

1

¿ERA NECESARIO ESTE LIBRO?

Los que convivimos con las personas que, por una razón u otra, llegan al final de su vida y las acompañamos en ese último tramo nos encontramos, la mayoría de las veces —por no decir siempre—, ante el desconcierto y el dolor de quienes, sobre todo familiares y amigos, han sufrido a su vez el proceso de contemplar la desaparición de un ser querido. Para ellos es este libro. Con él queremos aportar nuevas ideas y propuestas para que todos, incluidos los profesionales de la salud, puedan introducirse en el hecho inevitable de la muerte y comprender mejor lo que están viviendo.

En las páginas de esta obra recogemos conceptos que ya son conocidos, pero también incluimos otros más novedosos destinados a servir de guía práctica, fácil de leer y asimilar, razón por la cual empezamos haciendo un repaso sobre la vida y la muerte desde el inicio de la humanidad hasta hoy; así podremos entender mejor quiénes somos.

Queremos que sea un libro cargado de afectividad en todos sus contenidos, pero también de efectividad. De otro modo, habríamos fracasado en nuestro propósito.

¿A quién va dirigido?

A todo el público en general. Nuestra intención es proporcionar las herramientas mínimas necesarias para aclarar dudas, ofrecer ayuda y resolver conflictos internos a todas las personas que sientan necesidad de leerlo. Deseamos que les sirva también, como a nosotros, para entender las emociones y favorecer su crecimiento personal.

No hemos querido olvidarnos del personal sanitario, a quienes humildemente recomendamos esta obra a modo de libro de texto o de guía práctica, ya que por desgracia los conceptos que aquí reunimos no suelen estudiarse en la universidad. ¿Por qué en las facultades de Medicina no hay una asignatura relacionada con el proceso de morir?

La experiencia nos muestra que los profesionales de la salud ven la muerte como un enemigo contra el que hay que luchar, como si fuera una enfermedad, cuando en realidad no hay más remedio que aceptar que forma parte del proceso vital. Lo que deben hacer es curar las enfermedades y aliviar el sufrimiento humano cuidando y acompañando al paciente y a su familia para que este pueda tener una muerte digna.

Concepto de persona

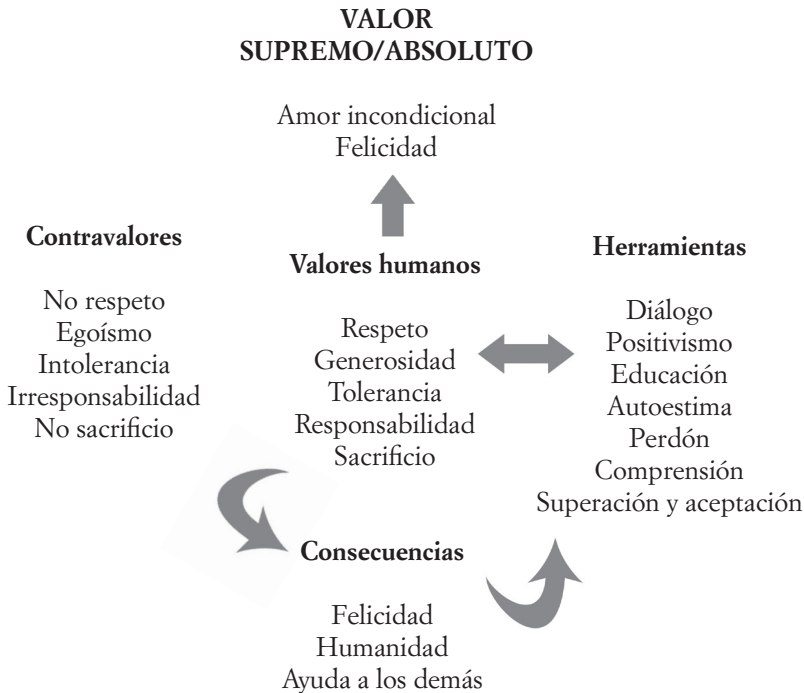
Seguramente sorprenderá que haya que empezar definiendo el concepto de persona, y tal vez parezca absurdo tener que explicar lo que es evidente a priori. No olvidemos que hay otras civilizaciones, como las orientales y las africanas, que, a diferencia de la nuestra, sí han conservado un concepto más claro de persona.

Desde todos los puntos de vista, la persona se define como un

animal con una inteligencia privilegiada que le permite preguntarse a sí mismo, como ser vivo, el porqué de su vida, el porqué de las cosas.

No es este el lugar ni el momento de entrar en cuestiones de carácter religioso, pero hay que tener en cuenta que son precisamente las religiones las que introducen el concepto de espiritualidad, que nos diferencia de los animales, y que algunas expresiones del tipo «Eres un animal», utilizadas para designar comportamientos deshumanizados, ilustran con más o menos fortuna la diferencia fundamental que hay entre las personas que tienen valores humanos y las que no los tienen.

Para entender el concepto de persona ofreceremos una explicación razonada de los valores humanos (véase el esquema).



En el cuadro podemos ver lo que llamamos valor supremo o absoluto, que es el amor incondicional y la felicidad absoluta.

No es descabellado pensar que, para alcanzar el valor supremo, nacemos con unos valores humanos como el respeto, la generosidad, la tolerancia, la responsabilidad y el sacrificio. Luego serán la educación y el entorno que nos rodee los que hagan que estos valores se desarrollen o no lo hagan. Trabajarlos con las herramientas suficientes y necesarias nos acercará a la felicidad y al amor incondicional, que constituyen el valor absoluto.

Hay que señalar también que, obviamente, si hay unos valores, existen sus correspondientes contravalores (expuestos en el esquema). Lo importante aquí, sin embargo, es que nuestra definición de persona se entiende desde la necesidad de asumir y compartir los valores que nos unen a todos, sin distinción de clase, género, raza o religión.

Cómo llegamos a la muerte a través de la vida

Si somos capaces de preguntarnos el porqué de las cosas, no tardaremos en incluir entre nuestras preguntas la que más preocupación puede despertar: ¿por qué razón morimos?, lo que nos lleva inevitablemente a buscar la respuesta a un hecho aún más importante, si cabe: ¿por qué nacemos? Y esta pregunta nos conduce a un concepto mucho más amplio de la vida y nos indica que, de la misma manera que algo nos hace entrar en la vida, algo nos hace salir de ella. Estamos en un proceso que desconocemos en gran parte, por no decir en su totalidad, de manera que cada persona, individualmente, tiene que hacer sus reflexiones para elaborar su propio concepto de la muerte. En conclusión, el desarrollo de los valores humanos nos permite tener un concepto mucho más am-

plio de la vida y llegar a un crecimiento espiritual que nos convierta en seres más felices.

A lo largo de la historia, desde los inicios de la humanidad y en todas las civilizaciones, se ha ido desarrollando este esquema básico. Sin embargo, si atendemos a la evolución de nuestra civilización occidental, supuestamente la más avanzada y la más dispuesta a asumir y aplicar con facilidad dichos parámetros, llegamos a la conclusión de que nos encontramos justo en el extremo opuesto.

Años atrás, se educaba a los niños en el seno de la familia para que pudiesen aprender y desplegar esos valores humanos tan necesarios. La tecnología entonces era precaria. Tiempo después, el núcleo familiar y social empezó a priorizar otras cuestiones quizá más prácticas pero también menos trascendentes. En las escuelas se daba prioridad a asignaturas relacionadas con la tecnología, que, en su avance vertiginoso, acabaron devorando el terreno de aquellas que estimulaban el desarrollo personal, social y espiritual.

En la actualidad, los niños y los jóvenes están fagocitados por la tecnología e inmersos en la cultura del tener y no en la del sentir, y andan desorientados respecto a los valores humanos. Esto les provoca una confusión de la que no saben salir, y caen, sin poder evitarlo, en un gran vacío interior.

¿No es razonable pensar que, si continuamos con esta tendencia de deshumanización y de inmersión tecnológica, quizá llegue el día en que desaparezcan de nuestra sociedad esos valores humanos que consideramos tan necesarios?

Es imprescindible, por tanto, volver a educar en valores a nuestros jóvenes, ya que suyo es el mundo que ha de venir para decidir su futuro. ¿Podremos entretanto ayudarlos a desarrollar estos

valores para que todos podamos vivir mejor y enfoquemos la cultura de la muerte de otra manera?

Ciencia, tecnología y espiritualidad

No es arriesgado afirmar que, si a la ciencia y a la tecnología les restamos la espiritualidad, lo que obtenemos es una sociedad muy debilitada. Tanto la ciencia como la tecnología corren por una autopista diferente a la espiritual, es cierto, pero es posible que en un futuro, si se desarrollan con la misma intensidad, puedan llegar al mismo fin, que es saber qué hay más allá del espejo.

La cultura de la muerte

En la actualidad, la sociedad potencia la cultura del ocio, las comodidades y la imagen, pero se enfrenta a una pérdida de valores morales, espirituales e individuales, y también de los rituales. Esta carencia provoca un importante desequilibrio emocional. Nos encontramos, por tanto, ante un camino que en muchas ocasiones desconocemos y del que no se habla porque no es cómodo, no es perfecto, no es adecuado.

La muerte ha pasado a ser una experiencia fría, aséptica e impersonal. Sencillamente, la cultura de la muerte ha dejado de existir, lo que conlleva un sentimiento de temor ante lo desconocido. Los que sienten este miedo con más fuerza son, claro, las personas que van a morir, pero también las que están viviendo un proceso de duelo por el fallecimiento de un ser querido y las personas mayores.

La necesidad de negar la muerte explica que las personas mueran lejos de sus hogares y rodeadas de un entorno que no les

es familiar. La muerte hospitalaria representa para las familias la posibilidad de vivir de una forma más leve un proceso difícil, muchas veces por desconocimiento o falta de apoyo.

Desde la experiencia de los profesionales y de numerosos testimonios se puede observar como hay quienes sienten o intuyen, sea cual sea su edad, cuándo se acerca la muerte y, en muchas ocasiones, hasta parecen escoger el momento de morir. Hemos visto personas que ante un acontecimiento importante y significativo (la Navidad, una boda, un nacimiento, la visita de un familiar...) esperan el tiempo suficiente para vivirlo y luego se abandonan y dejan de luchar por la vida.

Las personas que son conscientes del aprendizaje que supone todo el proceso de morir sienten la tranquilidad de que su ciclo vital se ha cumplido y experimentan un crecimiento personal y espiritual como no habían sentido hasta entonces. También estas personas consiguen un mejor control de su dolor físico y emocional. Si es posible, no hemos de decidir por la persona que se está preparando para morir. A veces, no comprendemos el camino que está siguiendo, pero siempre tenemos que respetar sus sentimientos. Cada cual lo vivirá de una manera muy personal, porque todos somos distintos.

El proceso de duelo de la familia y los amigos dependerá mucho de la forma en la que haya muerto la persona querida, y lo que hayan podido ofrecerle se convertirá en un bálsamo para el dolor. Quienes tienen la oportunidad de compartir lo que sienten imprimen una huella profunda y una gran riqueza en los demás.