

Crecimiento personal
COLECCIÓN



Iosu Cabodevilla

**VIVIR Y MORIR
CONSCIENTEMENTE**

4ª Edición

Desclée De Brouwer 

Iosu Cabodebilla

35

**VIVIR Y MORIR
CONSCIENTEMENTE**

Prólogo de Celedonio Castanedo

4ª Edición

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

PRÓLOGO por <i>Celedonio Castanedo</i>	13
INTRODUCCIÓN	19
1. LA MUERTE IGNORADA, EL ÚLTIMO TABÚ	31
2. LA DIFÍCIL TAREA DE LLEGAR A SER QUIEN SE ES	37
1. La vida, un camino de crecimiento	43
2. La autoconciencia	45
3. La espiritualidad, el sentido de trascendencia ...	50
4. El miedo	52
5. La soledad	54
6. La ansiedad	55
7. El sufrimiento	57
3. TIEMPO DE PREPARAR LA MUERTE	61
1. Cómo informar al enfermo de su gravedad	65
4. LA MUERTE INTEGRADA	69
1. Morir con dignidad	74
5. ASUNTOS INCONCLUSOS	77
6. EL MODELO FÁSICO DEL MORIR SEGÚN LA DOCTORA ELISABETH KÜBLER-ROSS Y LA RELACIÓN DE AYUDA	85
1. Negación	87
2. Rabia	90
3. Negociación	93
4. Depresión	94
5. Aceptación	96
6. El enfermo inconsciente o en pre-coma	99

7. HAY UN TIEMPO PARA MORIR. NUEVE	
EXPERIENCIAS DE MUERTE	103
1. La muerte de Idoia	106
2. Juan, un hombre solidario	113
3. La mujer del Midi d'Ossau	119
4. La muerte de Guillermina	122
5. Ion, un hombre previsor	125
6. Irati, una mujer que quiso morir en paz	127
7. Sara, una mujer que preparó su final	132
8. La muerte de Ruth	135
9. La muerte de Don Vitorino, "el ciego de Metauten"	144
8. ATENDER AL MORIBUNDO	147
1. La comunicación con el moribundo	152
2. El silencio	153
3. El tacto	154
4. La esperanza	156
5. La hora de la muerte	157
6. Los seres queridos	160
7. El profesional sanitario	161
8. Cuidar a los que cuidan	164
19 DERECHOS DE LA PERSONA EN SITUACIÓN TERMINAL	169
10. EL DUELO	173
1. ¿Qué entendemos por duelo?	173
2. El proceso del duelo	176
3. Reacciones más habituales en el duelo	180
4. Sanar en el dolor	182
5. Formas peculiares de duelo	188
6. El duelo en los niños	190
7. Diferencias y semejanzas entre el duelo adulto y el infantil	193



8. Acompañar a los niños en el duelo	193
9. Duelos difíciles, cuando quedan asuntos pendientes	196
10. Cómo ayudar en el duelo	208
11. DESIDERATA	213
EPÍLOGO por <i>Jose Luis Fonseca</i> , Hermano de San Juan de Dios	215



PRÓLOGO

por Celedonio Castanedo

*“No será tu maestro aquel que te dé explicaciones sino aquel que
deje en tu corazón huellas de sus enseñanza”*

Místicos sadilfes

Conocí al autor de esta obra en unas circunstancias muy especiales cuando me encontraba ofreciendo un Taller de formación de terapeutas en Gestalt; uno de los participantes era Iosu Cabodevilla. Recuerdo que en un momento determinado de ese fin de semana, solicité la participación de un voluntario para realizar una sesión de demostración ante el grupo; inmediatamente Iosu se brindó a realizar el “trabajo”. La intensidad con que se entregó a la experiencia presagiaba su “madera” de terapeuta con “raíces” espirituales. Trabajamos un asunto inconcluso relacionado con la muerte de una amigo. Después le vi en otros Talleres de formación. Un día, terminada ya su formación, me enteré de que trabajaba con enfermos terminales que necesitaban cuidados paliativos (creo y siento que ésta fue una decisión profesional muy acertada, dadas sus características profesionales y personales). Más recientemente nos vimos ofreciendo Talleres en la Asociación Española contra el cáncer



(AECC). Y ahora me solicita escribir este prólogo a su obra; tarea que me complace por venir de un amigo y colega al que tengo un alto aprecio.

Leer esta obra de Iosu Cabodevilla me ha traído a la mente(y a la emoción) algunas situaciones relacionadas con la experiencia de la muerte de personas que en el transcurso de mi vida han significado mucho para mí y otras a las que he admirado y de las que nunca he comprendido su razón para dejar de existir. Entre las primeras personas se encuentra mi maestra de la Terapia Gestalt, Laura Posner Perls, a la que en la Introducción de su libro, *Viviendo en los límites* (Promolibro 1993), escribí, retomando las palabras que un sacerdote dijo en el funeral de Carl Rogers: “Señor, si nos escuchas como Laura lo hacía, nos sentiremos recompensados” (p. 11). Así mismo, Munguia sostiene, en un artículo escrito sobre *La Muerte como parte del proceso de Desarrollo Humano*, que “Laura es la mujer que nos regala, con el testimonio de su vida y muerte, al secreto de cómo cerrar la gran Gestalt”.

Por otra parte, siempre me han intrigado las diferencias existentes entre Viktor Frankl y Bruno Bettelheim para que fueran tan diferentes sus muertes, habiendo sido ambos supervivientes de campos de concentración nazis. Viktor Frankl, fundador de la logoterapia –3ª escuela vienesa de psicoterapia, la 1ª es la freudiana y la 2ª la psicología individual adleriana– deja de ser “un hombre doliente” (utilizando el título de una de sus obras) a la edad de 93 años (el 2 de septiembre de 1997). En uno de sus libros (*El hombre en busca de sentido*, Herder, 1988), escribe:

“¿Qué es, en realidad, el hombre? El ser que siempre decide lo que es. El ser que ha inventado las cámaras de gas, pero al mismo tiempo el ser que ha entrado en ellas con paso firme musitando una oración” (p. 87).



Bruno Bettelheim (1903-1990), también psicoanalista austríaco, autor entre otras muchas del *El amor no es suficiente* (The Free Press, 1950), el hombre que atribuía la causa de la enfermedad mental a los padres y al fracaso de la educación, se quitó la vida el 13 de marzo de 1990. El suicidio de Bettelheim no ha sido el único que se conoce en la historia de los famosos de la psicología; unos años antes que Bettelheim, Lawrence Kohlberg (1927-1987), conocido por adoptar el método piagetiano al estudio del juicio moral, apareció ahogado en un pantano de Boston. Kohlberg padecía una rara enfermedad que había contraído en un viaje a Centroamérica en 1973. Esta enfermedad arruinó su salud, padeciendo a partir de entonces momentos de gran confusión y mareos, sufriendo grandes dolores y depresiones

El conocimiento es únicamente un acercamiento a la emoción, como decía Khalil Gibran, en *Arena y Espuma*: “Cuando llegues al final de lo que debes saber, estarás al principio de lo que debes sentir” (p. 29). Tal vez necesitaríamos tener cierta sabiduría japonesa para morir como relata Vallés (Sal Terre, 1996) en *Mis amigos los sentidos*, retomando una cita de Dürckheim (1992) en *El Zen y nosotros* (p. 61):

“En uno de mis viajes a Japón me encontré con un misionero cristiano que, desde hacía dieciocho años, trabajaba en un pequeño pueblo del interior del país. Me habló de las múltiples dificultades de su trabajo y de cómo obtenía muy escasas conversiones auténticas. ‘Y aun así’, decía, ‘a la hora de la muerte, estos hombres no mueren cristianamente, sino a la japonesa’. Al preguntarle yo qué quería decir con eso, me respondió: ‘Con estos hombres ocurre como si, al venir al mundo, apoyaran un solo pie en la orilla de esta vida y como si, a lo largo de ésta, no pudieran evitar la sensación de tener el otro pie en la orilla contraria, su hogar. Por eso morir no significa para ellos más que retirar el pie que habían posado en la orilla de la vida y pisar con los dos pies en la orilla con-



traria. Y lo hacen de la manera más natural, con toda serenidad y sin ninguna angustia” (p. 163).

Los esquimales, cuando sienten que van a morir, lo comunican a la tribu, se retiran a un lugar aislado, se sientan, inclinan la cabeza sobre las rodillas y dejan de vivir.

Personalmente, uno de los relatos de despedidas que más me ha impactado fue el de Carl Rogers sobre la muerte de su esposa, en 1979, después de 53 años de unión. Entrevista que transcribo en mi libro *Grupos de Encuentro. De la silla vacía al círculo gestáltico* (Herder, 1998, 2ª ed.) y que se le hizo a Rogers en el transcurso de la *Conferencia sobre la Evolución de la Psicoterapia* (Phoenix, Arizona, 11-15 diciembre, 1985). Rogers relató la agonía de su esposa como un proceso universal por el que se llega gradualmente a aceptar la muerte*. Lo que más impresiona de Rogers es el coraje que tuvo, en esos momentos de la agonía de su compañera, para “darle permiso para irse”, para morir.

Cabodevilla adorna su obra con algunas dosis de humor –necesaria cuando se escribe sobre la muerte–, por ejemplo cuando menciona a los niños que quieren alargar la hora de irse a la cama y para ello son capaces incluso de pedir a sus madres un bocadillo de lentejas. Como dijo Pierre Daninos: “No hay que tomarse la vida en serio, no saldremos vivos de ella”. Así mismo, esta obra contiene toques de poesía –*Viajar ligero de equipaje* de Antonio Machado–, y de la filosofía existencial de Goethe, Kierkegaard y de Khalil Gibran. Además el autor menciona partes de las obras de algunos grandes terapeutas: Carl Rogers, Viktor Frankl, Fritz Perls, Eugene Gendlin, etc. Algunos proverbios, como el siguiente nos confrontan con la realidad: “Cuando te encuentres en un apuro, piensa que siempre habrá una mano que puede ayudarte, pero no olvides que esa mano está al final de tu brazo”.

* Cabodevilla describe, en el Cap. 8, este proceso, retomando las cinco fases de Kübler-Ross: 1) negación de la muerte; 2) ira; 3) negociación; 4) depresión y 5) aceptación.



Especialmente didácticas son las nueve experiencias de muerte, descritas en el Cap. 8, de algunos de los pacientes terminales tratados por Cabodevilla. En estos encuentros entre el paciente y el terapeuta es cuando se aprecia en toda su intensidad la relación humanística que les une, la potencia de la empatía, de la toma de conciencia y de tanto otros conceptos que forman la terminología de los enfoques existenciales-humanísticos.

Algunas frases de esta obra son tan profundas que debería tenerlas en cuenta todo psicoterapeuta o profesional que trabaje con enfermos terminales. Por ejemplo, a la hora de atender a un moribundo:

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

Una riqueza añadida a *Vivir y morir conscientemente* es que la mayoría de los capítulos contienen ejercicios de auto-terapia que pueden ser muy útiles para el lector interesado en vivenciarlos.

Finalizo con esta reflexión: posiblemente sea cierto, como dijo Olga Orozco cuando recibió el Premio de Literatura Latinoamericana “Juan Rulfo”, en la *XII Feria Internacional del Libro de Guadalajara* (Jalisco, México), que lo contrario de la vida no es la muerte. Cabodevilla también mantiene que es falsa la polaridad vida-muerte, para él las dos son interdependientes, dos polos de una misma realidad: “La vida no tendría forma... si no fuera por la presencia de la muerte, y viceversa, la muerte no tendría forma... si no fuera por la vida”.

Celedonio Castanedo Secadas
Universidad Complutense
Enero 1999



INTRODUCCIÓN

Hace doce años, en el verano de 1986 contraí una grave intoxicación alimentaria¹, que me llevó a una situación de shock séptico que requirió algo más de dos meses de ingreso hospitalario, y de tres intervenciones quirúrgicas antes de ser dado de alta.

Aquella experiencia², ha marcado para siempre mi vida. Aquel periodo de sufrimiento, aparentemente negativo me ha permitido llegar a conclusiones positivas.

Doce años más tarde no quiero olvidar lo que aprendí en lo referente a valorar las pequeñas cosas que nos ofrece la vida casi a diario y que pasan desapercibidas, ni tampoco esa especie de confianza básica en lo que la vida me ofrece y a la que me abro cada vez más.

Una fe en confiar en la Vida, en confiar en que todo cuanto sucede es parte de una armonía ordenada de cuanto existe,

-
1. BENITO, C.; DUARTE, S.; ALBIACH, M.; GONZÁLEZ, J.; HERNÁNDEZ, J.L. y VOLTAS, J.; "Perforación intestinal por salmonelosis", en *Rev. Cirugía Española*, volumen XLVIII, julio 1990.
 2. CABODEVILLA, I. (1996); "En el umbral del morir todavía hay tiempo para crecer", en C. ALEMANY (Ed.), *Relatos para el crecimiento personal*, 4ª ed., Desclée De Brouwer, Bilbao, 1998.



aunque a veces, muchas veces, no logre entenderla. Tiendo a pensar que hasta la tempestad más alocada tiene su propio equilibrio interior.

Hoy si volviera a nacer, elegiría nuevamente pasar por aquella experiencia. Hasta entonces no es que no supiera que la gente se moría, o que yo mismo me moriría algún día, sino que no me daba cuenta de que convivía continuamente con la muerte, de que las personas a mi alrededor se estaban muriendo, de que mis células se morían, mis ideas caducas, mis conductas estereotipadas, mis viejas maneras de ser también se estaban muriendo.

Me he dado cuenta de que la muerte no es simplemente el último momento de la vida. Estamos muriendo desde el nacimiento, el final está presente desde el principio.

A medida que empecé a aceptar el morir y la muerte como parte de mi experiencia vital, algo se fue transformando lentamente en mi interior. Me permití que aquello que no acababa de configurar se fuera posando en secreto dentro de mí, y fue naciendo poco a poco el deseo de hacer algo hacia los enfermos. También de manera sosegada fue emergiendo cada vez más claramente, como si de una llamada se tratara, que con quien quería trabajar era con aquellas personas que se están enfrentando a una muerte cercana.

A principios del año 1991 tuve conocimiento de que el Hospital San Juan de Dios de Pamplona, lugar de mi nacimiento y residencia, estaba organizando una Unidad de Cuidados Paliativos para la atención de enfermos terminales.

En el otoño, de ese mismo año, entregué una "memoria-proyecto" al Doctor José Manuel Cebeiro, director médico del Hospital, en presencia del Doctor Javier Echeverría, médico internista.

En enero del año siguiente, 1992, me comunican que es aceptada mi incorporación, y así aparece reflejado en una "Circular de Dirección Médica" enviada a Gerencia y Junta de Go-



bierno del Hospital con fecha 21 de enero de 1992, y de la que recojo las siguientes palabras:

"Después de llevar un tiempo funcionando la Unidad de Cuidados Paliativos (...) se ve necesario la presencia de un Psicólogo en el Equipo Asistencial para atender las necesidades de los pacientes, familiares y personal asistencial.

(...) Después de estudiada la "Memoria-Proyecto. Unidad de Cuidados Paliativos" presentada por el Psicólogo Iosu Cabodevilla Eraso, los Doctores Echeverría, Viguria y Cordeiro, mantuvimos una entrevista con él, en la que nos expuso:

1. Su plan de trabajo tanto a nivel enfermo, como familiar y personal sanitario es totalmente satisfactorio para las necesidades de este Centro.

2. Disposición por su parte de modificar su actual horario de trabajo en otro Centro para adecuarlo a las necesidades de la Unidad de Cuidados paliativos de este Hospital.

3. Demuestra gran interés en la elaboración de protocolos y trabajos en dicha Unidad (...).

Esta Dirección Médica propone la integración del Dr. D. Iosu Cabodevilla Eraso en la Unidad de Cuidados Paliativos de este Centro a la mayor brevedad posible, dado que las necesidades actuales son reales y no están plenamente cubiertas".

El 19 de febrero de 1992, comencé a trabajar en la Unidad de Cuidados Paliativos, y se fue completando esa necesidad que había surgido en mi interior de estar al lado, de acompañar a aquellas personas que se enfrentan a un final cercano, y que yo tuve el privilegio de haberlo eludido cinco años antes.

La primera persona que atendí, fue una mujer joven de 25 años, diagnosticada de cáncer de tiroides. Mientras escribo estas líneas me doy cuenta de que murió a la misma edad en la que yo tuve la intoxicación alimentaria, de ella hablaré más adelante en un apartado de este libro.

Aceptar la muerte, está siendo para mí, un proceso de aceptar la vida como lo que es y no como me gustaría que debiera ser.



Este libro surge de un sentido de la totalidad que he ido adquiriendo al trabajar con enfermos terminales y sus seres queridos; y con las muertes (adioses) y aperturas (holas) que se suceden continuamente dentro de mí. No quiero quedar excluido de ningún área de mi experiencia interior. Y si el precio de la percepción es la tensión, ¡que así sea!

Contiene información práctica para mitigar muchos de nuestros temores, incluyendo sugerencias de lo que se puede hacer en cuanto al apoyo cognitivo, emocional y espiritual en el acompañamiento a una persona en el final de la vida. Aunque no es tratado en este libro, soy consciente de la importancia que tienen los cuidados físicos para facilitar a la persona el mayor confort posible. Cuidar a alguien significa procurarles comodidad tanto a su cuerpo, como a sus sentimientos.

Creo en una línea de la psicología que enfatiza las peculiaridades individuales de cada persona, de su autonomía y responsabilidad personal, frente a una corriente que considera al hombre como un mero producto de meras reacciones fisicoquímicas, y en la que todos los rasgos de su conducta pueden explicarse en términos de condicionamientos, en el que el hombre concreto, con su singular interioridad, compuesta de anhelos, ilusiones, proyectos existenciales, angustias y temores, se ven minimizados.

Me interesa recuperar los valores singulares de la persona frente al degradante proceso de despersonalización. Las verdades objetivas y universales no me interesan demasiado. Cada persona debe buscar su verdad subjetiva, parcial y particular, fruto de sus vivencias existenciales. Cada uno debe responsabilizarse de su propia existencia.

En uno de los capítulos abarco el periodo de Duelo, que aparece en los sobrevivientes, cuando un ser querido ya nos ha abandonado. Abordo el estado de ánimo de los seres queridos (sobre todo la familia), el dolor psicológico que conlleva toda pérdida, el manejo de los sentimientos, etc.



INTRODUCCIÓN

Así mismo, a lo largo del libro, señalo una serie de ejercicios de sensibilización que pretenden favorecer la reflexión y facilitar nuestro propio proceso de crecimiento y desarrollo personal. Respeta tu propio ritmo y necesidades. Si eres reacio a realizar algún tipo de ejercicio, siéntete libre de no hacerlo. Puede que desees repetir alguno. Utiliza todo lo que sepas de ti mismo, de ti misma para crear las condiciones adecuadas para vuestro estilo de aprendizaje y experiencia.

Una de las singularidades de nuestro tiempo es la tendencia a medir y predecir todo, quizás más allá de lo que es posible ante un futuro, necesariamente incierto. Tal vez, este hecho, refleje, en parte, una inseguridad propia del hombre de hoy que desea huir de sí mismo y amarrar hasta el último detalle para no ser presa fácil de dicha inseguridad, ingrediente importante de la vida, por su carácter dramático y extraordinario.

Soy consciente, de que soy observador privilegiado de una situación dramática, intrínseca a la condición humana.

Durante estos años acompañando a cientos de enfermos terminales, muchas veces me he preguntado si en realidad sé lo que piensa en las largas noches de un hospital un paciente en fase terminal que contempla cómo su existencia se acaba, y hoy no acabo de tener una respuesta satisfactoria.

Ante una persona que se enfrenta al final de su vida siento una extraña sensación de respeto, admiración, pudor... y reflexión que un día ese momento también me llegará a mí.

Pienso que la intensidad de ese tiempo final pertenece a una dimensión de misterio. Un tiempo en que la persona rebobina lo vivido, y se enfrenta con el propio destino, con la certeza o la duda de encontrarse con Dios, o tal vez el miedo a disolverse en la Nada. Tiendo a reflexionar sobre cada palabra, gesto o expresión que comunican estos enfermos, yendo más allá del significado superficial y aparente.

La psicología no sólo es ciencia, sino también arte y vocación, preparada para intentar desenmarañar la intensidad de



un tiempo, que se vuelve espeso hasta casi detenerse, aunque sólo sea con el poder de una presencia centrada en el paciente y con la percepción por parte del moribundo del dolor que nos produce nuestra propia limitación.

En este libro me abro y me descubro ante ti, mostrando mi realidad, mi visión en este momento de mi vida. Una visión sesgada por mi biografía, por mi cultura, por mi nivel social, por mi educación, por mis condicionantes biológicos. Una visión condicionada por mi profesión de psicoterapeuta, por mis creencias y valores, por el medio físico en el que vivo, por mi forma de relacionarme con los demás, conmigo mismo y con el mundo. Una visión seguramente condicionada también por muchas otras cosas que desconozco y colorean mis ojos, mis oídos y todos mis sentidos.

Así que es probable que mi visión sea diferente de tu realidad, y de tu manera de contemplar la muerte.

Usa este libro no para encontrar soluciones cerradas y definitivas sino, más bien, como un instrumento que te permita plantear en profundidad el tema de la muerte, y de sugerir algunas ideas a modo de aperturas, en las que puedas encontrar tus propias respuestas.

Se paciente contigo mismo, contigo misma y confía en ti: eres la persona más experta del mundo sobre tu propia realidad.

Siempre hemos oído decir que lo opuesto a la vida es la muerte. Sin embargo pienso que la vida y la muerte son interdependientes, son dos polos de una misma realidad.

La vida no tendría forma, sería indistinguible sino fuera por la presencia de la muerte, y viceversa, la muerte no tendría forma, no seríamos capaces de distinguirla sino fuera por la vida.

Este libro nos puede servir también para reconocer nuestros miedos. Hay quien ha señalado que tener miedo a la muerte es tener miedo a la vida.

La vida es un proceso de cambio, que nos dirige a desarrollar nuestras capacidades, para llegar a ser quien realmente se es.



Aprender a enfocar la vida como un proceso lleno de posibilidades, en el que va a depender de mi coraje para abrirme a ellas, en vez de como meta en si misma, me ha servido también para ir aceptando la muerte.

Viviendo conscientemente cada momento, trascendemos el tiempo, cada instante se convierte en una eternidad. Esto es lo que yo he querido entender de la leyenda del Abad Birila³. Se trata de un relato, que aunque bajo otros nombres, se encuentra muy extendido en toda Europa. Se trata pues de una narración muy popular que data del medievo. Sin embargo, es en el Monasterio de Leire (Navarra) donde se encuentran los vestigios arqueológicos más antiguos (siglo XII): un bajorrelieve en el que se halla esculpido el santo, una lápida con el báculo del abad y unos pajarillos sobre el mismo. Puede que fueran los propios monjes cistercienses quienes difundieran la leyenda por otros monasterios de la Orden. La leyenda nos cuenta como a comienzos del siglo X era Abad del Monasterio de Leire Don Birila.

“Siendo el Abad Birila ya viejo, durante unas oraciones se quedó pensativo con los ojos puestos en el salmo: ‘Mil años en tu gloria, son como el día de ayer que ya pasó’. Seguía ensimismado en sus pensamientos cuando oyó el canto de un pajarillo. Era su canto tan hermoso que Birila olvidó su preocupación sobre la eternidad y salió del monasterio siguiendo al pajarillo. La pequeña ave seguía cantando, adentrándose en un bosquecillo hasta llegar a una pequeña fuente donde se posó en la rama de un árbol cercano. El Abad se sentó y siguió escuchado ese canto tan bello. Al poco rato exclamó,

–¡Oh!, se me han pasado un par de horas escuchando el canto del pajarillo, tengo que volver al convento.

Al verse rodeado de una enorme vegetación, señaló asombrado:

3. DE LEZEA, M.; *Leyendas Vascas, Navarra*, Ed. Erein, San Sebastián 1987.



—¡Qué extraño! No recuerdo que hubiese tanta vegetación cuando he llegado.

Todo parecía cambiado. Llegó hasta el portalón del convento y llamó. Un monje desconocido para él abrió.

—¿Qué deseáis, padre?

—Pero... yo soy el Abad de este Monasterio... soy el Abad Birila...

El monje portero pensó que el pobre viejo se había vuelto loco.

—Estáis equivocado... nuestro Abad es Don Domingo...

—No, no, el Abad soy yo y me llamo Birila... no entiendo lo que pasa...

El monje salió corriendo en busca del Abad.

—¡Padre! ¡Padre! ¡Aquí hay un hombre que dice que es el Abad y que se llama Birila!

Todos fueron al archivo del monasterio, buscaron entre los documentos y finalmente encontraron el nombre de Don Birila. El Abad que desapareció una mañana... ¡hacía trescientos años!

Birila les contó lo que pasó y entonces el viejo Abad oyó la voz de Dios que le decía:

—Mira, hijo, es infinitamente mejor ver a Dios cara a cara, que recrearse con una avecilla y oír su canto”.

Lo importante deja de ser cuánto tiempo vivimos, sino cómo vivimos el tiempo que tenemos. Así una persona puede morir con valentía a los treinta años, con la satisfacción de haber alcanzado una conciencia más amplia de sí mismo y, por lo tanto una mayor libertad y responsabilidad que le lleva a integrarse con los demás en amor y creatividad, y a vivirse como alguien que trasciende el tiempo. Esta persona puede afrontar con coraje la necesidad de abandonar su vida, y resulta más madura que aquella que a los ochenta años en su lecho de muerte todavía tiembla y ruega para que la protejan de la realidad.

No importa cuánto viva, pero creo que no será suficiente para aprender todo lo que quiero, para quedarme saciado de ir



al monte que tanto me gusta, para pasear por el bosque recogiendo setas, para reír con mis amigos, para comer a gusto, para hacer el amor, para jugar con mis hijas, para andar en bicicleta. ¿Qué podría haber mejor que este mundo? Puedo ver las estrellas, beber agua de los manantiales, ver ponerse el sol en el mar, oír el río, sentir la nieve y el viento golpeando mi cara, sentir el olor de la mujer que amo, mirar el intenso azul de los ojos de mi hijo Asier, tocar los pilares de roble de mi casa de casi doscientos años y sentirla. Tantas y tantas cosas hacen que me sienta vivo y que exclame con respeto y veneración, como lo hacia el Gran Jefe Indio Caballo Loco, *"hoy es un buen día para morir, pues todas las cosas de mi vida están aquí"*.⁴

Otras veces le tengo terror a morir: algo en mí siente pánico al pensar en el proceso de mi muerte. Estoy más preocupado por el proceso, que por la muerte en sí misma, ya que ésta no me asusta. La vivo como un viaje a un lugar lejano y desconocido pero que lo he estudiado mucho a través de mis mapas. Me gusta pensar en una buena muerte, sentirme débil, deseando descansar, y dejarme llevar.

Todavía, como nota introductoria, señalar que en un capítulo encontrarás más detenidamente como se enfrentaron a su propia muerte nueve personas que atendí hasta el final, y me dejaron, por diferentes motivos, una huella imborrable. Es un pequeño homenaje a todas ellas, una muestra de reconocimiento y agradecimiento por todo lo que me dieron. Son personas concretas con nombre y apellidos, con una historia biográfica única e irrepetible, sumergidas muchas veces, tal vez demasiadas, en la angustia de sus situaciones humanas concretas. Cuidar, atender a esas personas fue para mí un raro y extraordinario privilegio.

4. *Es un buen día para morir. El guerrero indio*. José J. DE OLANETA Editor, Palma de Mallorca, 1995.



He elegido nueve personas, aunque bien pudieran ser muchas más, por el significado mágico que tiene para mí el número nueve.

Han sido muchas veces las que también yo he sentido un profundo dolor por la muerte de determinados pacientes que, por sus características o las de su muerte, llegaron a calarme especialmente hondo. Sin embargo, sigo pensando que al aceptar la muerte de otro avanzamos hacia la aceptación de la propia.

Si te está tocando el vivir la muerte de un ser querido, saca de ese tiempo las enseñanzas que puedan servirte en tu vida, y usa ese tiempo para meditar acerca de tu propia muerte y de tus propias creencias.

Un apartado del libro es sobre lo que he llamado "*asuntos inconclusos*", es decir temas, cuestiones que vamos arrastrando a lo largo de la vida y que están sin terminar, sin pacificar, y que en la mayoría de las veces nos crean angustia y malestar.

Encontrarás también dos capítulos entorno a la relación de ayuda al moribundo. En uno se explica de manera sencilla el modelo fásico del morir según la Doctora Elisabeth Kübler-Ross. En él analizamos cómo en el curso del largo recorrido por el sufrimiento que conlleva la confrontación con la muerte, hay toda una serie de registros psicológicos: Negación, tristeza, rabia... vividas según los momentos de la enfermedad. Hay que ser cuidadosos en comprender qué nos dice el moribundo en su cólera, sus lágrimas, su esperanza. En el otro capítulo, también de manera práctica, abarcamos la atención al moribundo, la comunicación, la hora de la muerte, la importancia de los silencios, del tacto, sin olvidar a quienes se relacionan con ellos, los seres queridos y los profesionales sanitarios.

Ya por último señalar que estoy sensibilizado con la utilización no sexista del lenguaje, y que me he encontrado con dificultades que he intentado paliar usando a veces el femenino,



INTRODUCCIÓN

otras el masculino, y en ocasiones los dos. Esta es la mejor solución que pude encontrar para mí propósito de un trato igualitario.

“Un ser humano es parte de la totalidad, a la que llamamos –Universo–, una parte limitada en tiempo y espacio. Se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos, como algo separado del resto, una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es para nosotros como una presión que nos confina a nuestros deseos personales y a sentir afecto por unas cuantas personas, las más próximas a nosotros. Nuestra tarea debe ser liberarnos nosotros mismos de esta presión ensanchando nuestro círculo de compasión para abrazar a todas las criaturas vivientes y a la naturaleza entera en toda su belleza”.

Albert Einstein.



1

LA MUERTE IGNORADA, EL ÚLTIMO TABÚ

“Entonces Almitra habló, diciendo: querríamos, ahora, preguntarte acerca de la Muerte.

Y él dijo:

Querríamos conocer el secreto de la muerte.

¿Pero cómo podríais descubrirlo si no es buscándolo en el corazón de la vida?

La lechuza, cuyos ojos, hechos por la noche, están ciegos para el día, no puede desvelar el misterio de la luz.

Si realmente queréis contemplar el espíritu de la muerte, abrid vuestro corazón al cuerpo de la vida.

Pues la vida y la muerte son una misma cosa, como el río y el mar son una misma cosa”.

Khalil Gibran en “El Profeta”

En la película *Antonia* (de Marleen Gorris. Oscar 1996 a la mejor película extranjera), la protagonista, una mujer que amó la vida, en un medio rural de centro Europa, un buen día, ya siendo mayor, rodeada de las personas que quiso, les avisó: –“Bueno, ¡adiós!, me voy a morir”. Se quedó en la cama y se murió.

