

ACOMPañAR AL FINAL DE LA VIDA

M.^a Isabel RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ

Resumen

Hay que tener en cuenta una serie de cuestiones que son fundamentales para acompañar a otras personas al final de su vida. Dichas cuestiones tienen que ver fundamentalmente con el sentido que tiene su vida ante la muerte y el sentido de su muerte ante la vida, con la elaboración de la propia muerte por parte del terapeuta, el fenómeno de cambio de valores cuando al enfrentarse a esta experiencia límite de la existencia y el sistemas de creencias y expectativas sobre la muerte. Por último hay que explicitar cuáles son las acciones fundamentales en el acompañamiento ante la muerte de otro y cuáles son las dificultades que pueden surgir al hacerlo, qué hay que tener en cuenta para poder solventarlas de una forma adecuada.

Abstract

Accompanying at the end of life

There are several fundamental issues in accompanying other persons at the end of their lives. These issues deal basically with the meaning of their lives in the face of death, as well as the meaning of their death in the face of life with the elaboration of the own death by the therapist, the phenomenon of changes in values when confronting this limit experience of existence, and belief systems and death expectations. It is finally necessary to explain which are the fundamental actions in accompanying facing the death of somebody else, and which are the difficulties involved in it, that must be resolved in an adequate way.

Palabras clave: Muerte, acompañamiento, sentido de la vida.

Key words: Death, accompaniment, meaning of life.

Lo que sucede al final de la vida es para todos los seres humanos un misterio. Nadie ha vuelto a contarnos lo que pasa después.

La muerte es algo que para descubrir tenemos que vivir en primera persona porque nadie lo puede vivir por nosotros. Pero el sólo plantear esto puede asustar o incomodar a muchos, posiblemente por lo que dice Ariès (2000) acerca de que vivimos en un período de negación de la muerte en los países desarrollados.

Ariès (1999, 2000) plantea que en el curso de este siglo “la muerte se ha vuelto salvaje”; progresivamente ha perdido la contención de los muros de la religión, de la comunidad y de la familia. A partir de aquí la razón y la ciencia han luchado por domesticarla, siendo utilizada por ambas para pensar en otro tipo de fenómenos. Por ejemplo para intentar conocer en las sociedades más tradicionales qué creencias y pensamientos se elaboran en torno a la muerte o bien planteándola como una problemática intercultural vinculada a los conceptos de salud y enfermedad. Pero es más raro que se estudie como fenómeno en sí mismo dentro de nuestra sociedad.

En la sociedad actual se vive de espaldas a la muerte e impera una “ley del silencio”, que dificulta la expresión de lo que la muerte supone para quien va a morir y para las personas cercanas a ella. El silencio dificulta la expresión del conflicto y como consecuencia su resolución. Esto lo único que hace es aplazar el pensar en la situación de morir hasta que sucede irremediamente y uno se ve inmerso en ella sin haberse preparado antes. (Hennezel & Leloup, 1998).

Las actitudes ante la muerte en la sociedad actual configuran el modo de enfrentarnos a ella desde nosotros mismos y el modo en el que acompañamos a otros al final de sus vidas.

Dichas actitudes ante la muerte se van generando a través de la educación, que cambia en función del contexto cultural. Están muy relacionadas con la visión que uno tiene del mundo y con la posición que cree ocupar en el mismo. También tienen que ver con las experiencias que hemos podido tener en relación con la muerte, con la esperanza de vida y con las creencias sobre lo que es un ser humano (Ariès, 1999, 2000).

Las principales actitudes descritas ante la muerte son: ansiedad, temor, preocupación y aceptación (Neimeyer, 1997).

En nuestra sociedad actual hay muchas actitudes inmaduras como consecuencia de una educación insuficiente o inexistente al respecto. Dichas actitudes inciden directamente en cómo nos planteamos el acompañamiento de otros que mueren y esto tiene que ver con cómo experimentamos la situación de la muerte ajena. Para todo ser humano es importante prepararse para la situación de la muerte de otros. Pero para ello es necesaria una preparación previa para la propia muerte, mediante una toma de conciencia de la misma y una aceptación de esta posibilidad. Si nos dedicamos a ser profesionales de la ayuda tenemos que vernos con mayor probabilidad en situaciones en las que otros se enfrentan a la muerte y acompañarles ante su dificultad de la manera más adecuada posible. Un requisito indispensable, como ya se ha dicho, es asumir la posibilidad de nuestra propia finitud de una manera consciente.

En este trabajo se plantean una serie de cuestiones que se suponen importantes de cara al acompañamiento al final de la vida:

- El sentido de la vida ante la muerte y el sentido de la muerte ante la vida.
- Elaboración de la propia muerte.
- Cambio de valores ante la vivencia del límite de la existencia.
- Sistemas de creencias y expectativas sobre la muerte.
- Acciones fundamentales en el acompañamiento ante la muerte de otro.
- Dificultades en el acompañamiento.

El sentido de la vida ante la muerte y el sentido de la muerte ante la vida

La pregunta de la que partimos es de si se puede encontrar un sentido a la vida cuando uno es consciente de que se ha de encontrar con la muerte. Si pensamos que la vida tiene sentido a pesar de que puede llegar a su fin, es posible que nos sea más fácil el enfrentamiento con la propia muerte y la ajena.

Para conseguir enfrentarnos a la idea de la muerte en nuestra propia vida hay que tratar de respondernos, en primer lugar, a la pregunta de

qué es el sentido de la vida. Para Frankl (1988), el sentido de la vida es algo a lo que cada ser humano sólo puede responder con su propia vida en su situación concreta; la forma de encontrarlo sería a través de la realización de valores (creativos, experienciales y de actitud). Dichos valores pueden orientarse hacia más allá de uno mismo mediante la capacidad del hombre de autotranscendencia. En la búsqueda de un sentido, el ser humano, con capacidad de autotranscenderse, se acaba preguntando por las causas últimas de la existencia que abarcan factores religiosos o espirituales y que ayudan a configurar un sistema de significado. Este remitirse a las causas últimas puede ayudarnos a dar un mayor sentido al dolor y a la muerte (Frankl, 1999).

Para algunos, el remitirse a estas causas últimas tiene que ver con Dios, como es el caso de Wittgenstein que afirmó que creer en Dios es comprobar que la vida tiene un sentido. Pero en el mundo moderno se han perdido con frecuencia los sistemas de significado cósmicos basados en una religión; el ser humano se ve, además, separado de la naturaleza y de la cadena elemental de la vida lo que le hace no tener conciencia del ciclo de la vida y la muerte en su vida cotidiana.

En la búsqueda de sentido de la vida nos encontramos, antes o después, con el carácter finito de la misma, porque la muerte forma parte de la existencia. Las actitudes que adoptamos ante la muerte influyen en el modo en el que vivimos nuestras vidas y éste, a su vez, en nuestra percepción y conciencia de la muerte. En relación con estas ideas, Séneca afirmaba que ningún hombre goza del verdadero sabor de la vida sino aquél que está dispuesto y preparado para abandonarla. San Agustín también aportó su idea al respecto al decir que solamente encarando la muerte nace el ser del hombre. De lo dicho puede desprenderse que la consideración de la muerte puede enriquecer nuestra percepción de la vida. En este sentido, Frankl expresó que *“el sentido de la existencia humana se basa en su carácter irreversible”* pues *“si el hombre fuese inmortal podría demorar cada uno de sus actos hasta el infinito”* (Frankl, 1987, p. 117).

En relación con la situación de enfrentarse con la muerte se ha encontrado que las personas necesitan encontrar más sentido a la vida en situaciones adversas que comprenden la enfermedad, la muerte y el sufrimiento (Yalom, 1980).

También es posible que la conciencia de la muerte pueda enriquecer la vida, es decir que la muerte pueda dar algún tipo de sentido a la vida o enriquecerla.

En relación con el sentido que puede tener la muerte, el filósofo Levinas (1994) plantea que su sentido se manifiesta en la relación con la muerte del prójimo por la comparación con la amenaza que pesa sobre nuestro ser, pero también la muerte para este autor indica un sentido que sorprende abriendo ante nosotros un enigma irresoluble. Para él la muerte es algo necesario para la unicidad del yo, ya que sólo al final de la vida se completaría la unicidad del ser.

Para Heidegger la muerte puede ser un acontecimiento significativo que dé, finalmente, sentido a la vida, por lo que sería una condición de significado. Uno se puede elegir a sí mismo de forma auténtica sólo si se concibe como ser hacia el fin de su vida, porque la muerte puede ser como una espuela que nos haga tomar una mayor conciencia de nuestro propio ser y de nuestra responsabilidad (Levinas, 1994).

Pero lo que sucede en nuestra cultura es que al no asumirse de forma adecuada la posibilidad de la muerte, se ha empobrecido el sentido que puede dar a la vida. En este sentido Freud afirmaba que ante esta actitud ante la muerte, la vida se vuelve vacía y superficial (Yalom, 1984).

Elaboración de la propia muerte

Es muy importante que el que acompaña haga un trabajo sobre la asunción de su propia muerte. Sin haber elaborado nuestra actitud ante nuestra muerte en nuestro interior es muy difícil que podamos asumir empáticamente el acompañamiento y que podamos soportar el desasosiego que supone el ver la muerte de otro, que en última instancia nos remite a nuestra propia finitud.

El dolor del que acompaña puede ser mayor del de aquél que se haya inmerso en su propio final. Uno amplifica con su mirada el verdadero sufrimiento y el verdadero temor proyectándose a sí mismo y sus temores en la vivencia del otro.

Cambio de valores ante situaciones límite

Jaspers (1973) llamó situaciones límite a aquellas que nos enfrentan con grandes dificultades, que nos impulsan a la confrontación con nuestra situación existencial en el mundo. La situación límite por excelencia es la muerte. Esta experiencia límite nos hace tomar conciencia de nuestra finitud y enfrenta al individuo a su situación existencial arrastrándolo a una mayor conciencia del ser y, por lo tanto, a un estado más elevado. Esa conciencia del ser que supone el ver el propio límite puede catalizar un cambio interior de perspectiva, muy importante por posibilitar una reflexión profunda sobre nuestro lugar en el mundo y sobre nuestra existencia. La muerte pone a prueba la coherencia de nuestro sentido vital y eso posibilita un cambio hacia una mayor autenticidad y hacia la posibilidad de vivir la vida con mayor intensidad. Esta situación es corroborada por muchas personas para las que la confrontación con la posibilidad de la muerte ha supuesto una transformación radical en sus vidas, algo que también se ha reflejado en la literatura como en las dos obras de Tolstoi “Guerra y Paz” y “La muerte de Ivan Illich”.

También se ha podido comprobar que el ver cercana la muerte es muchas veces la posibilidad de concluir el sentido de toda una vida y de la toma de conciencia de lo que falta por realizar. Puede ser la oportunidad para el cambio y el crecimiento personal por producirse los siguientes fenómenos (cfr. Yalom, 1984) :

- Redistribución de prioridades de la vida en la que se da a cada cosa su verdadero valor.
- Sensación de liberación.
- Intensificación de la vivencia del presente.
- Mayor profundidad de la vida lo que supone por ejemplo una mayor profundidad en la comunicación con los seres queridos.
- Toma de conciencia de los propios límites.
- Apertura a la trascendencia que proporciona esperanza.
- Menos temores interpersonales.

La consecuencia de estos fenómenos es, con frecuencia, la curación o la mejoría de muchas neurosis, ya que las preocupaciones en torno a las que se centraba la neurosis pasan a un segundo plano, ante lo que cobra más relevancia y da más sentido a la existencia, por verse como algo más esencial o más profundo que la vivencia neurótica.

Sistemas de creencias y expectativas ante la muerte

Cuando llega el final de la vida de una persona, sus temores incluyen los diversos significados que la muerte ha adquirido para ella en el curso de su vida. Las ideas que nos hacemos de lo que es la muerte y de lo que sucede después de la misma están estrechamente ligadas a los sistemas o subsistemas culturales de referencia, que nos han sido transmitidos a lo largo de nuestras vidas a través de una educación explícita, pero también implícita en las actitudes de las personas con las que hemos mantenido una relación más cercana. El hecho de vivir inmerso en un entorno que se estructura en unas determinadas pautas, que se adoptan de una manera consensuada por un grupo determinado, nos va configurando una forma de reaccionar y elaborar las pérdidas. Dichas pérdidas, a veces, se asumen sin apenas darnos cuenta o sin haber hecho una elaboración consciente. El hacer dicha elaboración consciente de nuestro sistema de referencia y de nuestras actitudes puede ayudar a tomar conscientemente la decisión de tomar una u otra actitud y esto favorece una mejor elaboración del proceso de morir de otros y de la propia muerte, cuando se dé esa situación.

Acciones fundamentales en el acompañamiento al final de la vida

Para hacer un acompañamiento que sea adecuado, y que sobre todo sirva de ayuda a la persona que se encuentra en la fase final de su vida, hay que tener en cuenta todos los aspectos mencionados hasta el momento y hacerlos explícitos en el diálogo. Esto sirve para ayudar a que la persona se sitúe en el sentido que da a su muerte y en el proceso que está viviendo, en el sentido que da a su vida en esa situación concreta con su personalidad singular. Igualmente es importante que se hagan explícitos sus valores prioritarios y se le plantee la posibilidad de ordenarlos en función de la situación que está pasando y que se le permita expresar sus sistemas de creencias y expectativas ante la muerte. Todo ello, evidentemente en un clima de respeto y aceptación incondicional hacia una persona que se halla viviendo una situación difícil. Este respeto ha de dirigirse tanto a su ser como hacia sus ideas acerca de lo que está pasando.

También es fundamental lo que se ha mencionado anteriormente respecto a un trabajo interno de toma de conciencia de actitudes personales ante la muerte por parte de la persona que ha de acompañar. En la

medida que sea más consciente de su postura y tenga una mejor elaboración en sí misma de la posibilidad de morir, hará un acompañamiento más humano y por lo tanto más cercano y útil.

En relación con este punto que estamos tratando, las acciones concretas son: dejarle hablar sobre lo que está pasando de manera espontánea y preguntar directamente en caso de que haya dificultades para abordar la cuestión. Sin embargo, no hay que forzar un tema de conversación, en el caso de que el enfermo no desee hablar de ello. En general, es mejor dejar que se pongan los conflictos de manifiesto de forma espontánea o estimulando su expresión para evitar entrar en una "conspiración de silencio", que a veces se mantiene por una o varias partes dentro de la red de relaciones de la persona implicada en el proceso de morir. Esto sucede cuando nadie quiere hablar de un tema aunque todos lo tienen en mente y, como consecuencia, no hay comunicación y cada uno está aislado en sí mismo con su sufrimiento.

Asimismo, es muy importante ser auténticos y espontáneos, y aquí nuevamente es de destacar la relevancia de un trabajo personal interior que dé serenidad, madurez y la capacidad de esa autenticidad y espontaneidad desde la toma de conciencia de uno mismo.

Atendiendo a los sistemas de creencias, es fundamental ayudar a la persona que ha de morir y a sus allegados a explicitar su visión de la muerte y del proceso de morir, para favorecer la expresión de dificultades, conocer recursos de afrontamiento y, sobre todo, ayudar a sentirse aceptado al que está atravesando este proceso de llegar al fin de la vida.

Dificultades en el acompañamiento

El acompañamiento al final de la vida no es algo sencillo por el dolor que entraña para quién lo está pasando. Dicho dolor está relacionado con todos los factores reseñados anteriormente. Si la vida, la situación concreta o la muerte no tiene sentido, el dolor se intensifica y la relación interpersonal es más complicada. También añaden dificultades la falta de expresión del dolor (por parte de las diferentes partes implicadas) o la sobreexpresión emocional, la negación de lo que está pasando, la "conspiración del silencio", la falta de apoyo social y/o familiar, las relaciones distantes del personal sanitario, el exceso de tecnificación de los trata-

mientos, las relaciones familiares conflictivas, el sentir la frustración de proyectos vitales que no se han podido realizar, la falta de control de síntomas físicos y cualquier situación que aumente la incomodidad física y emocional. Si se da cualquiera de estas situaciones hay que delimitarlas y abordarlas por separado mediante las estrategias más adecuadas para cada una de ellas, pero sin perder nunca de vista el contexto global del ser humano como persona multidimensional y de su contexto social, cultural y familiar.

Por parte del profesional que acompaña, él se ve confrontado con su propio dolor ante situaciones semejantes y ante el desasosiego que supone el tomar conciencia de que uno, en algún momento, ha de pasar por lo mismo. Esta situación puede ser para el profesional la oportunidad de tomar conciencia de partes de la personalidad de uno que necesitan ser escuchadas y “curadas” e, incluso, puede dar la posibilidad de empezar la confrontación necesaria con la propia finitud, que ayude a afrontarla y a adoptar una actitud madura y serena, a través de un proceso de crecimiento personal. Ello se podría conseguir mediante un trabajo interior que nos pueda llevar a ser realmente capaces de hacer un acompañamiento adecuado después de haber aprendido, por ejemplo, a acompañarnos a nosotros mismos.

M^a Isabel Rodríguez Fernández (Psiquiatra, Profesora de la Universidad San Pablo-CEU, Miembro de la Asociación Española de Personalismo, Miembro de AESLO).

Bibliografía

Ariès, P. (1999). *El hombre ante la muerte*. Madrid: Taurus.

Ariès, P. (2000). *Historia de la muerte en Occidente*. Barcelona: El Acantilado.

Frankl, V.E. (1987). *Psicoanálisis y existencialismo*. De la psicoterapia a la logoterapia. México: Fondo de Cultura Económica.

Frankl, V.E. (1988). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Frankl, V.E. (1999) *El hombre en busca de sentido último*. Barcelona: Paidós.

Hennezel, M. y Leloup, J.Y. (1998). *El arte de morir. Tradiciones religiosas y espiritualidad humanista frente a la muerte*. Barcelona: Helios.

Jaspers, K. (1973). *La filosofía. Breviarios*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

Levinas, E. (1994). *Dios, la muerte y el tiempo*. Madrid: Cátedra

Neimeyer, R.A. (compilador). *Métodos de evaluación de ansiedad ante la muerte*. Barcelona: Paidós.

Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder