

El tiempo precioso del final

En el moribundo surgen dos importantes necesidades. Por un lado, la necesidad de gozar de la cercanía afectuosa de alguien en el momento de enfrentarse con la angustia de una enfermedad avanzada.

Por: P. Alberto Redaelli



En efecto, las personas próximas a morir, temen a la soledad, a sentirse y verse abandonadas. Por otro lado, la necesidad de un espacio psicológico para elaborar la síntesis definitiva de su propia vida, para despedirse e ir soltando las numerosas raíces que le ligan a la existencia terrena.

Cuidar a una persona que se está muriendo es una oportunidad para aumentar su deseo de vivir y amar. Los seres queridos, familia y amigos pueden ser el apoyo más importante tanto para el moribundo como para los cuidadores principales, que deberán proporcionar sus fuerzas y tener momentos de relajación.

La última muestra de afecto hacia el moribundo es permitirle morir en la ternura y con su propio estilo. Debemos dejar que el moribundo esté donde él quiera, debe morir a su propio modo y no al nuestro, por lo tanto sin obligarle a estar donde a nosotros nos gustaría que estuviera. Estar con el moribundo, compartir esos momentos, permitirle que viva y se revele como es, es lo mejor que podemos ofrecerle.

Acompañar con sensibilidad al moribundo supone estar atento a que él cuide de sí mismo y a que intente que sus últimos días de vida estén guiados por su propia espiritualidad. En otras palabras, atender al moribundo supone una compañía atenta y solícita, inspirada en una preocupación e interés por sus vivencias.

Hemos visto como las personas reaccionamos de muy diferentes maneras ante el conocimiento de una muerte inminente. Podemos sentir una conmoción, mostrar incredulidad, miedo, rabia, tristeza o, como a menudo ocurre, un continuo cambio de esas o de otras emociones fuertes.

La negación consiste en rehusar el aceptar la realidad y deriva de la conmoción que supone todo este proceso. Hay otros que no dejarán de luchar hasta el final. Es importante permitirles ventilar y exteriorizar su ira, su rabia. También

están los que intentan negociar con Dios hasta el último instante. Jamás hemos de poner en duda sus promesas.

En otras ocasiones el buen soporte emocional consiste en actuar como catalizador para compartir, tal vez, unas lágrimas, una esperanza, pero sobretodo, para escuchar.

Con los moribundos los comentarios del tipo "un día u otro todos tenemos que morirnos", parecen varios intentos de minimizar o justificar su dolor emocional. Todo lo que se puede hacer cuando se airean esos sentimientos es escucharlos. A menudo no se necesita una respuesta, solo el intento de comprender.

Intente no dar consejos ni buscar soluciones. Escuche, acepte. Esto es lo difícil. Si realmente escucha, oírás el dolor, incluso lo sentirá. El buen soporte emocional consistirá en hablar de la muerte con el propio enfermo, si es que lo desea.

Por lo general los moribundos toleran los errores que se cometen en un intento honesto de ayudar. Siempre se debe proporcionar al enfermo serenidad.

El doctor George Walhl se expresaba de la siguiente manera: "Sabía que quería hablarme pero yo siempre lograba esquivar la situación mediante una pequeña broma o una reconfortante evasiva poco eficaz. El paciente y yo lo sabíamos, pero ante mis desesperados intentos por evadirme, sintió piedad de mí y se guardó para sí mismo lo que hubiera querido compartir con otro ser humano. Y así murió, sin molestarme".

Si la persona está tratando de convencerse del diagnóstico, si desea aprender a vivir con la enfermedad y prepararse para la muerte, debemos llegar a la conclusión de que resultaría beneficioso enfocar el tema y tratarlo en profundidad.

No debemos forzar a nadie a tratar este tema, pero tampoco nos tenemos que mostrar tímidos al respecto. Para ello debemos estar atentos para comprender, por las pequeñas y sutiles pistas que proporciona el moribundo, su estado de ánimo para actuar en consecuencia.

Pero no todo apoyo emocional tiene que ver con sutilezas psicológicas. También en el buen soporte hay que mantener conversaciones corrientes, sin eludir, los temas más delicados o difíciles cuando el enfermo quiere hablar de ellos. Con frecuencia se trata con demasiada seriedad al enfermo grave. Por el contrario, la conversación corriente, incluso con talante de buen humor, proporciona un alivio insospechado e infunde tranquilidad, esperanza y alegría.

Una vez más, en el día a día de la atención tipo Hospice, podemos descubrir cuantos desafíos nos lanza cada encuentro con el enfermo y/o su familia cercana. Toca a cada uno de nosotros vivir en un permanente discernimiento de lo vivido y transformarlo en una nueva oportunidad para vivir mejor nuestra presencia consoladora.

Por su parte la Lic. Mariana Ibarra nos traslada a una óptica real que pasan los seres humanos cuando llega el decisivo momento, con una pregunta que muchas veces la evadimos.

¿Por qué tardamos tanto en pedir ayuda?

Con algo de sarcasmo podemos afirmar que la muerte vive entre nosotros, se repite constantemente: una para cada uno, al cien por ciento a lo largo de la historia de la humanidad, es por tanto un evento natural. Si bien constituye una pérdida para la familia, para los amigos y los seres queridos, para el que se va, en cambio, si es que logra aceptarla, es una despedida, un descanso, el ocaso, "el colgar los tenis" como lo define el paciente mal humorado y el estudiante de medicina Patch Adams, en la película del mismo nombre.

La aceptación de la muerte, de la separación, permite enfrentarla, vivir las fases del duelo, proporcionar acompañamiento al paciente, librarse del encarnizamiento terapéutico propuesto por ciertos profesionales que hacen la vivencia de la enfermedad y de la muerte más difícil y más dolorosa.

Los cuidados paliativos acogen al paciente y a la familia desde el diagnóstico de la enfermedad, lo acompañan en su evolución, poco a poco se van involucrando tanto cuando los tratamientos curativos ganan la batalla como cuando fallan, este tiempo precioso de acompañamiento permite la interacción del paciente y su familia con el equipo de salud facilitando el respeto a la autonomía y a la dignidad, así por ejemplo se logra un adecuado control del dolor adaptando dosis y medicamentos a su requerimiento, facilitan que la familia mime al paciente, sienta que está ayudándolo, el paciente participa y decide en todos los aspectos previa información y estableciendo consensos (voluntades anticipadas); reciben apoyo en todos los aspectos, lo que les facilita enfrentar la finitud de la vida y el dolor de la separación: aceptan, perdonan, finalmente se despiden haciendo más llevadero el duelo.

Cuando encontremos un enfermo en fase avanzada, movámonos a quererlo y a demostrarlo día a día, a evitar el sufrimiento que está a nuestro alcance, Dios quiere que tengamos VIDA en abundancia; no nos quiere sufriendo, no es un Dios que quiere ofrendas de dolor; si ha permitido que el hombre descubra medicamentos para el adecuado control de síntomas, ¿por qué nos negamos a aceptarlos? ¿es tan grande nuestro temor a la muerte que permitimos a nuestros seres queridos sufrir y demoramos el solicitar ayuda incluso hasta que es demasiado tarde?

Tanto al Hospice San Camilo, como a la atención al domicilio, los pacientes y sus familias demandan la atención tardíamente, con frecuencia en la agonía; apurémonos, lo que no se hace con un paciente terminal, se queda sin hacer.

El tiempo es limitado y las acciones que se pueden ejecutar en su beneficio son muchísimas pero para lograrlo se necesita tomar acciones inmediatas, no espere más, ayúdenos a ayudar.

Es así que la Psicóloga Teresa Pulliquitín nos enfrenta a:

Vivir el duelo

Se puede elaborar "felizmente" un duelo, se puede ir al fondo de esa herida insoportable y aceptar la muerte... Se puede transformar la ira y el dolor en luz y amor, en claridad y en paciencia, en alegría y gratitud.

Magda Catalá

El duelo es un proceso natural e inherente al ser humano que sigue a cualquier pérdida y que conlleva a "sentir dolor", Doug Manning decía: "El duelo es tan natural como llorar cuando te lastimas, dormir cuando estás cansado, comer cuando tienes hambre y estornudar cuando te pica la nariz. Es la manera que tiene la naturaleza de curar un corazón roto".

Todos en algún momento experimentamos algún tipo de pérdida: una mascota, una relación, un trabajo, bienes materiales, una enfermedad o la muerte de un ser querido. Estas pérdidas nos causarán desconcierto, confusión, incertidumbre y por qué no, vacío.

En nuestro día a día observamos cómo el dolor relacionado con la pérdida de un ser querido nos conduce a percibir cambios en el lenguaje, los gestos, la forma de caminar, pensar y de relacionarnos con los demás. En la necesidad de continuar con el ser amado, la persona experimenta que las razones que daban sentido y belleza a su vida están alteradas o destruidas: la relación consigo mismo, con el entorno, y a veces también con sus creencias.

Para ello es importante el acompañamiento diario dirigido a la persona que sufre la pérdida: escuchar su dolor y validarlo; darle tiempo para que pueda expresar lo que piensa y siente; evitando frases inadecuadas como: "el tiempo lo cura todo", "no pienses, que es peor", "hay que ser fuerte", "no digas eso". En la medida en que reciba apoyo su gasto emocional será menor.



La intervención profesional para el manejo y elaboración del duelo puede ser individual o grupal a través de los Grupos de Mutua Ayuda, este servicio ofrecido por el Hospice San Camilo crea un espacio de acogida y acompañamiento; propiciando así que la persona asuma la realidad de la pérdida, elabore sus emociones, se plantee y replantee interrogantes sobre el sentido de la vida, del dolor y de la muerte, reconstruyendo así su mundo interno.

Morir en tus brazos

"Gracias, amor, por haber sentido todo lo que sentiste por mí. Por haberme regalado en tus ojos de muerte el temblor de tu vida. Por haberme hecho sentir todo lo que he sentido... Pero hay algo... hay algo que no puedo dejar de repetirle a Dios todos los días: algo que hoy te digo, hoy, ahora, mojando inconsolable este papel: yo hubiera querido morir entre tus brazos, morir entre tus brazos..."

(Poldy Bird)

La escritora argentina Poldy Bird nos interpela profundamente frente a la presencia de una enfermedad evolutiva avanzada y al final de la vida que siempre entristece y muchas veces es causa de desesperación. Hace parte de nuestra realidad humana. Al mismo tiempo nos ayuda a descubrir toda la riqueza que encierra el acompañamiento y saborear este momento como un ministerio de ayuda.

La persona es un ser de relación y en relación y, por tanto, necesita de los otros. El acompañante se convierte en un "otro" necesario.

El cuidado de la salud y del sufrimiento que la acompaña, no puede prescindir de la dimensión relacional. Los acompañantes están llamados a buscar continuamente una sintonía comunicativa verbal y no verbal. Por eso es necesario reflexionar sobre lo que pasa en estas relaciones, sobre las emociones que circulan entre el paciente y la persona que le cuida, tanto para cuidar mejor a los otros como para CUIDARSE mejor uno mismo y la propia salud, en su totalidad.

Es necesario pasar de una medicina centrada en la enfermedad a una medicina centrada en la persona enferma.

Cuidar a la persona enferma, así como el sufrimiento que acompaña su ciclo vital, es tarea del equipo paliativo y de cada uno de nosotros. Para poder realizarlo es importante amarla, pero también disponer de algunos conocimientos, no sólo técnicos, sino también psicológicos y relacionales. Esto vale, de diferentes modos, para los profesionales de la salud, para los familiares, los voluntarios y los amigos.

Cuidar al enfermo es mucho más que interesarse por su enfermedad. Cada uno de los enfermos es diferente, y también nosotros que queremos ayudarles, somos diferentes. No hay un único estilo de llevarlo a cabo, un estilo que sea válido siempre y en cualquier caso.

Para acompañar no se necesita personas excepcionales, libres de flaquezas, pero sí gente humilde, sin complejos de superioridad, gente sencilla, discreta. El acompañamiento siempre ha sido y será un instrumento, un servicio, una manera de ir creciendo junto a otros. El acompañante principal es una persona de confianza con el que se puede compartir las experiencias más profundas, con el que hablar de corazón a corazón de los balbuceos, de las dudas, de las intuiciones.

Estar implicados en el cuidado del que sufre significa aceptar el riesgo de entrar en una tierra que arde, pero significa también ser "compasivos" y capaces de un amor, que son características típicas de una madre, capaz de captar en el comportamiento de su hijo, las expresiones de alegría y de dolor, y saber darles las respuestas que le pide. Se trata de las características maternas que se alojan en el corazón de cada uno de nosotros.

Entre las reglas que San Camilo De Lelis dejó a los que deseaban compartir su proyecto en el cuidado de los enfermos y en el alivio de sus dolores hay una que sobresale: "En primer lugar, cada uno pida al Señor la gracia de un afecto materno hacia el prójimo para servirlo, con toda caridad, en las necesidades del alma y del cuerpo".

Se trata de un afecto que también nosotros estamos llamados a expresar y a modular en la relación de cuidado. Compartir la experiencia del enfermo y formarnos para ser capaces de ayudarle, puede hacernos descubrir esa ternura terapéutica que no creíamos tener.

Y cuando ya nos encontramos solos con el dolor podemos acudir a ese llamado que nos permite participar de experiencias, dolores y fortalezas para confrontar nuestro propio sufrimiento.

Desahogando el corazón

El Hospice San Camilo invita a la comunidad y a quienes deseen aliviar su corazón, a participar de los Grupos de Mutua Ayuda "Desahogando el corazón", en un ambiente de acogida, confianza y apoyo para familiares de los pacientes, para los pacientes, para las personas que han perdido a su ser querido y para quienes se sientan afectados emocionalmente.

Compartir el dolor hace menos dura la carga, solo démonos la oportunidad de regalarnos momentos especiales como esta experiencia tan humana como acogedora, y por ello liberadora.

Expresar el dolor, hermanar experiencias vividas, fortalecer recursos internos y crear nuevos vínculos, nos motivarán para dar un propósito a nuestra existencia.**SF**

CONTIGO

Donde tú decidas puedes estar,
un lugar existe, no sólo estás;
en ese lugar te encontrarás y seguro te sentirás,
lo único que necesitas es abrir tu corazón;
oscuro pareciera el momento que atraviesas,
confusión, tristeza, soledad
ira, angustia y llanto;
más comprenderás que es necesario.
por amor sufres su ausencia;
aunque pareciera inútil recordar,
realmente descubrirás que tiene el poder de sanar;
tú eres importante, redescubrirte será un reto,
implica tiempo, decisión y paciencia.
del amor al duelo, del duelo al amor;
olvidar no se podrá porque tú ser querido, siempre permanecerá.

