una recuperació dels vells paràmetres de la seva vida (activitats, relacions), sense arribar a trobar o construir un nou ésser i un nou sentit vital. El sofriment associat a crisis profundes com són el procés de morir-se i el dol, doncs, té la capacitat d'empènyer-nos cap al creixement i la

transformació, però també pot desintegrar-nos i fer-nos caure en el replegament i en la desesperança.

La lluita espiritual

Per aprendre a transitar les crisis vitals, i especialment la mort (com qui ajuda també a néixer), les diferents religions ofereixen cosmovisions, comunitats, pràctiques i rituals que són un camí de suport i d'acompanyament. Dins la tradició cristiana destaca l'*Ars moriendi*, abans citat, que sorgeix en un context en què la pesta negra havia delmat el nombre de sacerdots preparats per oferir aquest servei d'acompanyament, i amb la finalitat que, tot i així, la població general pogués no témer la mort i preparar-se per a ben morir. L'*Ars moriendi* anirà descrivint la lluita espiritual que viu el moribund en el seu camí cap a la Font, les diferents proves o temptacions que vindran a qüestionar-lo, així com els recursos que té l'ànima per respondre-hi i fer-hi front, els quals es perfilen i enforteixen al llarg del procés. Les forces antagoniques que lluiten en el nostre interior, en períodes intensos de sofriment i de dolor, seran representades al·legòricament com un combat entre el nostre àngel de la llum i el nostre àngel de les tenebres.

La descripció dels diferents àmbits en què la persona és confrontada en el seu procés de morir es pot traslladar també als processos de dol. No en va el director de cinema polonès Krzysztof Kieślowski descriu el procés de dol com un treball de conquesta de la llibertat interior de la seva protagonista, la Julie, que passarà per reptes similars als descrits pel text medieval (*Trois couleurs: Bleu*, 1993). La primera prova descrita per l'*Ars moriendi* davant la mort (tot i que no necessàriament la primera que s'hi experimenta) és la del dubte, que qüestiona tota la nostra existència i les creences en què la sustentàvem: «Així, només això és la vida?», «De què ha servit tant esforç, tant treball, tant amor?» Sorgeixen la decepció, el desengany, la



La primera prova davant la mort és la del dubte, que qüestiona tota la nostra existència i les creences que la sustenten: «Així, la vida només és això?»

blasfèmia i el replegament en un mateix. En el film de Kiesłowski, la Julie tanca amb un cop fred la tapa del piano i fa emmudir la simfonia de la vida. L'àngel de la llum ens ajudarà a sortir del tancament en nosaltres mateixos i a respondre a aquesta prova pronunciant un sí, un acte de fe en la vida que, malgrat tot, segueix desplegant-se i ens en vol partícips. En el dubte, fe.

La segona de les temptacions és la de la desesperança. Separats i desconnectats de la força que abans ens animava, desesperem de Déu i de nosaltres mateixos i abandonem tota esperança. Si el dubte ens portava a no creure en res, la desesperança ens fa no sentir res. «Pare, per què m'has abandonat?» L'àngel de l'esperança ens ajudarà a sostenir aquesta experiència d'abandonament: encara que no entengui res, confio en Tu. Davant la desesperació, esperança.

També l'aferrament o l'avarícia de conservar la vida o de no voler viure una vida diferent, sense la presència dels altres, és una temptació que caldrà superar. Només l'àngel de la generositat podrà obrir el nostre cor i ajudar-nos a comprendre l'amplitud i la capacitat de la nostra ànima. Això ens permetrà convertir la pròpia vida i la pròpia mort en una donació de nosaltres mateixos. Respondre a l'aferrament amb generositat.

La quarta prova que refereix l'*Ars moriendi* és la de la impaciència i la ira, que ens fan desitjar la fi immediata de tot plegat o culpar els altres del nostre dolor. Anar fent present en nosaltres l'àngel de la paciència ens ajudarà a convertir la ira i el desassossec en acceptació i pau. Cal aprendre a ser pacients per morir bé.

La humilitat serà la resposta que haurem de conrear davant la cinquena temptació, la de l'orgull. En pacients terminals, aquest

“ Haurem arribat a la fi del procés quan haguem après a abandonar totes les nostres necessitats i el desig de control a les mans de Déu o de la vida.

s'expressa sovint en el desig d'oferir als altres una imatge de superioritat i de poder, amb una mort impostada que amaga qualsevol mostra de decadència, por o vulnerabilitat. En el dol, costa moltíssim demanar ajuda. L'antídot és la humilitat: en el cor dels senzills abunda la gràcia.

La darrera i definitiva prova és la del lliurament. Haurem arribat a la fi del procés quan haguem après a abandonar totes les nostres necessitats i el desig de control a les mans de Déu o de la vida; és a dir, quan haguem après a deixar-nos portar i conduir amb obertura, generositat, humilitat i serena confiança («A les teves mans encomano el meu esperit»).

Conclusió

Vivim en una societat i en un temps que valora les riqueses externes i els assoliments immediats, que defuig tota experiència dolorosa i considera la mort com un fracàs. El brogit i el ritme que el dia a dia ens imposa ens mantenen en la perifèria de nosaltres mateixos, aliens a tot el que es troba en el silenci del nostre interior. Com a societat, estem perdent els referents espirituals que ens encoratjaven a entrar en la nostra ànima i ens guiaven en situacions difícils; i estem perdent també la saviesa pràctica adquirida per les generacions mentre cuidaven i acompanyaven, des de la proximitat familiar o de veïnatge, els vells, els malalts, els moribunds, els que ploren o estan sols, els necessitats.

Creiem que no hi ha res de valuós que pugui obrir-se camí enmig



La malaltia, la mort i el dol ens forcen a entrar en el nostre interior. Recórrer els seus espais profunds pot fer-nos descobrir forces i recursos abans impensables i transformar la nostra mirada.

del dolor. Estem desvalguts davant dels processos de pèrdua. I, tanmateix, la malaltia, el procés de morir-se i el dol ens forcen a entrar en el nostre interior. Recórrer els seus espais profunds, romandre-hi, escoltar-los..., pot fer que descobrim forces i recursos que abans ens eren impensables; pot eixamplar els límits de la personalitat que creïem ser i pot transformar la nostra mirada.

Anar vers l'interior és trobar-nos amb nosaltres mateixos, descobrir que som molt més del que pensàvem. Viure el procés de morir-se i el dol com a processos transformadors és seguir la crida a anar més enllà del dolor: és pouar, des de l'interior de la nostra ànima, bellesa, sentit, amor i eternitat.

Bibliografia

ANÓNIM, *Artes del Bien Morir: Ars moriendi de la edad media y del siglo de oro* (Madrid, Lengua de Trapo, 2003).

ALEXANDRE, D., *Las puertas de la tarde. Envejecer con esplendor* (Santander, Sal Terrae, 2007).

BENITO, E. - BARBERO, A. - PAYÁS, A. (ed.), *El acompañamiento espiritual en Cuidados Paliativos* (Madrid, Arán, 2008).

GOMIS BOFILL, C. - PASCUAL, A., *Modelos de adaptación a la muerte y transformación*, dins BENITO, E. - BARBERO, A. - DONES, M., *Espiritualidad en clínica. Una propuesta de acompañamiento espiritual en cuidados paliativos* (SECPAL, 2014) (accessible a: <<http://www.secpal.com//Documentos/Blog/Monografia%20secpal.pdf>>)

- HENNEZEL, M. - LELOUP, J. Y., *El arte de morir. Tradiciones religiosas y espiritualidad humanista ante la muerte* (Madrid, Viena, 1998).
- KÜBLER-ROSS, E., *Sobre la muerte y los moribundos* (Barcelona, Grijalbo, 1975).
- PAYÁS, A., *Las tareas del duelo. Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional* (Barcelona, Paidós Ibérica, 2010).
- SAUNDERS, C., *Velad conmigo. Inspiración para una vida en cuidados paliativos* (Houston, IAHPC - SECPAL - O.S. La Caixa, 2011).
- SINGH, K. D., *The Grace in Dying: How We Are Transformed Spiritually As We Die* (San Francisco, Harper Collins, 1998).
- TERESA DE ÁVILA, *Las moradas del castillo interior*, 4.

