

Texto: ISABEL BUGALLAL
Fotos: RICARDO GROBAS

Ha hecho de su vida una experiencia de ayuda a los demás en situaciones difíciles. José Carlos Bermejo Higuera (Tordesillas, 1964), que intervino el pasado lunes en el Club FARO DE VIGO, dirige el Centro Asistencial San Camilo de Humanización de la Salud de Tres Cantos, especializado en el duelo, y acaba de publicar *El duelo. Luces en la oscuridad* (La Esfera de los Libros), donde da pautas para aprender a superar la pérdida de una persona amada.

—¿Es un buen samaritano?
—Soy religioso camilo. Pertenezco a una orden que fue fundada en el siglo XVI en Italia y que está dedicada al cuidado de los enfermos, personas mayores dependientes y enfermos al final de la vida. Tratamos de humanizar el mundo de la salud y el sufrimiento.

—¿En el siglo XXI no tendría que encargarse el Estado de eso?

—El Estado tiene la obligación de cumplir las leyes de proyección social, lo cual no debería anular la libertad de que haya instituciones privadas para aportar otros valores y presentar modelos asistenciales, lo mismo una empresa que una orden religiosa.

—Es doctor en Teología Pastoral Sanitaria, ¿qué significa?

—Que dentro de la Teología me especialicé en el mundo de la salud y del sufrimiento humano, el envejecimiento, los cuidados paliativos, la espiritualidad y el duelo.

—¿Ha visto sufrir mucho?

—He visto sufrir en este país y en otros. Se sufre en todos los rincones de la tierra pero África, América Central y del Sur o países de Oriente nos muestran un sufrimiento que es indignante y que revela una injusticia de la que somos cómplices.

—La pérdida trae dolor, duelo. Usted dice que hay que elaborar el duelo sanamente, ¿cómo?

—Podemos vivir sanamente el duelo o podemos vivirlo de una manera enfermiza o patológica. Vivirlo sanamente comporta hacer las cuatro tareas del duelo: aceptar la realidad de la muerte, expresar los sentimientos que produce, adaptarse al nuevo ambiente en el que el ser querido ya no está y aprender a invertir energía emotiva en nuevas relaciones. Es decir, aprender a discernir, aprender a recolocar las cosas del difunto, deshacer la habitación, ir dándose permisos, acudir al cementerio en la medida en que nos sirve de ayuda pero dejar de ir transcurrido cierto tiempo... estas son las cosas que contribuyen a que el dolor del duelo se vaya elaborando de manera saludable.

—¿Dice que hay duelos patológicos?

—Sí, algunas personas mueren a causa de la pena, el dolor es tan fuerte que puede matarlas. Hay quien recurre a la droga o al alcohol y en otros casos el duelo produce depresión. Estas son situaciones que deben pre-



José Carlos Bermejo, el pasado lunes frente al Real Club Náutico de Vigo.

JOSÉ CARLOS BERMEJO Director del Centro Asistencial y de Humanización de la Salud San Camilo

“La eutanasia es un problema de alta intensidad y de bajísima frecuencia”

“SOY PARTIDARIO DE QUE HAYA LEYES SOBRE EL FINAL DE LA VIDA QUE PROMUEVAN LA HUMANIZACIÓN DEL MORIR Y LIMITEN CON CLARIDAD LOS ESFUERZOS TERAPÉUTICOS”

venirse y cuando se producen, ser tratadas como cualquier otra enfermedad.

—¿Hay que acudir al psicólogo?

—Cuando hay indicadores de posible duelo patológico es obligado acudir a un profesional que sea capaz de diagnosticarlo.

—¿Hay alguna muerte peor que la de un hijo?

—Perderlo porque se suicida o porque lo asesinan. Es difícil comparar porque, si uno ha perdido a su madre, en ese momento pensará que es lo peor; o si pierde a su pareja poco después de haberla constituido y estaba planificando tener un hijo considerará que nada peor le puede pasar en la vida. Sin embargo, la experiencia de perder un hijo es especialmente desgarradora. Es más fácil experimentar la pérdida de nuestros progenitores que la de nuestros descendientes,

pero es más duro todavía si un hijo se suicida, porque lleva a sentimientos de culpa muy difíciles de manejar. La pérdida de un hijo secuestrado, asesinado o maltratado, o la pérdida de una hija violada o asesinada dejan elementos de indignación y de rabia que no dejan otras muertes. La muerte de un abuelo, después de haberlo cuidado en su enfermedad, puede dejar sentimiento de paz.

—La muerte repentina, en un accidente de coche, por ejemplo, también es muy dolorosa.

—Tanto más si la muerte es múltiple y en un accidente de tráfico alguien pierde a varios

familiares. Las muertes repentinas impiden elaborar el duelo anticipatorio, vivir el proceso de acompañamiento en la fase final de un ser querido y dolerse mientras se va perdiendo a la persona. En cambio, cuando acompañamos a un enfermo y se va aproximando a la muerte, podemos ir preparándonos en lo que se llama duelo anticipatorio.

—¿Como en el caso de los enfermos terminales, que el duelo empieza en vida del paciente?

—El que va a fallecer vive también su propio duelo por la muerte que se aproxima. Afortunadamente, en España estamos

avanzando mucho en los cuidados paliativos, que son un potencial humanizador del final de la vida. Cuando nuestros seres queridos mueren asistidos con la filosofía y los servicios de los cuidados paliativos es mucho más fácil prepararse para el desenlace e ir haciendo el trabajo del duelo progresivamente. El mundo de los cuidados paliativos es el escenario ideal para humanizar el proceso del morir.

—¿En España están a la altura o aún son un lujo?

—En estos últimos años se están desarrollando a gran velocidad, aunque todavía no alcanzan las necesidades ni están dis-

tribuidos de manera equitativa en las diferentes autonomías — la mitad están en Cataluña y la otra mitad, en el resto de España—. Tenemos mucha tarea por hacer pero podemos estar orgullosos por lo conseguido, sobre todo en la última década. Por fin estamos siendo sensibles ante la nueva cultura que hay tras los cuidados paliativos y que comporta la aceptación de la proximidad de la muerte y una serie de servicios para ayudar al proceso del morir.

—A veces familiares y médicos se empeñan en prolongar la vida a toda costa.

—La tendencia a hacer todo lo posible por el ser querido, incluso cuando está contraindicado o cuando es fútil existe especialmente en la cultura latina. El desarrollo del testamento vital o de las voluntades anticipadas es un recurso que nos está permiti-

endo —y nos permitirá aún más en el futuro— hacer la paz con la limitación del esfuerzo terapéutico cuando ya no se puede curar y lo que hay es que cuidar o dejar morir serenamente.

—¿Y el recurso a la eutanasia?

—La eutanasia es un problema de alta intensidad y de bajísima frecuencia desde el punto de vista reflexivo, filosófico y ético. Las personas que al final de la vida se sienten cuidadas, atendidas y queridas por profesionales de la medicina, la enfermería, la psicología, el trabajo social y la asistencia espiritual muy raramente llegan a pedir explícitamente ayuda para morir. Es más un problema filosófico que un problema de nuestra sociedad. Tenemos problemas más serios que el de la eutanasia, como es la humanización del morir, la difusión de la cultura de los cuidados paliativos, disponer de profesionales que no sólo sean formados en alta tecnología sino también en habilidades de cuidado, aprender a hacer la paz con la proximidad de la muerte o saber limitar el esfuerzo terapéutico, tanto los profesionales como las familias.

—Población cada vez más envejecida y gente que muere sola.

—No, la gente no se muere sola. En realidad, nuestro país es muy sensible ante las personas mayores. Es un tópico decir que la gente se muere sola y abandonada. No morimos solos, morimos acompañados y cuidados, en casa, en el hospital o en residencias.

—El rito de la muerte se ha profesionalizado, ¿es bueno?

—Los ritos al final de la vida contribuyen a humanizar el proceso de elaboración del duelo. Hasta hace unos años, los ritos en España solían ser religiosos, en la casa y en el templo. Los tanatorios tienen ventajas como el confort o la sanidad y facilitan la socialización y el encuentro pero pueden suponer también una retirada de la muerte del ámbito doméstico, con lo cual yo no haría una valoración unidireccional de este tipo de servicios.

—¿Hay cierta negación u ocultamiento de la muerte?

—Persiste una tendencia a ocultar o negar la muerte, nos resistimos a morir, tenemos un anhelo profundo de vida permanente, sin límites. Sin embargo, nuestra cultura cada vez integra más la realidad de la muerte. Ya no tocan a muerto las campanas o reza el rosario la familia en duelo, como antes, pero, en cambio, hay el surgir de centros especializados para acompañar a personas en duelo, abundante bibliografía especializada, un posgrado universitario sobre la intervención en duelo, en crisis y catástrofes o el desarrollo de los cuidados paliativos. Son indicadores nuevos que también contribuyen a humanizar el proceso del morir. Y cada vez hay más centros de escucha especializados en la intervención en

“El mejor modo de consolar a alguien es escucharle, abrazarle y callar”

duelo: el primero surgió en Madrid, en 1997; luego en Zamora, Valladolid, Palma de Mallorca, Ciudad Real, Sevilla y uno en cada país de América Latina.

—¿Se refiere a los centros de escucha que llevan los ustedes, los religiosos Camilos? ¿Son una forma de apostolado o cobran por los servicios que prestan, cómo funcionan?

—Los centros de escucha son servicios gratuitos que prestamos desde el Centro de Humanización de la Salud, de los Religiosos Camilos. Aunque no cubren todo, contamos ayudas de los ayuntamientos y de la comunidad autónoma. En otros lugares dependen de la diócesis o de una asociación pero siguen siendo gratuitos.

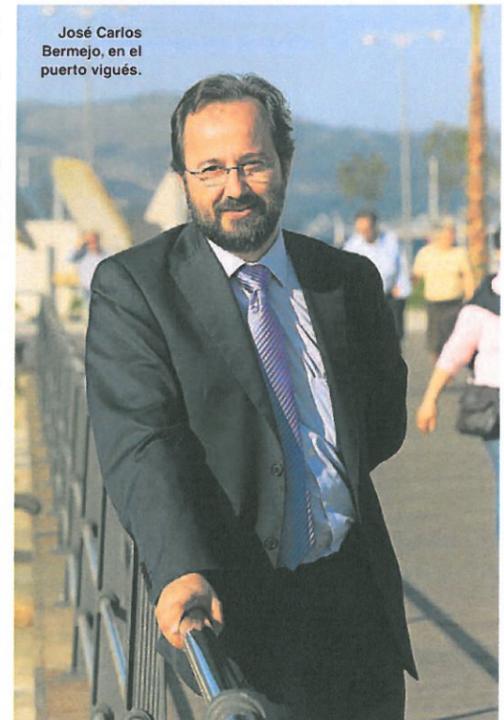
—¿Pueden recurrir a ellos católicos y no católicos?

—Personas que han sufrido una pérdida, con independencia de su credo. La identidad de quien presta el servicio no dis-

crimina a los usuarios. Somos profesionales en intervención en duelo.

—Usted tiene un máster en bioética y además es *counseling*, ¿qué significa?

—Llevamos ya nueve años formando personas en *counseling*. Dirijo en Madrid y en Barcelona el máster en *counseling* y tengo cada año unos ochenta alumnos. Frecuentan esta especialidad médicos, enfermeras, trabajadores sociales, psicólogos y otras personas interesadas en cualificar sus relaciones de ayuda. Ayudar a los demás mediante la relación es un arte y este arte puede aprenderse. El *counseling* está basado en la psicología humanista y es una forma de acompañamiento breve —no es una psicoterapia—, que permite a muchas personas hacerse expertas en ayudar a los demás en situaciones difíciles: pérdida de seres queridos, necesidad de cambio, crisis vitales, separacio-



José Carlos Bermejo, en el puerto vigués.

“En España se ha avanzado mucho en los cuidados paliativos, pero todavía no alcanzan las necesidades ni están distribuidos de manera equitativa: la mitad están en Cataluña y, la otra mitad, en el resto del país”

nes, rupturas o momentos de discernimiento entre varias posibilidades. En otros países, estos expertos son profesionales, *counselors*, pero en España todavía no existe como profesión.

—No acaba de haber un ritual de despedida de carácter civil que sustituya al funeral religioso y a veces, quizá por falta de práctica, poco conforta.

—El problema no es que sea civil, porque es justo que existan ritos civiles para los no creyentes, los ritos contribuyen a humanizar el momento. Cuando el rito no ayuda es porque está deshumanizado, no está centrado en la experiencia biográfica o no propicia la participación. Así, puede que sea poco eficaz e incluso que no ayude.

—¿Cómo consolar a alguien que ha perdido a un ser querido?

—Fundamentalmente, ofreciendo nuestras dos orejas. El filósofo decía “nos han sido dadas dos orejas y una boca para escuchar el doble de lo que hablamos”. Hay mucho que aprender en el proceso de acompañamiento del duelo y deshacerse de las frases hechas y tópicos y centrarse en lo que la persona siente, lo que desea narrar, en la necesidad que tiene contar, en lo que siente, en lo que piensa. Este es el mejor de los modos de acompañar. Consolar es un arte, no se hace con la espontaneidad de minimizar la gravedad de lo sucedido, ni universalizarla diciendo “nos toca a todos”; ni invitar a olvidar, porque hay que aprender a recordar y a recolocar de nuevo al ser querido, en el corazón y en la mente. Esto se hace con compañía silenciosa, permitiendo que el otro se diga a sí mismo, se desahogue y sea el protagonista de su propio proceso. Frases hechas como “Dios se lo ha llevado”, “el tiempo todo lo cura” o “ha dejado de sufrir” molestan a quien las escucha.

—Y se repiten a menudo.

—El silencio y el abrazo sin agujeros, ese que se da con autenticidad, con intensidad emocional, permitiendo que el otro lllore en nuestro hombro hasta que se le caen los mocos, es verdaderamente terapéutico y acompaña en el dolor.

—¿Qué le parece la labor de asociaciones como *Derecho a Morir Dignamente*?

—Me parece que tiene derecho a existir como cualquier otro tipo de asociación, son respetables, han de tener carta de ciudadanía y conseguirán sus objetivos en la medida en que la sociedad esté en sintonía con ellos, de lo contrario sólo lo conseguirán entre sus socios.

—¿Es partidario de que, con independencia de que se recurra a ella, se regule de alguna manera la eutanasia?

—Soy partidario de que haya leyes sobre el final de la vida, pero soy contrario a la despenalización de la eutanasia. Soy partidario de leyes que contribuyan a la promoción de la humanización del morir, a la promoción del testamento vital y de las voluntades anticipadas y de leyes que limiten con claridad los esfuerzos terapéuticos.