



## *Soñar en el misterio*

### Honrar los sueños y las visiones de los moribundos

*Mary Jo Heyen, M.Ed.*

Mi profesión se enmarca en el área del Trabajo Natural con Sueños (Natural Dreamwork Practitioner), y llevo años trabajando con los sueños de las personas como una forma de apoyo interior, aprendizaje y sanación. También soy voluntaria de un hospicio, como especialista en sueños, explorando los sueños y visiones del final de la vida de l@s pacientes, así como los sueños de sus familias durante este tiempo.

Hace varios años, fue emocionante llegar a la parte de mi formación en cuidados paliativos en la que se mencionaba que, a medida que uno se acerca al final de su vida, lo más probable es que se intensifiquen los sueños e incluso las visiones. Sin embargo, no había sugerencias sobre cómo acompañar a la persona moribunda en esos momentos, cómo responder a sus sueños y visiones. No creo que esto haya sido intencionado o un descuido. Hay una brecha entre el reconocimiento de que hay sueños y visiones significativos al final de la vida y la búsqueda de estrategias para apoyar a l@s pacientes en ese espacio. Es un territorio muy desconocido para much@s de nosotr@s. Como voluntaria de un hospicio y como dreamworker, espero poder ofrecer un apoyo adicional al increíble trabajo que ya realizan las familias y el personal que allí trabaja: curas/monjas, trabajador@s sociales, enfermer@s, cuidador@s y voluntari@s.

¿De qué manera podemos aprender a estar presentes con nuestr@s pacientes y encontrarnos con ell@s más profundamente, allí donde el sueño o la visión piden ser satisfechos? ¿De qué manera podemos ser conscientes de aquello que dificulta este proceso? Pueden ocurrir varias cosas cuando un/a paciente de hospicio, en realidad cualquiera, tiene un sueño.



1 - La persona soñadora no le dirá a nadie que está teniendo un sueño o una visión. Puede ser confuso para ella. Puede ser una experiencia extraña si no ha prestado atención a los sueños a lo largo de su vida. Incluso puede sentirse asustada o confundida por el sueño o la visión, creyendo que está perdiendo el control de su realidad.

2 - La persona soñadora se lo contará a alguien, a un familiar, a alguien del equipo de cuidados paliativos. Dependiendo de la experiencia de la persona que lo escucha, ésta puede desestimar el sueño: "Oh, es sólo un sueño", o la persona soñadora puede encontrarse con un silencio incómodo, ya que a quien se lo cuenta no sabe qué hacer o decir. Lo que escucha en ese momento es que su experiencia y sus sentimientos no eran reales y para ella son muy reales. Lo más probable es que esto inhiba a la persona soñadora de compartir más sueños en el futuro y esto es desafortunado. Incluir en el cuidado de un/a paciente sus necesidades internas así como sus necesidades externas puede marcar la diferencia en el proceso de morir.

3 - El/la oyente reconoce el sueño y trabaja con él como un acontecimiento del mundo exterior, lo que podríamos llamar la lectura horizontal, enfocada en nuestra realidad superficial. En este marco, el sueño puede tener sentido y la exploración se detiene ahí. Sin embargo, se pierde la oportunidad de que se abra algo más significativo.

4 - El sueño puede trabajarse verticalmente, reconociendo la realidad del mundo exterior, pero dirigiendo el sueño hacia un lugar más íntimo. Al hacer preguntas y profundizar en el sueño, la persona soñadora puede empezar a experimentar aquello que siente o que no siente en el sueño, ya sea tristeza, miedo, alegría, dolor o cualquier otra cosa que quiera darse en ese momento.

Entonces, ¿cómo puede un@ acompañar, aunque no sea dreamworker? Si sentimos que nos gustaría proporcionar esta capa adicional de atención a un/a paciente, para estar presente con él o ella y su sueño, hay maneras de abrir la conversación.

1 - Lo primero sería explorar nuestros propios miedos, no sólo en torno a la muerte y al proceso de morir, sino en torno a lo desconocido. Estos pueden estar reteniéndonos, haciéndonos sentir incómodos al estar en presencia de algo que no sabemos cómo solucionar. Este es un punto importante. No podemos traer aquí las prácticas médicas porque esto es algo que escapa a su ámbito. Quizás no queramos sentir la impotencia. Pero lo cierto es que no podemos resolver lo que está ocurriendo. Estamos en presencia de lo desconocido y en lugar de pedirnos que lo arreglemos se nos pide que seamos testigos de ello... que estemos con ello tal y como es. Esto requiere un tipo diferente de medicina: sentir el sueño.

2 - Preguntar simplemente: "¿Cómo estás durmiendo?" "¿Estás soñando?" Estas dos preguntas suelen ser respondidas con gratitud por parte de la persona soñadora e incluso de sus familiares. También hay un sorprendente alivio para el/la paciente. Lo que anteriormente puede haber sido algo aterrador para él o ella, los sueños y las visiones, se está normalizando. Sí, tod@s soñamos y sí, los sueños al final de la vida pueden ser más frecuentes e intensos. El/la paciente no está sol@ en esto y se le da la oportunidad de explorar sus sueños con la presencia solidaria del otro.

3 - Podemos reflejar lo que dice un/a paciente, también sin necesidad de explicarlo o arreglarlo. "He oído que estás viendo ángeles... cómo es eso?". En ese momento podemos escuchar con apertura y curiosidad. No tenemos que decidir si eso está ocurriendo realmente o no. Para él o ella es evidente que está sucediendo y que tiene un significado... un significado que le gustaría compartir para sentirse escuchad@. De lo contrario no lo habría revelado.

4 - Cuando un/a paciente comparte un sueño concreto - "y no podía ponerme de pie, todo estaba al revés y desequilibrado"-, podemos hacer preguntas. "¿Cómo fue eso?" "¿Tenías miedo?" Si sienten algo en el sueño, podemos preguntar: "¿Sientes eso ahora? ¿Tienes miedo? Cuéntame más". Y cualquiera que sea su respuesta, podemos reconocerla... escuchar en silencio... y estar con él o ella mientras lo está sintiendo. Aparte de todas las medicinas que se le dan al cuerpo en este momento, existe este otro tipo de medicina que es la de permitirse experimentar un sentimiento. Es increíble la profunda sanación que puede desencadenarse cuando alguien, especialmente al final de la vida, se permite sentir lo que ha querido sentir toda su vida... o lo que quiere sentir en este momento presente tan único que es la llegada de la muerte.

5 - En nuestra capacidad de estar con los sueños de nuestr@s pacientes, al sentarnos, escuchar y reflejar lo que está sucediendo, generamos un espacio para que surja algo más, algún recuerdo, algún arrepentimiento, alguna alegría y quizás algún deseo de compartir esto en voz alta con otra persona. A menudo l@s pacientes quieren compartir alguna experiencia que tuvieron en su vida, algún pesar con el que cargan... pero no quieren hablar de ello con un familiar. Como parte del equipo de confianza del hospicio, nos convertimos en una especie de confesionario en el lecho de muerte. Algunas cosas necesitan ser habladas, necesitan ser atestiguadas; hay sanación en eso.

Es importante saber que aunque nosotr@s, como oyentes, no sepamos exactamente lo que le está ocurriendo a la persona soñadora, podemos confiar en que es algo relevante. El sueño está trayendo su propia medicina, su propia curación para la persona y ella lo comprenderá. Más aún, lo sentirá.

Si estamos dispuest@s a entrar en un sueño de esta forma, podremos comprender rápidamente que la ayuda que se requiere en esos momentos va más allá de lo que podemos "hacer". Podremos reconocer esa necesidad y ofrecernos a la persona: "¿Te gustaría hablar con alguien sobre el sueño?".

En nuestra voluntad de estar en esta tierna encrucijada con el otro, honrando sus sueños y visiones, acabaremos descubriendo, sintiendo, que a sus acompañantes se nos ha brindado un privilegio sagrado.

*Mary Jo Heyen*