

NECESIDADES DE UN MORIBUNDO

Después de años de escuchar a muchas personas moribundas, oyéndoles cuando tratan de expresar sus necesidades en el pasaje más difícil de sus vidas, voy a intentar hablarles en su nombre a todos ustedes, a sus seres queridos y cuidadores. Hablaré con una sola voz que representa sus muchas voces, para comunicar las necesidades emocionales, prácticas y espirituales de un ser humano que afronta una muerte inminente.

Necesito hablar de mis pensamientos y temores. Estoy pasando por muchos cambios; me siento inseguro con respecto al futuro. A veces lo único que puede ver frente a mí son esas cosas del futuro que temo. Y ese temor dispara cada día una emoción diferente. Hay días en los que no puedo entender todo esto y necesito creer que no pasa nada. Pueden transcurrir días e incluso semanas en las que me domina la tristeza o en las que actué irritado. Sí me escuchas aceptándome, sin intentar que cambie de humor, al final conseguiré superarlo y relajarme, e incluso podré reír de nuevo contigo.

Hasta ahora, puede que hayas esperado siempre que fuese emocionalmente fuerte y controlado. Ahora temo que si me muero francamente tal como soy, me tengas en menos consideración. En las tensiones extremas por las que estoy pasando, podrían removerse, los peores aspectos de mi personalidad. Si ocurre eso, necesito permiso para << perderme por el bosque >> por un momento. No te preocupes, volveré.

¿Saber que tengo miedo de expresar mis verdaderos pensamientos y sentimientos?
¿Qué pasaría si todo el mundo al que quiero se fuera y me dejara completamente solo? Después de todo, podrías no creerte lo duro que es esto realmente. Por eso necesito que me demuestres que comprendes mi sufrimiento y que quieres permanecer conmigo durante el proceso de mi muerte. Necesito saber que me escucharás, que me respetarás y me aceptarás, no importa el humor que tenga ese día en particular.

Pero la cosa más importante: *quiero que veas en mí a la persona globalmente*, y no como una enfermedad, una tragedia, o una frágil pieza de cristal. No me trates con piedad, sino con todo tu amor y compasión. Aunque esté frente a la muerte, aún estoy vivo. Quiero que la gente me trate con normalidad y que no me excluya de sus vidas. No pienses que no puedes abrirte totalmente a mí. Puedes decirme que hago que tu vida sea más dura o que te sientas asustado o triste.

Ante todo, ahora necesito que seas sincero. Ya no tenemos tiempo para fingir, o para ocultarnos uno al otro. Me encantaría saber que no soy el único que se siente vulnerable y asustado. Cuando llegas y actúas de forma alegre y fuerte, a veces siento que debo esconder mi verdadera personalidad ante ti. Y cuando únicamente

hablamos de cosas superficiales, aún me siento más solo. Por favor, ven y permíteme ser yo mismo e intenta sintonizar con lo que me esté pasando ese día. ¡Qué bueno sería tener a alguien con quien compartir mis lágrimas! No lo olvides, pronto vamos a tener que decirnos adiós.

Y sí entre nosotros hay una historia difícil, ¿no crees que sería más fácil si empezásemos por reconocerlo? Eso no significa que quiera que reavives antiguas disputas. Me gustaría simplemente recordar nuestras pasadas dificultades, perdonarnos y dejarlo correr. Sí en vez de comunicarnos de ese modo, seguimos ocultándonos el uno del otro, siempre que me vengas a visitar sentiremos la tensión de lo que no se puede hablar. Créeme, siento que soy mucho más consciente de mis antiguos errores, y me siento mal por las veces en las que te haya podido hacer daño. Por favor, permíteme reconocerlo y pedirte perdón. Así podremos vernos de una forma nueva el uno al otro y disfrutarnos del tiempo que nos queden juntos.

Ahora necesito más que nunca poder confiar en ti. Cuando quedamos y llegas tarde, o no vienes, no sabes de verdad lo defraudado que me dejas. Saber que ese día tendré una visita cambia totalmente mi capacidad para soportar mi dolor y la angustia emocional. Cada momento que paso con un amigo, que me quiere de verdad y me acepta, es como una cálida luz que resplandece en una existencia difícil, solitaria y aterradora.

Cuando entras en mi habitación, ¿puedes aguantar mi mirada? Me gustaría que tomaras el tiempo de mirar de verdad en mis ojos para ver lo que siento realmente. Anhelo amigos que me abracen o que al menos me toquen el hombro, me cojan la mano o que pasen delicadamente la mano por mi rostro. Por favor, no contengas tu afecto y tu amor. En el hospital, a veces me siento más como un objeto o como una enfermedad que como un ser humano. Por favor, tráeme tu humanidad y tu bondad para aliviar mi sufrimiento. Porque, sea cual sea la imagen que dé (malhumorado, reservado, alegre, amargado o mentalmente desequilibrado), por dentro estoy sufriendo y me siento muy solo y asustado.

Aunque estoy pasando un momento difícil de mi vida, a menudo mi mayor preocupación es cómo afectará mi estado a los quiero. Parecen tan perdidos y tan solos en todos estos cambios que están experimentando, y es tal la carga y la responsabilidad que tienen que sobrellevar... ¿Y su futuro? ¿Cómo sobrellevarán mi ausencia? Temo dejarles abandonados y solos. Algunos días, cuando todos vienen con sus diferentes emociones y necesidades, me siento demasiado débil para llevarlo bien. No puedo escuchar a cada uno de ellos con todas sus cargas. Me sentiría tan aliviado si alguien ayudase a los miembros más próximos de mi familia para que recibiesen asistencia socio-psicológica o se pusieran en contacto con un integrante de un grupo de Tanatología para que les ayudasen, incluso en cosas prácticas, y escuchasen sus necesidades y su tristeza.

Decir adiós es algo muy difícil para ambos. Pero si no lo hacemos y te resistes a que muera, cuando empiece el proceso de la muerte me será aún más difícil soltarme. Me gustaría vivir más, pero no puedo seguir luchando. Por favor, no mantengas eso

contra mí, ni me incites a luchar cuando haya perdido todas mis fuerzas. Necesito tu bendición ahora, que me aceptes a mí y a lo que está pasando. Dime que no pasa nada si me muero, aunque esté inconsciente o padezca muchos dolores, y dime que me dejas ir, con tus mejores deseos y con todo el valor de que puedas hacer acopio en ese momento.

Uno de mis más profundos y fuertes temores es quedarme reducido a una situación infantil, desamparado e incoherente. Tengo miedo de que te olvides de quién soy y no me trates con respeto. Hasta pensar que otros tengan que ocuparse de mis necesidades más íntimas me hace sentir avergonzado. Y con cada paso que me acerca a la muerte, voy comprendiendo que pronto dependeré totalmente de los demás. Por favor, trata de entenderme cuando me resisto ante un nuevo cambio, ante otra pérdida. Ayúdame a ocuparme de mí mismo, aunque sea de un modo sencillo, para que me resulte más fácil tolerar los cambios mayores que se avecinan. *Háblame directamente*, no como de pasada o como si no estuviera en la habitación. Entérate, mientras aún pueda expresarlos, de mis deseos en cuanto a los cuidados médicos en el momento de la muerte. Y por favor haz honor y respeta mis deseos, asegurándote de que se ponen por escrito y son comunicados.

Me enfado mucho cuando todos me tratan como si supieran lo que me conviene. *¿No soy yo la persona enferma?* ¿No se trata de mi vida y de mi cuerpo? ¿Es que no tengo derecho a saber lo que pasa, si sigo viviendo o me estoy muriendo? Necesito conocer mi estado. Necesito saber, según el mejor pronóstico de los médicos, cuánto tiempo me queda. Sí reúnes todo el valor necesario para decirme lo que pasa, podré decidir cuáles son los cuidados adecuados para mí y así podré ocuparme de todos los detalles de mi vida y preparar a mi familia para que sobreviva después de que yo me haya ido.

Sabes, a veces el dolor llega a ser insoportable. Otros días, el dolor simplemente está ahí, como un tenaz dolor de muelas y me hace estar tenso e irritable. Perdóname si estoy de malhumor; puede que no sepas lo que es vivir con dolores y molestias constantes. Lo peor es cuando nadie cree en el dolor que tengo; eso me hace volverme loco. Necesito que se me crea y que se alivie mi dolor. Pero, por favor, al hacerlo que no me haga perder la consciencia. En las últimas semanas de mi vida y de mi familia y para realizar mi práctica espiritual.

Una forma importante de ayudarme en las cosas prácticas es actuando de abogado de mis necesidades. Cuando me encuentro mal y débil, puedo perder mi capacidad para comunicar mis deseos y necesidades. Podrían relajarse algunas reglas del hospital para que se acomoden a mi estilo de vida, a mi familia y mis necesidades personales. Las personas que me quieren podrían necesitar ser tranquilizadas o que se les anime a tomarse un respiro cuando estén demasiado afectadas o cansadas por la ayuda que me presten. Y en cuanto a los aspectos legales, ayúdame a planear con tiempo todas las gestiones necesarias para que pueda dedicarme a prepararme y tener una atmósfera apacible en el momento de mi muerte.

¿Qué pasaría si mi mente empieza a desintegrarse? Entonces, ¿cuánto tiempo seguirás visitándome? Espero que no dejes de comunicarte conmigo aunque mis palabras sean confusas o cuando ya no pueda hablar en absoluto. No olvides que por debajo, de ese aparente aturdimiento (o inconsciencia) aún estoy aquí, aún puedo estar oyéndote, aún puedo sentir la esencia de nuestra relación. Podría sentirme solo y asustado. Siempre necesitaré de tu amor y de tu presencia tranquilizadora. Si quieres ayudarme, espero que aprendas a ser profundamente apacible en tu interior y receptivo, para que puedas percibir mis sentimientos y necesidades y sepas cómo responder a ellos adecuadamente.

Cuando se disgreguen mi cuerpo y mi mente, recuerda que por dentro aún sigo siendo la persona que fui cuando mi vida estaba en todo su esplendor, por lo que siempre seré digno de bondad y respeto. No importa cuán lejos parezca estar, confía en que tu amor y tus sinceras oraciones me llegan y reconfortan a todo mi ser. Por favor, no me abandones cuando las cosas se pongan difíciles. Esta es nuestra última oportunidad para sanar nuestra relación y para darnos el uno al otro nuestros últimos regalos de amor, perdón y sabiduría.

En el hospital me siento muy limitado. Se me hace fácil abandonar las costumbres de mi vida cotidiana; la posibilidad de disfrutar de la compañía de mis amigos, mis actividades preferidas e incluso mi ritmo de dormir y despertarme. Es duro perder la privacidad; en el hospital me siento expuesto y vulnerable. Echo en falta las comidas caseras, las celebraciones familiares y mi música preferida. No es fácil, en este ambiente controlado y público, encontrar un espacio en el que podamos compartir nuestra intimidad y nuestra pena sin el temor a ser interrumpidos. Cuando estoy ingresado, echo de menos la conexión con el mundo exterior, con la naturaleza, con los hermosos cambios de tiempo, de las estaciones y el viento. ¿Tengo que ser apartado de todo lo que amo y aprecio cuando aún estoy vivo?

Puede que prefiera morir en casa. Si llamas a un Grupo de Tanatología o una Asociación para Enfermos Terminales, ellos te enseñarán a ti o a mis familiares cómo prepararlo todo para que pueda ser atendido en casa por tanto tiempo como tú puedas hacerlo. Estar en casa haría que el proceso de la muerte fuese más soportable. Comprendo que, al tener la responsabilidad de ocuparte de tu trabajo y de tu familia tengas que llevarme a un hospital. Pero, por favor, ¡no me abandones allí! Contribuye a que el ambiente del hospital se parezca más al de casa; intenta pasar la noche conmigo cuando puedas hacerlo. Y, aunque tenga que estar hospitalizado la mayor parte del tiempo que dure el proceso de mi muerte, te agradecería que, con la ayuda de mis familiares o cuidadores voluntarios, pudieses llevarme a casa al menos los últimos días de mi vida. Qué alivio sería poder estar atendido en el ambiente que me es familiar, con parientes y amigos que me velan, meditando, rezando o simplemente hablando conmigo, para ayudarme a aliviar mis temores y mi soledad.

Necesito ayuda para reflexionar sobre mi vida y encontrarle un sentido. ¿Qué sentido ha tenido mi vida? ¿Qué es lo que he llegado a realizar? ¿Cómo he cambiado y crecido? ¿Para poder afrontar mi vida con honestidad y revelártela, necesito saber

que no me juzgarás? Anímate a reconocer las cosas de las que me arrepiento para que pueda arreglar toda desconsideración o daño que haya hecho a alguien y para pedirles su perdón. A veces, cuando miro hacia atrás, mi vida parece una avalancha continua de errores o un legado del egoísmo y la desconsideración hacia los demás. Recuérdame lo que haya conseguido realizar, todo lo bueno que haya hecho para que pueda saber que he aportado algo a tu vida.

No sientas que debes tener respuestas para todo y palabras sabias que mitiguen mis temores; de este modo, podrías acercarte a mí ansioso y no saber qué decir. No tienes que aparentar o mostrar una fachada de persona fuerte. Sí quieres ayudarme espiritualmente de verdad, te necesito, antes que nada, como un ser humano. Ten valor para compartir conmigo tu inseguridad, tu miedo, tu tristeza genuina por la inmensa pérdida que vamos a tener que afrontar. Sí pasamos juntos por estos difíciles sentimientos, estableciendo una relación de confianza y un vínculo profundo entre nosotros, me sentiré lo suficientemente seguro para empezar a desprenderme y podré afrontar mi muerte con mayor serenidad y con un corazón abierto.

Cuando hayas escuchado mis historias de dolor o mis quejas, recuérdame que soy algo más que mi miedo y mi tristeza, que mi dolor o mi rabia. Ayúdame a entender con cualquier sufrimiento que padezca, que es algo natural; es parte de la condición humana. Recuérdame que mi estado de dolor, emocional o físico, por muy sólido y real que parezca, pasará.

Sí te parece que me pierdo en mi propio sufrimiento, ayúdame a recordar que aún puedo hacer algo positivo: hacer extensivo mi amor y compasión a los demás. Cuéntame en qué modo mi vida ha influido en la tuya.

En la medida en que sea posible, ayúdame a conectarme con mi bondad interior, la parte más esencial de mi ser.

¿Cómo darle un sentido a mi muerte? Cuando estoy postrado, débil e impotente, tengo la tentación de pensar que lo que me queda de vida no sirve para nada. Tienen que hacérmelo todo y me resulta muy duro sentir que ya no puedo aportar mi contribución en nada. Sí lo preguntas, descubrirás que aún hay algo que puedo ofrecerte: mi reconocimiento de la vida y de la muerte, que he adquirido recientemente. ¿Me dejarás que te dé los últimos regalos que me quedan?

A veces el pensamiento de la muerte me horroriza. Y a la vez, me siento extrañamente tranquilo e incluso curioso ante la aventura que tengo delante. Con todo, es un viaje para el que puede que no esté preparado. No me será de ayuda alguna que intentes transmitirme tus propias creencias y tus respuestas sobre la muerte; necesito que me ayudes a descubrir mi propia filosofía, mis recursos interiores y la confianza. Pero si estás asentado en una tradición espiritual que te da fuerza, que te ayuda a tratar tu propio sufrimiento, quizá encuentras formas de abrirme las puertas y ventanas de la esperanza. Puede que todo lo que necesitas sea contarme tu propia historia, pero sin expectativas: con tiempo, si me transmites tu amor y tu confianza, algo se transformará profundamente en mí.

¿Qué pasará cuando haya muerto? ¿Qué es lo que contará entonces? Ayúdame a encontrar imágenes de la muerte que me inspiren en vez de asustarme, para tener confianza en que me encamino hacia algo bueno. No me gusta sentir que lo único que puedo hacer es << abandonar >> y morirme. Quizá puedas ayudarme a encontrar una forma de recibir a la muerte que sea más positiva, invocando las mejores cualidades de sabiduría y auténtica compasión de mi interior. Puede que, como el hijo pródigo, haya estado vagando lejos de mi hogar y de mi verdad. Morir podría ser un proceso que me ayude a encontrar mi camino hacia el hogar, para hacer las paces con mis creencias y con mi refugio o con mi verdad interior.

Tal vez podrías aprender qué prácticas espirituales (oraciones o meditaciones, lecturas sagradas o música) me inspiran, sentarte a mi lado y practicarlas conmigo siempre que me visites. Encontrar una práctica espiritual que llene mi corazón de confianza, de devoción y de compasión, me ayudará a sentirme más preparado para la muerte. Te agradecería que dejases todo arreglado, con el personal del hospital y con mi familia, para que cuando muera haya una atmósfera de amor y paz que favorezca la práctica espiritual.

Y por favor, no te preocupes ni te sientas mal si me muero cuando no estás a mi lado. A veces tu presencia es tranquilizadora, pero en otras ocasiones, si estás aquí se me hace más difícil irme. Por favor, di y haz todo lo que necesites cuanto antes, y así no tendrás remordimientos si muero antes de lo esperado. Y cuando sepas que he muerto, por favor, ¡abandona cualquier sentimiento de culpabilidad! Recuerda que me siento agradecido por todo lo que has hecho; y que lo que más necesito es tu bondad, tus oraciones sinceras y sentidas, deseándome lo mejor y dejándome ir.

*Soygal Rimpoché
Alvaro Flores
2001-28~08*

Act.: Octubre 23, 2003