

Procesos frente a la muerte

Claves sobre las reacciones emocionales habituales ante la pérdida de los seres queridos.

Texto de **Jordi Jarque** Foto de **Anna Achón**



Tal vez fue la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ros, fallecida ahora hace diez años, quien revolucionó a hospitales, médicos y demás personal sanitario con su libro *Sobre la muerte y los moribundos*, publicado en 1969. La difusión de esta y sus siguientes obras inspiradas en su experiencia diaria con los enfermos la catapultó a ser reconocida como una de las mayores expertas mundiales en cuidados paliativos y experiencias cercanas a la muerte. Gran parte de los grupos de duelo están inspirados en sus propuestas, así como parte de la literatura surgida años después o los sistemas de cuidados paliativos en los centros sanitarios. No significa que antes no se hablara de la muerte. Pero en la actual sociedad parecía que esta parcela de la vida se había convertido en tema tabú o de mal gusto. Esta psiquiatra constató que hablar de ella nos prepara mejor para la vida. Ayudó a muchos familiares a encajar su pérdida, a saber cómo enfrentarse a la muerte de un ser querido, les explicó cómo apoyar al moribundo, lo que debía hacerse en esos difíciles momentos y lo que debía evitarse. Fue la primera en describir las fases del duelo: pánico, negación, depresión, pacto y aceptación, que se han convertido en un clásico de la psiquiatría. No es una teoría o una hipótesis de trabajo, es una realidad de la que participan sin complejos cada día más personas, incluidos médicos, psicólogos o sociólogos. Ha tomado una nueva dimensión, incluso para los niños. Pero su mayor inspiración la encontró siempre en los niños. Kübler-Ros afirmaba que los más pequeños eran sin duda también los más valientes a la hora de encarar la muerte, los que comprendían mejor que esta suponía una liberación. El símbolo de la mariposa se convirtió en un emblema de su trabajo, algo así como un nuevo amanecer. ○

● **Nadie me entiende** Silvia Díez y Mónica Cunill (Luciérnaga). En forma de novela, las autoras, expertas sobre el proceso del duelo, proponen a través de la protagonista, Sara, cómo volver a amar la vida después de una pérdida.

● **Volver a vivir** Mercè Castro (Integral). Es el diario de la autora del primer año tras la muerte de su hijo de 15 años en un accidente.

● **Sobre el bien morir** Gian Domenico Borasio (Plataforma). Este catedrático de Medicina

Paliativa proporciona claves de cómo reducir el miedo a la muerte y cómo acompañar a quienes se encuentran en este umbral.

● **Un lugar llamado destino** Javier Iriondo (Zenith). El autor recuerda en forma

de novela que es posible superar las situaciones más difíciles.

● **Vive** Karen M. Wyatt (Urano). Siete lecciones de vida que nos enseña la muerte desde la experiencia médica de la autora acompañando a

enfermos terminales.

● **Recuerda el secreto** Elisabeth Kübler-Ross (Luciérnaga). Un libro para que niños y adultos aprendan acerca de uno de los temas básicos de la vida escrito por una de las mayores expertas mundiales en la muerte,

referente de los grupos de duelo.

● **Muerte** Tyler Volk (Kairós). La muerte como parte del proceso de la evolución y cómo afecta la consciencia de la mortalidad en nuestra vida cotidiana.