



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat de Infermeria i Fisioteràpia

Memòria del Treball de Fi de Grau

La poesia amainant la mort.

Antoni López Rodríguez

Infermeria

Any acadèmic 2018-19

DNI de l'alumne: 43207339E

Treball tutelat per Carme Alorda Terrassa
Departament de infermeria

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball: final de vida, cures pal·liatives, poesia, pèrdua, cures espirituals

Resum

Introducció: La poesia i la medicina han estat connectades des de fa molt de temps. Es creia que un encanteri podia tenir efectes sobre les persones. També molts d'autors han reflexionat i escrit sobre la mort. Però quina relació pot existir realment entre la poesia i la mort?

Objectius: La finalitat principal, d'aquest treball, és analitzar la importància que pot tenir la poesia en els pacients que es troben en situació de final de vida. També, es descriuran els beneficis que pot tenir la poesia i els diferents temes que es veuen reflectits en poemes escrits per pacients.

Metodologia: Revisió narrativa mitjançant recerca bibliogràfica en diferents bases de dades.

Resultats: S'han seleccionat uns 18 articles mitjançant la recerca bibliogràfica. I de forma general, s'ha trobat que la poesia pot jugar un paper important en les cures dels pacients. S'han obtingut resultats que expliquen que gràcies a teràpies i tallers on s'utilitza la poesia sobre pacients en situació de final de vida. Aquesta els ha disminuït el dolor, l'ansietat, la depressió, els ha ajudat a augmentar l'autoestima, les habilitats per a resoldre situacions difícils, les eines comunicatives, a reflexionar i a fer-los partícips de la etapa que estan vivint.

Conclusions: Encara hi ha molta feina per a fer dins l'àmbit de les cures pal·liatives, tenint en compte el punt de vista de la teràpia poètica. Es necessita més investigació i més iniciativa per part dels professionals per a poder incloure aquest tipus d'atenció dins els plans de cures de la pràctica clínica.

INDEX

1) Introducció.....	4
2) Objectius del treball.....	7
3) Estratègia de recerca bibliogràfica.....	8
4) Resultats de la recerca bibliogràfica.....	10
5) Discussió.....	10
6) Conclusions.....	20
7) Bibliografia.....	22
8) Annexes.....	23

1. Introducció

La poesia i la medicina han tingut sempre, al llarg de la història, una arrel comuna. Els nostres avantpassats, fa molt de temps, confiaven en que unes paraules conjugades en forma d'encanteri podien tenir l'habilitat de sanar. També, per altra banda, en la mitologia grega el déu Apolo era considerat la deïtat de l'art (especialment virtuós en la poesia) i de la medicina (1). Per aquesta raó, la relació entre la poesia i la medicina ha estat sempre molt estreta. Tant, que gràcies a que la poesia és capaç de transportar-nos des de allò més insignificant fins a la plenitud a base de paraules i a través de metàfores. Ens permeten connectar amb els pacients, sempre tenint en compte que tal connexió és determinant per a la qualitat de les cures que es brinden en pacients que es troben en situació de final de vida (1).

Molts d'artistes han reflectit en les seves obres reflexions sobre la seva pròpia mort, el dol, el procés de morir, la mort mateixa; i fins i tot, artistes que s'han trobat en situació de final de vida, han trobat en la poesia una via d'escapament i una eina per a reconstruir la seva pròpia identitat (2). Per exemple, el poeta català Miquel Martí i Pol que va morir dia 11 de novembre del 2003 d'esclerosi múltiple, va escriure el poema "Deserta el fosc", on es reconstrueix a sí mateix per a poder viure i sortir de la foscor.

"Deserta el fosc, i que et sigui la pena
com un espai secret de tu mateix
des d'on tot és insòlitàment digne.
No l'enyor que marceix, sinó el cabal
de serenor, la solitud entesa
com un estar en les coses per comprendre'n
les mudances, els ritmes, la bellesa.
Així el dolor no crema ni resseca
i en el silenci hi trobes l'harmonia
que semblava trencada ja per sempre.
Deserta el fosc, surt a la llum i viu."

Miquel Martí i Pol

Així es pot començar una reflexió. Perquè es disposa d'una eina útil per a tractar pacients en el final de la vida, però no s'utilitza? La poesia ens permet expressar coses que ens costa dir, i per tant pot arribar més lluny que les paraules que es diuen. Per això és important tenir en compte els principis ètics en les cures pal·liatives, ja que no es tracta de curar als pacients. Sinó de aconseguir que siguin atesos de forma holística, tenint en compte totes les necessitats que poden sorgir (3). Algunes d'elles podrien ser pal·liades amb l'ús de la poesia, ja sigui escrita o llegida. Un exemple de necessitat que podria sorgir és la de l'espiritualitat, que fa referència a la manera amb la que les persones cerquen i expressen el significat i el propòsit d'ells mateixos, cap als altres i cap a la naturalesa. És important permetre que els pacients connectin amb el seu "jo" creatiu, ja que forma part de l'atenció holística que parlàvem. I així, a través de la poesia i l'expressió escrita, ells poden fer les veritats del món més reals per a ells, assolir una necessitat bàsica que és la de ser creatiu, ajudar-se a un mateix a sentir-se més complet i realitzat, donar-se l'oportunitat de sentir alegria i crear ponts a través de diferents experiències (4).

Hem de ser conscients, que encara la mort i el procés de morir són en la nostra societat temes "taboo". Perquè molta de gent les troba incòmodes i estressants com per xerrar d'ells. Tot i que, parlar explícitament sobre la mort és necessari per intentar fer de la mort una experiència lo més positiva possible per a la persona que mor i els seus cercles pròxims (4). Els beneficis de parlar-ne i més de forma artística, ja sigui com a observador o participant, pot millorar l'estat d'ànim, les emocions i altres estats psicològics. També redueix l'estrès i pot servir per a alleujar la càrrega que implica una malaltia crònica (4).

Les cures pal·liatives són una àrea de pràctica multidisciplinari, i és aquí on entra en joc la poesia. Ja que és una manera amb la qual els professionals poden treballar de manera empàtica i ser capaços de construir a partir d'allà una bona relació terapèutica amb els pacients (5). Aquesta manera de treball dona lloc a que es puguin reflectir les nostres emocions de dol d'aquells que estimem, cuidem i

també de la nostra pròpia mort. Actualment s'ha popularitzat molt el fet d'escriure sobre el final de la vida, això ha demostrat el potencial que s'amaga darrera de l'escriptura creativa i la seva importància en les unitats de cures pal·liatives (5). La poesia s'ha considerat una eina molt poderosa per a entendre la vida. La investigació ha demostrat que escriure és una manera efectiva d'exploració personal i d'acceptació. Ens ajuda a arribar als racons més remots de la nostra consciència i escriure sobre ells (accidents, malalties, males notícies, mort,...) ens pot fer afrontar-los d'una millor manera (6).

Un sentiment comú en pacients que es troben al final de la seva vida, és la desesperança. I sol ser un objectiu primordial dels equips terapèutics el de restablir l'esperança en els pacients. Ja que s'ha vist que en pacients que afronten malalties terminals, l'esperança alleuja el sofriment. De la mateixa manera, s'ha d'intentar brindar esperança als familiars i cuidadors. Però, no es fa referència a una esperança de curació, sinó a una esperança a curt termini i amb objectius senzills. Com per exemple resoldre un conflicte familiar, visitar un amic o sortir a caminar un poc per algun lloc estimat (6).

No he elegit aquest tema per a realitzar el meu treball de fi de grau sols perquè el trobi interessant. Sinó que personalment, m'agrada molt llegir poesia i fins i tot escriure. Són molts els aspectes personals que em motiven a parlar d'aquesta qüestió. De com la poesia i la literatura poden influir en la vida de les persones, sobretot en aquelles a les quals pot brindar una nova oportunitat de sentir-se vius, realitzats i preparats. De com unes paraules poden donar força, valor i esperança.

Fa dos anys vaig presentar un poemari meu a un concurs, amb la sort que vaig sortir guanyador. I com a premi em varen publicar el poemari. Perquè us explic això? Doncs, resulta que uns quants poemes que habiten el meu llibre són dedicats al meu padrí. Que va morir sols amb 67 anys i que va ser una persona molt important per a mi. Aquesta situació em va afectar tant a l'estat d'ànim que no pareixia la mateixa persona. Però, vaig trobar en la poesia consol. Havia perdut a una persona molt estimada. I que feia jo en aquell moment amb l'amor que no li

podia donar, que havia perdut i no tornaria a sentir. Per sort vaig començar a escriure sobre el que sentia i sobre el meu padrí. I poc a poc vaig a anar notant com a través de la poesia vaig aprendre a estimar al padrí d'una manera diferent. Però que em feia sentir serè i més tranquil.

Tot això és la meva gran motivació per a tractar aquest tema, ja que a mi personalment la poesia em va ajudar en el procés de dol. I em va fer reflexionar sobre la capacitat de la poesia per expressar pensaments que no exterioritzes d'altra manera. I de com la poesia pot ser una espècie de calmant de la mort. Així com l'aigua amaina les temperatures, la poesia pot tenir la capacitat d'amainar la mort. Per tot el que he exposat, em plantejo la següent pregunta d'investigació: Influeix la poesia i la literatura sobre el benestar físic i emocional en persones que afronten el procés de final de vida?

2. Objectius del treball

Objectiu general: Analitzar la importància que pot tenir la poesia per als pacient que es troben en situació de final de vida.

Objectius específics:

- Identificar els beneficis de la poesia en els pacients i els professionals.
- Descriure la temàtica dels poemes escrits per persones en el procés de final de vida.

3. Estratègia de recerca bibliogràfica

Per a la realització del meu treball de final de grau, he dut a terme una recerca bibliogràfica per a investigar quina informació es té en la evidència científica i quins aspectes relacionats amb el meu tema ja s'han utilitzat per intentar establir una connexió entre la poesia i la mort. D'aquesta manera, he utilitzat un conjunt de bases bibliogràfiques específiques per a trobar articles que poguessin servir per a aquest treball, tenint en compte els meus objectius. Per això s'ha de comentar que la meua recerca ha estat difícil, ja que degut al tema elegit, no hi ha molts d'articles a l'abast que siguin d'utilitat.

La recerca es va dur a terme en diverses bases de dades com EBSCOhost, PsycINFO, CINAHL i Scopus. En elles vaig realitzar diferents recerques ja que amb una no em va ser suficient. Molts d'articles que em sortien no tenien molt a veure amb el meu tema i els meus objectius.

Els descriptors que han estat utilitzats durant la recerca, els vaig obtenir a través del MeSH (Medical Subjects Headings) i DeCS (Descriptors en Ciències de la Salut). Els que varen ser seleccionats definitivament foren: end of life (final de vida), palliative care (cures pal·liatives), poetry (poesia), poetry therapy (teràpia poètica), spiritual care (cura espiritual) i los (pèrdua/dol).

L'estratègia de recerca es va construir amb la combinació dels descriptors amb els booleans "AND" i "OR"(Taula 1). Per precisar més la recerca s'establiren els següents criteris d'inclusió i exclusió:

Criteris d'inclusió: Es varen incloure articles que relacionessin la poesia i el pacient en procés de final de vida. Així com l'ús de la poesia per a educar a professionals sobre el final de la vida i experiències de persones al final de la vida i que utilitzessin la poesia com a eina per a acceptar de millor manera la situació. També aquells articles que descrivien la necessitat de poesia en el procés de dol.

Tots els articles són en llengua anglesa. I les dates, vaig intentar seleccionar els més actuals. Tot i què, alguns articles són més antics, vaig trobar que eren necessaris en el meu treball de final de grau, per tot allò que aportaven. Els anys de publicació dels articles van des de 2010 fins al 2019, tot i que un dels articles és del 2005.

Criteris d'exclusió: Tots aquells articles que no relacionaven la poesia amb el pacient terminal.

El procés que vaig seguir per a la tria dels articles va ser la següent: primer de tot llegia els títols i ja em feina una petita idea del que em podria trobar, seguidament llegia els resums. Vaig usar els resums per a decidir si em servia o no l'article. Tot i que és cert, que algunes vegades llegia un poc més per assegurar-me de que m'era útil. Després ja llegia l'article amb atenció senyalat aquells aspectes importants o que podrien ser rellevants per al treball.

Taula 1. Estratègia de recerca.

Bases de dades	Estratègia de recerca	Trobats	Seleccionats
PsycINFO	(end of live OR palliative care) AND poetry	96	3
	(end of life OR palliative care) AND poetry therapy	5	1
CINAHL	(end of live OR palliative care) AND poetry	11	0
	(end of life OR palliative care) AND poetry AND spiritual care	1	1
SCOPUS	(end of live OR palliative care) AND poetry	16	5

	(end of life OR palliative care OR los) AND poetry	37	3
--	--	----	---

4. Resultats de la recerca bibliogràfica

Segons els criteris d'inclusió i exclusió establerts se seleccionaren una 14 articles . Per tant necessitava d'altres fonts per a basar el meu treball. I en el mateix moment que revisava alguns articles, vaig topiar amb altres que podien servir-me. Ja que els títols i resums encaixaven amb el tema. I vaig decidir llegir-los. Per aquesta raó es troben 2 articles citats que no han estat obtinguts a través de la recerca bibliogràfica en base de dades. Fent un total de 16 articles citats. Tot i això, no eren suficients i vaig elegir dos articles més seguint la recollida en bola de neu. És a dir, vaig elegir dos articles que m'eren útils de la bibliografia dels articles que ja tenia seleccionats. Fent un total de 18 articles citats.

Finalment, s'han seleccionat un total de 18 articles. Dels quals 3 són revisions narratives, 6 són reflexions descriptives, 2 dissenys etnogràfics, 5 estudis descriptius i 2 estudis de disseny qualitatiu. A l'annexa 1, s'especifiquen les característiques de cada un d'ells.

5. Discussió

El contingut del treball s'ha separat en dos grans apartats per a donar resposta, de forma clara, als objectius proposats: beneficis de la poesia i temàtica de la poesia.

Beneficis de la poesia

La poesia és una finestra al cor de les persones i ens proporciona un enteniment, sobre elles, més a fons i holístic. La capacitat que té la poesia per a ser oberta,

flexible i reflexiva és una de les raons per les quals ha estat utilitzada en psicoteràpia.

És natural que en un món obsessionat amb l'objectivitat, allò mesurable i en recerques que es puguin generalitzar; que es qüestionï una eina subjectiva i no generalitzable com la poesia. Sempre han sorgit dubtes sobre mètodes d'estudis qualitius ja que es poden jutjar com a no científics i no verificables. I és per això que investigadors quantitius neguen els estudis qualitius com a mètodes per a entendre el comportament humà. És cert que resultats obtinguts mitjançant la poesia no seran sempre capaços de descriure conclusions absolutament imparcials o objectives i generalitzables. Tot i què, si es vol ampliar la investigació i acceptar que existeixen altres maneres de crear coneixement. La poesia pot convertir-se en un mètode en el que valgui la pena aprofundir. La manera poètica de presentar una pròpia experiència i les emocions que s'hi relacionen, afecten als lectors de diferents maneres. Això no passa amb investigacions científiques. Les dades numèriques no poden proporcionar coneixement necessari per a millorar la capacitat d'empatia o per a facilitar l'enteniment de processos psicosocials complexes. Es podria dir que el poeta és un científic humanista (6).

Per exemple, l'objectiu principal de la psicoteràpia consisteix en brindar suport a persones estressades que afronten crisis a través de l'empatia i l'escolta activa. Per tant, que podria ser millor que escoltar-se a un mateix mitjançant la creació pròpia de poesia? S'estableix com a teràpia poètica la tècnica que explora els efectes d'escriure poesia en processos psicològics des de un punt de vista multidisciplinari. Aquest tipus de teràpia ens mostra com treballant amb les formes poètiques es pot ajudar als pacients a acceptar de millor manera els canvis dràstics de les seves vides al fer front a diferents tipus de malalties. Teòricament, la teràpia poètica consisteix en:

- 1- Expressar-se, potenciar la creativitat (tenir noves idees, percepcions i informació).
- 2- Augmentar l'autoestima.

- 3- Simbolitzar experiències amb metàfores.
- 4- Fomentar el pensament i la resolució de problemes
- 5- Incrementar l'habilitat de comunicació cap a un ús figuratiu del llenguatge (7).

La poesia té la capacitat d'arribar més enllà que les tècniques que es basen en l'expressió d'emocions o la catarsi (7). Ja que un poema ha de ser potent, ha de marcar al lector, ha de quedar gravat dins la memòria. Això permet que un poema sigui après de cor. I així pot ser utilitzat en moltes circumstàncies: actuacions, recitals i per a curar. Ja que si et saps un poema de cor, aquest està sempre disponible per a qualsevol situació en la qual el puguis necessitar. I una d'aquestes situacions pot ser a peus d'un llit d'una persona que està morint (1). A cures paliatives ja es sap que no tot pot ser curat, per això els pacients i les seves famílies sentiran pèrdues i alleujament alhora. Per tant, no necessitem una resolució si el pacient és capaç d'acceptar-les a les dues.

El treball en equips interdisciplinaris ha creat un lloc que pot ser ocupat per la poesia. Ja que pot ajudar a altres a trobar la seva pròpia veu, així com van passant entre el sofriment, i no fugint d'ell com dicten els nostres instints.

Per això és bo, tenir un recull de poemes sempre a l'abast. Ja que mai saps quan el pots utilitzar: un seminari o a peus de llit, facilitant amb versos la curació, l'aprenentatge o les dues coses (1).

A través d'intervencions com la utilització de la poesia en cures paliatives permet als pacients sentir-se acompanyats, perquè han creat un vincle; perquè han compartit el seu dolor, ja no és només d'ells. També es senten més connectats amb ells mateixos i el món, ja que han trobat el seu "jo" espiritual . Per aquesta raó, per a brindar unes cures totalment holístiques, s'ha d'incentivar que treballin, també, la seva part creativa i d'expressió.

Hi ha una connexió profunda entre l'esperit i la literatura. I per aquesta raó, és la manera més significativa de connectar, als pacients i els que estima, al poder de curació que té l'esperit. La força creativa té dos aspectes: l'habilitat de crear

alguna cosa del no-res i la destresa de connectar allò material amb l'esperit, la terra amb l'ànima. Quan fem referència a curar, és de manera holística. Una manera de sanar que no és només física, ja que en els casos dels pacients de cures paliatives, la curació física no és possible. I és per això que necessitem la creació, ja que el fet de crear ens obri les portes a una altra alternativa, el potencial que tenim a dins ens permet aconseguir la necessitat humana de crear. Possibilitem que el pacient passi de ser el recipient buit que rep les cures, a ser un pacient actiu, que elegeix i que crea (4). Ja que es sap que els pacients quan reben males notícies o són ingressat a l'hospital, poden caure en una depressió, poden perdre autoestima, es senten una càrrega, perden l'esperança i molts altres sentiments negatius. Per això hem d'aprofitar tots es beneficis que resulten de diferents tècniques multidisciplinàries, una d'elles la teràpia poètica o el simple fet de llegir o escriure. S'ha trobat que utilitzant les arts com a intervenció amb els pacients, aspectes com el dolor disminueixen. També disminueix la depressió, els nivells de fatiga, l'ansietat i millora els recursos que tenen els pacient en l'afrontament de situacions adverses (4).

L'art pot ser utilitzat de moltes maneres diferents per a sanar problemes emocionals, augmentar el coneixement que tenim sobre nosaltres mateixos, desenvolupar la capacitat de reflexionar, reduir símptomes y alterar comportaments i patrons del pensament. La idea de que l'expressió creativa pot contribuir al procés de curació, ha estat utilitzat en diferents cultures. En la història, s'han usat imatges, llegendes, danses i cants com a rituals. I hi ha hagut molta discussió sobre la capacitat o no de la literatura de sanar. Però, recentment, apareixen estudis controlats que examinen els efectes terapèutics de la poesia i s'han vist resultats positius sobre el tema. Per exemple s'ha vist que en persones que utilitzen l'expressió escrita creativa, han disminuït les visites al metge, han millorat les condicions físiques de salut i l'activitat dels seus sistemes immunitaris millora (8).

L'ús de la poesia com a mètode de curació, no contradiu la utilització de la medicina, sinó que la complementa. Ja que ens referim a que no només ens hem

de fixar amb els símptomes, sinó que darrera del llistat de símptomes hi ha una persona que té moltes més necessitats que poden trobar-se afectades.

La poesia i l'escriptura, poden ser una manera d'habilitar als pacients a connectar amb les petites coses de la vida quotidiana, i d'aquesta manera retornar-los l'esperança. Els permet tractar amb emocions difícils de manera que els ajuda a afrontar i a donar coherència a esdeveniments disruptius de les seves vides. També, la poesia, és una manera de cercar significat, trobar un poc de plaer i una connexió amb els altres (5).

Alguns pics les paraules penetren profundament dins de nosaltres i adquireixen la capacitat de canviar la "química" de l'ànima. I dins d'aquesta mateixa metàfora, es podria dir que la poesia és la medicina de l'esperit. Allò que alguns cops necessitem, sense saber-ho, i que ens pot canviar l'estat d'ànims amb sols unes poques paraules (9).

Quan parlem de sanar hem de tenir en compte que no només és un procés individual. Que no sols el pacient es sana. Sinó que el pacient es pot curar en relació a la seva família, coneguts, al seu ambient i a les seves experiències. Així la curació que cerquem amb la poesia és aquesta. Una que agafi tots aquests aspectes i els tracti simultàniament, per a millorar el que sigui possible la qualitat de vida dels pacients (10)

Com ja s'ha comentat anteriorment, la intervenció mitjançant la poesia, no te com a receptor només al pacient. Ja que també es poden involucrar en la teràpia els familiar. Ja que la poesia facilita molts de cops el procés de dol. Per exemple, escriure poesia ajuda contrarestar els sentiments depressius, ja que a través de la poesia, poden sortir fora molts sentiments que no ho farien d'altra manera (6).

Així com les experiències traumàtiques es viuen i el dolor es du a dins, la poesia actua com a testimoni i dona força per a compartir l'experiència i l'ansietat que

es sent. I d'aquesta manera també, convertir el sofriment d'una pèrdua, en un acte de creació. Dotant d'uns sentiments diferents a l'experiència viscuda (6).

La poesia juga un paper important en el procés d'enteniment d'una situació de final de vida d'alguna persona estimada. Ja que en el procés t'ajuda a aconseguir pau i serenor (11).

S'ha de tenir en compte que no sols els pacients i les famílies es poden aprofitar de la poesia per a millorar el seu estat de salut. Els professionals de la salut, al estar en contacte sovint amb la mort, podem arribar a desgastar-nos l'esperit i l'ànim. Ja que fem feina amb persones i és impossible no involucrar-se. D'aquesta manera, la poesia pot ajudar també als professionals a entendre l'impacte que pot tenir en els pacients una mala notícia i a entrenar-nos per a tractar als pacients amb empatia. La poesia brinda als professionals d'una eina amb la qual sentir-se millor i un espai on poder reflexionar sobre les seves pròpies vides (5). A continuació descriurem que són per als professionals una bona i una mala mort (12).

Per als professionals una bona mort és aquella en la que els pacients estan en pau, no presenten símptomes que necessitin ser pal·liats, que són capaços de xerrar amb els seus familiars sobre el procés, que han pogut acomiadar-se i deixar tots els assumptes tancats. En canvi, identifiquen com a una mala mort, aquella en la que les intervencions no tenen resultats, en les que no es poden acomiadar, en la que el pacient es troba sol, quan els símptomes no s'han pogut pal·liar i el pacient ha sentit dolor (12).

La majoria de les persones desitgen morir a casa, sense dolor i envoltats de la família. Tot i que a vegades això no és el que passa. S'ha de tenir en compte que en les unitats de cures pal·liatives i als hospicis, hi ha personal qualificat per a la seva feina que pot contribuir a que el pacient tingui una bona mort.

Per poder influir al màxim, dins de les possibilitats que tenim com a professionals, que els pacients puguin morir de manera digne. Per tant, és molt important que es formin als estudiants, tant de medicina com d'infermeria, per a conèixer com tenir cura dels pacients que es troben al final de la vida. D'aquesta manera, no sols s'ha de brindar coneixement teòric. Sinó que també s'ha fer experimentar als alumnes el que és l'empatia i a desenvolupar habilitats comunicatives. Aquest aprenentatge es pot fer a través de pel·lícules, role playing, treballar casos clínics i també amb literatura. Hi ha molts de poemes que xerren de la mort i que ens poden sensibilitzar (13). I no només llegir-la, ans escriure poesia els resulta molt útil als estudiants. Seguit de compartir amb la resta allò escrit i debatre en grup els aspectes més importants que han sorgit durant la tasca (14).

Així, la poesia no sols en serveix com a teràpia pels pacients. També és una eina d'aprenentatge pels estudiants, per a que treballin el seu interior, reflexionin sobre la mort, el procés de morir i els pacients que es troben en aquesta situació. I d'aquesta manera no sols aprenen a tenir cura de forma holística als pacients, sinó que també s'enriqueixen personalment de tot aquest treball amb la poesia (13).

Temàtica de la poesia

En relació a la temàtica més rellevant que apareix en la literatura revisada, podem destacar un projecte poètic dut a terme a un hospital francès, i on es va integrar tot l'equip multidisciplinari (metges, infermeres i un psicòleg). Per a realitzar-ho varen agafar un parell de pacients de cures pal·liatives i se'ls demanà permís per a realitzar amb ells el projecte. Les activitats a realitzar estaven dividides en 4 fases, que duraven unes 6 setmanes. En la primera fase es va realitzar una entrevista preliminar, on es tractaven temes com: el cos, la malaltia, la família i la creativitat. En aquesta fase s'estableix una connexió amb el participant, per a tenir una primera impressió sobre com xerren els pacients sobre la malaltia i per a veure la seva disponibilitat a la creació poètica. En la segona fase es presenten 15 haikus escrits per importants poetes japonesos (Figura 1). Tots van ser elegits perquè

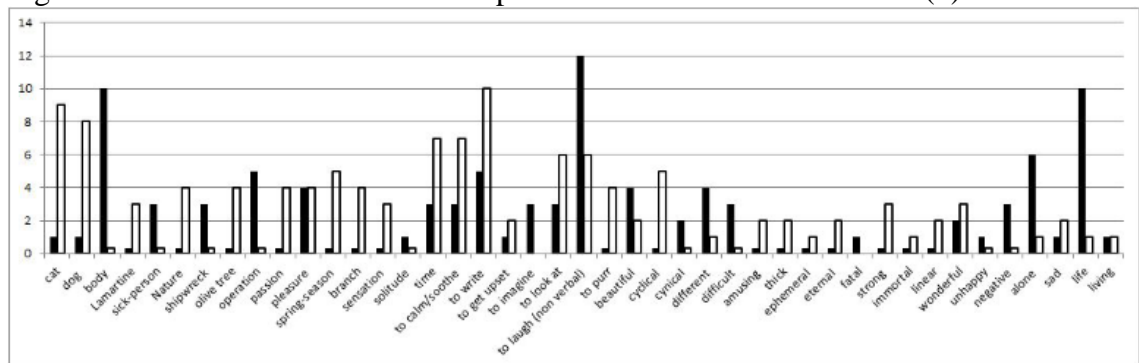
tractaven temes com: la mort, l'amor, l'espiritualitat, el temps i les sensacions, per a inspirar reflexions profundes sobre el procés de final de vida. Després de llegir-los i debatre, es van tornar a llegir però aquest cop faltava un vers dels haikus. I era per a que els pacients escrivissin la seva part al poema i aconseguir fer-los amb més significat pròpia per a ells mateixos. Després el psicòleg va tornar a llegir-los amb les noves frases per a establir entre els pacients i el treball poètic, un vincle. En la tercera part els pacients van presentar un poema compost per diferents haiku. I el van haver de llegir en veu alta al psicòleg. En la darrera fase, es va tornar a dur a terme una altra entrevista, on els temes a tractar van tornar a ser: el cos, la malaltia, la família i la creativitat (Figura 2). Per a veure amem si hi havia diferències en la entrevista feta abans de l'experiència poètica i després.

Figura 1. Els 15 haikus utilitzats en el projecte.

Death	Sensations	Time	Love	Spirituality
Beat of butterfly wings as if in desperation of this world <i>Kobayashi Issa</i>	Morning in spring — even my shadow is brimming with life! <i>Kobayashi Issa</i>	Time which effaces nothing a kiss-curl for intense loves <i>Anonymous</i>	For that very look I threw my heart into all of hell's fires <i>Anonymous</i>	All in this world at an inferno's summit to consider the flowers! <i>Kobayashi Issa</i>
Hawthorne now in bloom as a new day is dawning and I, growing old... <i>Kirikino</i>	In the young grasses the elderly swallow forgets its roots. <i>Yosa Buson</i>	A carp jumps — from the ripples in the autumn moon <i>Masaoka Shiki</i>	Your arms, I forget that the world just falls apart amnesiac love <i>Anonymous</i>	And so I am here just where the blue of the sea is without limit. <i>Taneda Santoka</i>
As we grow older — even the length of the days is a source of tears <i>Kobayashi Issa</i>	Crossing the wastelands the high banks of the clouds weigh down upon me <i>Yosa Buson</i>	Our beautiful years out on the abandoned beach sunshine in July <i>Kirikino</i>	Nothing that is mine except for peace in my heart and the cool, fresh air <i>Kobayashi Issa</i>	To read in the lake realities' reflections ripples on water <i>Kirikino</i>

Alfonso Santarpià, Eric Dudoit, Melanie Paul T. The Discursive Effects of the Haiku-based SADUPA Poetry Technique in Palliative Care.

Figura 2. Gràfica dels temes utilitzats per Mr. A en les dues entrevistes (7).



Alfonso Santarpia, Eric Dudoit, Melanie Paul T. The Discursive Effects of the Haiku-based SADUPA Poetry Technique in Palliative Care.

A la gràfica es representen les paraules usades pel pacient Mr. A, la barra obscura fa referència a la primera entrevista i la barra blanca a la darrera.

D'aquesta manera es pot observar com la quantitat de cops que Mr. A utilitza segons quines paraules varia. Per exemple, les paraules com ca, moix, escriure, observar, temps i calmar; van passar de no ser utilitzades gaire, a ser molt utilitzades. D'altra banda, paraules com: el cos, operació, cíníc, diferent, difícil, solitud i vida; va passar d'usar-les molt en la primera entrevista a quasi no usar-les després de la teràpia poètica. També, la paraula fatal/terminal va passar d'usar-la a no utilitzar-la després de treballar amb els haikus (7). És a dir, paraules que formen part del procés de final de vida però que amaguen uns sentiments negatius (com: solitud, difícil, diferent, cíníc i operació) varen desaparèixer en gran mesura del discurs del pacient; Així com altres que intueixen sentiments positius (com: els animals, el temps, calmar, observar i escriure) varen agafar molt més protagonisme dins del parlar del pacient. Això demostra una millora en la manera en la que el pacient percep la seva malaltia i el seu procés de final de vida.

La poesia, en pacients que es troben al final de la vida, té efectes en l'àmbit de l'expressió. Tot i què, alguns pacients manifesten no trobar les paraules per a expressar allò que senten. Justifiquen que allò que tenen a dins és un sentiment molt més fort del que són capaços d'escriure (7).

L'ample possibilitat de temes que brinda el haiku ens fa pensar de noves manera sobre nosaltres mateixos i la relació entre la malaltia i el pacient. Aquest tipus de feina creativa pot influir en com la gent viu el càncer i el procés de final de vida.

D'una manera més qualitativa, els temes que es tracten de manera general en la poesia que es fa al voltant del procés de morir són: intentar definir que és la mort, el fet de que ella estigui sempre present, intentar donar un significat a la mort, la pau que et pot donar la mort, la mort com la única cosa segura en la vida, definir-la com una meta i reflexionar sobre la mort que un vol, la mort digne (6).

La literatura, permet que els pacients explorin el seu nou "jo", així com de la mateixa manera es van redescobrint. Per tant, una temàtica molt emprada és l'autobiografia. On els pacients escriuen sobre ells, el que eren, el que són i el que està a punt de passar-los (2).

"I sóc conscient del meu cor; s'obri i es tanca.

El seu recipient vermell floreix d'amor cap a jo"

Sylvia Plath

L'amor també hi juga un paper molt important en la poesia al final de la vida. Ja que els pacients han d'aprendre a tornar a estimar-se (15).

En moments traumàtics, com el de un diagnòstic terminal, el cos i l'esperit es desconnecten. Ja que la ment no pot comprendre la mort, la seva pròpia mort. D'aquesta manera és a través del cos que es produeix la curació de la persona. Perquè el cos té la capacitat de liderar a la ment en direcció a l'enteniment de la situació (16). En aquestes situacions es fa èmfasi en el cos del pacient i sovint relacionant-ho amb la naturalesa. Sobretot llocs que el pacient coneix i s'estima. Aquest llocs solen ser els protagonistes de la majoria de poemes (16).

El llenguatge que utilitzen els pacients per descriure la seva malaltia i experiència és molt important. D'aquesta manera, el recurs més utilitzat per aquests tipus de pacients és la metàfora. La metàfora és una figura de dicció que hom fa quan emprava un mot que expressa literalment una cosa per a manifestar-ne una altra que tingui una certa semblança amb aquella. Aquest estil permet que els pacients expressin pensaments, sentiments i emocions complexes; fent referència a la naturalesa, al passat o a la vida (17).

I així, a través de la metàfora, es treballa l'esperança que és el tema al que fan més referència els pacients que es troben al final de la vida. Ja que l'esperança és un balm universal que serveix per a alleujar el sofriment de la malaltia. Pareix estrany però encara es té esperança en el final de vida. Ja que és una eina que facilita la preparació del pacient en el procés i de tots els seus éssers estimats (18).

6. Conclusions

A arrel de la discussió, on s'han reflectit els beneficis que es poden obtenir utilitzant la poesia en l'àmbit de cures pal·liatives, es podria dir que seria una aportació important pels pacients i l'equip professional la instauració de tallers o teràpia poètica. Tot i que, al principi fos de forma experimental o de prova. Ja que, personalment, pens que s'està desaprofitant una eina molt útil per a tractar aspectes de la situació de salut dels pacients que es troben al final de la vida, que no poden ser tractats d'altra manera. Tant pacients, com familiars i com els professionals poden reflexionar, i expressar emocions i sentiments que no s'exterioritzarien d'altra forma. Però que mitjançant la poesia, troben un camí per a sortir i són alhora una via nova de comunicació que pot millorar les relacions amb els altres i amb un mateix.

És cert que, encara falta molta informació i s'hauria d'investigar més a fons la relació que es pot establir entre la poesia i la mort. Es necessiten més estudis, que estiguin ben orientats i presentin uns resultats clars i fermes. Per a que en certa manera no es puguin qüestionar i siguin acceptats pels professionals. Ja que així

es facilitaria d'inserció d'aquest nou recurs en els plans de cures. Encara queda molta feina per a fer i esper que més endavant, sigui allò normal trobar poemes a les habitacions de cures pal·liatives o que es facin recitals als hospitals.

M'agradaria finalitzar el meu treball de fi de grau, compartint un poema que vaig escriure al meu padrí. Ja que gràcies a ell i a com la poesia em va servir per aprendre a estimar-lo de la mateixa manera tot i que ja no sigui aquí, em vaig decidir a realitzar sobre aquest tema el meu treball.

Al meu padrí,

José Maria Rodríguez Navarro

No és la casa.

No és la infantesa.

No és el cant dels ocells.

No és la por.

No és el reflex en el mirall.

No és l'adéu per sempre.

No és el nom.

No són les idees.

No són els anys.

No són perdius ni cadernereres.

No són les cendres.

No és l'oblit.

No és silenci.

És la sang.

Perquè viuràs per sempre dins les venes!

7. Bibliografia

1. Clary PL. Poetry and Healing at the End of Life. *J Pain Symptom Manage*. 2010 Nov 13;40(5):796–800.
2. Walter T. How People Who Are Dying or Mourning Engage with the Arts. *Music Arts Action* [Internet]. 2012;4(1):73–98. Available from: <http://musicandartsinaction.net/index.php/maia/article/view/dyingmourning>
3. CASADO DA ROCHA A. Narrative Autonomy. *Cambridge Q Healthc Ethics*. 2014 Feb 17;23(02):200–8.
4. Ettun R, Schultz M, Bar-Sela G. Transforming Pain into Beauty: On Art, Healing, and Care for the Spirit. *Evidence-Based Complement Altern Med*. 2014 Apr 16;2014:1–7.
5. Davies EA. Why we need more poetry in palliative care. *BMJ Supportive and Palliative Care*. 2018 Mar 24;
6. Sharma D. Being alive with poetry: sustaining the self by writing poetry. *J Poet Ther*. 2019 Jan 2;32(1):22–36.
7. Santarpia A, Dudoit E, Paul M. The discursive effects of the haiku-based SADUPA poetry technique in palliative care. *J Poet Ther*. 2015 Jul 3;28(3):179–94.
8. Stuckey HL, Nobel J. <2006_Alamar and Glantz.pdf>. *Public Health*. 2010;100:254–63.
9. Sexton CA. Words and the Chemistry of the Soul at End-of-Life. *J Pastor Care Couns Adv theory Prof Pract through Sch reflective Publ*. 2015 May 19;63(1–2):1–3.
10. Carroll R. Finding the Words to Say It: The Healing Power of Poetry. *Evidence-Based Complement Altern Med*. 2005 May 27;2(2):161–72.
11. Berlin A. A heart set on living. *J Pain Symptom Manage*. 2016 Jan 1;51(1):138–40.
12. Semino E, Demjén Z, Koller V. “Good” and “bad” deaths: Narratives and professional identities in interviews with hospice managers. *Discourse Stud*. 2014;16(5):667–85.
13. Van der Wath AE, Du Toit PH. Learning end-of-life care within a constructivist model: Undergraduate nursing students’ experiences. *Curationis* [Internet]. 2015

Jul 23;38(2). Available from:
<http://curationis.org.za/index.php/curationis/article/view/1537>

14. Vickers RL, Schwarz E. Death pronouncements. Vol. 37, Family medicine. 2005. p. 310; author reply 310-1.
15. McKay K. 'I am learning peacefulness': Sylvia Plath's liminal art of (un)living. J Poet Ther. 2017 Jan 2;30(1):44–52.
16. Severin L. Redefining the Poet as Healer: Valerie Gillies's Collaborative Role in the Edinburgh Marie Curie Hospice Quiet Room Project. Lit Med. 2015;33(1):184–201.
17. Southall D. The patient's use of metaphor within a palliative care setting: Theory, function and efficacy. A narrative literature review. Vol. 27, Palliative Medicine. 2013. p. 304–13.
18. Coulehan J. Deep hope: A song without words. Theor Med Bioeth. 2011 Jun;32(3):143–60.

8. Annexes

Annexa 1 (tabla dels articles seleccionats)

Nombre de referència	Autor	Any	País	Objectiu	Disseny	Resultats
1	Daneshwar Sharma	2018	India	Proporcionar coneixements sobre el procés d'autocuració i del dol amb l'ajuda de la poesia	Disseny etnogràfic	Demostra com dades subjectives, com la poesia, poden aportar importants idees sobre el sofriment de les persones. I que la poesia augmenta la capacitat de tolerar el dolor de les persones.
2	Ana Berlin	2015	Estats Units	Explicar les experiències durant l'acompanyament en el final de la vida i el dol.	Reflexió narrativa	La poesia és una eina important per a comprendre i adquirir pau durant l'acompanyament en el procés de final de vida

3	Lucille Marchand, Kenneth Kushner	2014	Estats Units	Descriure el procés d'aprenentatge pels residents de primer any sobre com realitzar diagnòstics terminals i com comunicar-se amb les famílies en el final de la vida.	S'utilitzen varis mètodes en l'estudi, com : la poesia, prosa, role-plays i discussions de protocols d'actuació.	Els residents assoleixen eines per a comunicar-se asertivament i els prepara emocionalment per tractar a pacients en final de vida i de la mateixa manera amb els seus familiars.
4	Jack Coulehan	2011	Estats Units	Exploració meditativa dels temes i significats associats a la paraula esperança i així com sorgeix en el discurs del pacient terminal i els seus cuidadors.	Assaig analític	L'esperança és un bàlsam que pot alleujar el sofriment. Segons els poetes, permet descobrir o redescobrir el significat de les nostres vides. I en pacients terminals, pot completar unes bones cures pal·liatives modulant el dolor incontrolable, el discomfort, l'abandonament, l'isolació i la devaluació de la persona
5	Elizabeth A Davies	2018	Regne Unit	Identificar les diferents maneres en les que s'ha utilitzat la poesia en les cures pal·liatives i reflectir el seu potencial	Revisió narrativa	Mitjançant la poesia moltes persones, incloïts pacients i professionals de salut, poden cercar significat a malalties i pèrdues en relació al final de vida
6	Anna E. van der Wath i Pieter H. duToit	2015	Àfrica del Sud	Explorar i descriure les experiències visquudes per estudiants d'infermeria en cures al final de la vida, a través d'un mètode experimental	Estudi qualitatiu i descriptiu	Els estudiants varen adquirir experiències sensorials que les varen madurar emocionalment. Varen aprendre i clarificar valors relacionats amb la mort.
7	Alfonso Santarpia, Eric Dudoit i Melanie Paul	2015	França	Sugerir que treballar amb la poesia, concretament els haikus permeten que el pacient descriu com es sent i expliqui el que li passa en el seu procés de final de vida	Estudi qualitatiu	Aquest tipus de treballs creatius poden influir en com es sent un pacient amb càncer en el context de cures pal·liatives. I que treballar amb poesia pot significar un recurs primari per treballar la malaltia.

8	Heather L. Stuckey, Jeremy Nobel, MD, DEd i MPH	2010	Estats Units	Establir fonaments per a que es pugui seguir investigant sobre la relació entre la salut i l'art.	Revisió	Hi ha indicadors clars que senyalen que un Compromís artístic té uns efectes positius en la salut. A mesura que entenem la relació entre l'expressió creativa i la salut, més ens acostam a descobrir el poder de curació de l'art.
9	Charlene A. Sexton, Ph. D, LCSW	2016	Estats Units	Descriure exemples on s'ha utilitzat la poesia com a una intervenció clínica	Discussió	Els poemes són medicina per a l'ànima. Als Hospices i a les cures pal·liatives es fuig de la tendència cultural de la culpa i guia als pacients per l'espiral emocional del procés del final de la vida.
10	Kathy McKay	2016	Austràlia	Descriure el poemari de Sylvia Plath i aclarar aspectes ocults dins els poemes de la seva situació vital i el seu desenllaç	Estudi descriptiu	La poesia va actuar com una estranya y poderosa lent través de la qual, la seva vida va ser filtrada i redefinida.
11	Patrick L., Clary, MD	2010	Estats Units	Descriure l'enllaç entre la poesia i el confort en el final de vida. I come II, al ser metge, utilitza la poesia com a eina	Reflexió descriptiva	La poesia i el confort en el final de vida están molt estretament relacionats. Per això ens explica que mail i fanta a la butxaca algún recull de poemes per a poder llegir-ho a algú que ho necessita.
12	Laura Severin	2015	Estats Units	Explicar el projecte duit a terme a l'Hospice Marie Curie de Edinburgh, amb el títol de Quiet Room	Reflexió descriptiva	Va dur molta feina, però es va aconseguir obrir una quiet room (sala silenciosa) equipada per a que els pacients en procés de final de vida i els seus familiar, al mateix temps que els treballadors. Poguessin anar allà a plorar, pensar, reflexionar,...
13	Tony Walter	2015	Regne Unit	Revisar com els artistes han utilitzat els temes de la mort i la pèrdua en les seves obres. I la falta d'estudi sobre la pràctica de les arts en pacients en final de vida	Diseny etnogràfic	Els professionals en cures al final de la vida, han d'utilitzar l'art més habitualment ja que l'art, com la mort, formen part de l'ésser humà. I ha de començar una nova era en l'investigació dels poders que té l'art sobre les persones.

14	Antonio Casado da Rocha	2014	Regne Unit	Comparar i descriure 3 models literaris en cures al final de la vida	Estudi descriptiu	Integrar la perspectiva dels pacients, els cuidadors i la societat, en un model d'interacció de cures de manera dialogada i cooperativa.
15	Elena Semino, Zsófia Demjén i Veronika Koller	2014	Regne Unit	Explorar les característiques sobre les narracions sobre una mort "bona" i una "mala" mort. Basant-se en opinions de treballadors de 13 hospices diferents de Regne Unit	Reflexió i entrevistes	Una "bona" mort era resultat d'unes intervencions de l'equip de l'hospice efectives. Mentres que una "mala" mort s'atribuïa a que tot i els esforços de l'equip assistencial es veien frustrats.
16	Rachel Ettun, Michael Schultz i Gil Bar-Sela	2014	Israel	Establir les funcions que ha de tenir un cuidador espiritual i quins efectes té en les persones.	Estudi descriptiu	S'ha vist que amb activitats creatives reduïxen el dolor, la depressió, la fatiga i l'ansietat. Per això les cures espirituals són un aspecte a tenir en compte sobre els pacients.
17	David Southall	2012	Regne Unit	Identificar i analitzar un mode concret d'expressió dels pacients: la metàfora. I descriure la seva efectivitat.	Revisió	Els treballs revisats suggereixen que la comunicació metafòrica permet tractar temes sensibles per als pacients. Suggereixen que relacionar-se amb pacients a nivell metafòric els permet crear noves formes d'intervenció, veure la seva situació i obre les possibilitats de noves estratègies d'afrontament.
18	Robert Carroll	2005	Estats Units	El propòsit d'aquest article és ajudar-vos a experimentar per vosaltres mateixos el potencial de la poesia. Per curar-vos mitjançant la sensació, que sentiu el seu poder a través de la vostra pròpia veu.	Reflexió descriptiva	Els resultats de nombrosos experiments han suggerit que els exercicis d'escriptura poden donar una àmplia gamma de beneficis per a la salut Incloent: reducció de malestar físic i emocional, millora en les relacions socials i dels rols que s'ocupen.