

La buena muerte

El autor recuerda que hay un tiempo para morir, y el objetivo es que cuando llegue ese momento, la persona y sus seres queridos tengan una asistencia garantizada y de calidad

Iosu Cabodevilla



COMO ya hiciera el Parlamento foral hace unas semanas, el pasado viernes el Congreso de los Diputados aprobaba el anteproyecto de ley de Cuidados Paliativos y Muerte Digna, ley que regula los derechos y garantías en el proceso de muerte, que pretende dignificar el fin de la vida, dando asistencia a enfermos en situación Terminal. Ya solo quedará garantizar la ley, y que todos y todas podamos morir bien y en paz cuando nos llegue la hora.

No se trata de adelantar el final, pero tampoco de vivir la muerte como el enemigo que hay que combatir siempre. Hay un tiempo para morir, y el objetivo es que cuando llegue ese momento, la persona y sus seres queridos tengan una asistencia garantizada y de calidad.

Ya no nos basta con un dejarse morir, como seres biológicos que somos, sino que aspiramos a una calidad en la muerte.

Cuando hablamos de calidad en la muerte, no solamente nos podemos referir a los aspectos físicos o biológicos de nuestro ser (formado por un cuerpo concreto, con forma de hombre o de mujer), sino que también participan otras dimensiones fundamentales del "ser persona" como es la dimensión cognitiva o mental (formada por sus capacidades racionales o de pensamiento), la dimensión emocional (el mundo afectivo de nuestros sentimientos), la dimensión social (el mundo relacional) y finalmente

por una dimensión espiritual (que nos habla de nuestros valores y del sentido).

Cuando la muerte se aproxima debido a una enfermedad, en el que los esfuerzos terapéuticos encaminados a recobrar la salud no están siendo eficaces, deberemos tener en cuenta todas estas dimensiones. Hay quien ha dicho que la muerte es más biográfica que biológica. Es la persona con sus vivencias, con su historia, la que muere, más que unos pulmones que dejan de funcionar, o unos riñones que no responden.

Coincidiendo en el tiempo con la aprobación de la ley anteriormente mencionada, el pasado 14 de marzo aparecía en Diario de Navarra un reportaje sobre "El día que el médico me dijo que tenía cáncer", escrito con sensibilidad y valentía por la joven periodista Laura Puy. En él, tres personas contaban cómo conocieron el diagnóstico de cáncer y su forma de afrontarlo. Una de ellas fue Marisol Ariztegui, una mujer de 57 años, cuyo testimonio y serenidad de cómo afrontaba su situación despertaron no pocas expresiones de admiración. "Irme ahora no es algo que elegiría, pero las cosas son así. No puedo estar angustiada pensando en la muerte todo el día. Estos dos años me han cundido. He aprendido a vivirlos de otra manera y me he preparado para este momento", señalaba de manera serena en la entrevista.

Marisol moría tranquilamente en casa, rodeada de sus hermanos y seres queridos apenas 10 días después del reportaje.

Mi relación con Marisol fue intensa en el algo más de un año que nos vimos semanalmente. La forma de conocernos ya presagiaba una relación especial, de la

que yo no fui muy consciente en ese momento. Sería finales de octubre, o quizás primeros de noviembre cuando recibí una llamada de una mujer en mi consulta que me preguntó si tenía pensado dar algún cursillo de formación sobre la muerte. Ciertamente el dar cursos de formación sobre la muerte y el duelo ha sido y sigue siendo una de mis actividades, pero estos van dirigidos normalmente a profesionales de la salud o de lo social. Le dije que de momento no tenía previsto impartir ningún cursillo abierto al público en general. De esta manera terminamos esa primera conversación telefónica con una mujer desconocida y que no se había identificado. Pasado un mes, sería primeros de diciembre de 2009, volví a recibir otra llamada de la misma persona, también en mi consulta. La reconocí inmediatamente, y comenzó identificándose, "me llamo Marisol Ariztegui, sigo muy interesada en el tema de la muerte, tengo cáncer de recto, con metástasis pulmonares y hepáticas y, quiero prepararme para morir". Aquella franqueza, su forma serena de verbalizar su situación y el tono dulce, sosegado y espeso me atrajeron y tan solo acerté a decirle, "te espero mañana en San Juan de Dios", que es donde trabajaba por las mañanas hasta el pasado mes de diciembre. Nos fuimos viendo semanalmente en el hospital, después pasó a mi consulta, y cuando ya no pudo acudir, las tres últimas semanas fui yo quien se desplazaba a su domicilio.

Para mí fue un honor que sus hermanos me pidieran que participara en la despedida que se le tributó en el Baluarte. La forma en que se vive el proceso de morir y la muerte tiene una especial relevancia, tanto para el que muere, como para todos los que de una forma u otra se encuentran ligados a él. Prepararse para morir en todas las dimensiones de la persona, cuando es tiempo de morir, facilita vivir una buena muerte, y un buen duelo en los seres queridos.

Iosu Cabodevilla
Eraso es
psicólogo Clínico.
Especialista
en Cuidados
Paliativos.



AL CARI