Apuntes de Bioética
Vol. 3 No. 1 (2020): Apuntes de Bioética Vol. 03. N° 1, 119-132
Bioethics and Family

At the end of the road

Fabiola Guerrero San Martín Independiente, Lima, Perú

Talking about the proximity of death is questioning, for many a taboo or topic to avoid. However, it is not far from our present reality and invites us to reflect on it. A great American author, who died at the age of eighty-seven, left us with a memorable phrase: "Death is the last journey, the longest and the best." (Tom Wolfe), in the accurate reflection of who starts not to return. Many are the factors that have influenced to assume this reality, from the recurrence of the news, the natural fear of death, the fragility in the face of illness, the seeing of those close to oneself, old age and childhood; own personal and family experience, fear, fear, loneliness and sadness together with a host of emotions that are necessary to assume and control. The handling of mourning and mourning is not far from this reality, as well as the consequent coping with the death of those who are close and even close to their own departure. Bioethics also invites us to reflect on palliative care, respect for human dignity and value, also proposing support aids for human well-being.

Palabras claves: Valor de la vida, Enfermedad, Paso a la muerte, Bioética, Duelo y luto

Abstract

Talking about the proximity of death is questioning, for many a taboo or topic to avoid. However, it is not far from our present reality and invites us to reflect on it. A great American author, who died at the age of eighty-seven, left us with a memorable phrase: "Death is the last journey, the longest and the best." (Tom Wolfe), in the accurate reflection of who starts not to return. Many are the factors that have influenced to assume this reality, from the recurrence of the news, the natural fear of death, the fragility in the face of illness, the seeing of those close to oneself, old age and childhood; own personal and family experience, fear, fear, loneliness and sadness together with a host of emotions that are necessary to assume and control. The handling of mourning and mourning is not far from this reality, as well as the consequent coping with the death of those who are close and even close to their own departure. Bioethics also invites us to reflect on palliative care, respect for human dignity and value, also proposing support aids for human well-being.

Keywords: Value of life, Disease, Step to death, Bioethics, Grief and grievance

Introducción

La muerte es siempre un tema cuestionador que inquieta y mueve nuestros corazones. En el tiempo actual, en medio de una inesperada pandemia mundial que nos azota y que persiste, la vida cobra un especial significado y valor; la muerte -por otra parte- adquiere un sentido especial en la dedicación y pensamiento de quienes muchas veces se niegan a asumirla como una realidad.

Siendo esta una realidad concreta, amerita pensar con seriedad en su implicancia en nuestra manera de pensar y cómo afrontamos la situación que nos rodea.

La psicología nos habla de la importancia de los procesos de adaptación frente a las experiencias que llegan sorpresivamente a nuestras vidas y cómo las asumimos. Es propio de la persona asimilar y readaptarse si es necesario, sin embargo, ante la muerte nos encontramos con la novedad de una

experiencia totalmente desconocida, y esto genera una natural incertidumbre y temor.

Las noticias actuales sobre la pandemia se han convertido en recurrentes con los alcances sobre la enfermedad, contagios, avances de estudios, reporte de los infectados y afectados mortalmente. La muerte de personas cada vez más cercanas a nuestro entorno produce una incontenible mezcla de emociones que no siempre se pueden manejar de manera adecuada.

Es por ello que desde el conocimiento y control de las emociones, podemos encontrar luces en cuanto a la forma de asumir esta realidad, entenderla, comprenderla y aceptarla.

En este artículo se expondrá un camino de entendimiento a la realidad de la muerte, al dolor, duelo y luto. También la forma en que algunas de las emociones, como el miedo, nos afecta de manera particular con el fin de entender el proceso de adaptación que toda persona puede tener en el conocimiento y preparación hacia el final de la vida, conscientes del tiempo que les quede por vivir tanto a las personas cercanas como a nosotros mismos.

Tesis

"La muerte sólo tiene importancia en la medida que nos hace reflexionar sobre el valor de la vida." (André Malraux)

El valor de la vida nos invita a reflexionar más en ella, de cara a la experiencia de la muerte. Sabemos que todo tiene un principio y un final pero se nos hace difícil aceptar esta realidad pues estamos aferrados a nuestras posesiones: pertenencias, afectos, personas, dependencias, apegos e incluso aquellos vicios que nos atan y no nos permiten ver más allá de nuestro mundo personal.

La pérdida, el luto y el duelo son etapas que atravesamos cuando estamos próximos al aparente final del camino, un camino que abre una puerta de conocimiento y comprensión de nuestra debilidad y los sentimientos que experimentamos en relación con la muerte. Para los que vivimos en fe, la esperanza es la continuidad de la vida en la eternidad prometida.

En el contexto particular que atravesamos, la vida nos recuerda con delicadeza que somos frágiles y no somos dueños de la vida ni del tiempo de permanencia que tendremos en este mundo. El horizonte desconocido de la muerte que se presenta actualmente nos hace valorar la vida que tenemos y la de nuestros seres queridos; nos anticipa la necesidad de saber vivir y dejar una herencia que trascienda desde la profundidad del corazón, a los nuestros, a los que amamos, los que tenemos cerca y al mundo entero, con signos de esperanza, de aprendizaje en el cuidado y respeto por el regalo de la vida.

Desarrollo

Una realidad: las malas noticias nos afectan

Desde siempre, el ser humano en su afán de comunicarse e interactuar con sus semejantes busca entender lo que sucede alrededor. Las noticias, como tal, se convierten en el mejor referente y medio accesible de comunicación. Inicialmente rudimentario, con el pasar del tiempo ha adquirido nuevas formas de expresión haciendo uso de la tecnología cada vez con mayor intensidad.

En tiempos de pandemia y entre tantos cambios que se han suscitado en el ritmo actual de nuestras vidas, la afición a ver noticias ha adquirido un creciente impulso, convirtiéndose en algo mucho más recurrente y habitual entre las personas. Después de todo, el contexto actual hace que busquemos estar informados constantemente, aunque esto traiga como consecuencia algunos efectos en la psiquis de las personas, como signos de ansiedad, estrés, desánimo o depresión.

Las noticias que nos invaden son de diversos tipos y no existe un reconocido filtro para medir la verdad. Las encontramos en los medios televisivos aparentemente confiables que nos alertan e informan, y en las redes sociales las cuales tienen un filtro menor de veracidad. Y aunque en ellas encontremos más abundancia y rotación de información, tengamos en cuenta que son al mismo tiempo, menos confiables.

La sobre exposición a las noticias tiene efecto en las personas en proporción a lo que recibe como información, generando que las emociones se expresen con signos latentes de estrés, ansiedad, mal humor, retraimiento y en otros casos, depresión por las noticias negativas que se exponen.

Si bien esto, en el campo de la salud mental podría llegar a alguna patología, no será este nuestro abordaje, sino la implicancia de las emociones frente a la muerte.

Existe un temor natural a la muerte

Hablar de la muerte, para muchos es hablar de lo desconocido y no explorado, de aquello que no tenemos un mayor conocimiento lógico. La incertidumbre acude inmediatamente como respuesta a nuestra inquietud y así también el miedo a encontrarse con la muerte.

Debemos entender que este es un temor natural el cual no debe ser negado ni minimizado, es necesario acogerlo y escuchar lo que las personas sienten frente a él.

Muchas veces los temores no son asumidos ni enfrentados, estos se esconden, se guardan, se niegan y consecuentemente vuelven a aparecer acompañados de sentimientos de frustración, culpa, tristeza y preocupación, lo que incrementa el temor en las personas. Es importante mencionar que cada quien en su particularidad reacciona de manera distinta frente a cada experiencia. La muerte también lo es, por ello es sano exteriorizar las emociones en la conciencia de saber que al reprimirse ocasionarán daños en la persona misma y en los que se relacionan con ella (O´Connor, 2011).

Percibir la enfermedad como una amenaza: el dolor y el sufrimiento.

La enfermedad como tal, acompaña nuestros procesos de desarrollo físico y más allá del aspecto médico, nuestra mente se predispone a sentir la amenaza de la enfermedad con cierto temor. Mientras más compleja sea esta o cuanto más a propósito de la coyuntura actual sea recurrente, la amenaza aparecerá más latente (Bayés, 2007).

Es la fragilidad humana que nuevamente nos pone en evidencia y recuerda el cuidado que debemos tener por nuestro cuerpo, por nuestra salud, por nuestra vida.

Uno de los criterios humanos que rigen tácitamente el vivir de cada persona está en el respeto de la vida y el cuidado de la persona como bien de la humanidad, por ello la enfermedad habla de nuestras debilidades y necesidades, del cuidado que durante las diversas etapas de la vida debemos de tener para preservar y proteger este don que nos hace un todo unitario (Sgreccia, 2014).

Una verdad es que al ser humano no le gusta sentir el dolor ni el sufrimiento. Nos ajustamos al deseo de la natural felicidad, olvidando que -pese a nuestras evasivas- también atravesamos momentos de pérdida opuestos a la dicha. El dolor es inherente a la humanidad y nos hace partícipes del reconocimiento de nuestras limitaciones y carencias personales, nos ayuda a valorar lo que tenemos y nos motiva al cuidado personal. Recordemos que la palabra duelo tiene su raíz en el latín DOLUS, identificando así el proceso que atravesamos cuando perdemos algo importante y valioso en nuestras vidas. 70 frases sobre la muerte y el más allá (Castel, s/f).

Aparentemente la actitud adoptada por muchos es la de pensar que es mejor vivir de cara a la felicidad ignorando que la vida también está compuesta por momentos tristes, de preocupación y

que muchos de ellos nos llevan a experimentar tanto el dolor como el sufrimiento, y es de esto que debemos rescatar actitudes que nos fortalezcan para la vida con todos sus matices (O´Connor, 2011).

Podríamos preguntarnos ¿Qué tan dispuestos estamos hacia el dolor? Seguramente en la variedad de respuestas encontraríamos un surtido de sentimientos y emociones que incrementarían nuestro cuestionamiento. Pensamientos que van desde nuestra historia personal, el repaso de nuestra salud, cuidados, descuidos, medidas de prevención y controles médicos que a lo largo de nuestra vida hemos tenido como hábito de salud. Pero al mismo tiempo, al ser seres para el encuentro, en familia y comunidad, nuestra mirada se dirige también hacia los que tanto amamos, a los que vemos aquejados por enfermedades propias de la edad y en otros casos por situaciones que escapan a nuestros deseos y afán de ayuda para el alivio respectivo.

Vemos con el pasar el tiempo, en nuestros seres queridos, que pensar en la vejez como riesgo antepone un sentir distinto al dolor. Cuando los vemos aquejados por enfermedades que los controlan y medicaciones necesarias para sobrellevar el estado de salud que los limitan y condicionan así como los sentimientos frente a la debilidad y deterioro de sus funciones, la mente y las emociones se desencuentran para dar un paso inicial al cuestionamiento personal. No son casos impersonales, son personas cercanas y significativas. Sin embargo, al ordenar nuestro interior y volver a la fase inicial de equilibrio (homeostasis), podemos analizar la situación desde la perspectiva de ofrecimiento y acompañamiento en el dolor, una purificación en el sufrimiento y el camino de sanación para encontrar la salud del cuerpo, tan deseada y anhelada.

Es cierto, escapamos del dolor, pero este es un medio importante para dejar atrás los miedos, temores y tristezas que nos invaden frente a esta situación tan común que nos interpela como amenaza. No lo es. Y ante ello, debemos recordar que la vida nos enriquece en el proceso de maduración, en el desarrollo de sus diversas etapas incluyendo aquellas que nos causan pesar, dejando de lado las tendencias de pensamiento actuales que buscan su delimitación y término adelantado olvidando que no corresponde al ser humano ser dueño de la decisión de hacer válida la hipótesis de la supresión directa y deliberada de la vida de alguien (Sgreccia, 2014).

La enfermedad es una cruz, una situación, una etapa, una parte del camino que nos ayuda a dejar atrás la lástima y adoptar una actitud de apertura distinta a la vida, en el acompañar, consolar, agradecer y en la despedida misma.

Tengamos presente que tanto el dolor como el sufrimiento, la desesperación y todo aquello que nos daña, hiere y nos hace sufrir no es exclusivo de la muerte, esto es algo que experimentamos a lo largo de toda la vida. Corresponde preguntarnos ¿por qué temerle a lo que no sabemos qué es, ni comprendemos? Nuestro deseo de saber, dominar y de tener el control da respuesta a estas interrogantes tan personales. Así, de manera contundente, encontramos en la frase de Marlene Dietrich una clara alusión a nuestra inquietud: *“¿Miedo a la muerte? Uno debe temerle a la vida, no a la muerte.”*

La soledad juega un papel importante. Será este sentimiento de abandono un recurrente en la mente de quienes padecen alguna afección y cuya sensibilidad está a flor de piel. La presencia, la compañía, el dialogo y la comprensión de los seres queridos y aquellos con los que se convive aligeran la carga.

Un pensamiento muy reciente y alentador, lo encontramos proveniente del Papa Francisco, de quien leemos el siguiente mensaje compartido en febrero de este año:

“Encomiendo a la Virgen María, salud de los enfermos, a todas las personas que llevan el peso de la enfermedad, así como sus familiares y al personal sanitario. Aseguro a todos, con afecto, mi cercanía en la oración”(Papa Francisco, 2020).

Más contradicciones: ¿Qué pasa cuando parten los niños?

Una preocupación adicional y constante que ocasiona temor es la fragilidad de los niños, los más pequeños e indefensos. En la práctica profesional, muchas veces se tiene que hacer frente a la pregunta desesperada de padres y familiares que se encuentran frente a la enfermedad y muerte de sus pequeños contraviniendo el orden natural esperable: los padres parten primero y son los hijos quienes los entierran, no de la manera contraria. Y sin embargo esta triste realidad no deja de sorprendernos, cuestionándonos y generando culpa en la búsqueda de respuestas que puedan calmar nuestra inquietud personal y familiar.

¿Por qué? Es la pregunta que difícilmente tiene una respuesta adecuada u oportuna; el dolor y el duelo que se sienten no son comparables con nada y se convierten en un camino en soledad, entendible por quienes lo han sufrido y los que sufren este dolor (Payás, 2014). No hay palabras lo suficientemente apropiadas para calmar estos sentimientos pero encontramos alivio en la presencia cercana, en el consuelo y la ayuda muchas veces silenciosa de quienes se aprecian y que permite compartir el dolor en empatía, prudencia y discreción.

Volvemos a nuestro presente y tal cual se menciona en el punto tratado anteriormente, el dolor y sufrimiento vuelven para confrontarnos y herirnos en lo más vulnerable: la pequeñez de nuestra humanidad y el reconocimiento de que mucho más de lo ya realizado no podemos hacer. Dejar ir a los que estamos llamados a cuidar parece ser un reto titánico, más no es imposible aunque nos llene de dolor.

La actitud de esperanza que dispongamos es de ayuda, también lo es la postura de aceptación a una realidad que no podemos manejar y que nos invita a la reflexión del camino de vida emprendido, al empleo del tiempo, a la valoración de los espacios y oportunidades de encuentro, juego, disfrute mutuo, compartir, abrazos y toda expresión de cuidado y afecto que los niños, sus padres y familiares están dispuestos a exteriorizar.

Pero sin duda, estas recomendaciones no sustituyen el duelo. Es imposible que lo hagan y no pretenden serlo. El proceso del duelo, decíamos anteriormente es una respuesta adaptativa en donde el dolor que se produce y experimenta se asume poco a poco, en el ritmo de cada persona y de la mano de quienes acompañan este proceso, en el respeto del espacio de quien lo vive

Las emociones recurrentes: el miedo.

El ser humano experimenta constantemente emociones. Estas se ponen de manifiesto frente a cada suceso que experimentamos; en este contexto particular, la enfermedad, el sufrimiento, el dolor y la muerte. Lo ya mencionado anteriormente trae como consecuencia que nuestras reacciones sean frecuentes y las emociones más fuertes.

Al hablar de emociones debemos reconocer que estas nos ayudan a expresar lo que inquieta nuestro interior. Son necesarias para relacionarnos adecuadamente con los demás, por ello es importante identificarlas y manejarlas. Desde una mirada fisiológica guardan estrecha relación con el sistema límbico y el funcionamiento del cerebro, siendo su parte racional la que desempeña un rol importante en el control de las emociones. (Cultivando Emociones, 2011).

A nivel de salud mundial, la OMS cuida y promueve el control de las emociones, considerando esta -desde siempre- como prioridad, fortaleciendo constantemente su iniciativa internacional de habilidades para la vida, actualizada en el reconocimiento de las necesidades emocionales de las personas, contextualizándolas “dentro del modelo biopsicosocial con su visión holística del individuo y la promoción del bienestar personal y social” según lo planteado en el año 1993 (Cultivando Emociones, 2011).

En la actual situación de salud en que nos encontramos debido a la pandemia, descubrimos que

nuestras emociones se intensifican y que entre ellas, el miedo ocupa un lugar importante que requiere nuestro entendimiento y comprensión. Esta no es la única emoción que se experimenta, están también la tristeza, el enojo, la frustración, la preocupación, y sin duda la incertidumbre por el desconocimiento del futuro. Incluso son más emociones las que afloran conforme procesamos nueva información por medio de los acontecimientos; sin embargo, es oportuno recordar que las emociones son pasajeras y nos ayudan a exteriorizar lo que sentimos.

Diversos estudios se han realizado con el fin de clasificar las emociones. En este artículo se han tomado como referencia los aportes de Lázarus (2000), quien hizo una investigación exhaustiva de cómo las emociones afectan la vida de las personas y su respectiva valoración cognitiva para entenderlas mejor. En su estudio enumera las siguientes: Ira, ansiedad, miedo, culpa, vergüenza, tristeza, envidia, celos, asco, felicidad, orgullo, alivio, esperanza, amor, compasión y gratitud. Todas ellas abarcan las diversas etapas del desarrollo humano y se repiten de manera constante. Se entiende que es desde los primeros años que las emociones se expresan aunque no necesariamente se conocen e identifican adecuadamente, esto se dará de manera progresiva.

La ciencia nos habla de cuatro emociones básicas, en donde el miedo está presente. Las otras emociones son la alegría, la ira y la tristeza.

El miedo se aprende y asimila de la experiencia de los que son cercanos, la familia, los padres y hermanos, pero también hay otros medios que facilitan su identificación. La adquisición del lenguaje, el entendimiento de su ambiente, el contexto y las experiencias familiares contribuyen a disminuir, aligerar o incentivar los miedos. (Cultivando emociones, 2011).

Es importante decir sobre el miedo que este aparece desde el periodo infantil y ayuda a adaptarnos al medio, como se ha mencionado anteriormente. Cuando este sucede, no es recomendable enfrentarlo solo pues necesita de diálogo, afecto y entendimiento. No es una emoción del todo negativa pues ayuda a la construcción de la personalidad, nos anticipa y alerta del peligro, y una vez asimilado da paso al equilibrio en la vida de las personas. Sin embargo, mientras nos sentimos afectados por él, “crea sufrimiento en quien lo padece y preocupación en quien lo observa y acompaña” (Cultivando emociones, 2011).

Negación al hablar de la muerte, es un tabú

“No tengo miedo a la muerte, pero no tengo prisa por morir. Tengo mucho que hacer primero.” (Hawking Stephen, 2018).

Sigue siendo un tema tabú el hablar de la muerte. Pareciera que el miedo nuevamente nos invade y la impresión marcada en la mayoría de las personas se queda en la afirmación de no querer morir, pues existen proyectos, planes y temas pendientes que ocupan nuestra atención inmediata, considerando que todavía se tiene mucho hacer en la vida, tal como manifestara el famoso astro físico Hawking, conocido no solo por sus grandes aportes a la ciencia sino también por el sufrimiento del que se vio aquejado desde los 21 años debido a una enfermedad degenerativa conocida como la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) de la cual obtuvo una esperanza de vida poco alentadora inicialmente, lo que fuera desechado por el mismo físico después de 55 años con esta enfermedad y en la hora de su muerte. La enfermedad de Stephen Hawking: el milagro de vivir 55 años con ELA (Tardón, y Lucio, 2018).

Para no desentonar con la preocupación por el interés de la vida y la muerte, la Organización de Naciones Unidas ONU dentro de su lista de objetivos del Milenio, vigente todavía, señaló su interés permanente y proyectivo de querer reducir la mortandad infantil y maternidad (Organización de Naciones Unidas [ONU], 1948). Sin duda, una muestra de su interés por la salud y prevalencia del ser humano que no puede ni debe descuidarse por ningún motivo, aunque en otras instancias esta misma organización aparentemente se contradiga y su forma de pensar se desvíe hacia otros intereses de menos cuidado en lo relacionado al paso de la vida hacia la muerte. Este tema, sigue

siendo delicado y es tomado de manera general en esta ocasión para resaltar la inclinación humana al miedo y la negación que de él se hace.

Cuando la muerte llega: El luto y el duelo

La muerte nos produce dolor por la ausencia física de quienes son importantes en nuestra vida. Es imposible pasar por alto u olvidar lo que significan en nuestra historia personal, por ello es también necesario ayudar en el tránsito de la asimilación personal y familiar de esta etapa.

En palabras del experto en duelo, Doug Manning, “El duelo es tan natural como llorar cuando te lastimas, dormir cuando estás cansado, comer cuando tienes hambre y estornudar cuanto te pica la nariz. La manera que tiene la naturaleza de curar un corazón roto”.

No significa esto que el dolor deje de existir al enfrentar la pérdida de un ser querido, ciertamente se generan diversas reacciones propias del duelo. Cuando negamos la muerte, también negamos una parte importante de la existencia ya que ella es naturalmente consecuencia de la vida. La existencia nos ha permitido vivir diversas experiencias, tanto buenos como malos momentos, varios de ellos en alegría, amor, felicidad, así como en tristeza, aflicción o frustración. La muerte, aún desconocida, es una experiencia más (O´Connor, 2011).

Se considera importante leer algunos de los aportes de estudios dedicados a la muerte en que encontramos luces en estas definiciones:

“El luto y el duelo son formas de vivencia social dramática de la muerte de un ser querido, la función del luto es expresar la tristeza y el dolor que siente el vivo por la partida o desaparición física de un familiar o amigo. El Duelo es un sentimiento subjetivo que aparece tras la muerte de un ser querido y proviene del latín dolos que significa dolor. También es estado en el que el individuo transmite o experimenta una respuesta humana natural que implica reacciones psicosociales y psicológicas a una pérdida real o subjetiva” (Oviedo, Parra, Marquina, 2009).

El duelo no es una enfermedad, ni debe ser tratado como tal. Este es un proceso de adaptación ante una nueva realidad que las personas experimentan cuando sufren una pérdida emocional; esta puede ser de un ser querido como de un afecto. El duelo: aprender a vivir con sentido tras una pérdida importante (Antón, 2018).

Los autores mencionados anteriormente, bajo una mirada psicológica invitan a reconocer la respuesta de los sentimientos y pensamientos ante la pérdida de un ser querido. Coinciden en indicar que es un proceso que se verá afectado por los cambios, movimientos y posibilidades de expresión varias y no como un estado estático con límites rígidos (Oviedo et al., 2009).

En el contexto de este artículo, frente a la muerte, reconocemos el duelo como un camino del corazón, donde la pérdida es parte de una historia íntima de dolor que llega muchas veces de manera imprevista y que pese la compañía es un proceso personal que se atraviesa en soledad (Payás, 2014).

El duelo atraviesa etapas o fases; al respecto existen planteamientos de varios autores en el orden propuesto, similares en su secuencia. Los aportes de Lindemann (1944) describen el duelo caracterizado por problemas somáticos, preocupaciones en relación con la imagen del fallecido, sentimiento de culpa, reacciones hostiles y pérdida de patrones de conducta ya establecidos anteriormente.

Entre los años 1969-1970, Kubler- Ross, psiquiatra especialista en el trabajo con gente moribunda y trato directo con pacientes terminales, describió cinco etapas en términos de la proximidad de la muerte. Estos son actuales y nos permiten comprender las fases de este proceso. Es importante resaltar que no siempre se sigue este orden pues cada persona es única y como tal su experiencia

será diferente del resto:

1. Negación: En esta etapa es probable que las personas se sientan culpables porque no sienten nada; se apodera de ellas un estado de entumecimiento e incredulidad
2. Enojo o ira: El enojo puede proyectarse externamente hacia otras personas o interiormente expresarse en forma de depresión. Culpar a otro es una forma de evitar el dolor, de exteriorizar las aflicciones y desesperación personales al tener que aceptar el hecho de que la vida deberá continuar;
3. Negociación: se da en nuestra mente para ganar tiempo antes de aceptar la verdad de la situación, retrasa la responsabilidad necesaria para liberar emocionalmente las pérdidas;
4. Depresión: es el enojo dirigido hacia adentro, incluye sentimientos de soledad, desamparo, falta de esperanza e impotencia;
5. Aceptación: se da cuando después de la pérdida se puede vivir en el presente, sin adherirse al pasado.

Estas etapas son comunes a las personas pero no significa que se ajusten al orden de todos. La persona es un ser único y cada experiencia tiene formas y tiempos distintos para cada uno (Payás, 2014). Esto implica la posibilidad de regresar a alguna de las etapas o seguir un orden distinto o saltearse alguna de ellas.

De igual manera, no son la única propuesta de desarrollo del duelo pero coinciden con otros estudiosos en que es necesario sensibilizarse o adaptarse de acuerdo a la particular vivencia de cada persona.

En cuanto a su duración, Bowlby (1999), otro estudioso sobre el tema de la pérdida reordena el proceso del duelo, distinguiendo cuatro fases:

1. Fase de embotamiento, que dura habitualmente entre algunas horas y una semana y que puede ser interrumpida por descarga de aflicción o de ansiedad extremadamente intensas;
2. Fase de anhelo y búsqueda de la figura perdida, que dura varios meses y con frecuencia, años. Muchas de las características de esta fase han de ser consideradas, no sólo como aspectos de pesar, sino también de la búsqueda efectiva de la figura pérdida, que va unida al comportamiento de apego que es una forma de conducta instintiva que se desarrolla en la persona como un componente normal y sano. En tal caso, siempre que una figura a la que se esté apegado se ausente y se experimente con ello la pérdida, la ansiedad de separación como respuesta natural será inevitable;
3. Fase de desorganización y desesperación: Algún tiempo después de la pérdida, al imponerse la noción de la realidad, se intensifican los sentimientos de desesperanza y soledad, la persona acepta finalmente la muerte y cae inevitablemente en una etapa de depresión y apatía;
4. Fase de un grado mayor o menor de reorganización: esta última fase se inicia aproximadamente luego de un año de ocurrida la pérdida.

Estas fases, esquemas, propuestas buscan la aceptación y asimilación de la realidad de la pérdida. La reorganización del pensamiento ayudará a entender que esta etapa pasará (Oviedo et al., 2009).

La muerte es un misterio: El final del camino

El temor a la muerte, como lo hemos mencionado anteriormente, se ve reforzado por opiniones de terceros que en la incertidumbre transmiten sus sentimientos y dudas incrementando este temor natural. Una frase que nos hace meditar al respecto nos dice: “Los hombres temen a la muerte como los niños tienen miedo a la oscuridad, y de la misma manera que este miedo natural de los niños es aumentado por las historias que se les cuentan, lo mismo ocurre con el otro.” (Francis Bacon).

Lo que ocurre tras la muerte ha sido siempre y es un misterio. El hecho de no tener respuestas hace que nos cause más miedo, el mismo que se acrecienta por las diferentes explicaciones y especulaciones ofrecidas al respecto. La fe nos abre una ventana a la esperanza que prepara a la persona en el anticipo de la vida eterna. Aceptar la realidad de la muerte es reconocer la pérdida, asumir el duelo, la ausencia y el dolor tanto de manera intelectual como emocional, como un proceso adaptativo en donde hacemos camino con el corazón.

En aquellos casos en que persista una esquiva o nula interacción social será oportuno pensar en un abordaje psicológico y terapéutico, necesario para el restablecimiento de la salud mental en el acompañamiento del dolor y el sufrimiento para la readaptación ante los nuevos cambios, incluso en la soledad frente a la ausencia de las personas amadas.

Para quien experimenta la pérdida de un ser querido es difícil pensar en la aceptación y asimilación de lo sucedido. Sencillamente como parte de su proceso inicial de adaptación y posterior sanación realizará esto de manera gradual ordenada de acuerdo con su persona. Se habla de un viaje, un camino para la readaptación de la realidad, de curar la tristeza y calmar el sufrimiento, no en el olvido sino en el recuerdo en gratitud y alegría de quienes compartieron la vida (Payás, 2011).

En este tiempo en particular, la enfermedad y la llegada de la muerte nos cuestionan y hacen reflexionar con mayor intensidad sobre nuestras acciones y sus consecuencias, así como en nuestras relaciones con los demás. Descubrimos que en el imprevisto y sorpresa ante la partida de los que nos importan, no ha habido tiempo propicio para despedidas, lo que ocasiona frustración y enojo. Los rasgos particulares de cada personalidad influirán en la determinación del tiempo que sea necesario para asimilar el dolor y cicatrizar las heridas de la pérdida (O´Connor, 2011).

La propia muerte

Ver partir a alguien o saber que ha partido es doloroso, pero el sentimiento que surge cuando se trata de uno mismo se mezcla con el temor. Pareciera que no ha habido tiempo suficiente para hacer lo que tanto se quería y crece en el interior la frustración por saber que el final terreno está cerca y no habrá más oportunidad para culminar lo ansiado. Este es el sentir de quienes son conscientes que por una enfermedad están próximos a partir. Y es que pensar en la propia muerte nos remite a nuestro estado de soledad que es parte de la historia de cada persona por la que buscamos salir al encuentro de los demás. No deseamos estar solos, necesitamos de las personas.

Es un hecho que las actitudes que tomamos sabiendo que el tiempo final se avecina, se hacen más meditadas y valoradas, al respecto un aporte de acompañamiento nos lleva a la siguiente reflexión:

“Muchas de las personas que se están muriendo, se alejan cada vez más de las actividades de la vida cotidiana. La esperanza se transforma en fe. Podemos definir la esperanza como un deseo acompañado por expectativas a través de la anticipación, mientras que la fe es confianza y seguridad absolutas. Estas dos se pueden fusionar en la etapa final de la muerte para aquellos que tienen fe en que la vida continuará, que existe una vida después de la muerte, o que la muerte es justa en alguna forma. Cuando uno se va desprendiendo de los planes y objetivos de la vida diaria, las expectativas cambian a la espera de la muerte a la liberación del dolor físico, el alejamiento de las presiones de la vida” (O´Connor, 2011).

En la enfermedad aislada, el miedo, la soledad, la imposibilidad de contactar a alguien y más aun de despedirse, aumenta la sensibilidad y la disposición ante la muerte. La esperanza y la fe en estos momentos son fortaleza en la persona, pero cuando no existe en ella, son las personas cercanas, familia o amigos, quienes dan soporte afectivo, con palabras o mensajes en la proximidad del adiós. Ellos también se sienten afectados al no poder verse, visitarse o llegado el momento, alcanzar a despedirse. Los sentimientos de culpa y congoja afloran ante la imposibilidad del encuentro. Este es nuestro contexto actual en pandemia, difícilmente habrá oportunidad de contacto, por lo que el uso de los medios virtuales y telefónicos son una alternativa viable para comunicarse y acompañar en la

distancia.

Necesidad de acompañamiento desde la Bioética

Acompañar a quien sufre una pérdida, a quien atraviesa el duelo con lento dolor y a quien se siente solo frente a la inminente partida, es hacer camino en silencio y empatía. Se recomienda siempre no juzgar, no cuestionar, no intentar explicar lo que siente la persona afectada, ni mucho menos minimizar la experiencia que atraviesa e intentar creer que pronto lo olvidará o superará. Sabemos ya que este proceso tomará el tiempo que sea necesario para sanar y continuar la vida con esta nueva realidad en el corazón.

La bioética se presenta como un instrumento de apoyo y guía valiosa en el determinante de encontrar sosiego y calma en la situación de muerte, al final del camino de vida. Actualmente existe un compromiso formal que reflexiona sobre el actuar de la ciencia en el desarrollo de una cultura preparatoria para el paso más allá de la vida.

Un decálogo de cara al tercer milenio explica el compromiso personal y social de la Bioética, que conviene considerar y rescatar en los diversos aspectos abordados y en otros que sean de vital trascendencia:

1. Progresad en la autonomía humana, desarrollando la razón y la sabiduría para crecer en la autoestima y alcanzar la libertad.
2. Pedid incansablemente la sabiduría divina para lograr ver el significado de los acontecimientos y llenaos de razones inteligentes para superar la adversidad y oxigenar de sentido gratificante la existencia.
3. Desarrollad con rigor la ciencia y la tecnología y ponedlas al servicio del bienestar humano y de sus ecosistemas.
4. Mirad la madre naturaleza con ojos amorosos y contemplativos para dejaros llenar de sentido vital, con la fuerza de su luz y su color.
5. Cuidad de los humildes, de los más pobres, de los más débiles, con la profunda convicción que recibirás en recompensa el ciento por uno en este mundo, más la vida eterna.
6. Privilegiad el pluralismo que se manifiesta en la diversidad natural y cultural, abriendo el espíritu a la feliz aceptación de que también debemos unirnos en las diferencias.
7. Esforzaos por dejar este mundo mejor de lo que lo encontrasteis, haciendo fecundo vuestro caminar para que podáis unir el cielo con la tierra sin dejar cicatrices de junturas.
8. Amad la vida y respetadla en todas sus manifestaciones cuidando la del prójimo como si fuera la propia.
9. Uníos con todos los hombres y mujeres de buena voluntad para oponeros a todo tipo de injusticia, usando con mucha habilidad la paz y la tolerancia como las armas más poderosas para vencer al enemigo.
10. Admirad con gran respeto a todas las creencias religiosas que dignifiquen al ser humano y a su entorno, reconociendo al único Dios que se comunica con la humanidad a través del pluralismo racial y cultural (Bandrés-Sánchez, 2002).

La cultura y las creencias espirituales son determinantes relevantes del significado particular de la pérdida para cada persona. En términos de duelo se necesita reconocer la realidad de la pérdida y abrirse al dolor (Oviedo et al., 2018).

El Dr. Enric Benito Oliver (2018), especialista en cuidados paliativos recoge los procesos del acompañamiento a la muerte, dispuestos a la despedida personal y de nuestro alrededor. Su premisa parte de una frase que se repite en los cuidados paliativos, “los cuerpos duelen y las personas sufren”, aquejados por sus dudas y pensamientos, estos que no pueden calmarse con medicamentos. ¿Cuál es esta ayuda? Es aquella que asiste al miedo y la incertidumbre en la intimidad y en el cumplimiento de tres tareas finales:

1. Aceptar lo vivido
2. Entregarse a lo que le pertenece: fe o convicciones
3. Humanizar el proceso de la muerte, reconociendo lo vulnerable y el ser trascendente de la persona.

La muerte no se lleva todo, quedan los recuerdos, los momentos y todo aquello que hizo que la persona quede viva en el corazón de los que deja. Con esta afirmación es propicia la reflexión final que trae esta frase de François Mauriac:

"La muerte no nos roba a los seres amados. Al contrario, nos los guarda y nos los inmortaliza en el recuerdo. La vida sí que nos los roba muchas veces y definitivamente."

Conclusiones

1. El presente nos acerca a la fragilidad de reconocernos poco preparados para la realidad de la muerte. Escapamos de su injerencia distrayendo nuestra atención y ocupación evitando hablar muchas veces de este tema. Sin embargo, las noticias nos alcanzan y hacen caer en la cruda realidad de la mortandad y lo vulnerables que podemos ser las personas frente al alcance del final de la vida.
2. Existe un temor natural a la muerte y la enfermedad nos predispone a pensar en ella. Es el sentir que las fuerzas nos abandonan y que la vejez, la infancia, la fragilidad humana no puede alcanzar a prevenir lo que en algún momento será una realidad.
3. El dolor y el sufrimiento humano son parte de nuestra humanidad y no podemos alejarlas de nuestra realidad. Podemos intentar escapar de ella, pero esto, ofrecido, es también un medio paliativo para superar nuestros temores.
4. Las emociones se manifiestan a flor de piel, y es el miedo el que prevalece como figura dominante. Sin embargo, al no ser la única emoción que se experimenta, las reacciones esperadas varían ayudándonos a la adecuada adaptación de la situación real.
5. La muerte significa para muchos un tabú en su diálogo e incluso en sus pensamientos, es asumido por los temores y la poca seriedad en pensar en el futuro final, solo quedándose en lo externo e inmediato, en muchas ocasiones en lo que queda pendiente por hacer antes de partir.
6. El luto y el duelo son procesos naturales que se atraviesan al llegar la muerte de un ser querido. Surgen muchas preguntas, pero estas se responderán conforme se asimila la nueva situación. No hay un tiempo establecido, este dependerá de cada persona y su ritmo de adaptación. Aunque pareciera que nada nos prepara para esto, sea imprevisto o esperado por algún factor de enfermedad, ambas fases requieren un acompañamiento en afecto -y en algún caso profesional- para ayudar a superar esta realidad y continuar caminando.
7. Desde la Negación o incredulidad, el enojo o ira expresada externamente como culpa, la Negociación, la Depresión o falta de esperanza e impotencia, y la Aceptación para vivir en el presente, sin estar pendiente del pasado, cada persona experimenta estas fases a su propio ritmo y no necesariamente en este orden estricto. Es posible omitir alguno como también regresar a las fases ya realizadas.
8. Aceptar la muerte es reconocer la pérdida y asumir de manera intelectual y emocional lo que representa esta ausencia. Esto nos abre a la posibilidad de un nuevo inicio, con la consecuente búsqueda de ayuda personal y profesional.
9. Pensar en la aceptación y asimilación de la muerte es difícil para quien lo experimenta. Este proceso es gradual. Un viaje que nos lleva a volver a nuestro ritmo de vida con experiencias superadas de dolor y sufrimiento que no implican olvidar sino continuar viviendo con las heridas sanadas, recordando con gratitud a quienes han sido y son parte de nuestra historia.
10. Este tiempo en particular hace que la reflexión que hagamos en el cuestionamiento de nuestro obrar con relación a los demás. Ser consecuentes con aquello que dejamos en la vida de las personas que nos rodean y en especial de las que consideramos importantes.

11. Ante la muerte de los que son significativos para nosotros, los sentimientos de frustración y enojo surgen en la duda de haber hecho lo suficiente por ellos. Asimilar cada situación estará de acuerdo con la personalidad de cada persona.
12. La sensibilidad va en aumento para los que atraviesan en aislamiento y soledad la enfermedad y se ven cercana la muerte. La esperanza y la fe en estos momentos son fortaleza en la persona y los que son cercanos son soporte afectivo y efectivo con palabras o mensajes ante la proximidad del adiós.
13. En tiempos de pandemia y con la dificultad de contacto, la familia y amigos cercanos también se sienten afectados ante la falta de contacto y el temor de no poder despedirse. Los sentimientos de culpa y congoja afloran ante la imposibilidad del encuentro. El teléfono y los medios virtuales telefónicos son una buena alternativa para comunicarse y acompañar en la distancia.
14. La Bioética ofrece una ayuda valiosa para el camino de entendimiento con la muerte. Permite aceptar y desarrollar la ciencia para ponerla al servicio del ser humano. Para ello propone una serie de pautas como compromiso de acciones concretas para el bienestar común.
15. La trascendencia humana va más allá de la vida y nos invita a dirigir una mirada de fe y esperanza a la vida futura.

Bibliografía

Antón, S. (26 de octubre de 2018). *El duelo: aprender a vivir con sentido tras una pérdida importante.*

Bandrés-Sánchez María del Pilar (2002). *Perú hoy. Bioética y medicina, su enseñanza: Apuntes de una realidad.* Rev. Per. Soc. Med. Intern. Vol. 15, Nº 3. UNMSM. http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/spmi/v15n3/bioetica_peru.htm

Bayés Ramón (2007), *Afrontando la vida, esperando la muerte, Les cahiers psychologie politique* [En ligne], numéro 10, Janvier 2007.

Bowlby J. (1999). *Vínculos afectivos. Formación, desarrollo y pérdida.* 3ª ed: Morata.

Castel, F. *70 frases sobre la muerte y el más allá*. Psicología y Mente. https://psicologiaymente.com/reflexiones/frases-sobre-la-muerte

Foro Gogoa de Pamplona (2018). Entrevista con Dr. Enric Benito Oliver, médico especialista en Oncología y cuidados paliativos.

Generalitat Valenciana (2011). *Cultivando emociones*. Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació

Naciones Unidas (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos.*

https://www.undp.org/content/undp/es/home/sdgoverview/mdg_goals.html

Neimeyer R. (2002). *Aprender de la pérdida*: Piados.

O´Connor, Nancy (2011). *Déjalos ir con amor: la aceptación del duelo.* Editorial Trillas.

Oviedo Soto, S.J., Parra Falcón, F.M., & Marquina Volcanes, M. (2009). *La muerte y el duelo. Enfermería Global*, (15). http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695614120090001000 15&lng=es&tlng=es.

Papa Francisco (2020) https://www.vaticannews.va/es/papa/news/2020-02/dia-del-enfermo-el-papa-

confia-a-la-virgen-a-quienes-sufren.html

Payás, Alba (2014). *El mensaje de las lágrimas: Una guía para superar la pérdida de un ser querido.* Paidós.

Sgreccia, Elio (2014). *Manual de Bioética I: Fundamentos y ética biomédica*. Biblioteca de Autores Cristianos.

Sgreccia Elio (2014). *Manual de Bioética II. Aspectos Médico-Sociales.* Biblioteca de Autores Cristianos.

Tardón, L., Lucio, C. (14 de marzo de 2018). *La enfermedad de Stephen Hawking: el milagro de vivir 55 años con ELA.* El Mundo.

References

1. Antón, S. (26 de octubre de 2018). El duelo: aprender a vivir con sentido tras una pérdida importante. https://allumelx.com/duelo-vivir-con-sentido-tras-una-perdida/
2. Bandrés-Sánchez María del Pilar (2002). Perú hoy. Bioética y medicina, su enseñanza: Apuntes de una realidad. Rev. Per. Soc. Med. Intern. Vol. 15, Nº 3. UNMSM. http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/spmi/v15n3/bioetica_peru.htm
3. Bayés Ramón (2007), Afrontando la vida, esperando la muerte, Les cahiers psychologie politique [En ligne], numéro 10, Janvier 2007. http://lodel.irevues.inist.fr/cahierspsychologiepolitique/index.php?id=966
4. Bowlby J. (1999). Vínculos afectivos. Formación, desarrollo y pérdida. 3ª ed: Morata.
5. Castel, F. 70 frases sobre la muerte y el más allá. Psicología y Mente. https://psicologiaymente.com/reflexiones/frases-sobre-la-muerte
6. Foro Gogoa de Pamplona (2018). Entrevista con Dr. Enric Benito Oliver, médico especialista en Oncología y cuidados paliativos. https://solitariosinvisibles.org/miedo-a-la-muerte/
7. Generalitat Valenciana (2011). Cultivando emociones. Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació
8. Naciones Unidas (1948). Declaración Universal de Derechos Humanos.
9. https://www.undp.org/content/undp/es/home/sdgoverview/mdg_goals.html
10. Neimeyer R. (2002). Aprender de la pérdida: Piados.
11. O´Connor, Nancy (2011). Déjalos ir con amor: la aceptación del duelo. Editorial Trillas.
12. Oviedo Soto, S.J., Parra Falcón, F.M., & Marquina Volcanes, M. (2009). La muerte y el duelo. Enfermería Global, (15). http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695614120090001000 15&lng=es&tlng=es.
13. Papa Francisco (2020) https://www.vaticannews.va/es/papa/news/2020-02/dia-del-enfermo-el-papa-confia-a-la-virgen-a-quienes-sufren.html
14. Payás, Alba (2014). El mensaje de las lágrimas: Una guía para superar la pérdida de un ser querido. Paidós.
15. Sgreccia, Elio (2014). Manual de Bioética I: Fundamentos y ética biomédica. Biblioteca de Autores Cristianos.
16. Sgreccia Elio (2014). Manual de Bioética II. Aspectos Médico-Sociales. Biblioteca de Autores Cristianos.
17. Tardón, L., Lucio, C. (14 de marzo de 2018). La enfermedad de Stephen Hawking: el milagro de vivir 55 años con ELA. El Mundo. https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2018/03/14/5aa9352f46163f3a298b459f.html