Humanizar el morir

Compartir el misterio del último viaje

P. Arnaldo Pangrazzi, M.I.

La humanización del morir requiere que junto a cada persona que muere haya una persona que ama. La necesidad más grande de los moribundos es que no se les deje solos, tener a alguien que vele junto a ellos para acoger sus temores, trasmitirles cercanía y ayudarles a reconciliarse con su condición de mortales. Antes o después, en la vida de todos, llega el momento en que el cuerpo se ve constreñido a rendirse ante el avance inexorable de una enfermedad, y en que también la ciencia admite, a su pesar, su impotencia y su derrota.

Es importante, con todo, que el último capítulo de la historia de una persona no esté escrito desde la prisión de la soledad y del abandono, sino confortado por presencias humanas que le ayuden a cruzar el último puente, a punto de asomarse al misterio de la eternidad.

La muerte es el ocaso de la vida y es su única certeza. La etapa final de la existencia está, para todos, impregnada de misterio: nadie sabe cómo ni cuándo sucederá su propia muerte, sus causas, los factores circunstanciales relativos a la presencia o no de personas queridas, ni su propia actitud frente a este evento.

Quien asiste a enfermos o moribundos se ha encontrado con mil maneras diferentes de morir: hay quién está invadido por la angustia y quién transmite serenidad, quién reza y quién maldice, quién confía sus temores secretos y quién se encierra en un silencio de protesta, quién está satisfecho con los proyectos realizados y quién manifiesta amargura por lo que nunca ha tenido, quién está en paz consigo mismo y con los demás y quién no para de maldecir contra el injusto destino.

Toda experiencia del morir es una llamada de atención sobre la fragilidad de la vida, lo inevitable de las separaciones, la incertidumbre de todo viaje. Para algunas personas el dolor más grande no es tanto el de morir, cuanto la conciencia de no haber vivido plenamente, o de haber malgastado el tiempo en cosas fútiles y efímeras. El tormento es

por la sensación de fracaso o de no haber realizado la propia vida. Morir en paz requiere la humildad de perdonarse y la gracia de abrirse al perdón.

Para otras personas el morir es un drama por el tormento de las dudas sobre la existencia, o no, del más allá: hay quién se deja llevar por la desesperación, porque está convencido de que todo acabará en la nada y, en la vertiente opuesta, quién encuentra gran consuelo en la fe porque sabe que un día se reencontrará con sus seres queridos.

Para el creyente la muerte es un pasaje hacia la plenitud de la vida donde se encontrará con Dios, como destino del hombre. Para otros la inmortalidad se realiza en la continuidad de la especie, a través de los hijos y de los nietos, o a través de los recuerdos y de los ejemplos dejados o de los valores de los que se ha dado testimonio.

El acompañamiento de los moribundos exige respeto por los diferentes credos profesados por las personas, conscientes de que el propio papel no consiste en proporcionar a otros el propio mapa religioso o el propio esquema de valores, sino más bien en descubrir, a través del diálogo, los mapas interiores de los interlocutores y allanarles su camino hacia Dios, hacia el futuro, hacia la reconciliación con su propia vida, o hacia lo trascendente.

La comunicación sigue siendo ese hilo rojo a lo largo del que construir un clima que contribuya a afrontar mejor el morir.

La "conjura del silencio", por otra parte, invocada por muchos que reclaman un paternalismo benévolo hacia el que muere, daña con frecuencia al verdadero amor, impide a los moribundos que expresen sus propias voluntades, pone trabas a la expresión de algunos sentimientos e impide que se vivan momentos hermosísimos e inolvidables cuando los corazones se abren a la confidencia y se prepara uno para decir adiós.

El morir no sólo trae a la memoria lo provisional y lo transitoria que es la vida, sino que acrecienta la conciencia de que todo es un don y de que nada nos pertenece.

Los voluntarios, las figuras religiosas y cuantos trabajan con los moribundos o en los departamentos de cuidados paliativos tienen la excelente oportunidad de hacerse compañeros de viaje en la última etapa del peregrinaje terrenal. El riesgo que corren, a veces, es el de transformar la cabecera del moribundo en un lugar donde impartir consejos fáciles, o se tiene prisa por dar respuestas preconfeccionadas, o se suministran recetas religiosas no solicitadas, a alguien que está en el ocaso de su vida.

El siguiente vademécum trata de ser una contribución, sencilla y ágil, para señalar actitudes a evitar y otras en cambio a cultivar, para ser sabios "consolantes" en ese misterioso viaje que va del tiempo a la eternidad.

Actitudes a evitar

√ **No visitar a los moribundos porque no se sabe qué decir:** Se visita a una persona no para resolverle los problemas o impedirle que muera, sino para testimoniarle afecto y cercanía.

√ **Adoptar caras tristes o expresar conmiseración**. El que sufre no pide pietismo, sino serenidad. Expresiones tales como: "Pobrecito, no merecías todos estos sufrimientos"; "¡Dios mío, cómo has adelgazado!"; "Todas las desgracias te han sucedido a ti, eres verdaderamente desafortunado", no consuelan.

√ **Limitar la conversación al horizonte físico**: "¿Consigues comer?; "¿Te duele todavía el estómago?"; "¿Se te ha pasado la fiebre?". La persona es mucho más que su cuerpo lleno de fatigas; la invitación es a que ampliemos la mirada hacia otros horizontes: emotivo, cognitivo, relacional, espiritual.

√ **Recurrir a "mentiras piadosas" para no mirar a la cara de la realidad**. Ante quien pregunta el porqué de terapias intensivas, o que exige claridad acerca de su propio estado, se le oculta la realidad comentando que las curas sirven para reducir una úlcera, o que son una medida de precaución para prevenir infecciones.

√ **Cambiar de tema cada vez que el moribundo toca una tecla delicada**: "No pienses en ello, trata sólo de dormir"; "Te cuento lo que me pasó el otro día…"; "Hace un día muy hermoso, distráete un poco dando un paseo"; "Ahora me tengo que ir, así descansas un poco…".

√ **Sentir la necesidad o la obligación moral de contrarrestar las contrariedades buscando siempre algo positivo que decir**: "Piensa en vivir, que para morir siempre hay tiempo"; "No te dejes abatir por estos pensamientos"; "Para curarte tienes que ver las cosas positivamente"; "No te desanimes, hay otros remedios para tus problemas".

√ **Juzgar los sentimientos**: "Lamentarse no sirve de nada"; "No te sientas así"; "No digas eso"; "No llores"; "No te enfades". Toda una letanía de "Noes" que molesta a las personas, aumenta la depresión o la soledad y complica su curación interior.

√ **Minimizar las pérdidas, para mantenerles con la moral alta**: "Deja que te cuente todos los problemas que tengo yo"; "Eres afortunada, que tienes a tu familia"; "Acabo de encontrarme con una señora que en el último año perdió a su marido, al hijo en un accidente de tráfico, y ahora su hermana se está muriendo de cáncer. En comparación, tú no tienes nada".

√ **Imponer los propios esquemas de referencia**: "El que tiene fe no se desanima"; "Dios envía estas pruebas a las personas que más ama"; "No todo el mal viene para perjudicar"; "Es la voluntad de Dios"; "Reza, si quieres curarte".

√ **Culpabilizarles por pensamientos o estados de ánimo que manifiestan confidencialmente:** "Ponerse a llorar no sirve de nada"; "Tienes que ser fuerte por los niños"; "Piensa en los demás, no en tus problemas".

√ **Hacer a las personas completamente dependientes de la propia ayuda**: "No te levantes, yo me encargo"; "Tú sólo tienes que ponerte buena, en lo demás pensamos nosotros"; "Tú trata sólo de descansar y hacer lo que te dice el médico".

√ **Dejar que la ansiedad de los familiares tome la delantera**: obligan al que está agonizando a comer o a beber con la falsa ilusión de prolongarle la vida, cuando el enfermo no tiene fuerzas ni para respirar, con el riesgo incluso de ahogarlo.

√ **Impedir a los niños que vean a una persona querida**, para que no queden impresionados o afectados por su estado.

√ **Dar falsas esperanzas a quien está a punto de despedirse**: "Dentro de unos días estarás mejor y volverás a casa"; "Lo peor ya pasó, verás cómo te curarás"; "Dentro de poco estos momentos difíciles serán sólo un mal recuerdo".

√ **Oponerse a los intentos del que se está muriendo de expresar sus "últimas voluntades", distrayéndole con otros pensamientos**: "¡Mira qué buen día de sol!"; "Trata de curarte, no pienses en ello".

√ **Tener constante necesidad de decir o de hacer alguna cosa en torno a la cabecera del moribundo**, para así evitar el "vacío de silencio" o la sensación de impotencia.

√ **Permitir que se prepare el funeral a la cabecera de quien está en coma**: sin saber que, con frecuencia, está en grado de oír y de captar todo lo que está sucediendo, aun cuando no esté en condiciones de reaccionar. No hay que tener prisa por enterrar a las personas antes de que estén muertas.

En síntesis, es importante evitar asumir estos comportamientos, que llevan a deshumanizar el morir, y cultivar actitudes positivas que permitan vivir la despedida, por fatigosa y dolorosa que sea, de una forma más serena y sincera.

Actitudes a cultivar

√ **Hacerse prójimo** de cuantos están escribiendo el último capítulo de su vida: la presencia es un don.

√ **Relacionarse con la persona, no con la enfermedad**. El contacto con alguien que trata a su interlocutor con normalidad resulta beneficioso y saludable.

√ **Mantener una postura abierta**, serena y espontánea, no una actitud de piedad y conmiseración.

√ **Respetar los diversos modos de afrontar el aproximarse de la muerte**, sin sugerir ni imponer la propia visión o los propios valores.

√ **Cultivar una escucha empática**, sabiendo ponerse en sintonía con las necesidades, los sentimientos y los deseos de los interlocutores.

√ Ser consciente de que la propia misión consiste en estar presente en el viernes santo de las personas, para **ser signos de esperanza**.

√ **Ofrecer hospitalidad a los diversos estados de ánimo del moribundo**, como la tristeza, la cólera, el desaliento, el miedo, el sentimiento de culpa. La acogida de los sentimientos le procura alivio, la gradual resolución y el conseguimiento de una creciente paz interior.

√ Ser conscientes de que las **manifestaciones de enfado brotan**, con frecuencia, **del impacto con la propia sensación de impotencia** o de la angustia frente al propio morir.

√ **Sintonizar con el lenguaje del otro**: si el enfermo saca el tema del "morir", explorar con delicadeza sus percepciones e implicaciones prácticas, psicológicas o espirituales.

√ **Hacer uso de un poco de buen humor, cuando proceda**: puede resultar una bocanada de aire fresco para quien está respirando el aburrimiento o el mal humor.

√ **Ante la incertidumbre acerca de qué decir, tener en cuenta preguntas de este tipo:** "¿Te estoy molestando?"; "¿Te complace si me quedo un poco, o prefieres descansar?"; "¿Cómo te sientes en este momento?"; "¿Puedes indicarme qué puedo hacer por ti?".

√ Si la persona está pasando por un mal momento, **manifestarle comprensión con expresiones tales como**: "Estás pasando un mal momento"; "Tienes la sensación de

que nada va en la buena dirección"; "Las lágrimas quizá te ayuden a sacar fuera un poco de la tristeza que llevas dentro"; "El enfado que sientes te está ayudando a salir adelante".

√ **Valorar el silencio**. Con frecuencia el estar presente es el regalo más agradable que se ofrece a quien está mal.

√ **Apoyarse en el contacto físico para transmitir cercanía**: una caricia, un gesto de afecto, un masaje delicado hablan más que mil palabras.

√ **Acoger los remordimientos y el pesar de los interlocutores** por los errores cometidos, las cosas inacabadas y las oportunidades perdidas, sin necesidad de juzgar ni obstaculizar las confesiones espontáneas.

√ Educarse en captar y en **sacar a la luz los recursos humanos y espirituales de los interlocutores**.

√ Prestar atención a la necesidad del moribundo de **repasar la historia vivida para hacer un balance** de sus recuerdos, realizaciones, añoranzas y de los gozos experimentados.

√ Evitar darle falsas esperanzas, pero **sensibilizar a los enfermos y a sus familiares para que descubran los diversos horizontes de la esperanza**, que comprenden las relaciones, la interioridad, lo trascendente.

√ **Tratar**, cuando sea posible, **de facilitar el adiós** animando a que exprese mensajes a las personas queridas, la manifestación de las voluntades por lo que a bienes o propiedades se refiere.

√ **Respetar los tiempos y los deseos de los moribundos**. Llega un momento en que desean sólo pocas visitas, más tarde en que prefieren estar solos. También esto forma parte de su gradual adiós a las personas, a los roles, a los vínculos, a la vida.

√ **Rezar, cuando sea oportuno**, tomando inspiración en el modo de creer que tenga el enfermo y / o sus familiares.

√ **Ofrecer**, a quien lo solicita o lo agradece, **el consuelo de los sacramentos** (la reconciliación, la unción de los enfermos, el viático) **y el soporte espiritual**.

√ **Contribuir a la toma de conciencia de la muerte** facilitando, por medio de la oración o de los rituales apropiados, el adiós de los presentes al cadáver del propio ser querido.

Para todos, la muerte sigue siendo un pasaje crucial de la existencia, para el cristiano un abrirse a la promesa de la resurrección de Cristo.

El moribundo es llamado a encomendarse a Dios, en la confiada esperanza de que, como escribía **Alejandro Manzoni**, *"Dios no deja desamparada nunca la alegría de sus hijos si no es para prepararles una más segura y más grande"* (Los Novios, cap. VIII).

En las palabras de **Juan Pablo II**: *"Con su muerte Jesús revela que al final de la vida el hombre no está destinado a hundirse en la oscuridad, en el vacío existencial, en la vorágine de la nada, sino que es invitado al encuentro con el Padre, hacia el cual se movió en el camino de la fe y del amor durante la vida. Un abandono que, como el de Jesús, conlleva la donación total de sí por parte de un alma que acepta ser despojada de su cuerpo y de la vida terrenal, pero que sabe que va a encontrar en los brazos, en el corazón del Padre, la nueva vida, participación en la vida misma de Dios en el misterio trinitario"*. (Juan Pablo II, "Las últimas palabras de Cristo en la cruz", audiencia general del 7 de diciembre de 1988, nº 6).□