



Vol. 11, No. 11 [ver índice]

LA ESCUCHA ACTIVA EN CUIDADOS PALIATIVOS

José Carlos Bermejo Higuera
Dr. en Pastoral de la Salud
por el Instituto "Camilianum"

*“La mirada de un moribundo es como la de un niño:
cándida, transparente y verdadera.
La mirada de niño es terrorífica,
pues es la de la inocencia y, ante esa inocencia,
vemos hasta qué punto no hemos amado el amor,
hasta qué punto no hemos amado la vida...”¹*

Al iniciar estas líneas me vienen a la mente diferentes recuerdos relacionados con la muerte. Sí, aquella niña de 7 días a la que fui a acariciar en África pensando que estaba dormida y acababa de fallecer sin llegar a tener nombre por una infección perinatal absolutamente evitable.

Me vienen a la mente los muchos niños que mueren en los países de Latinoamérica donde voy trabajando, los muchos niños que no fueron abortados, pero que padecen la injusticia de no poder llevar una vida desarrollada y digna hasta el punto de poderse hablar de “vidas vividas en permanente aborto”.

Recuerdo aquellos presos que describiéndome su experiencia la calificaban diciendo: “aquí estamos en un cementerio viviente”. Y me vienen a la mente los numerosos enfermos que, expropiados de vivir y rodeados de sofisticada y refinada tecnología, son objeto de macabro espectáculo y vergüenza para la humanidad, porque están condenados a vivir muertos.

Y me vienen a la mente también algunos enfermos que confiesan dándoles tan solo una pequeña oportunidad que no pueden hablar en la verdad; son víctimas de la eutanasia social inducida por quienes les niegan la posibilidad de relacionarse expresando libremente lo que viven, por incapacidad del entorno de acoger la elaboración personal de la muerte.

No es fácil combinar estos recuerdos en torno a un solo eje, pero servirán de marco para las siguientes reflexiones en las que presentaremos algunas pistas para acompañar en la última etapa de la vida, para subrayar la importancia de la escucha en el entorno de los cuidados paliativos.

Un cierto retorno de la muerte

En estos últimos años, junto con la tendencia a negar la muerte, manifestada de múltiples maneras (desde el cambio de escenario –la muerte institucionalizada–, hasta los profesionales del ocultamiento de la muerte maquillando los cadáveres –tanatopractas–, etc.) estamos asistiendo a algunos signos de retorno de la muerte antes negada. Quizás no tanto en la práctica cuanto en la reflexión.

La literatura le está dando un espacio más abierto a la muerte. Los problemas éticos del final de la vida son de interés para los medios de comunicación. La medicina paliativa, con sus implicaciones prácticas –nuevas unidades hospitalarias o centros de cuidados paliativos, asociaciones a nivel estatal o autonómico, programas de asistencia domiciliar, etc.) son signo de una cierta aceptación de la muerte y de la decisión de salir al paso de la posible deshumanización de la misma despersonalizándola por sobredosis de tecnología.

Los cuidados paliativos, cada vez más extendidos, constituyen esa dimensión femenina de la medicina que ha hecho la paz con la muerte y que se dispone a cuidar siempre, aunque curar no se pueda. La particular atención a la familia (y no solo al enfermo), la “blandura” (humanización) de las normas de las instituciones que desarrollan tales programas, la atención delicada al control de síntomas, al soporte emocional y espiritual y el reconocimiento del peso específico de la relación y de la responsabilidad del individuo en su propia vida, dibujan un nuevo panorama menos paternalista de la medicina y más en sintonía con la integración de nuestra condición de seres mortales.

En este contexto, la escucha activa adquiere una importancia capital en la prestación de los cuidados paliativos. Se convierte en la habilidad fundamental para el acompañamiento centrado en la persona buscando que la experiencia del morir pueda convertirse, para el protagonista, en una experiencia biográfica.

Escuchar es un proceso psicológico que, partiendo de la audición, implica otras variables del sujeto: atención, interés, motivación, etc. Y es un proceso mucho más complejo que la simple pasividad que asociamos al “dejar de hablar”. La escucha exige una disposición a la acogida

del mundo exterior, del mensaje que se nos envía. La escucha, para que tenga lugar realmente requiere la atención. Escuchar significa mucho más que oír. Significa poner atención para oír. Significa, sobre todo, querer comprender, teniendo presente la imposibilidad de penetrar en una secuencia de signos fijos como son las palabras. Escuchar supone tener en cuenta que hay un mundo más grande detrás de las palabras y por tanto es querer penetrar en su opacidad, a veces no tomando las palabras como tales, sino el significado que creemos que tienen para las personas que las pronuncian.

Escuchar activamente en cuidados paliativos significa centrarse en el otro. Pero centrarse en el otro es difícil en el diálogo; se consigue haciendo un esfuerzo. Supone hacer callar al conjunto de voces que murmuran dentro de nosotros y que se llaman recuerdos, remordimientos, alegrías, preocupaciones, sentimientos diferentes. Voces interiores que emergen queriendo dialogar con la conciencia porque tienen derecho de ciudadanía y de audiencia, voces que evocan cuanto el interlocutor presenta.

Escuchar supone un cierto “vacío de sí”, de las cosas propias y de los prejuicios (aceptándolos se puede neutralizar su fuerza negativa). Escuchar es “hospedar” sin condiciones y sin ceder nuestro “estar de acuerdo” a bajo precio (pasividad).

Escuchar es, entonces, acoger las expresiones de la vida del otro, es leer las páginas del libro de la vida de la persona que nos las enseña con confianza si nosotros nos situamos con atención ante ella, con respeto y modestia. La escucha es, ciertamente, una de las formas más eficaces de respeto. Su importancia es subrayada por cualquier escuela psicológica, además que por la común reacción de la gente. Piedra angular sobre la que se basan todas las respuestas generadoras de ayuda, la escucha es una de las “caricias positivas” más apreciadas por la gente. En efecto, cuando uno se siente escuchado, tiene la cálida percepción de tener valor a los ojos del interlocutor.

En el fondo, escuchar activamente en paliativos es centrarse en las verdaderas necesidades del enfermo terminal y su familia. Es útil considerar que estas no residen únicamente en el área de la persona en que más manifiestamente se presenta necesitado de ayuda, sino que una visión holística nos llevará a captar sus verdaderas necesidades a nivel vital.

Se escucha, ante todo, con toda la persona. Ya Zenón de Elea decía hace 25 siglos que la naturaleza ha dado al hombre una lengua, pero dos oídos, de forma que pueda escuchar de los otros dos veces más de lo que pueda hablar.

Una especial importancia la tiene la mirada, que es verdaderamente elocuente. La mirada está en estrecha relación con los sentimientos. Con ella se puede destruir a una persona o se la puede ayudar a construir; se puede hacer enfermar a una persona o se la puede curar dándole serenidad y confortándola con confianza; se puede expresar odio y amor, puede decir todo y puede no decir nada. Con frecuencia, el primer bien precioso que se le puede ofrecer a una persona es una mirada distinta.

La escucha activa en muchas ocasiones se manifiesta mediante monosílabos o interjecciones (Ah, sí, um, etc.) que nos hacen estar presentes en el diálogo. Sin interrumpir la exposición del otro, sino respetándole y dejándole hablar, respetando incluso el silencio, escuchando también el silencio, que nos puede hablar de la profundidad de cuanto está diciendo el otro, de sus dudas, de sus inseguridades, de su malestar, de su miedo. El silencio nos puede revelar el embarazo que se siente ante ciertos conflictos personales que quizá se quieren contar y no se encuentra la energía suficiente. Respetar el silencio en el diálogo significa escucharle y ponerle en el centro del interés.

Se escucha haciendo silencio dentro de sí, evitando todo juicio sobre el otro y sobre lo que dice, evitando dejarse llevar por prejuicios, liberándose de la obsesión de sí mismos y haciendo espacio al otro. Evitando las distracciones y atentos al paralenguaje, es decir, al tono de voz, las pausas, la velocidad... Se escucha con los oídos atentos a los sentimientos.

El que escucha con el corazón, se convierte en instrumento de curación, porque da espacio a los otros para abrirse con creciente confianza y libertad y les permite sentirse comprendidos y afirmados. Ayudar en paliativos no significa solo suministrar fármacos, sino también, cuando es necesario, ayudar a reinventar-se a sí mismo, a ser protagonista de la propia "película", no cayendo en la tentación de la renuncia o de actitudes pasivas.

La escucha activa supone un cierto hospedaje emotivo: el que sufre encuentra en el que le escucha un hospedaje, un "templo", alguien en el que vivir. Dar a alguien la posibilidad de hablar es concederle la posibilidad de reducir la angustia que a veces puede parecer que ahoga. La escucha es un acto espiritual porque está impregnado de competencia interior.

Cómo hacer de la muerte una experiencia biográfica

Acompañar en la última etapa de la vida constituye un reto para todos. No solo para los profesionales de la salud o de los servicios sociosanitarios que atienden a los enfermos terminales, sino un reto para todos porque todos perdemos seres queridos y no siempre de

manera imprevista y rápida, donde el acompañamiento no es posible.

Vivir la propia muerte

El poeta Rilke, en “El libro de la pobreza y de la muerte” empieza señalando que muchos no saben morir, que no llegan a madurar y a elaborar su propia muerte, por lo que su vida les es arrebatada desde fuera, muriendo de una muerte en serie, que nada tiene que ver con ellos. Mientras que el anonimato y la banalidad convierten en horrorosa la muerte ajena, la muerte propia se constituye como el objetivo de toda la vida, que se tensa como un arco hacia ese momento de máxima intensidad vital que es la muerte propia.

La tesis del poeta es “vivir la propia muerte” como posibilidad humana de ser sí mismo hasta el final. Rilke explica también por qué nos es dada la posibilidad de morir nuestra muerte propia. Justo porque hay en nosotros algo eterno, nuestra muerte no es similar a la animal... Exactamente en la medida en que hay algo de eternidad en nosotros, podemos elaborar y trabajar nuestra propia muerte, lo que nos distingue radicalmente del resto de los animales. Pero ocurre que no sabemos hacerlo y que traicionamos nuestra más alta vocación, de manera que nuestra muerte no llega a vivirse siempre dignamente. Como tenemos demasiado miedo al dolor y al sufrimiento, nos empeñamos en vivir la vida sin anticipar su final, en vivir ciega y estúpidamente, como si fuéramos inmortales; y como no llegamos a madurar nuestra propia muerte, parimos en su lugar un aborto ciego, una muerte inconsciente de sí².

La muerte expropiada

Puesto que vivimos en este mundo efímero de la conciencia de la muerte, estamos en aquella actitud del que pasa. Pero tal actitud está recogida arquetípicamente en el morir, porque, por una parte, detrás de cada despedida concreta, se alza la muerte como despedida última y suprema, y por otra, la esencia de la muerte reside en un despedirse, en un desprenderse de todo lo que se tenía como seguro³.

Ha sido Tolstoi en “La muerte de Iván Ilich” el que ha formulado con absoluta nitidez tanto en qué consiste la diferencia entre la muerte propia y la ajena, como cuál es la causa de tal distinción. Que todos los hombres son mortales explica el fallecer anónimo del otro, pero no el mío, o el de la persona amada.

En el momento en que Iván Ilich experimenta la comprensibilidad de la muerte propia, la

más profunda soledad y angustia ante ella, es torturado por la mentira sistemática ante su estado. “Le torturaba aquel embuste, le atormentaba que no quisieran reconocer lo que todos sabían y sabía él mismo, y en vez de ello deseaban mentirle acerca de lo terrible de la situación en que él se hallaba y querían obligarle a que él mismo participara en aquella mentira”. “La mentira –continúa Tolstoi concentrando toda la tesis de su novela en una sola frase–, esa mentira de que era objeto en vísperas de su muerte, una mentira que debía reducir el acto solemne y terrible de su muerte al nivel de las visitas, las cortinas, el esturión de la comida... era algo atroz para Iván Ilich”⁴. Pretenden reducir su muerte al nivel de una contrariedad, de una “inconveniencia”, de una falta de decoro. Cuando necesita más que nunca ser comprendido y consolado, mimado, solo el joven Guerásim es capaz de entenderle y aliviarle. Es el único que realmente manifiesta interés por él a través de la escucha.

Crisis del lenguaje exhortatorio

Los falsos consoladores de Job, que representan la tan arraigada tendencia a consolar con frases hechas y con esquemas racionales, siguen vivos y alrededor del hombre sufriente, representado en el personaje de Job, paradigma de quien vive perdiendo (muere) y es acompañado por sus amigos.

También Bernanos, en la preciosa novela “Diálogo de carmelitas” deja ver la crisis y el límite del lenguaje exhortatorio cuando, a los pies del lecho de muerte de la madre superiora del convento, pone en boca de la hermana encargada de cuidarla palabras de bien, que pretenden ser de alivio y consuelo, pero no aceptadas por la moribunda porque no han nacido de la escucha, sino de la imposición exhortativa. Un fragmento de diálogo nos lo refleja así:

“Madre María: No merecíamos el gran honor de ser introducidos y asociados por obra vuestra a lo que la Santísima Agonía fue ocultado a la mirada de los hombres... ¡Oh, Madre! ¡No os preocupéis por mí! Preocuparos ya solamente de Dios.
Piora:

¡Qué soy yo en esta hora, miserable de mí, para preocuparme de Él! ¡Que se preocupe antes que nada Él de mí!”⁵

A veces, es tan fuerte esta tendencia a consolar, que se llega a una evidente situación de ridículo en la relación con el enfermo terminal. Así, narra Kant:

“Un médico no hacía sino consolar a su enfermo todos los días con el anuncio de la próxima

curación, hoy diciéndole que el pulso iba mejor, mañana que lo que había mejorado era la excreción, pasado que el sudor era más fresco, etc. El enfermo recibe la visita de un amigo: ¿cómo va esa enfermedad?, le pregunta nada más entrar. ¡Cómo ha de ir! ¡Me estoy muriendo de mejoría!”⁶.

Acompañar a vivir la última etapa de la vida supone considerar la muerte como el fin de una biografía humana reconociendo lo específicamente humano. Porque la muerte reconocida únicamente como el fin de una biología da paso a la deshumanización y a la despersonalización. Cuando al enfermo terminal se le escucha, entonces puede acontecer la muerte como acto biográfico, hasta donde la naturaleza permita al mismo gobernar su proceso, tomar sus decisiones...

Morir puede ser triste, pero morir los unos para los otros antes de morir es mucho más triste. Y esto es lo que sucede cuando tanto las palabras como el silencio imponen su lado trágico, en lugar de producirse escucha. Queriendo evitar el drama de la verdad, caemos a veces en la soledad y el abandono en la proximidad de la muerte. El silencio, que puede ser un saludable correctivo a la retórica banalizante de las palabras y pudiera ofrecer quizá el consuelo que viene de la muda solidaridad, en estas condiciones es solo un vacío de palabras. Comunica al enfermo incurable que ya no es alguien con quien se pueda comunicar. Es decir, le comunica que socialmente puede darse por muerto⁷ y que en realidad solo queda asistir al fin de una biología.

El encuentro en la verdad, en cambio, el diálogo con el enfermo terminal basado en la escucha auténtica, genera libertad. Produce cierto pánico, pero da paz al superviviente y serenidad a quien escribe el último capítulo de su vida.

Tanto familiares como profesionales pueden llegar a sentirse bloqueados y culpados de estar sanos junto a un ser querido en proceso de muerte. Al fin, es él el que va a morir. Comunicar con el enfermo en este estado de angustia resulta difícil. Es como si todo lo que se dice sonara un poco a incoherencia y a pobreza o artificialidad. Es incómodo y doloroso estar junto al moribundo, como sentirse acusados por el silencio del enfermo de no hacer nada para curarle⁸.

Sin embargo, superadas las barreras, el encuentro en la verdad, basado en la escucha activa, ayuda al enfermo terminal a elaborar su duelo anticipatorio por lo que prevé y experimenta que está perdiendo, y ayuda al ser querido o profesional a elaborar el dolor que producirá la pérdida y que se empieza a elaborar de manera anticipada también antes de que acontezca.

Reconocer la experiencia del duelo y de sus diferentes tipos, constituye un modo de acompañar a hacer de la experiencia de morir un acto biográfico en el que la vida se narra y recibe una nueva luz de sentido.

En efecto, acompañar a quien narra su vida mediante la escucha activa está cargado de contenido simbólico, porque narrar la propia vida supone un verdadero esfuerzo: “Es poner en perspectiva acontecimientos que parecen accidentales. Es distinguir en el propio pasado, lo esencial de lo accesorio, los puntos firmes. Contar su vida permite subrayar momentos más importantes, e, igualmente, minimizar otros. Se puede, en efecto, gastar más o menos tiempo en contar un acontecimiento que en vivirlo. Para contar, es necesario escoger lo que se quiere resaltar, y lo que se quiere poner entre paréntesis. El relato crea una inteligibilidad, da sentido a lo que se hace. Narrar es poner orden en el desorden. Contar su vida es un acontecimiento de la vida, es la vida misma, que se cuenta para comprenderse”⁹. Narrar no es fabular. Contar los acontecimientos que se han sucedido en la vida permite unificar la dispersión de nuestros encuentros, la multiplicidad disparatada de los acontecimientos que hemos vivido. Malherbe no duda en decir que “relatar la vida le da un sentido”¹⁰.

Humanizar el final de la vida

El desequilibrio producido en los modos de morir despojados de dignidad porque en la absoluta carestía de los recursos existentes en el mundo para controlar los síntomas, aliviar el dolor, luchar contra enfermedades evitables por un lado, y la exagerada tecnología utilizada a veces desproporcionadamente a las expectativas de vida y de calidad de vida, nos hacen pensar que asistimos a la necesidad de encontrar el equilibrio que nos permita hablar de un final de la vida humanizado.

Responsabilidad al final de la vida

Quizás no se habla tanto del encarnizamiento terapéutico y de la injusticia por imposibilidad de acceder a recursos de salud y de cuidados, cuanto de la eutanasia, que representa un problema menor en relación con aquellos dos, aunque bien complejo y digno de ser reflexionado.

Un atrevido libro sobre este tema lo constituye el de H. Küng y W. Jens. Atrevido, porque el conocido teólogo Hans Küng y el que fuera catedrático de retórica en la Universidad de Tubinga y uno de los más importantes ensayistas de Alemania, Walter Jens, toman postura y plantean numerosas preguntas, con el fin de situar en su debido lugar el debate sobre el morir, sobre su dignidad, sobre la eutanasia, sobre la necesidad de una ley que regule algunas

cuestiones que tienen que ver con el final de la vida, para evitar reacciones impulsivas y “frentes que se parapeten en trincheras inexpugnables”, tanto en la necesaria discusión política como ética y teológica¹¹.

La tesis de Hans Küng se define a sí misma como una vía media, cristiana y humanamente responsable entre un libertinaje antirreligioso y un rigorismo reaccionario desprovisto de compasión.

Los autores abogan por una autodeterminación y responsabilidad en el morir y una reflexión sobre sus implicaciones, superando la tendencia a cerrar el tema con la afirmación de que la vida es don de Dios.

Así como al inicio de la vida el hombre de hoy siente cada vez más la responsabilidad,

así también –afirma Küng– habría que reconocer que “el fin de la vida está en mayor medida que antes confiado a la responsabilidad de los hombres por Dios mismo, que no quiere que le adjudiquemos una responsabilidad que nosotros mismos debemos y podemos asumir”.

La reflexión de Küng y el breve recorrido que Walter Jens hace de la literatura sobre la dignidad o indignidad del morir constituyen un magnífico punto de referencia para reflexionar seriamente, como creyentes, sobre el final de la vida. Ayudan a superar las reacciones impulsivas, faltas de seriedad o reflexión, y aquellas que repiten –cual altavoces o cassettes– afirmaciones que, viniendo de donde vengan, no siempre son razonadas con el necesario rigor que el tema requiere.

Quizás una mayor atención a la experiencia de cuantos se encuentran al final de sus días sin miedo a poner nombre a la realidad, pudiera ayudar a dialogar no solo desde diferentes ciencias y profesiones que se dan cita en el cuidado de la vida en su final, sino también con quienes manifiestan sus deseos y quieren ver realizados sus valores y ejercer su responsabilidad personal hasta el final, para que la muerte no sea expropiada por los que ostentan el poder de utilizar la técnica disponible para el afrontamiento de las enfermedades.

“El progreso de la medicina ha tenido mucho que ver con el ethos médico de no renunciar a luchar a favor de la vida del enfermo, a pesar de la existencia de situaciones desesperadas. Sin embargo esta tendencia a luchar a favor de la prolongación de la vida no puede maximizarse, ya que corre el riesgo de incurrir en el criticado encarnizamiento terapéutico, que hoy puede ser dramático como consecuencia del gran desarrollo de la medicina y sus posibilidades cuasi ilimitadas de prolongación del proceso de muerte. Por eso hay que

subrayar la importancia de humanizar la situación de los enfermos próximos a la muerte. No deben incurrir en planteamientos “vitalistas”, quizá además condicionados por una mala integración del hecho de la muerte y por la tendencia médica a concebirla como un fracaso profesional”¹².

Testamento vital y voluntades anticipadas

Una de las manifestaciones del camino hacia la responsabilización en el final de la vida lo constituye el conocido “testamento vital” promulgado en diferentes países con textos semejantes.

En España, promovido por la Conferencia Episcopal, desde el Departamento de Pastoral de la Salud, dice así:

“A mi familia, a mi médico, a mi sacerdote, a mi notario:

Si me llega el momento en que no pueda expresar mi voluntad acerca de los tratamientos médicos que se me vayan a aplicar, deseo y pido que esta Declaración sea considerada como expresión formal de mi voluntad, asumida de forma consciente, responsable y libre, y que sea respetada como si se tratara de un testamento.

Considero que la vida en este mundo es un don y una bendición de Dios, pero no es el valor supremo y absoluto. Sé que la muerte es inevitable y pone fin a mi existencia terrena, pero desde la fe creo que me abre el camino a la vida que no se acaba, junto a Dios.

Por ello, yo, el que suscribe, pido que, si por mi enfermedad llegara a estar en situación crítica irrecuperable, o se me mantenga en vida por medio de tratamientos desproporcionados o extraordinarios, que no se me aplique la eutanasia activa, ni se me prolongue abusiva e irracionalmente mi proceso de muerte; que se me administren los tratamientos adecuados para paliar los sufrimientos.

Pido igualmente ayuda para asumir cristiana y humanamente mi propia muerte. Deseo poder prepararme para este acontecimiento final de mi existencia en paz, con la compañía de mis seres queridos y el consuelo de mi fe cristiana.

Suscribo esta Declaración después de una madura reflexión. Y pido que los que tengáis que cuidarme respetéis mi voluntad. Soy consciente de que os pido una grave y difícil responsabilidad. Precisamente para compartirla con vosotros y para atenuaros cualquier

posible sentimiento de culpa, he redactado y firmo esta declaración.

Firma. Fecha.”

Sin duda, tanto este documento como el deseado e incipiente hábito de dar el protagonismo al enfermo empezando por preguntarle qué desea que hagamos con su diagnóstico cuando lo conozcamos, constituyen signos de un camino hacia la humanización del morir. Es un modo de traducir efectivamente la escucha activa.

Aprender juntos al final de la vida

Quienes se disponen a acompañar en la última etapa pueden aprender del libro de la vida contenido en la vivencia y narración de la experiencia de vivir el morir y narrar la propia vida. Cuenta Marie de Hennezel en “La muerte íntima”, que en el congreso de Montreal sobre “El proceso curativo más allá del sufrimiento y la muerte” el niño enfermo de leucemia que acompañaba al Dalai Lama en la sesión de clausura fue interpelado sobre el significado de la muerte para él y qué necesitaba y este respondió: “Sé que estoy en este mundo por un tiempo limitado y que tengo cosas que aprender. Cuando haya aprendido aquello que he venido a aprender, partiré. Pero mi cabeza no puede imaginar que la vida se pare”. El viejo monje se levantó y se inclinó ante él al escuchar esto, en presencia de los mil quinientos participantes¹³.

El que muere, enseña

Los acompañantes de los moribundos, si han conseguido entablar la relación basada en una buena dosis de autenticidad y sencillez, reconocen con mucha frecuencia cuán importante y enriquecedor ha sido para ellos acompañarlos mediante la escucha activa.

Los moribundos suelen dar algo muy importante: la capacidad de aceptar la muerte y de dejarse cuidar en medio del sentimiento de impotencia, dando mucha importancia al significado de la presencia y de la escucha del mundo interior, así como la servicialidad para satisfacer todas las necesidades¹⁴.

El cuidador desearía más bien tener algo que dar, algo con lo que evitar lo que se presenta como inevitable. Y el sentimiento de impotencia le embarga con frecuencia. Pues bien, podríamos decir que cuando un cuidador o un acompañante toca su propia sensación de impotencia es cuando está más cerca de quien sufre. Mientras nos negamos a aceptar

nuestros límites, mientras no asumimos nuestra parte de impotencia, no podemos estar realmente cerca de quienes van a morir¹⁵.

Quizás por eso, junto al que se encuentra al final de la vida, podemos aprender a desaprender las tendencias a querer dar siempre (razones, palabras, cuidados...), y comprender la importancia de dejarse querer y cuidar, la importancia y elocuencia del silencio y de la escucha.

Aprender a despedirse

Aprender junto al que vive su última etapa supone ejercer el arte de decir adiós. Hay personas que no saben despedirse, que niegan las despedidas, que las posponen o que las viven solo como experiencia negativa, con reacciones poco constructivas.

Aprender a despedirse puede encontrar en Jesús, en la Última Cena, un modelo ejemplar. Estando Jesús al final de su vida, reúne a sus amigos y las tres dimensiones del tiempo son manejadas con sabio arte.

Jesús cena, celebra la Pascua con sus amigos. Celebra. En la celebración hace memoria del pasado, sintetizando el significado de la relación en pocas palabras. Les recuerda a sus amigos el núcleo del mensaje que ha pretendido comunicarles: “amaos como yo os he amado”. Con ello les da una consigna para el futuro que le permitirá estar vivo en su corazón y les invita a recordar (el poder terapéutico de la memoria) lo vivido juntos y a experimentar el presente entre ellos.

Aprender a despedirse significa ser capaces de verbalizar con quien se va, el significado de la relación (a veces con la necesaria solicitud de perdón por las ofensas), y asegurar a quien se va que seguirá vivo en el corazón del que queda. Expresar los sentimientos, aprender a nombrarlos abiertamente constituye no solo una posibilidad de drenar emocionalmente y liberarse de buena parte del sufrimiento producido por la separación, sino también dar densidad y significado a la separación, escribir el último capítulo del libro de la vida de una persona y levantar acta de la propia muerte.

Aprender juntos a creer y esperar

Vorgrimler, tras analizar diferentes posiciones teológicas, dice respecto de si los cristianos mueren de otra manera, que la muerte se puede afrontar y soportar tanto más fácilmente cuanto más haya aprendido el hombre a tener su yo como menos importante, cuanto más

haya existido al cuidado de la vida y de la muerte de los demás. Los cristianos pueden saber que su temor ante la muerte como maldición carece de fundamento y que en su amor Dios hace madurar su definitividad. Esto puede hacer más fácil su muerte. Pero también pueden temer por no haber vivido suficientemente para los demás (en trabajo, en amor, en fidelidad) y, en consecuencia, por no haber encontrado a Dios en los demás. Por esto su sufrimiento en la muerte podría ser mayor¹⁶.

En todo caso, la fe no es un anestésico o ansiolítico de las humanas reacciones ante la muerte. El mismo Jesús ha manifestado claramente sus sentimientos de tristeza. “La espantosa noche de terror (“me muero de tristeza”) es uno de los más valiosos relatos que tenemos sobre Jesús, porque nos lo revela en toda su humanidad. Ese miedo y esa angustia, tan difíciles de soportar, forman parte de la condición humana”¹⁷. La clave es poder compartirlos con los demás y con el Padre y aprender juntos a seguir creyendo y confiando.

Una mujer, al final de su vida me decía: “El creyente se siente culpable si, en el momento de la enfermedad y la cercanía de la muerte, siente miedo; de alguna manera, todos estamos imbuidos de la sensación de que, quien ha tenido una vida cristiana ejemplar, debe morir de una manera ejemplar. Creo que ha llegado el momento de contemplar más a Jesús en Getsemaní: el hombre más coherente de la Historia lloró, suplicó, gimió y sudó sangre ante la cercanía de la muerte. ¿Por qué los creyentes tendemos a creer que la muerte es el salto del último listón y que debemos sacar medalla de oro en la superación de ese salto? Quien quiera ayudarnos a morir hoy, debería insistir más en la profunda humanidad de Jesús. (...) Tenemos que convencernos de que el miedo y la repugnancia de morir no va a enturbiar una excelente “hoja de servicios” y convencernos de que Dios nos ama incondicionalmente y todo es gratuidad. Ahí sí que la ayuda puede y debe ser importante para quien va a morir”¹⁸.

Andrés Tornos, afirmaba al respecto: “A nosotros, como a cristianos a quienes se entrega el sacerdocio o el ministerio de Cristo, se nos marca en su ejemplo el camino y características de nuestro servicio fiel. No se trata de que ante la muerte apostemos por mesianismos, espiritualismos o heroísmos que no fueron los de Jesús y mal pueden ser ejercidos en su nombre. Nuestro testimonio y ministerios, si han de ser cristianos, tienen que asumir la condición concreta de los sentimientos y planteamientos de nuestros hermanos. Si ha de estar en su sitio la palabra explícita de la fe o el sacramento que podemos ofrecer, tiene que nacer obviamente de la situación o abrirse paso en la fidelidad a ella”¹⁹.

La fe, como la oración, pueden ser purificadas al tocar el final de la vida propio o de un próximo. Las palabras y los signos han de ajustarse con fidelidad a la experiencia vivida,

también las palabras del rito porque si el rito humaniza, el rito deshumanizado es denigrante. San Camilo, patrono de los enfermos, enfermeros y hospitales, y cuyos seguidores han sido reconocidos durante tiempo como “los Padres de la buena muerte”, decía: “Yo no sé en mis oraciones andar por las copas de los árboles”. Su espiritualidad, como refiere Pronzato, no se asemeja al aire con que se llenan los globos de colores, tan hermosos a la vista, sino al aire que sirve para llenar los neumáticos. Es una espiritualidad que le resulta indispensable para caminar y doblar el espinazo y servir a los enfermos, particularmente a los moribundos²⁰.

Quienes acompañan en la última etapa de la vida, podrían estar animados por esta misma espiritualidad y poder decir con orgullo lo mismo que Pablo: “De esta manera, amándoos a vosotros, queríamos daros no solo el Evangelio de Dios, sino incluso nuestro propio ser, porque habíais llegado a sernos muy queridos”. (1 Ts 2, 8)

La experiencia del duelo puede enseñar a morir y acompañar

Nadie se escapa de la experiencia del duelo y de acompañar a otros en sus pérdidas. Ambas realidades constituyen, por tanto, un reto para todos. ¿Cómo hacer de la muerte y del duelo una experiencia biográfica, es decir, un experiencia personal que humanice, no una experiencia únicamente de vacío y pérdida?

En la medida en que la muerte es vivida y no negada, el duelo es no solo más fácil de elaborar, sino que se puede convertir en una experiencia de crecimiento y humanización. Vivir la propia muerte consiste también en elaborar sanamente el duelo anticipatorio, en hacer de la experiencia de pérdidas una oportunidad para buscar sentido en las relaciones interpersonales, y en los valores que pueden cualificar el mismo hecho de perder.

Los cuidados paliativos le conceden una relevancia especial al acompañamiento en el duelo, tanto en el duelo anticipatorio cuanto en el dolor tras la pérdida. La escucha activa adquiere una importancia capital para acompañar sanamente.

En este contexto, la fuerza del recuerdo se manifiesta en salud y en enfermedad, en energía constructiva y destructiva. ¿Cómo vivir sanamente el recuerdo? Cuando uno pierde a un ser querido, a veces, tiene que vivir además la desgracia de que algunos le dicen que “tiene que olvidar”, como si el olvido fuera terapéutico, sin reparar que el recuerdo puede ser fuente de salud.

En nuestra memoria vamos almacenando experiencias agradables, cuya evocación nos deleita y, a veces, nos compensa nostálgicamente la realidad presente; y otras veces nos encandila y

nos sube a una nube de irrealismo. Las experiencias positivas del pasado, cuando son evocadas sanamente, permiten descubrir en ellas el valor que no logramos encontrar en el presente. Parece como si, volver al pasado, fuera ir a beber para calmar la sed de autoestima y reconstruir una identidad rota o imposible de dibujar en el presente. A veces también disfrazamos con la nostalgia una falta de aceptación de nosotros mismos, tal como somos, con lo que fuimos y lo que somos.

Pero grabamos también experiencias desagradables, pérdidas vividas como ofensas a nuestro presunto derecho a la integridad invulnerable. Las experiencias negativas pueden ser evocadas también para bien y para mal. Lo cierto es que, contra el recuerdo, parece mejor no luchar, sino conducirlo y ser dueño de él. Olvidar el pasado sería algo así como olvidar un gran maestro, muy íntimo, la propia historia esculpida en nuestro corazón.

Hacer memoria de experiencias negativas puede servir para constatar el camino de crecimiento y maduración recorrido, para delimitar claramente el confín entre el antes y el después. Quien recuerda una separación dolorosa, puede estar definiendo con realismo el presente y constatando las energías propias; o por el contrario, puede estar dando vueltas inútilmente a una situación sin salida.

En el pasado residen muchas claves de comprensión de sí mismo y de felicidad. El arte de ser infelices mirando hacia él, en cambio, consiste en pararse indefinidamente en el “más de lo mismo”, en darle vueltas inútilmente a la cabeza, como decimos vulgarmente, en ser obstinadamente fieles a razones o sentimientos que en el pasado se revelaron importantes. Pensemos en quienes no consiguen separarse del recuerdo de una ofensa recibida, es decir, en quien no consigue separarse del rencor perdonando; o en quien no consigue separarse, y no acepta que hay un tiempo para encontrarse y otro, para dejarse y estar solo. Pensemos en quien, tras un fracaso, establece una relación idéntica con una persona casi completamente igual, cuyo idéntico final es fácilmente pronosticable. Pensemos en quien no cambia los propios comportamientos, que han dado suficiente muestra de ser nocivos para sí y para los demás, acarreando abundante sufrimiento.

El arte de ser infelices funciona también con los recuerdos positivos, cuando todo se paraliza en el “cualquier tiempo pasado fue mejor”, cuando se idealiza aquella experiencia de relación, exaltándola o mirándola a través de un filtro que solo deja traslucir lo bueno y lo hermoso en una luz engañosa. Es la experiencia que hace, por ejemplo quien cree que nunca podrá construir una amistad tan hermosa como aquella que recuerda, y no sale de sí, no se lanza.

Ser dueño de la memoria consiste en dar espacio a los recuerdos, permitiéndonos sentir el aguijón del dolor que nos produce la pérdida y el recuerdo del ser querido que ya no está, pero sin sucumbir al poder que tienen los sentimientos, sobre todo la culpa y el resentimiento, la tristeza paralizante y la sensación de sinsentido que se mete hasta los huesos.

Canalizar los recuerdos es también compartirlos, sacándolos del cofre en el que los guardamos encerrados, quizá por el miedo a no ser entendidos o a que otros sufran con nuestro dolor. Es sano lanzar de vez en cuando un SOS, que empieza por compartirnos con las personas queridas cuando nos encontramos en una situación de bloqueo, atrapados por los recuerdos que se han convertido en fantasmas ambiciosos que secuestran nuestra capacidad de vivir.

Ser dueño de la memoria consiste en dar el justo espacio a los recuerdos, sin caer en

el consuelo barato de quien pretende quitar automáticamente el aguijón al dolor producido por las separaciones, y sin conservar vivas, como en un cofre bien custodiado, todas las experiencias de sufrimientos, de manera que tengan el poder de hacerse presentes con la misma o mayor capacidad de herir.

La petición de ayuda, cuando se presenta un recuerdo hiriente, nos puede llevar fácilmente a caer en el fantasma del consuelo, a dulcificar las separaciones mediante la “anestesia de la religión”, cuando esta tiende a saltar por encima de la dimensión gris de la vida o mediante una especie de “nueva religión”, la del acercamiento psicológico que niega la angustia existencial.

El dolor vivido en el espacio concedido al recuerdo puede tener una función pedagógica. La exhortación a olvidar es una falacia. No olvidamos. Podemos negar –reprimir– y podemos integrar sanamente el pasado, dando espacio a nuestras zonas oscuras para que, con nuestras luces, dibujen un paisaje realista, el de la propia historia; una historia sanada mediante la aceptación de sí mismo, del propio pasado, de los propios límites, de las propias experiencias negativas. Si Tagore escribió la hermosa sentencia “no llores porque las lágrimas te impedirán ver las estrellas”, nos permitimos añadir también que hay lágrimas que limpian los ojos para ver con más claridad. Una llave para la comprensión de sí mismo, sin duda, está en el propio pasado.

La elaboración personal del recuerdo junto a la posibilidad de compartirlo con otras personas queridas han de tener espacio en el equilibrio vital del que sufre una pérdida. Hay un sano equilibrio que seguro que está en la dialéctica entre la soledad y la comunión, entre la elaboración personal del recuerdo y el compartirlo con quien –también sanamente– esté dispuesto a escucharlo con paciencia y libre de toda tendencia al juicio.

“Dentro de un mes será el cumpleaños de mi madre, pero no lo celebraremos. Recuerdo su último cumpleaños; lo pasó en el hospital; ya se intuía la gravedad, pero nada parecía presagiar una muerte tan cercana. En un momento en que estábamos solas me dijo: espero que el año que viene también lo podamos celebrar. Pero ya ves, no va a ser así. ¿Sabes? Me duele su recuerdo; en este momento no paro de llorar. Voy desgranando mentalmente momentos vividos, momentos que compartí con ella de felicidad, y también sus momentos de enfermedad. ¡Cuánto sufrió! Sentir que no podía ni respirar, los múltiples pinchazos para medir la cantidad de oxígeno en la sangre...

La primera vez que ingresamos, pensábamos que era una simple bronquitis. De urgencias nos trasladaron a planta; y de repente, la doctora me dijo que tenía una grave insuficiencia respiratoria y que era probable que muriera. En esas primeras horas de angustia no me despegué de su cama. La tenía cogida de la mano y me apoyaba en su brazo y pedía a Dios que nos diera un poco de tiempo, aunque solo fuera un par de días, pero que por favor nos diera tiempo, tiempo para despedirnos. Al menos, eso fue posible.

Días antes de morir, una tarde la dedicó a contarme retazos de su historia; ya la conocía, pero en aquel momento me dio la sensación de que se estaba reconciliando con su vida, con sus momentos felices y sus momentos de dolor. Hubo un momento en que me dijo: tú tienes un buen marido; él te cuidará. En eso has tenido más suerte que yo. Esto fue como una puñalada. Yo ya sabía que en su matrimonio había sufrido, pero por eso me dolió.

En otro momento me dijo que en muchas cosas se veía reflejada en mí; recuerdo su expresión al decir esto. Intentaba decirme que se sentía orgullosa de mí. ¡Cuánto le agradezco aquella tarde! La escuchaba intentando no perder ningún matiz ni ningún significado profundo. Me parecía un sano recuerdo, como el que yo estoy haciendo ahora. Escuché lo que había detrás de sus palabras. Como buena madre, en medio de su dolor, siempre estaba pendiente de si yo

estaba tapada cuando dormía con ella, si estaba cómoda, si había dormido...; y yo, con estos gestos, revivía la niña que había dentro de mí. Esa niña que estaba teniendo la sensación de que estaba muriendo.

Esta tarde ha venido a mi recuerdo mi madre. Y ha permanecido conmigo un largo rato. Pero creo que estos momentos en que doy nombre a mi dolor y lo vivo en paz, me ayudan a que la herida vaya cicatrizando.

Hay situaciones de celebración y fiesta en las que el recuerdo se hace particularmente vivo, como puede ser la celebración de la Navidad o de acontecimientos familiares intensos. Algunas personas creen que recordar a los seres queridos en estas situaciones es como estropear la fiesta. Hay quien no se permite expresar un recuerdo en público, precisamente para no ser considerado “aguafiestas”; y simula una celebración alegre cuando en realidad está sufriendo secretamente y en soledad, por el recuerdo de la persona querida que no está presente.

En otras ocasiones, algunas personas no se permiten celebrar, porque parece un agravio a la persona querida que no está presente. Sin embargo, la verdadera celebración es aquella que es capaz de dar espacio –especialmente en el corazón– a las personas que no están, pero que se desea que estuvieran. La estrategia de hacerlos verbalmente presentes puede resultar conmovedora y –en cierto sentido– dolorosa, pero seguramente, benéfica emocionalmente.

He aquí el testimonio –a mi juicio muy sano– de una mujer que, el día que se casaba, al empezar la celebración, en la iglesia, leyó estas pocas líneas haciendo así presente a su madre muy recientemente fallecida.

“Hoy Luismi y yo vamos a firmar nuestro compromiso de amor ante Dios. En este día tan señalado, están presentes, en nuestra memoria y nuestro corazón, todos los seres queridos que ya se han ido: el padre de Luismi, tío Antonio y especialmente tú, mamá, que hace tan poco tiempo que te has marchado. Poco a poco estamos aprendiendo a vivir sin ti; y aunque no es fácil, porque tú lo llenabas todo, nos hemos dado cuenta que la muerte miente cuando anuncia que se robará la vida, porque la vida es como una antorcha que va de mano en mano; y tú estarás siempre con nosotros, ocupando un sitio muy especial en nuestro corazón. Hoy le pido a Dios que notemos tu presencia más que nunca, para que nos des fuerza y que todos celebremos este día con gran alegría. Te quiero, mamá...”

Recordar sanamente y caminar hacia la integración sana de la pérdida, ha de llevar también a centrarse un poco en los demás y no solo en mí mismo. No estoy en mí todo el dolor del mundo. En efecto, uno se puede hacer también más sensible al dolor de los demás al evocar el propio.

“Según pasan los meses, vas recobrando la sensibilidad y empiezas a darte pena a otras personas que sufren la falta de un hijo, como me pasa a mí. E incluso quieres ayudarles. Te acuerdas de esas madres que han perdido a sus hijos en Iraq, en los atentados, etc..., y te preguntas: ¿cómo podrán esas madres superar esa pérdida? No tienen la suerte que yo tengo, de contar con tanta ayuda, (familia, amigos, libros, asociaciones, etc.), y te parece aún más terrible que lo tengan que superar solas”.

Mena Deva Goll, mujer que perdió a su marido Robert y sus dos hijos que se suicidaron en su casa con gas, juntos, tras recibir él la solicitud de divorcio, al final de su libro titulado “Hacerse con el perdón”, donde relata la historia de su duelo, es un ejemplo de esfuerzo inmenso de manejo del recuerdo, por el camino sano del perdón y de la reconstrucción de su propia vida, tan sufrida:21

*“¿Realmente es necesario? ¿Todas esas terapias, esos viajes, esas confrontaciones difíciles?
Hoy ya no querría atravesar esas pruebas, pero estoy segura de que, en aquel momento, era lo que necesitaba. Tuve que ir hasta el final del sufrimiento, a través de mis miedos y mi necesidad de amor, para comprender que mi tormento venía de mí misma y de nadie más. Tuve que buscar fuera, cada vez más lejos, para al fin encontrar dentro de mí la respuesta a mis preguntas.
Sin embargo, sé desde hace tiempo que yo soy el origen de los acontecimientos de mi vida. Pero no hay trampa más grande que la del intelecto. ¿Para qué puede servir un saber si no está encarnado en nuestra propia vida? (...)
La muerte de Robert y de los niños, ¿era evitable? No lo sé. Aun cuando he recibido muchas respuestas en mis diversos caminos, no puedo afirmar nada acerca de ello.
Mis múltiples tribulaciones me han demostrado que lo que me parecía imposible, no lo es forzosamente. Pero eso no concierne sino a mis propias experiencias. He adquirido convicciones íntimas profundas, pero no constituyen prueba alguna. No tengo nada que explicar a los demás si no es que, para mí, mi duelo ocurrió tal como lo cuento en este testimonio. No sé si está bien, ni sé*

si está mal. Es, sencillamente, mi historia.

Tenía unas ideas muy precisas acerca de la vida y del mundo. Poseía algunas “verdades” de las que me sentía orgullosa. Criticaba a quienes no las compartían y ponía etiquetas a las personas de mi entorno. Evidentemente, ellos hacían otro tanto. Yo me apegaba a ciertos valores, cuidaba mi apariencia y era sensible al juicio de los demás.

Entonces, cuando de pronto, lo esencial desapareció de mi vida, me quedé confrontada a lo que era verdad en mí. Las fachadas no me eran de ninguna utilidad ni, por otra parte, las demás personas tampoco. Solo quedaba yo, para sumergirme en las profundidades de mí misma y desentrañar la fuerza de vivir y comprender.(...) Hoy estoy en condiciones de percibir de los demás lo que me ha ayudado a crecer y afirmarme. (...)

Mi apertura espiritual es, sin duda, el más hermoso regalo que he recibido hasta este mismo día. Esta travesía de la vida y de la muerte me ha revelado que no hay más que un puente muy estrecho entre estas dos realidades. Una vez más, se trata únicamente de un testimonio, ya que la fe no se demuestra, se vive. Lo que es seguro es que, desde el día en que opté por la vida y la autenticidad, me sentí guiada hacia seres y lugares que me ayudaron a abrir progresivamente mi corazón y mi espíritu”.

Lejos de nosotros la idea de que “el tiempo todo lo cura”, como a veces dice la gente. La medicina del tiempo, tomada por sí misma, no es segura. El tiempo es neutral. Lo que ayuda es lo que hace cada uno con el tiempo²². La pérdida, eso sí, nos puede ayudar a vivir el tiempo futuro en una nueva clave, más gratificante, también fruto de la capacidad de aprender de la muerte. Gabriel García Márquez ha expresado muy bien este pensamiento:

*Si Dios me obsequiara con un trozo de vida,
vestiría sencillo,
me tiraría de bruceas al sol,
dejando descubierto, no solamente mi cuerpo, sino mi alma.
Dios mío... si yo tuviera corazón,
escribiría mi odio sobre el hielo y esperaría a que saliera el sol....
Regaría con mis lágrimas las rosas,
para sentir el dolor de sus espinas y el encarnado beso de sus pétalos.....
Dios mío... si yo tuviera un trozo de vida...*

*no dejaría pasar un solo día sin decir a la gente que quiero,
que la quiero.*

*Convencería a cada mujer u hombre que son mis favoritos
y viviría enamorado del amor.*

*A los hombres les probaría cuán equivocados están
al pensar que dejan de enamorarse cuando envejecen,
sin saber que envejecen cuando dejan de enamorarse.*

Siempre hay un mañana

*y la vida nos da otra oportunidad para hacer las cosas bien;
pero por si me equivoco, y hoy es todo lo que nos queda,
me gustaría decirte cuánto te quiero;
que nunca, nunca te olvidaré.*

José Carlos Bermejo Higuera
Religioso camilo

Citas

- 1 M. de Hennezel, J. Y. Leloup, El arte de morir. Tradiciones religiosas y espiritualidad humanis-ta frente a la muerte, Helios, Barcelona 1998, p. 66. Los autores se refieren a la mirada con que seremos juzgados y al miedo al juicio al final de la vida.
- 2 J. V. Arregui. El horror de morir, Tibidabo, Barcelona 1992, pág. 150.
- 3 O. F. Bollnow. Rilke, Tauros, Madrid 1963, pág. 276.
- 4 L. Tolstoi. La muerte de Iván Ilich, Salvat, Estella 1970, pág. 62.
- 5 G. Bernanos. Dialoghi delle carmelitane, Morcelliana, Brescia 1988, pág. 65.
- 6 I. Kant. “Si el género humano se halla en progreso constante hacia mejor”. En: Filosofía de la historia, FCE, México 1979, pág. 118.
- 7 S. Spinsanti. “La comunicazione con il malato come imperativo etico”. En: (O. Corli) Una medicina per chi muore, Città Nuova, Roma 1988, pág. 127.
- 8 A. Gameiro. Nuevos horizontes de la viudez, Paulinas, Madrid 1989, pág. 81.
- 9 M. Gómez Sancho. “El sacerdote: necesidades espirituales”. En: (M. Gómez Sancho) Cuidados paliativos: Atención integral a enfermos terminales, ICEPSS, Las Palmas 1998, pág. 801.
- 10 J. F. Malherbe. Hacia una ética de la Medicina, San Pablo, Santafé de Bogotá 1993, pág. 73.
- 11 H. Küng, W. Jens. Morir con dignidad. Un alegato a favor de la responsabilidad, Trotta, Madrid 1997.

- 12 J. Gafo. Eutanasia y ayuda al suicidio, Desclée de Brouwer, Bilbao 1999, págs. 121-122.
- 13 M. de Hennezel. La muerte íntima, Plaza & Janés, Barcelona 1996, pág. 184.
- 14 A.-M. E. R. Tausch. Allora potrò “partire” serenamente, Città Nuova, Roma 1994, pág. 103.
- 15 M. de Hennezel, J.Y. Leloup, óp. cit., pág. 70.
- 16 H. Vorgrimler. El cristiano ante la muerte, Herder, Barcelona 1981, págs. 84-85.
- 17 S. Cassidy. La gente del Viernes Santo, Sal Terrae, Santander 1982, pág. 87.
- 18 J.C. Bermejo. Acompañar al enfermo, perspectiva pastoral, en (AAVV) Vivir sanamente el sufrimiento, EDICE, Madrid 1994, pág. 128.
- 19 A. Tornos. Cristo ante los moribundos, en (Álvarez O’Connor, Brusco) Morir con dignidad. Acercamiento a la muerte y al moribundo, Marova, Madrid 1976, pág. 212.
- 20 A. Pronzato. Todo corazón para los enfermos. Camilo de Lellis, Sal Terrae, Santander 2000, pág. 365.
- 21 M. de Goll. Hacerse con el perdón, Luciérnaga, Barcelona 1996, pág. 230-232.
- 22 Cfr. E. A. Trollman. Vivir cuando un ser querido ha muerto, Ediciones 29, Barcelona 1993, pág. 88.

