

REVISTA
con
la **a** nº 59
HEROÍNAS

Pensar y vivir la muerte: Kübler-Ross



Danielle Melgar

A muy corta edad empecé a cuestionarme cuál es el propósito de la vida, por qué es finita, qué hay más allá de la muerte... Solía tener mucho miedo a morir pero se me quitó cuando, a los doce años, tras un accidente de ski, tuve lo que se conoce como una experiencia cercana a la muerte

A muy corta edad empecé a cuestionarme cuál es el propósito de la vida, por qué es finita, qué hay más allá de la muerte... Solía tener mucho miedo a morir pero se me quitó cuando, a los doce años, tras un accidente de ski, tuve lo que se conoce como una experiencia cercana a la muerte. Mientras mi cuerpo volaba varios metros, yo sentía que mi consciencia se desprendía de él. Lo veía caer como quien observa lo que le ocurre a otra persona y escuchaba a la gente que gritaba, asustada. De repente me sustraje de todo eso y ante mí aparecieron muchas escenas de mi vida, desde recién nacida hasta ese instante, el momento del accidente. Después apareció una luz muy blanca y muy intensa. La luz me llenaba de serenidad, envuelta en ella me sentí infinitamente plena. Comprendí que había muerto. Por un momento pensé en mis padres y mis hermanas pero sin angustia. Estaba lista para quedarme en esa luz, con esa luz. Sin embargo, en un segundo y de golpe, estaba de regreso en mi cuerpo. Tirada en la carretera, rodeada de paramédicos y de otras personas, me preguntaba desesperadamente en dónde estaba esa luz. Me subieron a una ambulancia y me llevaron a un hospital donde me revisaron y me hicieron muchos estudios. Tras conocer cómo fue el accidente, las y los médicos no podían explicarse que hubiese salido prácticamente ilesa. Al día siguiente me dejaron volver al internado donde estudiaba.

Por mi parte, tenía la certeza de haber vivido algo muy especial y quería hablarlo, decirle a todo mundo lo que me había sucedido. Lo comenté con compañeros y compañeras del internado y con el profesorado pero mi relato no fue bien recibido. Me miraban como preguntándose si el golpe no me habría afectado la cabeza. Dejé de hablar del asunto pero lo recordaba y pensaba en ello todos los días. Un año después, por casualidad, vi el documental del Dr. Raymond Moody titulado "*Vida después de la vida*". En ese momento encontré un eco a lo que me había ocurrido.

El trabajo de Moody se centraba en personas que habían tenido experiencias cercanas a la muerte. Con esto, se me abrió la puerta a un mundo que yo quería explorar y así descubrí el trabajo de una mujer extraordinaria, reconocida como una de las personas más influyentes del siglo XX, la Dra. Elisabeth Kübler-Ross, madre de la tanatología.

El 8 de julio de 1926, nacieron en Suiza unas trillizas. Una de ellas, Elisabeth, llegaría a este mundo con una tarea interesante y diferente: cambiar la visión que tenemos de la vida y de la muerte; cambiar la manera en que se trata a los enfermos terminales y el cuidado que se les da y reforzar la idea que por siglos han tenido muchas personas en cuanto a que somos más que un cuerpo, que somos consciencia. Decía Platón: *“Cuando la muerte se precipita sobre el hombre, la parte mortal se extingue; pero el principio inmortal se retira y se aleja sano y salvo”*. Tras estar en contacto con cientos de enfermos terminales, Kübler-Ross concluyó que la muerte, tal como la concebimos, no existe.

“ Tras estar en contacto con cientos de enfermos terminales, Kübler-Ross concluyó que la muerte, tal como la concebimos, no existe

Elisabeth fue una niña ávida de conocimiento. A pesar de la oposición de su padre, ingresó a la escuela de medicina en la Universidad de Zürich al tiempo que trabajaba en una farmacia para solventar sus estudios. Hacia finales de los años 30, empezaron a llegar muchos refugiados judíos a Suiza y Elisabeth tuvo oportunidad de recibirlos en su casa, de hablar con ellos y de reconfortarlos.

Esas fueron sus primeras experiencias con el sufrimiento humano, frente a la adversidad, la atrocidad y la injusticia. Después de la Segunda Guerra Mundial, viajó como voluntaria a Polonia y visitó los campos de exterminio nazis. Le llamó la atención en especial el de Maidanek, reservado a mujeres, niñas y niños. Ahí encontró sobre las paredes dibujos de mariposas que habían hecho los niños y las niñas antes de partir a las cámaras de gas. Las mariposas son símbolo de transformación y Elisabeth lo interpretó como que las criaturas intuían que sobrevivirían y partirían a un mejor lugar. Las mariposas fueron su emblema a lo largo de su vida.

En 1958, Elisabeth se casa con Emmanuel Ross y se va a vivir a Estados Unidos en donde se especializa en psiquiatría. Ahí trabajó con enfermos mentales y después con enfermos en fase terminal. Estando con estos últimos, se da cuenta de que nadie quiere hablar sobre la muerte y que, sin embargo, quienes están por morir lo necesitan. En lugar de darles fármacos para dormir y calmar la ansiedad, ella empieza a pasar tiempo con las y los pacientes. Les escucha y habla con ellas y ellos acerca de sus temores, sus dolencias y sus sentimientos. Esto le causó muchos problemas en el hospital. La llamaban “buitre” y decían que su interés por las personas moribundas era morboso. Pero ella no se dio por vencida. Durante la noche, entraba



Elisabeth Kübler

al hospital sin que nadie la viera y seguía escuchando a las y los pacientes, quienes encontraban en ella un gran apoyo. Más tarde, daría conferencias a estudiantes de medicina acerca de la muerte con el fin de sensibilizarles para que desarrollaran una actitud más humana y empática. Se le empezó a conocer como la especialista en personas enfermas en fase terminal.

La mayoría de las y los médicos actúan de manera impersonal y distante con las y los pacientes que están próximos a morir. El ver la muerte en el otro les enfrenta con su propia muerte y es algo que les incomoda, por lo que evitan hablar con la o el paciente acerca de su inminente partida y sus sentimientos al respecto, limitándose a diagnosticar y recetar de manera francamente mecánica. Las familias, por su parte, establecen un juego con la persona enferma. Sucede muchas veces a nivel inconsciente. Las y los parientes saben que su ser querido va a morir pero no hablan de ello. La persona moribunda también lo sabe y a veces quiere hablar de ello pero no lo hace para no hacer sentir mal a sus parientes. De esta manera, la persona enferma vive su proceso en soledad y muchas veces ahogada en miedos. La propuesta de Kübler-Ross viene a romper con esta forma fría y nada sana de enfrentar la muerte desde ambos lados. Ella acompañaba a las y los pacientes en fase terminal escuchándoles y hablando abiertamente acerca de sus enfermedades, de la muerte, de sus angustias, de sus deseos, de sus problemas, de sus alegrías, de sus recuerdos. También hablaba con las familias favoreciendo siempre la expresión de sentimientos, el cerrar asuntos inconclusos y el total acercamiento con la o el paciente.

Ella pensaba que el mejor lugar para una persona enferma terminal era su casa. El estar rodeada por sus cosas y sus seres queridos, les da más tranquilidad e incluso les puede dar felicidad. Tristemente, en muchos hospitales las visitas están limitadas tanto en tiempo como en número de personas que pueden estar en una habitación.

La Dra. Kübler-Ross desarrolló un modelo que lleva su nombre y que habla acerca de las etapas que se viven cuando estamos en proceso de muerte o de duelo. Éste consta de cinco etapas que son: la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación. La persona próxima a morir vive cada una de estas etapas desde el momento mismo en que se entera de su diagnóstico y de su pronóstico. Quienes experimentan la pérdida de un ser querido, pasan por estas mismas etapas. El objetivo es transitar el duelo, no estancarse en ello. El permitirnos vivir cada etapa, el aceptar cada uno de nuestros sentimientos experimentándolos y procesándolos, nos lleva a resolver el duelo. Este modelo fue la aportación principal de Kübler-Ross a los cuidados paliativos, movimiento iniciado por Cecily Saunders en la década de los años sesenta.

Elisabeth Kübler-Ross sin duda revolucionó el mundo de las y los enfermos terminales y de quienes les acompañan y dejó grandes enseñanzas acerca de cómo enfrentar las pérdidas. Pero quiero destacar el gran ser humano que fue. Recibió muchos doctorados honoris causa y galardones. Bien pudo haber ganado el Premio Nobel de la Paz, pero vivimos en un mundo en donde aún no está bien visto hablar de la muerte y mucho menos de lo que puede ocurrir después de ella. Elisabeth tuvo muchos admiradores y detractores; y fue tan indiferente a las críticas como a los honores. No fue indiferente al otro y al sufrimiento del otro. Dotada de una gran calidez, ayudó a muchas personas a morir con dignidad y paz, a otras a enfrentar las

pérdidas, y sensibilizó a profesionales de la medicina, enfermería, psicología y cualquiera que esté al lado de alguien próximo a la muerte o en proceso de duelo. Elisabeth, murió a los 78 años tras una larga enfermedad. Poco antes de morir, alguien le preguntó cómo se sentía en ese momento, frente a su propia muerte, y ella contestó: *“Me siento como cuando estás en un avión a media pista. Quisiera regresar a la puerta de embarque o despegar ya, de una vez”*.

REFERENCIA CURRICULAR

Danielle Melgar Palacios es psicoterapeuta Gestalt por el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt y tanatóloga por la Academia Mexicana de Tanatología y el Instituto Mexicano de Tanatología. Trabaja en consultorio privado y en hospitales tanto públicos como privados.

Secciones: [Análisis/Pensamiento](#), [Monográfico](#)