



ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA A.C.

*VIVIR VIVIENDO
CON AMOR
HASTA EL FINAL*

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGIA

PRESENTA:

L.E.O. SANDRA YESSICA
BECERRA RAMÍREZ

MEXICO, 2010



ASOCIACION MEXICANA Y DE EDUCACION CONTINUA Y A DISTANCIA, A.C.

México, D.F, a 21 de Octubre del 2010.

Dr. Felipe Martínez Arronte.

Coordinador del Diplomado en Tanatología

PRESENTE

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:

SANDRA YESSICA BECERRA RAMIREZ

Integrante de la Generación 2009 – 2010.

El nombre de la Tesina es:

**VIVIR VIVIENDO
CON AMOR
HASTA EL FINAL**

ATENTAMENTE:

PROF. OSCAR TOVAR ZAMBRANO

DIRECTOR DE TESINA

DEDICATORIA

ESTA TESINA UNA VEZ MAS, ASÍ COMO TODO LO QUE HAGO EN LA VIDA ESTA DEDICADA A MI FAMILIA QUE ES LO MAS GRANDE Y EL MOTOR QUE ME IMPULSA Y LO QUE ME DA FORTALEZA Y ÁNIMO PARA SEGUIR ADELANTE, SIENDO MI PILAR DE SUSTENTO, POR TODO ESTO Y MAS

GRACIAS.

A MIS AMIGOS QUE SIEMPRE ESTÁN CON MIGO TANTO EN MI MENTE COMO ES NI CORAZÓN, AMIGOS DE GENERACIÓN, DE TRABAJO Y DE LA VIDA, ASÍ COMO NUEVOS AMIGOS QUE HAN LLEGADO A MI, PERO SOBRE TODO GRACIAS A TI QUE LLEGASTE CUANDO MAS LO NECESITABA.

A TODA LA GENTE CERCANA A MI DE QUIEN EN ALGÚN MOMENTO E RECIBIDO SU APOYO Y BUENA FE...

GRACIAS.

A TODOS LOS PROFESORES DEL DIPLOMADO, EXCELENTES PERSONAS Y PROFESIONALES , POR TODO LO COMPARTIDO EN EL AULA SIENDO EL LUGAR DONDE APRENDI MUCHO PERO ES EN EL CORAZON DONDE LO LLEVO...

GRACIAS.

PERO SOBRE TODO A TI QUE SIEMPRE ESTAS CON MIGO EN MENTE, CORAZÓN Y ESPÍRITU...

GRACIAS DIOS

POR PERMITIRME SEGUIR AQUÍ APRENDIENDO CADA VEZ MÁS QUE LA VIDA ES ÚNICA Y ES EL TESORO MÁS GRANDE QUE TENEMOS, GRACIAS POR PERMITIRME APRENDER QUE POR CADA FINAL SIEMPRE HAY UN NUEVO Y GRAN COMIENZO Y SOBRE TODO POR DARME LA OPORTUNIDAD DE VIVIR VIVIENDO.

INDICE

| | |
|--------------------------------------|----|
| ◇ OBJETIVO | 5 |
| ◇ INTRODUCCIÓN | 6 |
| ◇ EL ARTE DE VIVIR | 9 |
| ◇ EL ARTE DE MORIR | 13 |
| ◇ APRENDER A VIVIR Y A MORIR | 15 |
| ◇ SABER VIVIR Y MORIR | 18 |
| ◇ CALIDAD DE VIDA Y MUERTE | 21 |
| ◇ UNA MUERTE DIGNA | 24 |
| ◇ EL AMOR ESENCIA DEL ESPÍRITU | 30 |
| ◇ UN BUEN ADIÓS | 35 |
| ◇ MORIR EN PAZ | 40 |
| • LA MUERTE, ESA GRAN DESCONOCIDA | |
| • EL MIEDO A LA MUERTE | |
| • ACTITUD ANTE LA MUERTE | |
| • ¿SE PUEDE APRENDER A MORIR? | |
| ◇ CONCLUSIÓN | 51 |
| ◇ BIBLIOGRAFÍA | 52 |
| ◇ ANEXOS | 54 |

OBJETIVO

Reconocer y aprender a incluir el verbo AMOR en nosotros y en los demás así como en todo lo que hacemos para poder vivir felices y lograr una vida plena, llena de satisfacciones con el objetivo de poder llegar al final de ésta sin arrepentimientos ni miedos para lograr una muerte digna y de calidad.

La muerte nos recuerda que estamos hechos para la vida, porque está no será posible sin aquélla, pero también nos recuerda que hay un tiempo cuya duración ignoramos, durante el cual hemos de despertar cada mañana y decir: “Buenos días vida; hoy voy a vivirte, no puedo evitarlo, porque mi propia muerte hace que lo desee”

Ríos Martín

INTRODUCCIÓN

"La vida es como una fuente: siempre canta. Basta con saber escucharla"

F. Garagnon

Desde la más remota antigüedad los seres humanos nos hemos enfrentado al misterio de la vida, que se vuelve más misterio porque acaba en la muerte. Se viene a la vida para abandonarla y aunque no existen elixires para la inmortalidad, si se pueden adoptar actitudes para aprender a aceptar lo inevitable con menos dolor, superar el miedo a la muerte y aprender a vivir con más sentido de la solidaridad, la plenitud y la verdad.

El ser humano se enfrenta a la vida, para algunos tal vez el saber cómo vivirla puede llevar más tiempo que para otros; así mismo puede causar mayor problema o no, por tanto el reconocer que hay quienes no la vivimos con la sabiduría suficiente puede causar ciertos conflictos, sin embargo no es algo que se haya dicho que se da de la manera más fácil pero tampoco es un hecho imposible. Solamente es cuestión de dar un verdadero sentido a nuestra vida dándole la importancia a las cosas y a las personas que tenemos a nuestro alrededor.

Mientras las mareas suben y bajan, y las criaturas nacen y desaparecen, los hombres de todas las épocas han tratado de burlar o superar la muerte; han soñado de manera constante, con llegar a conseguir el elixir de la inmortalidad y a pesar de los sinsabores cotidianos, la mayoría de los seres humanos se niegan a abandonar el mundo. Con frecuencia se teme vivir pero mucho más asusta la muerte, aunque la vida se sienta como una carga o como una pesadilla, el ser humano se aferra a ella.

“Al tratar de cancelar el hecho de la muerte, los individuos niegan las formas de enfrentarse a ella, y hay un doble vínculo de negación de la muerte que es una situación en la cual la persona se enfrenta a mensajes contradictorios” (Bateson, 1976).

"Necesitamos aprender a morir y a dejar morir, ya que cada muerte es única, como lo es el modo de presencia de cada persona"

La aportación principal de la tanatología tiene varios objetivos generales, el primero consiste en ayudar al hombre en aquello a lo que tiene derecho como fundamental: morir con dignidad, plena aceptación y total paz, y el segundo, ayudar a los familiares del Enfermo Terminal a que vivan plenamente y se preparen para la Muerte del ser querido, y a quienes sufren, a que elaboren su duelo en el menor tiempo posible y con el menor dolor posible, asimismo y consecuentemente, la ayuda a aquellos que padecen ideación suicida o conducta suicida en ellos mismos, o en algún familiar o ser querido, o padecen por el acto suicida ya consumado de algún familiar o amigo.

La Tanatología habla más de vida que de muerte, su finalidad última, es ayudar a que el hombre tenga una Muerte apropiada, adecuada y digna, pero no es su finalidad única, lo es también el curar en vida, el dolor de la muerte y de la desesperanza.

El mundo tanatológico es un mundo espiritual. No hay un solo enfermo en fase terminal, ni familiar de un moribundo que no busque la paz y el consuelo en lo profundo de su espiritualidad. No hay persona que esté enfrentado su inminente muerte, o que esté luchando por sobrevivir que no busque a Dios, a su Dios personal, a su Dios verdadero.

Por tanto, el tanatólogo debe buscar cumplir con la misión, ayudando a la persona a encontrar el camino de paz, aceptación y dignidad, respetando los valores y virtudes del otro.

Si normalmente cualquier ser humano tiene la necesidad de amor, con mucho más razón lo requiere aquel que se encuentra en un estado tan vulnerable como es el de la cercanía de la muerte; tanto el moribundo como sus seres queridos son susceptibles de requerir y percibir un acercamiento con ese amor incondicional, que debe caracterizar a todo aquel que se acerque para ayudar a enfrentar su muerte, para que viva la vida que le queda con paz, aceptación y amor.

EL ARTE DE VIVIR



EL ARTE DE VIVIR

“Mientras pensaba que estaba aprendiendo a vivir, he aprendido como morir mejor”

Se afirma que la vida es un ciclo: nacer, crecer, reproducirse y morir, así el destino inevitable del hombre está ligado a la vida y la muerte; vivimos para morir y morimos porque vivimos. A lo largo de la historia, las diferentes culturas y sociedades han dado a la mortalidad humana diversos significados, algunos pueblos toman distancia frente al hecho, se niegan a hablar de ella y se esfuerzan para que la muerte no deje rastros visibles en su incansable transitar, otros en cambio, hacen de ella una festividad.

A medida que pasan los años, hay algo que se hace más y más evidente: lo realmente decisivo no es lo que nos sucede, sino *aquello que hacemos* con lo que nos sucede. Porque un mismo hecho puede construirnos o destruirnos, según sea nuestro modo de afrontarlo y vivirlo.

El Aprender a vivir, en particular es la unificación y la armonía. La unificación es otro nombre del amor, como fuerza agregadora, aditiva, centrípeta. Vivir, como amar, es crecer y avanzar hacia una unidad creciente. El amor, por tanto, está al principio y al final, es origen y meta de la vida. Así pues, para que el proceso sea posible, tendrá que estar también en el medio, en el proceso mismo. No tiene nada de extraño que a Dios se le llame Amor, y que el amor cifre el núcleo más íntimo de toda la ética. Aprender a vivir es, ciertamente, aprender a amar.

Hoy en día, para algunos pocos, vivir se le asocia a consumismo y diversión, en contraste, para la gran mayoría, el vivir es sólo una sobrevivencia en medio de sus problemas de dinero, incomunicación, exceso o falta de trabajo, entre otras cosas.

La vida se vive tan a prisa, que a casi nadie se le ocurre pensar que la vida es el don más maravilloso que pudo habernos otorgado Dios, pero que es preciso aprender a vivir, que es un arte y que como tal, debemos cultivar con paciencia y perseverancia para que dé los frutos deseables.

Desgraciadamente, en este momento la humanidad ha caído en el simple impulso de vivir y ha trastocado los verdaderos valores; el consumismo obliga a trabajar muchísimo para poder consumir todo lo que se nos ofrece, y como esta fiebre es devoradora se termina agotado y casi no queda tiempo para la comunicación con nuestros seres queridos, originando así el vacío interior que produce la incomunicación dentro de la familia. La peor de las soledades es la que se vive acompañada, la que se crea con la incomunicación.

La sociedad puede estar muy avanzada tecnológicamente pero adolece de una tremenda inmadurez emocional y psicológica.

La madurez social es equivalente al grado en que el hombre está dispuesto a renunciar a la nueva gratificación de deseos pasajeros e inmediatos, para abrigar aquellos anhelos superiores que son los que realmente proporcionan las satisfacciones más abundantes del avance progresivo hacia objetivos permanentes. El ser humano no toma conciencia de que la felicidad verdadera no viene del poder de la riqueza, el gozo no surge de ella. La riqueza en sí, no es una maldición, pero el amor a la riqueza muchas veces conduce a una devoción tal por las cosas de este mundo, que el alma se enceguece y olvida las bellas atracciones de las realidades espirituales.

Cuando los hombres se atreven a abandonar una vida de anhelos naturales a favor de una vida aventurera y lógica incierta, deben estar preparados a soportar los inevitables riesgos de heridas emocionales, conflictos, infelicidad e incertidumbres, por lo menos hasta que alcancen cierto grado de madurez

intelectual y emocional. El desaliento, la preocupación, la indolencia son prueba positiva de la inmadurez moral.

No hay que buscar la felicidad fuera, porque no la encontraremos, ella está dentro de cada uno de nosotros ya que es algo muy personal.

EL ARTE DE MORIR



EL ARTE DE MORIR

“La muerte es la oportunidad última de percibir por ti mismo la verdad completa que subyace a la existencia.”

Hablar de la muerte, es hablar de la vida; es hablar de una inquietud exclusiva del ser humano, ya que todo movimiento, todo pensamiento, toda concepción humana, van acompañados de manera evidente o escondida del sentimiento del morir. Este sentimiento, esta inquietud, subyace en las profundidades de nuestra conciencia y subsiste allí con el paso del tiempo como nexo sutilmente oculto entre las actividades más vitales del hombre, como el arte, las filosofías, la ciencia y las religiones.

La muerte implica cambio, cambio que somete a todos los seres en todos los reinos de la naturaleza, más la mente humana, por su concepción psicológica del tiempo es la única que tiene plena conciencia de este cambio.

Nuestros muertos, como representaciones mentales de mucho poder son como imágenes que parecen tener vida propia, y que, a veces, influyen más en nuestras vidas que las personas reales.

Cuando alguien querido muere, o cuando de otra manera se rompe el vínculo que nos une con esa persona, sólo nos queda de ella su recuerdo. Lo sorprendente es que la sensación de unión con esa imagen internalizada es, en ocasiones, aparentemente más intensa que con la persona viva.

Nuestros seres queridos viven en nosotros y reconocerlo es una muestra de sensatez: pueden brindarnos ayuda, consuelo y apoyo o en algunos casos pueden crearnos culpa y resentimiento. Despedirse de ellos, con amor y comprensión, perdonar y aceptar su perdón por todo lo que no fue perfecto entre nosotros es el camino a la liberación.

APRENDER A VIVIR Y A MORIR



APRENDER A VIVIR Y A MORIR

“Obra buscando lo mejor, espera lo mejor, y toma lo que venga... Si con la muerte termina todo, será la mejor manera de encontrarnos con ella”.

Stephen Fitzjames

Todos sabemos desde la más tierna infancia que moriremos. Sin embargo no sabemos lo que es morir, porque aunque los demás también mueren, lo que nos preocupa de verdad es la propia muerte. La muerte de los demás, sobre todo la de aquellas personas más próximas, a las que amamos, son como preparativos para mi propia muerte. Sin embargo, son preparativos irreales, pues entran dentro de lo que imaginamos, suponemos, pero que el único saber que aportan es el reconocimiento de la pérdida de lo insustituible, de lo irreparable.

Hasta hace pocos años esa preparación era mucho más eficaz, como otras cosas, pues la sociedad estaba más familiarizada con ella, se vivía más de cerca, ya que la enfermedad, preludio muchas veces de la muerte, y la muerte misma, se producían en casa. Hoy nuestros enfermos y moribundos son recluidos en hospitales, muchas veces no para paliar sus sufrimientos o ayudarles a morir, sino porque no somos capaces de afrontar nuestra propia muerte anticipada en ellos y les sumimos a ellos y a nosotros en una deshumanización del único acontecimiento que sabemos inevitable. La muerte la vemos siempre como espectadores.

Tomar conciencia plena de la muerte -en la medida en que esto sea posible- implicaría no verla como espectadores, como algo sólo posible, sino como *algo cierto y real*. Para algunos esto puede conducir a la desesperación, ante la imposibilidad de conservar la propia vida. Pero la desesperación es lo menos operativo que nos puede suceder pues nos conduce a descuidar la propia vida e irla matando más rápidamente aún.

Una forma de vencer la muerte es vivir consciente y plenamente la vida, pues aunque con la muerte termine todo -o no- lo que no podrá borrar es lo ya vivido, lo que estamos viviendo. Y eso depende, en gran medida, de nuestra voluntad y no de nuestra condición mortal.

Tal vez la mejor forma de prepararnos para morir sea VIVIR. La muerte se llevará la vida, pero no lo vivido.

SABER VIVIR Y MORIR



SABER VIVIR Y MORIR

*“El animal conoce la muerte tan solo cuando muere;
el hombre se aproxima a su muerte con plena conciencia de ella
en cada hora de su vida”.*

Shopenhauer

La muerte debe ser 'compañera', pero no 'regidora' en nuestras vidas. No vivimos para morir. Vivimos para vivir. Lo subraya el médico y experto en cuidados paliativos Jesús Poveda, convencido de que la muerte forma parte de la vida y de que la vida en la que no aceptamos la muerte «no es una vida plena».

De ahí su insistencia en que, si bien no se puede alargar la vida a voluntad, «si podemos hacerla más ancha». A ello contribuye, y mucho, “vivir y amar como si cada día fuera el primero y el último, con naturalidad, pero con intensidad (...), sintiendo que la vida es un regalo, precioso y lleno de alegría, que debemos agradecer, disfrutar y cuidar”.

Vivimos en una sociedad que da la espalda a la muerte, que sólo la acepta de un modo superficial, ajeno y siempre pasajero. Vivimos un momento de cierto analfabetismo emocional, en el que muy poca gente quiere hablar de ese adiós, y menos aún reflexionar sobre las circunstancias que pueden llegar a acompañarnos en esos últimos momentos: la enfermedad, la incapacidad, el dolor, la pérdida de 'lo que fuimos'... Pero sería bueno entender que la muerte sólo es una gran educadora.

Cabe mencionar que algo de suma importancia es que el tiempo brindado a las personas enfermas, debe ser un tiempo de calidad, de encuentro, de estar aquí y ahora. En suma, el tiempo brindado al paciente que necesita sentirse acompañado, deberá ser a su propio ritmo -sentarse, mirarle, saludarle sin prisa,

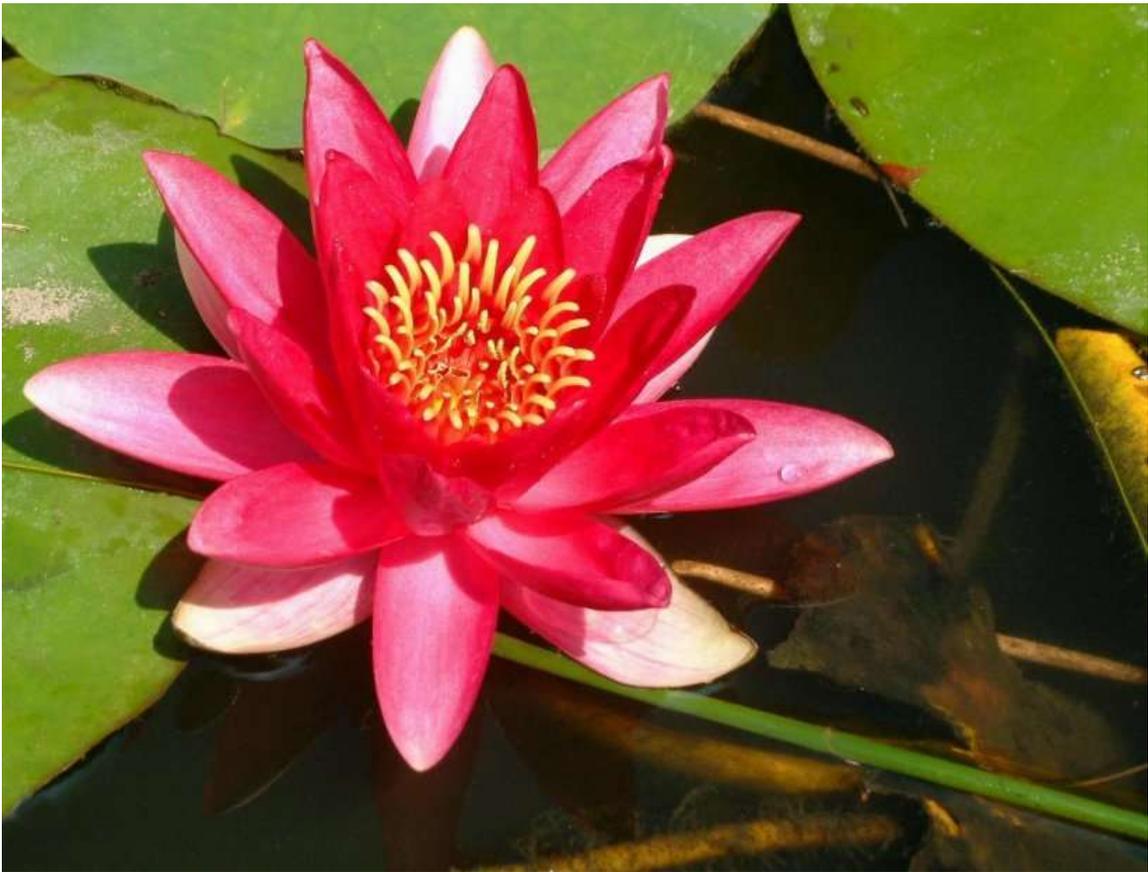
acariciar su mano para que sienta que para nosotros en ese momento lo único importante es él.

En cuanto a la comunicación, es fundamental la escucha activa, no aplicando aquí el concepto de que hablando se entiende la gente ya que se entiende escuchándole, porque se está muriendo y lo único que busca y necesita es sinceridad, amor y presencia pura.

El ámbito más deficiente en la recta final de la vida es el de la comunicación y la información, y ésta debe irse adaptando a la personalidad y situación de cada paciente. De hecho, la información tiene un claro efecto terapéutico, y casi siempre la respuesta del enfermo tras informarle es mejor de la esperada.

Se cree mucho más apropiado que sea el médico quien informe, explique, tranquilice y aconseje con rigor y delicadeza, así mismo se considera la posibilidad de sólo decir la verdad soportable, adaptada y, si es necesario, progresiva. Nadie debe engañar ni mentir al enfermo, aunque eso no obliga a decir toda la verdad siempre, si en ese momento puede resultar insoportable.

CALIDAD DE VIDA Y MUERTE



CALIDAD DE VIDA Y MUERTE

*“La muerte es sólo un paso más hacia la forma de vida en otra frecuencia
y el instante de la muerte es una experiencia única, bella, liberadora,
que se vive sin temor y sin angustia”.-
Elizabeth Kübler-Ross.*

Nos paralizamos en vida tantas veces por el temor a la partida. Morir, todos vamos a morir, lo difícil es morir bien.

Muere bien, quien vive bien. Si comenzamos a intuir qué es la vida, nos será más fácil llegar a comprender el modo en que a todo fenómeno vital le sigue un declive y un nuevo comienzo.

La muerte es un tránsito y un descanso, un amanecer y un anochecer, una despedida y un encuentro, una realización y una promesa, una partida y una llegada. Nuestra vida no comienza cuando nacemos y no termina cuando morimos. Sólo es pasar un tiempo para madurar y crecer un poco.

La muerte siempre ocurre. Es un hecho ineludible, y al tener que enfrentarse con lo cotidiano de la muerte el hombre ha tenido que aprender, a lo largo de su evolución, a plantear este tema desde otros ángulos y perspectivas.

El aprender a afrontar la muerte –en su doble vertiente de experiencia individual o de doliente en presencia de un allegado- es también aprender a asumir, en toda su dimensión, nuestra propia humanidad. La Tanatología comprende muchos campos de acción, desde la atención al enfermo moribundo y a su familia, hasta la elaboración del proceso de duelo por una pérdida significativa.

La calidad de muerte que se pueda lograr en cada uno de nosotros dependerá solamente de cada persona y esta se conseguirá dependiendo de la calidad de vida que se haya tenido, ya que cabe recordar que vida y muerte no son cosas que vayan en diferentes vertientes sino que van de la mano sobre un mismo camino.

MUERTE DIGNA



UNA MUERTE DIGNA

“Así como una jornada bien empleada produce un dulce sueño, así una vida bien usada causa una dulce muerte”

Leonardo Da Vinci

La aspiración de una buena calidad de vida se prolonga de modo natural en la aspiración de una buena calidad de muerte.

La muerte acompañada de grandes sufrimientos, es un acontecimiento que angustia el corazón humano, y con frecuencia los familiares del paciente se hallan ante un dilema.

El derecho a la vida se precisa en el enfermo terminal como “derecho a morir con toda serenidad, con dignidad”. Esto no designa el poder de procurarse o hacerse procurar la muerte, como tampoco el de evitarla a toda costa, sino de vivir humanamente la muerte.

La muerte es uno de los escasos acontecimientos de los que podemos tener certeza que nos van a suceder.

Vida y muerte se entrelazan y hermanan entre sí; por eso han de ser pensadas conjuntamente. No se puede dissociar la muerte de nuestra misma existencia personal y de la vida de las personas de nuestro entorno. Vida y muerte se tocan, se entrecruzan, se enlazan y conviven. La muerte es una característica inevitable y consustancial a la condición del ser humano. La muerte es el cese de la vida natural de la persona, el final de su existencia. La existencia encuadrada entre el nacer y el morir es el espacio natural, el campo de oportunidades para realizarse como persona.

Viktor Frankl considera que la muerte juega un papel importante que se relaciona estrechamente con el sentido de la vida. Lejos de quitarle sentido a la vida, la presencia de la muerte contribuye a que las personas se realicen y cumplan sus valores durante la vida. La muerte establece los límites temporales, el marco que engloba la vida. De alguna manera, al establecer una finitud, y crear una estructura temporal limitada, motiva a no aplazar las tareas existenciales de búsqueda de sentido. De esta manera la muerte representa una llamada, una alarma a realizarnos en plenitud ante lo que nos ofrece la vida, a vivenciar y estar abierto a la experiencia y aceptarla en lugar de detenerse y ponerse a la defensiva ante las posibilidades.

La muerte sombrea la vida, es su lado oculto y está presente desde el principio.

La muerte hay que incorporarla a la vida, como un elemento constitutivo de la misma. La muerte es un hecho de la vida, vivir es también morir y reconocer la muerte no es caer en el pesimismo, sino ser coherentes con la condición humana de nuestra existencia. Hay una gran importancia y necesidad de humanizar la muerte y esta reclama que el morir sea realmente reconocido, y exige una sana consciencia, como la otra vertiente del vivir, el otro lado de nuestra existencia y, reclama que no muramos antes de que llegue nuestra hora, pero también que no la veamos como enemigo siempre.

Debemos aprender, sobre todo, a encarar nuestro final en la vida, aprender a enfrentarnos sanamente con la muerte, con nuestra propia muerte.

Integrar la propia muerte significa vivir sabiéndose finito, reconociéndose limitado, significa estar dispuesto a morir cuando nos toque, es decir, que se intentara vivir cada día como si fuese el último; significa la esperanza de tener mil días más para vivirlos.

Por tanto, ningún ser humano debe ser privado de su derecho de vivir su propia muerte. Y seguir el camino de la verdad y de la integridad significa que, no importa lo que haya ocurrido en la vida, ni las circunstancias que hayan rodeado las diferentes etapas de la misma, significa que la vida ha tenido un sentido y un propósito.

La adaptación a la enfermedad grave, para que sea integrada, no ha de ser una actitud flexible y equilibrada, que le permita al enfermo salvar sus propios valores y realizarse en la medida compatible con las limitaciones impuestas por la enfermedad, cambiando su modo de comportarse habitual sin por ello incurrir en crisis y disgregarse. Esta adaptación pasa a través de la toma de conciencia de la enfermedad y de sus consecuencias. Es un proceso a veces veloz e inmediato, a veces lento y gradual, en el que la realidad de la enfermedad no es rechazada o colocada sino integrada como elemento que tiene, paradójicamente, un significado y un puesto en la dinámica de la vida.

La actitud del enfermo dependerá de múltiples factores, entre ellos la personalidad del paciente enfermo, el ambiente y las personas que lo rodean.

La medicina moderna dispone de medios para retardar artificialmente la muerte, sin que el paciente reciba un beneficio real, simplemente se le mantiene en vida. A esto se le llama la “*obstinación terapéutica*”. En este caso se usan medios extenuantes y pesantes para el enfermo, condenándole a una agonía prolongada. Esto es contrario a la dignidad humana.

Morir con Dignidad nos muestra el proceso a que toda persona tiene derecho de terminar su vida de forma serena, apacible, sin dolor ni otros síntomas importantes y rodeados de sus seres queridos. Esta forma de morir, que antaño era algo generalizado, cada vez se hace más difícil en el mundo de hoy. La tendencia, cada vez mayor, de llevar a los enfermos a morir al hospital, hace que muchas

personas pasen sus últimos días de vida lejos de sus familiares, en un entorno frío sin y la privacidad e intimidad necesarias para acabar la vida dignamente.

En la actualidad una gran parte de la población fallece en el hospital, a menudo conectada a maquinas, entubada, aislada y sin posibilidad de hablar con sus familiares. En algunos casos, no infrecuentes, la vida se prolonga bajo condiciones dolorosas y muy onerosas, en las que el conflicto encubierto de interés, dificulta la toma de decisiones por las partes implicadas en el asunto. Para algunos de los implicados, su interés es mantener con vida al paciente, mientras utiliza costosas y amplias tecnologías y servicios médicos, aunque en otras ocasiones, el interés de estos mismos grupos, depende de la relación económica con el enfermo y sus familiares.

En conciencia, es lícito renunciar a un tratamiento penoso que sólo prolongaría la vida sin curarla; la muerte es un hecho inevitable de la vida humana; no se le puede retardar inútilmente; lo que no se debe de hacer es procurar la muerte directamente.

No hay un único modelo de actitud que proponer ante la muerte para que esta sea vivida de forma humana y digna, pero si existen condiciones esenciales del **morir con dignidad**, sintetizadas por D.J. Roy de la siguiente manera:

1. Morir sin el estrépito frenético de una tecnología puesta en juego para otorgar el moribundo algunas horas suplementarias de vida biológica.
2. Morir sin dolores atroces que monopolicen toda la energía y la conciencia del moribundo.
3. Morir en un entorno digno del ser humano y propio de lo que podría ser vivir su hora más hermosa.
4. Morir manteniendo con las personas cercanas contactos humanos sencillos y enriquecedores.

5. Morir como un acto consciente de quien es capaz de realizar el difícil *ars moriendi*.
6. Morir con los ojos abiertos, dando la cara valientemente y aceptando lo que llega.
7. Morir con un espíritu abierto, aceptando que muchos interrogantes que la vida ha abierto quedan sin respuesta.
8. Morir con el corazón abierto, es decir, con la preocupación del bienestar de los que quedan en vida.

EL AMOR ESSENCIA DEL ESPIRITU



EL AMOR ESENCIA DEL ESPÍRITU

*Donde hay amor, ¿Qué puede hacer daño?
Donde no lo hay, ¿Qué puede ser de provecho?*

San Agustín

Todos somos habitados por un sentimiento ontológico, el de saber que somos mortales y que nada podemos contra la muerte.

La conciencia de la muerte intensifica nuestra disposición a amar, pero también el amor nos hace recordar nuestra propia mortalidad.

Mientras nos negamos a aceptar nuestros límites, mientras no asumimos nuestra parte de impotencia, no podemos estar realmente cerca de quienes van a morir, así, señalan Marie de Hennezel y Jean-Yves Leloup, construimos toda clase de barreras defensivas. Retenemos nuestras lágrimas, retenemos nuestra pena, ocultamos nuestra angustia tras el activismo o tras palabras superficiales.

Se dice que la experiencia de duelo nos humaniza, nos derriba de nuestro pedestal narcisista, nos hace daño, nos humilla. Ese duelo acaba abriendo un espacio de pobreza y fecundidad, un espacio para el amor.

Amar significa abrirnos tanto a lo negativo como a lo positivo, a la aflicción, al dolor y al desengaño, así como al júbilo, al goce y a una intensidad de conciencia que antes no nos parecía posible.

El amor nace de la calma. Se debe rodear al moribundo de una atmósfera apacible. Ello puede crearse a través de una presencia viva, atenta, silenciosa y respetuosa.

Amar a otro, es tener al ánimo apaciguado para permitirle ser lo que es en el momento en que está.

Amar es escuchar, y escuchar es amar. Esta conclusión, que más bien es una apertura a reconocer que hay tantas cosas en la vida que no tomamos en cuenta, cosas para las que no nos permitimos darnos el tiempo de escuchar, tal y como lo es, el escuchar a los demás, escuchar el río, la lluvia, el viento y la nieve.

Muy frecuentemente interrumpimos a las personas antes de que hayan acabado de hablar. Y muy frecuentemente dejamos de escuchar mucho antes de interrumpir, porque estamos ocupados preparando nuestra respuesta.

Escuchar, escuchar con amor incondicional, tal vez sea el mayor regalo que podamos dar a los demás.

Para poder escuchar necesitamos aprender a tranquilizar y acallar nuestras mentes, nuestros ruidos interiores.

Para llegar a los espacios del amor, hay veces que debemos pasar por las penas de la muerte, porque amar a las personas significa morir a la necesidad de ellas.

El amor ocurre cuando dos libertades se abrazan, se saludan, se reconocen diferentes y se favorecen una a otra.

El amor es nuestro don humano más hermoso. El amor deja marchar y nunca se aferra o controla.

El amor no nos quita nada y se multiplica cuando lo compartimos, se expande.

El amor es un misterio insondable y es más profundo de lo que podemos imaginar, y nunca llegamos a comprender de lo que podemos imaginar, y nunca llegamos a comprenderlo bien.

El amor es, en el fondo, un asunto espiritual, uno de los más importantes de nuestras vidas. Posiblemente la afectividad sea uno de los componentes primordiales en el desarrollo psicológico de las personas. El hombre afectivamente maduro goza de un notable margen de libertad interior y puede amar de manera constructiva.

El amor es indestructible; en realidad, poseemos y canalizamos un poder que es mayor que nosotros mismos. *“no es el amor quien muere, somos nosotros mismos”*, decía el poeta.

Nos amamos a nosotros mismos, mostrando nuestros sentimientos hacia los demás, siendo tiernos y delicados con aquellas parcelas de nosotros mismos que no nos gustan, o nos asustan, y no permaneciendo pegados, enganchados en relaciones o circunstancias que nos dañan.

La experiencia básica humana de amar y ser amados es en sí, una experiencia espiritual.

El mejor objetivo que podemos perseguir en nuestras vidas es aprender a amar.

No es sólo a los demás a quienes nos resulta difícil amar. A menudo no nos amamos suficiente a nosotros mismos. Muchos son más duros consigo mismos que con los demás. Se critican despiadadamente, se autocensuran, abusan de sus cuerpos con diferentes adicciones, se culpabilizan, se avergüenza de pedir lo que necesitan o quieren, se someten mansamente al abuso de los otros o de sus parejas renunciando a partes de su vida.

La autoconciencia incrementa el amor. El amor, cuando es autentico, profundiza en la autoconciencia.

El amor puede extenderse y expandirse, sobre todo cuando lo compartimos.

Amar algo o a alguien no significa modificarlo a nuestra conveniencia, amar significa dejarle ser exactamente lo que es plena y totalmente.

Es a través de la comunicación, del contacto con otra persona o con nosotros mismos como nos vamos realizando. Una relación es de calidad y, por lo tanto madura, en primer lugar cuando permite a una persona aceptar objetivamente la identidad del otro o la otra, como diferente de sí misma.

UN BUEN ADIOS



UN BUEN ADIÓS

“Nunca digo adiós a nadie. Nunca dejo que las personas más cercanas a mí se vayan. Me las llevo conmigo a donde vaya.”

“Te digo adiós para toda la vida, aunque toda la vida siga pensando en ti.”

J. A. Buesa

¿Por qué sólo se tarda un minuto en decir hola, y toda una vida en decir adiós?

La vida, continua espiral de encuentros y despedidas, esta colmada de momentos en los que debemos aprender a decir adiós. Todas las pequeñas separaciones que hemos de aceptar en el transcurso de nuestra existencia nos preparan, sin apenas darnos cuenta, para el final de la vida tal y como la conocemos; para que este último adiós que es la muerte, tantas veces acompañada de un doloroso proceso de enfermedad, sea *“un buen adiós”*.

La vida es dinamismo, un ciclo compuesto de muchos otros ciclos que se suceden, se mueven, se entremezclan. Un continuo cambio. Una espiral quizá interminable. Para cambiar, para dejar atrás lo anterior y dar paso a lo nuevo, son necesarias las despedidas.

Una y otra vez, en el transcurso de nuestra existencia tal y como la conocemos, deberíamos saber decir adiós a lo que ya no va bien, a lo que ha concluido en nuestro corazón abriendo las puertas de par en par a la novedad continua de la vida. Si nos cerramos al cambio, paralizados por el miedo, jamás descubriremos las sorpresas del porvenir.

Desde el momento del nacimiento, se lleva a cabo la primer gran despedida del refugio incomparable del cuerpo de la madre, continuamente se está *“aprendiendo*

a desprendernos” de lo conocido, de lo seguro. Soltar el lastre de lo que conservamos por costumbre o pánico al cambio. Hay que cerrar etapas, dejar atrás lo que fuimos para empezar a ser lo que realmente somos. Y *ser* es un acto vivo, palpitante, en continuo movimiento. Ya que se vive en gerundio: *viviendo*.

Nacemos despidiéndonos y vivimos despidiéndonos. El niño suelta con dificultad las manos de sus padres el primer día del colegio. Conoce la amistad y a veces la pierde y dice adiós a aquello que creía que sería para siempre. Crece y experimenta el amor y abandona o es abandonado por un primer arrebatado adolescente, roto el corazón. Madura y empieza a entender que pocas cosas son eternas en esta vida nuestra. Aprende a volar, a guardar en el corazón y crecer con ello. El joven se hace adulto y una y otra vez se renueva, sigue hacia delante. Y descubre que, unidas a los cambios, también le siguen acompañando verdades inmutables. Tras muchas ideas, también hay regresos; en el trayecto se experimentan alegrías y sufrimientos. Todos, seamos conscientes o no de ello, vamos cambiando por dentro y por fuera en el devenir de este proceso, se transforma nuestra visión del mundo, se construye nuestra personalidad, el paisaje que contemplamos se transmuta, nuestro propio cuerpo evoluciona.

Al igual que se renueva la totalidad de nuestra piel ininidad de veces a lo largo de la vida sin que reparemos en ello, podemos pasar toda una vida, todo nuestro tiempo, lo único que realmente poseemos, estancados en la inconsciencia y la dejadez, permitiendo que la vida nos pase por encima cuando exprimir cada día, saborear su simplicidad o su dificultad, su pasión o su calma, es la esencia de la realización de una vida plena. Y nada se renueva sin saber decir adiós. La forma de vida en la que, hoy por hoy, nos vemos inmersos, por la que a menudo somos arrastrados, nos deja poco tiempo y pocas ganas para la reflexión, aun mas en torno a los grandes temas de la vida que son los que más miedos nos producen afrontar, pero deberíamos dedicar un instante a tomar conciencia de que la vida es cambio y el cambio es evolución, crecimiento y desarrollo. Y las despedidas no

sólo son parte de ese desarrollo; son, además, inevitables y sabias maestras. Elegir, decidir, saber decir no, saber decir sí, aceptar y asumir rechazar y avanzar, una y otra vez despedirse y acoger...es la escuela de la vida en su estado puro, a corazón abierto.

Es la vivencia de todas esas pequeñas y grandes despedidas las que nos preparan para el último y definitivo adiós: nuestra propia muerte. Sin miedo, sin intentar dar esquinazo a lo inevitable. Vivimos en una sociedad donde se ha alcanzado el grado de libertad suficiente y necesaria para hablar públicamente, con toda claridad y sin tapujos de todos los aspectos más íntimos de la vida; incluso se puede ver a diario cómo esta libertad degenera y traspasa los límites del respeto por todo aquello que nos hace humanos.

Pero muy poca gente quiere hablar de la muerte y aún menos de la suya propia. Más aun cuando se ha de reflexionar sobre las circunstancias que pueden llegar a acompañarnos en esos últimos momentos: la enfermedad, la incapacidad, el dolor, la pérdida de lo que fuimos.

Para mirar de frente a la enfermedad y a la muerte, a la verdad indiscutible de que la vida es frágil y limitada, no es necesario añadir más drama y más sufrimiento a las dificultades que esas circunstancias conllevan. Es precisamente luz, amor, seguridad, medios, consejos prácticos y apoyo incondicional lo que puede transformar una situación insoportable en una oportunidad de aprender y de apurar los días de la vida con dignidad y serenidad.

La muerte es uno de los grandes asuntos de la humanidad y un gran tema para cada uno de nosotros. Una constante en el desarrollo del pensamiento humano. De un modo u otro, toda persona se ha planteado alguna vez preguntas de difícil respuesta relacionadas con el final de su propia vida o la de los que nos rodean.

Cuando nos llegamos a preguntar qué podemos hacer por alguien cercano que está muriendo más bien nos estamos cuestionando algo muy concreto, muy próximo y muy personal, y en ese caso cada quien tiene un papel insustituible, el amigo como amigo, el familiar como familiar, el cuidador como cuidador y el médico como médico.

Por lo regular todas las personas estamos acostumbrados, cada vez más, a que todo “funcione” de un modo automático y previsible. La muerte nos rompe esos esquemas estandarizados. No sabemos cómo ni cuándo sucederá incluso cuando es obvio que está muy próxima.

Es de suma importancia mantener el espíritu positivo y vital, mirando la enfermedad y la muerte de frente, pero sin dejarnos anular por ellas, al contrario, siendo conscientes de que la temporalidad de la Vida la hace más valiosa y comprobando que el vivir y morir es parte de un Todo, de un inmenso regalo. Muchas personas sienten miedo a la posibilidad de enfrentarse a lo que verdaderamente importa y que a todos nos ha de suceder: vivir de la mejor manera posible el gran adiós, el último, nuestra muerte o la de nuestros seres queridos. Ante esto lo ideal sería que ningún ser humano sintiese miedo, sino la seguridad, la certeza, de que no podemos eludir una verdad tan clara como es saber que vamos a morir. Y no sentirnos infelices por ello, sino sentirnos simplemente vivos con todo lo que conlleva. Y entre tanto, disfrutar de este privilegio. Porque ser conscientes de la finitud de la vida ha de hacernos vivir más plenamente, con alegría, esperanza, saboreando hasta el final la última gota de cada día. No se puede saber cuánto durara nuestra vida, cómo moriremos. *No se puede hacer la vida más larga, pero sí más ancha.* Y en la anchura de la vida se debe dar cabida a todo lo que su transcurso nos vaya trayendo. Y cuando ese flujo constante de experiencias y sensaciones nos enfrente con la enfermedad y la muerte se debe mirar cara a cara y saber qué hacer, por nosotros mismos y por los demás, de tal manera que el último adiós sea “*UN BUEN ADIÓS*”.

MORIR EN PAZ



MORIR EN PAZ

“La muerte es un castigo para algunos, para otros un regalo, y para muchos un favor.”

A todo hombre angustia ese punto final llamado *muerte*, ante ella ¿Qué ocurre con los proyectos, los planes, las fantasías de futuro y el anhelo de permanencia? La muerte cuando menos es la disolución del cuerpo, y si éste muere, ¿Cómo seguir relacionándonos con aquellos seres animados o inanimados a los que nos apegamos? ¿Cómo manifestar nuestra voluntad de poder y presencia? ¿Cómo seguir satisfaciendo nuestros deseos?

La muerte es la separación no sólo de nuestro cuerpo, sino de nuestras ideas y juicios, de nuestro ego y personalidad, y de todo aquello que nos divierte, entretiene, anima y fascina. Es también el fin de todo sufrimiento, el cese de todo dolor y angustia. Sin embargo, muy pocos experimentan la idea de la muerte como descanso, reposo profundo o disolución placentera. Se teme a la muerte y, a veces mucho más y con mayor razón, a su antesala, o sea, la enfermedad y la agonía, momentos excepcionalmente difíciles para toda persona que se aferre a la existencia y se rebele impotente contra lo inevitable. Tales momentos son de impotencia, tribulación, malestar físico y ansiedad.

El nacimiento es la muerte a un estado anterior, como morir es nacer a un estado posterior. Se crea o no, se estime o no que hay otra existencia, sintamos o no que esta vida tiene un significado, el único hecho cierto es que hay que morir, no importa en qué tiempo se presente, esta llegara y será en soledad, por mucho que estemos acompañados por otros seres, ya que nadie muere en nuestro mismo canal de muerte ni puede acompañarnos en este viaje.

Se puede considerar que la muerte es injusta, pero tal vez sea lo más justo que hay en el mundo de lo fenoménico, porque alcanza a todos los seres y no hace diferencias.

Se le llama *vida* o *existencia* al periodo de tiempo que discurre entre el nacimiento y la muerte. Sin embargo, en cada momento que vivimos, ya estamos muriendo. Según los budistas, todo surge y se desvanece a cada instante, y la muerte será nuestro último segundo lúcido de consciencia; por tanto, el nacimiento representa el primero. A pesar de ello, no nos damos cuenta de que esto es así, e incluso cuando un médico nos da por desahuciados, la fuerza y anhelo de vida nos hace creer que sobreviviremos. Sólo cuando nos sentimos muy frágiles y maltratados nos damos cuenta de que la muerte se acerca. La enfermedad grave hace pensar en el momento final. Entonces sabemos hasta qué punto somos potentes y estamos desvalidos. Nada podrá salvar a quien le ha llegado la hora. Se podrá prolongar la agonía, pero podríamos preguntarnos ¿Qué sentido tiene hacerlo?

Haya otra vida o no, exista una entidad permanente o no, creamos en la doctrina de la aniquilación o en la de la eternidad, el único hecho invariable es el de la muerte, por tanto ¿No deberíamos, prepararnos para ello o al menos para la enfermedad anterior a la partida? La muerte está presente y lo mejor es estar listo para poder cooperar con ella. El secreto se encuentra en desarrollar una comprensión clara, purificar el ego y refrenar el ansia sobredimensionada de existencia.

Desde la más remota antigüedad ha habido técnicas, para aprender a vivir, a afrontar la enfermedad e incluso a morir. Raro es el ser humano que tiene plena consciencia de que ha de morir. Sin embargo, antes de que podamos darnos cuenta ya estaremos muertos. Nadie lo espera como algo inminente, pero siempre sucede. Por un curioso mecanismo de resistencia a ver la realidad, cada persona comprueba cómo mueren los demás, incluso los seres más cercanos, pero no

asume su muerte como inevitable y, aunque así sea, siempre piensa en los años que le quedan por delante antes de que llegue el fatal desenlace. Por raro que resulte, a medida que las personas avanzan en edad, menos consideran la posibilidad de muerte como algo próximo: siempre son los otros los que se mueren. Primero morirán los amigos del abuelo y luego el abuelo; luego los amigos de los padres y después los propios padres; más adelante serán nuestros amigos y, en el momento menos pensado, somos nosotros los que fallecemos. Sin embargo, siempre se piensa en la vida como una cosa alargable. Así nos permitimos innumerables apegos, autoimportancia y malevolencia. Nos comportamos como si nosotros y nuestros seres queridos fuéramos inmortales, siendo este un muy grave error de la perspectiva, las personas cercanas mueren y luego sentimos no haberles dado el suficiente cariño y la suficiente atención. Nosotros morimos sin apenas darnos cuenta de cómo el tiempo ha transcurrido y, como el más hábil prestigeador, nos ha engañado y embaucado. Morimos, morimos, morimos... lentamente, hasta que se produce el último suspiro.

La vida va pasando inexorablemente y en cualquier momento se presenta la enfermedad y todo lo que nos deleitaba se pierde de golpe. Desde ese fatídico instante sólo contamos con nosotros mismos y de nosotros depende la forma de manejarnos.

Nadie va a morir por nosotros, ni siquiera la persona más altruista o la que más nos ame. Por mucho que los demás nos aprecien, es complicado que puedan identificarse con nuestra angustia y terror. Lo único que nos quedará será aquello que hayamos forjado en nuestro interior, esa energía de aceptación y ecuanimidad que hayamos sido capaces de conquistar. Impotencia, desvalimiento, desesperanza, amargura y todos estos estados se impondrán al enfermo desahuciado.

El *milagro* radica en que no reaccionemos ni siquiera ante la muerte de los seres amados y no nos preparamos para el bien morir. Los demás mueren, pero eso no nos induce a modificar nuestras actitudes. El autoengaño nos impide ver la realidad de nuestra propia muerte. La muerte está siempre al acecho, a escasos milímetros de nosotros. El recordatorio de que el morir no debe ser para sentirnos abatidos, sino para realizar y potenciar cada momento de la vida y vivir con mayor calidad psíquica y pureza mental. La muerte necesita ser instrumentalizada para mutar la psicología de forma saludable y vivir de modo más pleno y total, con un sentido de inmensidad.

La muerte pone fin a nuestra actividad. Ante ella todo palidece. No hemos aprendido a superar el pavor que nos inspira. Nos aterra nuestra propia muerte y la de los seres queridos. Aunque vida y muerte como tales nunca se encuentran, sabemos que la muerte de los otros origina un tremendo vacío de ausencia, y que la propia supone un *corte* definitivo en nuestro discurrir habitual.

Si aprendemos a vivir comprendiendo y aceptando que la muerte forma parte de la vida, podremos morir y renacer a cada instante, e incluso, llegar a matar a la muerte y acceder a lo inmenso, en cuyo escenario se celebra el juego de luces y sombras que llamamos *vida y muerte*.

➤ LA MUERTE, ESA GRAN DESCONOCIDA

La muerte es segura. Si de todo estuviéramos tan convencidos, no existiría la ansiedad que provoca toda expectativa o sentimiento de inseguridad. La muerte alcanza a todos los seres que nacen. Antes o después, la muerte se producirá. Además es algo que no queda para mañana, pues siempre sucede *hoy*.

La muerte está siempre a un milímetro de nosotros y, no obstante, es una gran desconocida. Muchas personas se niegan a pensar en ella; otras, ni siquiera se atreven a mentarla, pero no hay nadie que no tenga que enfrentarse con ella.

A nadie le gusta morir. No hay ninguna persona que no quiera vivir un día más, excepto aquellas que padecen un gran sufrimiento (cualquiera sea la causa de éste) y que esperan la muerte como una liberación. Ningún ser vivo en condiciones ordinarias, o bien a excepción de algunas personas que probablemente pueda ser que sean de una muy evolucionada consciencia y totalmente desapegadas enfocan la muerte con ecuanimidad o indiferencia. Todos los demás seres anhelan seguir sintiendo. Incluso los enfermos más graves suelen rebelarse contra la muerte. Hasta aquellos que están impedidos, salvo raras excepciones, quieren seguir viviendo.

Es una ilusión pensar que la muerte está lejos. Ella es una gran prestidigitadora, en el momento más inesperado nos roba el aliento, cuando quiere llega y nos toma, no respeta ninguna actividad pendiente, tiene su hora y la cumple, a nadie perdona ni hace excepciones. Pone fin a todos los procesos vitales y convierte, en un instante, un cuerpo vivo en un cadáver.

No obstante, la disolución del cuerpo físico representa la aniquilación de otros principios del ser humano; al morir se generan muchas preguntas a las cuales se ha intentado a través del tiempo dar respuesta, sin embargo es algo que aun no ha sido posible discernir a ciencia cierta, pero lo único que si se sabe con exactitud en cuanto a la muerte es que esta es:

- ❖ Segura
- ❖ Irreparable
- ❖ Es hoy y no mañana cuando se produce
- ❖ Es imprevisible

- ❖ Se muere en soledad, aunque muchas personas permanezcan al lado del que fallece
- ❖ Nadie puede morir por otro

Y si realmente se tuviera una lúcida consciencia de que no sólo mueren los otros, sino también la muerte nos alcanzara de forma irremisible a cada uno de nosotros, estaríamos menos afincados en nuestro narcisismo y autosuficiencia, no nos quedaríamos con los vacíos apegos, ni nos permitiríamos inadecuados estados de ánimo; al contrario amaríamos un poco más cada instante de vida, descubriendo su grandeza e inmensidad; así como si se llegara a experimentar a nivel profundo la realidad de que hemos de morir, concederíamos mayor importancia a lo que realmente tiene valor y no nos perderíamos en tantas insignificancias y trivialidades. Se mejorarían sin duda nuestras relaciones internas y externas, y enfocaríamos a la muerte no con pavor o desesperación, sino como un medio para potenciar el vivir cotidiano, expandirnos y ganar la quietud interior.

La reflexión madura y no hipocondríaca sobre la muerte nos ayuda a afrontar la vida con un sentido muy distinto ya que al tener en cuenta que la muerte alcanza a toda criatura, aprenderíamos a amar de una manera más intensa, compasiva y que cada instante cuenta, recordando a la muerte sin abatirnos o llegar a la depresión, al contrario; debe servir para embellecer la vida y juntar energías para vivir cada momento con mayor consciencia, lucidez y corazón.

➤ EL MIEDO A LA MUERTE

La gran mayoría de las personas tienen miedo a la muerte y es un tema no muy aceptado o del que se hable tan abiertamente, por tanto no es un tema divertido ni estimulante, sin embargo la muerte esta aquí con todos y en cada uno de nosotros por lo cual deberíamos estar mas familiarizados con ella para así temerle menos.

Al morir, dejamos hogar, amigos, amores, placeres cotidianos, afanes, logros y expectativas; la película existencial se quiebra; asimismo, sobreviene la disolución del ego y la personalidad, la pérdida de la individualidad y el cese de la existencia tal y como la entendemos. Se extingue el flujo vital y a la gran mayoría de los seres humanos les atemoriza este momento tan desconocido, le tememos a lo que habrá de venir, aunque esto sólo fuera la disolución de nuestra individualidad y nos estremece así lo que a la fuerza hemos de dejar. Nos negamos a dar la bienvenida a este último trance con todas sus características.

En muchas ocasiones suele ser más aterradora la idea de que hay que morir que la muerte en sí misma. La muerte no sólo pone término a todos los procesos orgánicos, sino que la entendemos como separatividad, y eso es lo que de hecho nos atribula; además no es tanto el hecho mismo de morir, sino cómo se muere. A veces, la muerte sólo se produce después de una larga enfermedad y el mayor temor humano es el que se tiene a la agonía. La enfermedad puede presentarse en el momento más inesperado y ésta puede ser una calamidad mayor que la propia muerte. Cuando una persona recibe la noticia de que padece una dolencia muy grave, el impacto es descomunal y apabullante, y todas las estructuras de la mente se tambalean. Se pierde el interés por todo lo cotidiano y se percibe hasta qué punto todo es insignificante ante la muerte y el sufrimiento; y así lo que parecía que sólo alcanzaría a los demás también llega a nosotros mismos. Se desencadena un estado de gran abatimiento que pone a prueba la formación psicológica de la persona, la enfermedad ha puesto fin al rutinario discurrir de la existencia y los intereses habituales han dejado de ser tales y la persona se angustia enormemente al no concebir un futuro a largo plazo.

Desde un sentimiento de individualidad, la muerte se estima con una disolución, incluso por aquellos que creen en otros planos de existencia. Asimismo, la muerte da por acabada la relación con la propia personalidad, el cuerpo, los seres queridos y los objetos circundantes. Llegan a su fin los deseos, los logros, los anhelos y las tendencias. La persona que muere es arrebatada, de súbito, de este

mundo. La sola idea resulta muy traumática para la gran mayoría de las personas. Tan solo si se transformara la consciencia y se modificara la actitud es posible variar el enfoque hacia la muerte, formando así el camino para aprender a morir, indudablemente tras un considerable trabajo interior y de mutación en la perspectiva psicológica de la persona, trascendiendo el ego principalmente para superar el miedo a la muerte y para ello es necesario ir superando todas las trabas e impurezas mentales y obtener así un cambio de actitud vital que hará posible a su vez una variación en la manera de encarar la muerte.

Para poder enfocar la muerte de un modo distinto al habitual, es decir, sin temor, sería necesario tomar en cuenta:

- Un cambio de actitud ante la idea de la muerte
- Un entrenamiento y reeducación psicamental
- Una transformación de la consciencia y sus comportamientos
- Establecerse en el desapego y la libertad interior

Y todo esto no sólo permitirá a enfrentar de una mejor manera la muerte, sino a vivir mejor y de modo más lúcido.

➤ ACTITUD ANTE LA MUERTE

Como se ha hecho mención anteriormente, la muerte se encuentra en todos lados y con todos, y tener consciencia de la misma es saludable ya que nos permite aprender a relacionarnos con ésta y aceptarla de forma vivencial. No se trata de que la gente se obsesione por los pensamientos de la muerte ni alimentar aprensión o hipocondría, sino saber con lucidez que la muerte forma parte de la vida. Ya que vida y muerte caminan de la mano.

Si todos fuéramos realmente conscientes de lo inevitable de la propia muerte, no sólo cuidaríamos y cultivaríamos más nuestra vida interior y nuestro proceder, sino

que estaríamos en mejor disponibilidad para los seres queridos, y comprenderíamos mejor cuán hay que amarlos y atenderlos, porque los podemos perder o ellos perdernos a nosotros sin previo aviso.

La muerte también se podría ver como una mensajera divina si aprendemos a utilizarla para superar estados de ánimo negativos. Y el recuerdo de la muerte se convierte en aliado para mejorar interiormente, amar más, ser más compasivos y potenciar así la vida.

Por todo lo anterior es necesario aprender a contemplar abiertamente la muerte y a familiarizarse con ella. Y al no hacer esto, la muerte resulta macabra, inhóspita y sobrecogedora. Y no es que un cadáver deba resultar hermoso, pero tampoco debería despertarnos aversión o espanto.

Ya que nacer es comenzar a morir y podría ser o verse de otra manera, pero no lo es; a cada instante morimos, antes de que se produzca la muerte definitiva, la que representa el cese de todos los procesos orgánicos, hemos pasado por pequeñas e innumerables muertes y entendiendo esto no enfocaríamos la muerte como un hecho tan atroz.

➤ ¿SE PUEDE APRENDER A MORIR?

El ser humano durante su vida puede tener diferentes aprendizajes, pero tal vez el más difícil de todos sea el de aprender a morir, pero a pesar de ello vale la pena; quien aprende a morir es el que está vivo, y al hacerlo obtiene un beneficio ya que hay una actitud y técnica de vida, y hay una actitud y técnica de muerte.

Ser consciente de la muerte no quiere decir que haya que dejarse abatir por recordarla, sino hallar energías en ello para lograr un cambio inferior. Como la vida es muy corta, debe ser aprovechada ya que cuando uno cree que su cuerpo no será alcanzado por la muerte, se hacen toda clase de errores.

No se trata de aprender a morir cuando uno ya se está muriendo, diariamente podemos cultivar la quietud interior y la ecuanimidad mucho tiempo antes de que la muerte se produzca; y todo esto resulta muy útil para saber vivir de forma más saludable y positiva, es decir, nos permitirá vivir mejor y relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

En el peor de los casos, si no nos ayudaran a morir, siempre nos ayudarían a vivir, debemos adiestrarnos en la quietud ante las contrariedades vitales y las circunstancias adversas. Ello nos va preparando para afrontar momentos más penosos. Hay que saber cómo soltar y relajarse, tanto física como mentalmente, y hallar el punto de menor resistencia para evitar el conflicto y la fricción. Es una manera de actuar; el cultivo de la no-resistencia se podría utilizar cuando llegue el momento inevitable de la muerte. Este comportamiento mental puede convertirse en algo tan natural como respirar. Aquel que se establece en el desapego tendrá mayor facilidad para abandonar esta existencia llegado el momento. Si se convierte todo esto en una actitud espontánea, no surgirá el apego ni el afecto a la hora de morir. Según lo que se haya hecho con nuestra mente, así nos podremos enfrentar con la enfermedad, la agonía y la desaparición. En los últimos días u horas de vida, si permanece la consciencia, el pensamiento desempeña un papel muy importante. Hay que aprender a contenerlo y canalizarlo. Si uno se llena de temores y se aferra desesperado a la vida, ya en fuga, sólo conseguirá generar un enorme sufrimiento. Diferente es si la mente puede permanecer tranquila, acallado el pensamiento o enfocado éste hacia un soporte contra la ansiedad y el terror.

Cuando llega el momento de morir hay que soltar y soltarse. Los familiares que rodean a la persona moribunda deben dejarla ir, aunque prestándole su cariño y su amor y lo mejor que podemos hacer con la persona que se está muriendo es dejarla ir en paz.

ANEXOS



VIVIR ES...

1. Vivir, es vibrar a cada instante, ante la emoción de percibir la maravilla de la creación que nos rodea. Vivir, es entender que cada minuto que transcurre no volverá, es atraparlo intensamente, porque forma parte del tiempo que sabemos que ha quedado en el ayer.
2. Vivir, es saber dar lo mejor de nosotros, es vibrar en la bondad y llevar a su máxima expresión nuestra capacidad de ser. Vivir, es gozar los momentos bellos y desafiarse a si mismo ante las adversidades.
3. Vivir, es aprender más cada día, es evolucionar y cambiar para hacer de nosotros un ser mejor que ayer, un ser que justifica su existir. Vivir, es amar intensamente a través de una caricia, es escuchar en silencio la palabra del ser amado, es perdonar sin replicar una ofensa, es aspirar la presencia del otro, es besar con pasión a quien nos ama.
4. Vivir, es contemplar apaciblemente la alegría de un niño, escuchar al adolescente aceptando sus inquietudes sin protestar, acompañar con gratitud la ancianidad en su soledad. Vivir, es comprender al amigo ante la adversidad y aunque se tengan mil argumentos para contradecirlo o justificarlo, finalmente solo escucharlo, es tener la capacidad de regocijarme ante sus triunfos y realización.
5. Vivir es sentir que nuestro existir no fue vano y en la medida en que nos atrevamos a dar lo mejor de nosotros en cada momento, logremos manifestar la grandeza de nuestra alma para amar.
6. Vivir es vibrar y sentir, es amar y gozar, es observar y superar, es dar y aceptar, es comprender que nuestro tiempo es lo único que poseemos para realizar plenamente nuestro

En Paz

Muy cerca de mi ocaso, yo te bendigo, Vida,
porque nunca me diste ni esperanza fallida
ni trabajos injustos ni pena inmerecida;

Porque veo al final de mi rudo camino
que yo fui el arquitecto de mi propio destino;
que si extraje las mieles o la hiel de las cosas,
fue porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas;
cuando planté rosales coseché siempre rosas.

. . . Cierto, a mis lozanías va a seguir el invierno;
mas tú no me dijiste que mayo fuese eterno!

Hallé sin duda largas las noches de mis penas;
mas no me prometiste tú sólo noches buenas,
y en cambio tuve algunas santamente serenas . . .

Amé, fui amado, el sol acarició mi faz. Vida, nada me
debes!

¡Vida, estamos en paz!

Amado Nervo

CONCLUSIÓN

En esta sociedad de la que somos parte y de cuyos valores y antivalores participamos; en esta cultura de evasión que nos invita a apartarnos de nosotros mismos, ya no se habla de la muerte, incluso se le oculta a quien vivencia como cercana, con lo que se dificulta hasta extremos impensables la posibilidad de integrarla como una parte más, y muy importante, de la vida.

La muerte es siempre hoy y mañana. Sin embargo, y aunque vemos morir a desconocidos, conocidos, amigos y familiares, no estamos realmente convencidos de que hemos de fallecer. Lo sabemos tal vez solo de una manera, como una simple idea, pero terminamos pensando y hasta dando por hecho que podremos vivir unos años más, casi podemos llegar a decir que será indefinidamente. Reconocer nuestra finitud es respetar el gran ciclo de la vida. Y no hay, en absoluto, que obsesionarse por la muerte, porque eso es morir estando vivo, pero tampoco hay que dejar de recordar vivir con amor todos y cada uno de nuestros días como si fuera el último.

Pero no obstante, la muerte está aquí. Vamos muriendo y ¿Cómo evadir este hecho definitivo y contundente? Es algo que nunca se sabrá, cada vez que absorbemos aire es una respiración más, pero también una menos y nunca sabremos cuantas nos quedan o cual de todas será la última. Envejecemos de forma lenta e inexorable. Habrá vejez (si antes no desaparecemos) y habrá agonía y muerte. Y lo mejor es que para cuando llegue la enfermedad y la agonía hayamos logrado encontrarnos con nosotros mismos y el haber hallado un refugio en nuestro propio interior, ya que sólo nos tendremos a nosotros mismos y aquello que hayamos abonado en nuestra mente y en nuestro corazón.

La muerte debe ser 'compañera', pero no 'regidora' en nuestras vidas. No vivimos para morir sino Vivimos para vivir, con la plena idea y confianza de que “el amor es lo que nutre y sostiene la vida”

BIOGRAFÍA

1. BENDER, M. "Calidad de Muerte", Ed. Tea, Madrid, 1996.
2. BEJARANO, P.; JARAMILLO, I. "Morir con Dignidad. Fundamentos de cuidados paliativos", Ed. Amazona, Bogotá, 1992.
3. BENDER, M.; LLOYD, CH.; COOPER, A. "Calidad de Muerte. Atención al anciano en la etapa final de la vida", Ediciones TEA, Madrid, 1996.
4. CABODEVILLA, I. "Vivir y Morir Conscientemente". Ed. Desclee de Brouwer, 4ª edición, España, 1999.
5. CABODEVILLA, I. "En Vísperas del Morir", Ed. Desclee de Brouwer, 1ª edición, España, 2001.
6. CALLE, R., "Enseñanzas para morir en Paz" Ed. Jaguar S.A. de C.V., 1ª edición, 2001, Madrid.
7. CALLE, R., "Aprender a Vivir, Aprender a Morir", Ed. Aguilar, Madrid, 1996.
8. COQUET, M. "Conocimientos de la otra vida. Saber Morir", EDAF, Madrid, 1993.
9. FEINSTEIN, D.; ELLIOT, M. "Sobre el Vivir y el Morir", Ed. Edad.
10. FERNÁNDEZ, M. "La muerte como ingrediente de la vida", Ed. Paulinas, Publicaciones de la Univ. Pontifica Comillas, Madrid, 1984.
11. GAFO, J. "La Eutanasia y el Arte de Morir", Universidad Pontifica de Comillas, Madrid, 1990.
12. GÓMEZ, S. "Como dar las malas noticias, en medicina", Ed. Asta Médica, 1996.
13. HENNEZEL, M. y LELOUT, J.Y. "El arte de morir", Helios, Barcelona, 1998.
14. KÜBLER - ROSS, E. "Vivir hasta despedirnos", Ediciones Luciérnaga, Barcelona, 1991.
15. MARINA, J. A. "Aprender a Vivir". Ed. Ariel, 5ª edición, España, 2005.
16. MAY, R., "Amor y voluntad", Gedisa, 1995.
17. O'CONNOR, N. "Déjalos ir con Amor", Ed. Trillas.
18. PHILLIPPE, A. "El Hombre ante la Muerte", Ed. Taurus, España, 1983.

19. POVEDA, J. Y LAFORET, S. "El Buen Adiós", Ed. Espasa, 2ª edición, 2009, Madrid España.
20. REOCH, R. "Morir Bien", Ediciones Oniro, Barcelona, 1998.
21. ROBERT NEIMEYER "Aprender la Pérdida", Ed. Paidós.
22. SANDRIN; BRUSCO Y POLICANTE, "Comprender y ayudar al enfermo", Ed. Paulinas, Madrid, 1992.
23. THOMAS LUIS VINCENT "Antropología de la Muerte", Ed. Pax.