



## III CONGRESO NACIONAL DE ENFERMERÍA DEL MEDITERRÁNEO

### NACIMIENTO Y MUERTE. REFLEXIONES Y CUIDADOS

---

#### Resumen CONFERENCIA INAUGURAL

15 noviembre 2007

#### REFLEXIONES SOBRE LAS EXPERIENCIAS DEL NACIMIENTO, LA FINITUD Y LA MUERTE

Ponente: Concepcio Poch Avellan

---

*El ser humano NACE, SE ATRIBULA Y MUERE*

1ª parte

#### UNA MISMA MONEDA: NACER —VIVIR—Y MORIR

*Marco de reflexiones y experiencias*

La vida humana es un perpetuo fluir entre dos límites infranqueables: el nacimiento y la muerte. “La vida —dice X. Zubiri— tiene un nacimiento, un decurso y una muerte. Como dijo Quevedo, cuna y mortaja son las fronteras inexorables de la vida humana; el nacer y el morir son los dos límites universales de la vida y toda la vida se desarrolla entre estas dos fronteras.

Cuando una persona irrumpe en la existencia, el campo de posibilidades existenciales es enorme. Puede desarrollar actividades muy distintas. La muerte no entra dentro de la lógica de la posibilidad, sino que cae de lleno en la lógica de la necesidad. Uno no es libre de morir o de no morir.<sup>1</sup>

Es evidente que los humanos hablamos mucho más de la vida que de la finitud y de la muerte. ¿Será por qué pensar y hablar de la *muerte* a veces provoca miedo, incluso terror? Es ella, la *muerte*, quien aparece como el paso del ser al dejar de ser, y al mismo tiempo es la última partida hacia un destino desconocido, hacia el viaje sin retorno.

La angustia ante su presencia es inversamente proporcional a la satisfacción de la vida. Más de un filósofo ha afirmado que *aquél que sabe dar sentido a su vida vive más serenamente la muerte*. Otros pensadores opinan que el ser humano es un ser para la muerte y prepararse para ella es una forma de aprender a vivir.

De hecho, aceptar la muerte supone eliminar el deseo superficial que pretende vivir eternamente. En esta línea, Muerte, Séneca ya dijo que *aprender a morir es librarse de una esclavitud*.

Este texto de Carlos Castilla del Pino puede iluminar nuestro discurso,

---

<sup>1</sup> Torralba, F. *Antropología del cuidar*, Institut Borja de Bioètica/Fundación Mapfre Medicina, 1998.

... de los sentimientos no se puede hablar si no se tienen o no se han tenido, porque *los sentimientos son una experiencia*. No se sabe del amor, del odio, de la envidia, de la admiración, del éxtasis, del asco, si no se han experimentado como situaciones vividas. *Por eso, por ejemplo, no odiamos la muerte; la tememos, pero no la odiamos*. Ni siquiera odiamos la pena de muerte: la rechazamos, pero no la odiamos. Odiamos, sin embargo, la tortura, el sufrimiento... porque quién más quién menos, conoce por sí mismo sus consecuencias.

El organismo puede morir de muerte natural, una vez completado su ciclo vital, o de muerte accidental o prematura. La muerte prematura, por accidente o asesinato, es (a veces) evitable, y por tanto lamentable. La muerte natural, por envejecimiento, es inevitable, y no hay razón para lamentarla. Ya Cicerón (en *De senectute*) comparaba la muerte en la senectud con la hoguera que se consume de forma natural, después de quemar toda su leña, frente a la que es apagada violentamente con agua. Sólo esta última le parecía lamentable, (dejando de lado el dolor de los seres queridos por la pérdida de su persona amada, sea cual sea su edad).

Se ha dicho que nuestra mayor carga mientras vivimos, tanto si somos adultos, viejos o niños, es haber de enfrentarnos con la condición *finita* de nuestra existencia.

***La conciencia de la muerte puede llegar a ser la fuerza de la vida. La conciencia de la finitud debería provocarnos el máximo interés en cada uno de los momentos de nuestra existencia. Sólo si ponemos la mirada en el final de la vida será posible que deseemos "vivirLA" con toda intensidad y no aplacemos nada para mañana.***

2ª parte

## **EDUCAR PARA LA MUERTE: EDUCAR PARA LA VIDA**

*Necesidad de una pedagogía de la vida y de la muerte*

*Sería muy útil que hubiese más gente que hablara de la muerte como de una parte intrínseca de la vida, de la misma manera que no vacilan en hablar de que alguien está esperando otro niño.*

Elisabeth Kübler-Ross

Existe una evidente discrepancia entre la importancia que tiene la muerte para el niño y la dedicación y atención que se da a este tema en la formación escolar. La ocultación de la muerte que hace nuestra cultura, los niños la captan en el ambiente, y si no educamos para la vida y *para la muerte*, en la familia y en la escuela, les estamos privando de una dimensión educativa esencial.

Los niños y los jóvenes están poco preparados para todo lo que es inevitable o doloroso, no aceptan un *no*; es por ello que ante la primera desgracia o contratiempo acusan una frustración desmesurada. Quizás se podría paliar con una educación más real, con la lúcida visión de que la vida también tiene un lado oscuro.

También los adultos hemos de reconocer que nuestra reflexión sobre qué significa para nosotros y los nuestros dejar este mundo, es más bien escasa. Es importante saber —

mucho antes de que llegue el momento— que el proceso no es fácil, pero que forma parte de nuestra propia humanidad. Vale la pena saber qué nos espera, y para eso hay que hablar de ello partiendo de otras experiencias vividas, porque —aunque cada caso es distinto— la experiencia de los demás nos ayuda a vivir la nuestra.

Si la muerte es inexorable, se impone, de un modo evidente, la necesidad de desarrollar una pedagogía de la muerte, pues el ser humano debe asumir y aceptar con naturalidad su propia muerte y tratar de enfrentarse a ella desde la madurez y la serenidad. Cuidar de una persona enferma es practicar en cierto modo una pedagogía de la finitud y precisamente por ello es una tarea delicada y dura, porque no existe socialmente ni culturalmente la sensibilidad adecuada frente a dicha cuestión. El educador y el cuidador tienen que llevar a cabo un papel complementario, que no sería necesario desarrollar si socialmente y educativamente el tema de la finitud y la muerte fuera contemplado de un modo progresivo tanto en la familia, como en la escuela, y, cómo no, en la sociedad en general.

Los adultos nos angustiamos cuando vemos a los niños enfrentarse a la idea de la muerte, o peor aún, a la realidad de su llegada. No siempre ha sido así, pero en estos momentos esta angustia es de rabiosa actualidad. A pesar de que desde hace siglos vemos que los niños también mueren, sigue siendo habitual que los "adultos sensatos" nos empeñemos en "matar" la realidad inquietante y esconderla con prontitud.

¿Cómo es posible justificar el silencio de las vivencias educativas referidas a la muerte? ¿Por qué callar y esconder la dimensión más esencial de nuestra existencia? Si ya sabemos que los niños y las niñas preguntan por la muerte, es muy probable que sean capaces de encontrar fuentes de información sobre ella poco fiables y alejadas de la realidad, sobre todo si los adultos no se las ofrecemos, honrada y sinceramente. Estamos tan desentrenados para aceptar cualquier situación dura o difícil que afecte negativamente a los niños que el grito que nos sale del alma es: <<No, a ellos no>>. Y cuando ocurre, es importante ayudar a los demás niños y niñas a que expresen sus ideas y sentimientos, sus miedos y preguntas al respecto. Como dice la psicoterapeuta Mary Turner: "se trata de utilizar a un tiempo las cualidades infantiles que todos albergamos en nuestro interior y la capacidad adulta de proporcionar seguridad y estabilidad".

En todo caso, siempre es importante saber que los niños y las niñas viven en el aquí y ahora; al hablar con ellos no podemos esperar una respuesta inmediata. Pueden oír ahora y no responder hasta pasado un tiempo. Es original y práctica la propuesta de usar los semáforos como modelo para hablar con un niño:

Una luz roja significa parar. Si un niño dice que pare, entonces pare. Hágale saber que usted estará ahí cuando él esté listo. Los niños no necesitan que se les diga más de lo que quieren saber. Una luz ámbar significa proceder con precaución. Una luz verde significa adelante. Puede que esto no sea fácil, pero es muy importante ser consciente de que el niño es quien controla las luces.<sup>2</sup>

***Se podría objetar que educar para la muerte implica crear seres angustiados, pero no debemos confundir la angustia con la desesperación. De hecho, sólo hay una alternativa: educar para la muerte y para la singularidad y la verdad, o bien educar para la ignorancia de la muerte, para la felicidad y para la mentira. No hay opción intermedia. Tenemos que escoger.***

<sup>2</sup> Schaefer, D., *Cómo contárselo a los niños. Respuestas adecuadas cuando alguien fallece*, Médici, 2004.

3ª parte

## CUIDAR LA VIDA, PREPARAR LA MUERTE Y EL DESPUÉS DE LA MUERTE

*El arte de cuidar, una experiencia silenciosa*

*El duelo y los ritos*

¿Alguien piensa que fue afortunado al nacer?  
Me apresuro a informarle que es igual de afortunado al morir, y lo sé.  
Yo paso la muerte con los moribundos y el nacimiento  
con el bebé recién lavado,  
Y yo no estoy contenido sólo entre mi sombrero y mis botas.  
Y examino objetos numerosos, ninguno igual y todos buenos.  
La buena tierra y las buenas estrellas, y sus accesorios todos buenos...  
Yo soy la pareja y compañero de la gente, todos tan inmortales  
e insondables como yo mismo.  
(Ellos no saben cuán inmortales, pero yo sí)

Walt Whitman

La proyección empática de Whitman hacia la experiencia de los moribundos es evidente: mientras que acompaña a los moribundos a través de su muerte, él “no está contenido” entre su sombrero y sus botas; está contenido clara y activamente en el moribundo o el recién nacido. Al parecer, es capaz de hacer compañía a los moribundos de manera empática porque considera que la tierra y toda la gente —también los moribundos— son buenos... hay quien arguye que no es posible sentir empatía hacia los moribundos, ya que nosotros no hemos muerto nunca. En un sentido profundo, muchas personas experimentan varias muertes a lo largo de su vida. Realmente, una de las percepciones erróneas de los que atienden a los moribundos nace de la creencia de que la muerte física final es la única muerte por la que pasamos.<sup>3</sup>

Es posible que, a pesar de ello, se pueda recurrir a esas experiencias de muerte y nueva vida para saber acompañar al sufrimiento del enfermo o a la muerte del moribundo cuando le estamos cuidando. Quizá el que va a morir no se sienta tan solo si la persona que le cuida se inspira en su experiencia de muertes anteriores. Al final, sin embargo, considerando todas nuestras limitaciones, en muchas ocasiones la mejor empatía que se puede mostrar es acompañar en silencio la soledad del doliente, independientemente de cómo sea esa experiencia.

Nadie quiere sufrir o morir en soledad. No obstante, el enfermo moribundo sabe que debe enfrentarse personalmente —y sin compañía en el instante final—, al reto de la muerte y que nadie puede substituirle en ese trance. Dice Tolstoi en boca de Iván Illych, “vivir al borde la muerte debía hacerlo él solo, sin nadie que le comprendiese y le compadeciera.”<sup>4</sup>

La pérdida de una persona amada constituye una de las experiencias más dolorosas para los seres humanos. Y no se trata de un tópico, de una frase hecha, sino del proceso por el cual en algún momento hemos pasado o tenemos en el horizonte como más o menos próximo.

La pérdida es una experiencia inevitable en el ser humano y cuando se produce debe ser elaborada mediante un proceso de *duelo*. La palabra clave es aquí *proceso*. El duelo *no es un estado*; es el *proceso* de experimentar reacciones psicológicas, sociales y físicas ante la percepción de una pérdida. El proceso de duelo es una *reacción natural, normal y esperable* cuando se produce una pérdida. El duelo *no es*, en ningún sentido, una enfermedad.

<sup>3</sup> Torralba, F., op. cit.

<sup>4</sup> Tolstoi, L., *La muerte de Iván Illych*, Salvat, 1969.

El duelo es, de manera especial, un proceso íntimo. Cuando muere un miembro de la familia las reacciones de los demás integrantes son distintas puesto que las personas construimos los acontecimientos de modo distinto; además, en el caso de experimentar una pérdida, la relación que cada individuo de la familia mantenía con el difunto también era distinta.

El testimonio de Miriam dos años después de la muerte de su abuelo a causa de un infarto cuando ella tenía 20 años, es sumamente explícito:

Lo que más me sorprendió fue la reacción de mi abuela y la de mi madre. En el pueblo de mi abuelo tienen la costumbre de acompañar a la viuda toda la noche. Recuerdo que al día siguiente cuando ella se levantó y vio a toda la gente que había en la sala preguntó: ¿Qué hacen todas estas personas aquí? En aquellos no recordaba que su marido había muerto, supongo que fue un shock momentáneo. También me sorprendió la reacción de mi madre cuando me vio llorando en el entierro. Lo primero que me dijo con enojo fue que no debía llorar. Nunca entendí aquella reacción y todavía sigo sin entenderla. Supongo que lo hizo para tranquilizarme pero realmente me sentí mal por no poder llorar ya que para mí era una manera de sacar la rabia que llevaba dentro.<sup>5</sup>

Los *entierros y funerales* que se celebran cuando alguien muere son ceremonias que “oficializan” la realidad de la muerte. Cumplen diversas funciones como rituales de despedida: consolidan la realidad de la pérdida, y facilitan la expresión de solidaridad de los amigos hacia las personas que han perdido una persona querido. De hecho, permiten saber que no estamos solos en la tristeza, recordar hechos pasados, y compartir públicamente nuestro dolor. Resulta inquietante la actitud de muchas personas cuando pretenden negar su dolor por una pérdida significativa en su vida: en los entierros, gafas oscuras para disimular las lágrimas, ceremonias breves que dan a entender que “casi” no ha pasado nada...

Tanto en los entierros como en los funerales se celebran *ritos*. Un *rito* es un conjunto de ceremonias de un culto. En todas las culturas es el honor que la persona tributa a Dios o a todo aquello que considera sagrado. También es el conjunto de actos y ceremonias con las que se tributa este homenaje.

En los ritos funerarios, los gestos, las actitudes y los símbolos llegan más que las palabras. El propósito del ritual de enterramiento consiste en empezar de una manera “sana” el proceso de duelo. Si hablamos de niños, éstos tienen todo el derecho a asistir a los rituales siempre que manifiesten su deseo, pero es conveniente explicarles de antemano en qué van a consistir los actos que presenciarán y cómo se tendrán que comportar. Los rituales y los símbolos ayudan a reducir la ansiedad; por ese motivo el funeral también tiene efectos terapéuticos: ayuda a los familiares, sean niños, jóvenes, adultos o ancianos, a aceptar que la persona muerta no volverá nunca más. Hoy en día la “puesta en escena” de la muerte es muy rápida, alejada del hogar y de todo aquello que representa lo cotidiano. Quizá por esta razón queremos preservar a nuestros niños y jóvenes, no queremos que sufran.

***Es en la muerte del prójimo donde la muerte aparece con toda su fuerza dramática, porque es ahí donde el ser humano se da cuenta existencialmente de lo que significa ser mortal y de cuál es la verdadera naturaleza de la muerte.***

<sup>5</sup> Poch, C.-Herrero, O., *El duelo y la muerte en el contexto educativo*, Paidós, 2003.