

Luis ROJAS MARCOS

EL PAÍS, 19 DE JULIO DE 1998

MORIR BIEN

La idea de morir bien es extraña para mucha gente. En nuestra cultura, donde se ensalza la inmortalidad y el terror a la muerte es endémico, no resulta fácil concebir los últimos momentos de la vida como algo más que dolor, dependencia, descontrol e indignidad. Sin embargo, no pocos enfermos terminales y sus seres queridos logran ignorar esta creencia tan común y transforman el acto final en una oportunidad para expresar amor, para curar viejas heridas, para superar prejuicios, para descubrir en ellos mismos fuerzas y virtudes ocultas y, en definitiva, para realizarse.

Todas las muertes que he presenciado me han estremecido. Todas, también, me han enseñado algo sobre lo que es morir y lo que es vivir. Muchos aspectos de la muerte reflejan facetas de la vida. Aunque bastante gente prefiere morir de repente, sin darse cuenta, los finales abruptos o inesperados suelen dejar muchos argumentos sin conclusión, cabos sueltos. Quienes quedamos detrás tenemos gran dificultad para superar las pérdidas insospechadas. Por el contrario, las muertes lentas, a pesar de la tristeza y la ansiedad que llevan consigo, ofrecen posibilidades únicas para completar asuntos pendientes, restaurar uniones rotas y reconciliarnos con nuestra inevitable caducidad.

En nuestro empeño por protegernos del miedo a morir, casi todos nos hemos distanciado alguna vez de un compañero de vida que se enfrentaba a su fin y precisaba apoyo o consuelo. De paso, también nos hemos robado la ocasión de ponernos en contacto con una parte esencial de nuestra humanidad. Quizá esta necesidad de negar la muerte explique el que tantas personas agonicen hoy lejos del hogar, en camas de hospitales, privadas de un final íntimo y tranquilo junto a sus familiares y amigos. La muerte hospitalaria que ocurre después de múltiples intentos tan grotescos como vanos de alargar artificialmente la existencia al difunto, plantea un desafío moral al derecho de salir de este mundo con sosiego y dignidad.

Nadie debería morir con dolor y nadie debería morir solo. Fallecer no tiene que ser necesariamente un tormento. El malestar del cuerpo casi siempre se puede aliviar. Y la presencia reconfortante de una persona serena y cariñosa mitiga gran parte de la soledad del paciente. Pero alivio y compañía no es todo. Para muchos hombres y mujeres en el lecho de la muerte y para sus allegados, este último acontecimiento de la vida brinda la posibilidad de vivir momentos emotivos de profundo significado. En estas circunstancias cruciales, la sinceridad, la ternura, la comprensión

y la entrega fortalecen y conectan a los participantes de una forma tan cercana y especial que algunos afirman sentir una paz de espíritu que nunca experimentaron.

Las buenas muertes existen. Requieren una cierta dosis de entereza y valentía para enfrentarnos a recuerdos dolorosos que normalmente se evitan, o para dar cariño incondicional y atender las molestias físicas del agonizante, como mojar sus labios secos o aliviarle con paños húmedos la fiebre. Los gemidos incomprensibles y las respiraciones ruidosas a menudo añaden angustia a la situación. Pero la carga casi nunca resulta demasiado pesada. Para la mayoría de los acompañantes se trata de una labor casi sagrada, una tarea que no sólo aceptan sino que desean. Mientras que dejarse cuidar se convierte en el último regalo del moribundo.

Compartir el trance de morir y cuidar de una persona querida que agoniza es una forma poderosa de intercambiar amor, solidaridad y respeto, y representa una prueba personal sublime y enriquecedora. Cuando alimentamos la dimensión humana de la muerte, la última despedida se convierte en una experiencia tan íntima, tan entrañable y tan valiosa como el mismo milagro del nacimiento.