



**CRISTINA
LLAGOSTERA**
PSICÓLOGA
ESPECIALISTA
EN CUIDADOS
PALIATIVOS

“El amor es primordial para morir en paz”

Saber acompañar y vivir el desafío de la enfermedad y la muerte no solo alivia el sufrimiento. También abre la puerta a una vida más plena.

JOSAN RUIZ, PERIODISTA ESPECIALIZADO EN SALUD, PSICOLOGÍA Y VIAJES

Los lectores más veteranos de *Cuerpamente* recordarán a Cristina Llagostera, que publicó casi un centenar de artículos de psicología y entrevistas entre los números 80 y 200. Pero en 2009 Cristina dejó esa labor para centrarse en la atención a personas con enfermedad avanzada y a sus familiares, en equipos domiciliarios de Cuidados Paliativos. Su experiencia le ha llevado a escribir *Morir con amor* (Ed. Urano), un libro excepcional que explora los grandes temas psicológicos y existenciales relacionados con el final de la vida. En su primera parte, esta obra tan emo-

tiva como instructiva presenta diez aspectos esenciales que amplían la visión de la muerte. La segunda parte recoge los testimonios de familiares y amigos de 14 personas muy diversas que partieron en paz, y ahonda en lo que nos enseña su experiencia.

Al acompañar en la muerte se descubre aquello que es realmente esencial y valioso

¿Qué te movió a escribir este libro?

Ante lo más difícil que tenemos que afrontar, como es vivir la pérdida, la enfermedad y el proceso de morir, necesitamos recursos que nos inspiren y nos brinden una comprensión más profunda. Los profesionales que cuidamos a personas en esas situaciones conocemos la crudeza y la dificultad que entrañan, pero también somos testigos de momentos de auténtica belleza. Acompañando a seres humanos en esas circunstancias se descubre aquello que es realmente esencial y valioso. Mi idea era mostrar qué



Una muerte en paz favorece el duelo a los que quedan, pero no les evita pasar por él

El duelo va descubriendo en cada fase un dolor distinto y elaborarlo precisa tiempo

puede ayudar a afrontar esa experiencia, que implica siempre sufrimiento. Las enseñanzas que pueden extraerse son útiles tanto para saber acompañar y vivir el desafío de la enfermedad y la muerte como para ganar plenitud en la vida.

¿Cómo se vive la pérdida de capacidades ante una muerte anunciada?

Es una experiencia muy dolorosa. La enfermedad se lleva cosas importantes de la persona: pierde la sensación de salud, aparecen síntomas y

molestias en el cuerpo, se ve distinta en el espejo... Es preciso realizar un proceso de duelo por estas pérdidas, pero a veces apenas hay tiempo para digerirlas. Nuestra función como psicólogos, en colaboración con el equipo, es conocer qué está preocupando y haciendo sufrir a ese enfermo o familiar en concreto, y qué es lo que le ayuda, a fin de que pueda adaptarse lo mejor posible a lo que le toca vivir. Harvey Max Chochinov, psiquiatra canadiense e investigador

en Cuidados Paliativos, destaca la importancia de preservar la esencia de la persona, aquello que le hace sentir que es ella misma pese a la situación que vive.

¿Qué ayuda a la persona a morir en paz?

Dependerá de la vivencia de esa persona. Una muerte en paz es aquella en la que se consigue aliviar el sufrimiento, sea físico, emocional, social o espiritual. Para atender las necesidades que emergen en una enfermedad avanzada

nacieron los Cuidados Paliativos, que incluyen diferentes disciplinas (medicina, enfermería, psicología, terapias artísticas, fisioterapia...), y voluntarios que ofrecen acompañamiento. El trabajo en equipo permite sostener este momento vital tan complejo para el enfermo y su entorno. En el libro me centro sobre todo en destacar las actitudes que favorecieron un buen desenlace. Para una persona fue ofrecer un legado en forma de documento; para otra, dejarse guiar por la sabiduría de su cuerpo. Un testimonio nos habla de prepararse tanto a nivel práctico como →



espiritual; otro, de sentirse reconciliado con uno mismo... Recogí los testimonios tras fallecer la persona. La premisa era que los familiares o amigos respondieran con un «sí» rotundo a la pregunta: *¿Crees que tu ser querido murió en paz?*

¿Cómo se percibe esa paz en la muerte?

Hay señales de placidez, como el rostro relajado, el cuerpo totalmente entregado... Esa paz puede darse en los últimos momentos, o antes. Entonces la persona puede verbalizar que se siente tranquila, que todo está bien tal y como es, o bien ofrecer palabras signifi-

cativas a los suyos. Es un momento de apertura, en el que el sufrimiento se suelta y se hace más liviano. A veces familiares y amigos hablan de una atmósfera especial en la habitación que les impactó. Como un momento de comunión y de gran intimidad, en el que pudieron vivir la profunda naturalidad de la muerte.

Pero afirmas que una muerte en paz no evita el duelo...

Sí, una muerte en paz facilita el duelo porque el recuerdo del ser querido en calma ofrece consuelo y esperanza. Pero la ausencia es la ausencia,

Al morir en paz se produce una apertura y el sufrimiento se vuelve más liviano

Reconciliarse con uno y con los demás ayuda a que el afecto circule sin barreras

y el duelo supone aprender a vivir sin la presencia de esa persona. Es un proceso en el que se van descubriendo diferentes capas de esa pérdida. Cada capa despierta un dolor distinto y necesita su tiempo de elaboración. Cuando el duelo fluye, en algún momento el amor ocupa más espacio que el dolor.

¿Es esencial respetar el proceso individual?

El proceso de enfermedad y las condiciones que la acompañan son aspectos externos que escapan a nuestro control. Cada persona afronta esa situación no tanto como quiere sino

como puede. Pero también hay condiciones que la persona y su entorno pueden favorecer para crear confianza y seguridad en medio de la incertidumbre.

Varios testimonios de la obra afirman que cuidar a su familiar fue un regalo para ellos.

No siempre es posible atender a la persona que muere y despedirse de ella, así como ofrecerle palabras de amor, gratitud o perdón. Por eso, si existe la posibilidad, es bueno aprovecharla, aunque cueste o dé miedo. Cuidar es una tarea ardua y muchas veces extenuante, pero también ofrece una oportunidad y muchas personas se sienten afortunadas por ello. Se trata de experiencias muy intensas, donde el cuidador no solo está siendo las manos y los pies de su ser querido, sino que también ha de sostener su propio dolor. Por eso, si lo necesita, es importante que busque apoyo y asesoramiento.

Los profesionales de Cuidados Paliativos seréis testigos de confesiones conmovedoras...

Lo más bello de esta profesión son los momentos

de intimidad que se viven. Al realizar el acompañamiento en el domicilio, las personas abren literalmente la puerta de su casa. Se traspasan barreras y la relación es muy cercana. Hay momentos que quedarán para siempre conmigo: una madre que acuna a su hija enferma, un enfermo sin capacidad de hablar que expresa a su esposa su amor con gestos, un enfermo que expresa lo orgulloso que está de sus hijos, una mujer joven que se despide agradeciendo sentirse tan querida...

¿Qué es y qué significa la muerte para ti?

Es un gran enigma que nos abre a lo desconocido. Para mí es un momento de gran apertura y expansión, la transformación más drástica que viviremos. Mi esperanza es que, como indican las tradiciones espirituales, esa esencia que somos y que va más allá de este cuerpo y de la propia personalidad perviva. Creo que esta existencia es una pequeña parte de todo lo que existe. Estar cerca de personas que mueren o reflexionar sobre el morir es una puerta para conectar con la trascendencia.

¿Y cómo explicarías la trascendencia?

Como una dimensión del ser humano unida a la propia interioridad y a ese anhelo de plenitud, de sentido y de realización. La trascendencia es aquello que nos traspasa, algo de lo que formamos parte y está más allá de nosotros. Para algunos será sentirse parte de la naturaleza. Otros la entenderán como el legado y el amor que dejan. Para otras personas será esa existencia que continúa tras la muerte, o una realidad superior que nos sostiene y acompaña. Desde muchas tradiciones, tener presente

Cuidar es arduo pero también una oportunidad y es bueno aprovecharla

Las personas que mueren en paz nos enseñan ante todo qué significa vivir



la muerte se considera un camino espiritual para aprender a vivir de manera más plena.

¿Cómo surgió el audaz título de esta obra?

Al comprender que el amor es el elemento primordial que ayuda a morir en paz. El título no alude a morir acompañado, sino a todas las dimensiones del amor. Los testimonios enseñan la importancia de reconciliarse con quien somos y con las propias circunstancias, y eso implica una relación más amorosa con uno mismo. Muestran que es primordial sentirse en paz con los seres queridos para

que el afecto circule sin barreras, o que el cuidado que podemos dar y recibir es un gran regalo de amor. También reflejan una confianza básica en la vida, el más allá o lo divino.

¿Querrías añadir algo?

En *Morir con amor* no pretendo ofrecer respuestas, sino abrir ventanas que inviten a la reflexión. Ante la muerte no hay respuestas, solo experiencias. Mi esperanza y deseo es que estas personas que murieron en paz nos enseñen sobre qué significa morir, pero también, y especialmente, vivir. Creo que eso las haría felices. ♦