

CONCLUSIÓN FINAL

Estas semanas han estado llenas de aprendizaje, aprendizaje que podría dividir en tres etapas: la etapa de la formación, la etapa de la práctica y la etapa del acompañamiento.

En la etapa de formación, que llevé a cabo las primeras semanas, de modo más amplio y las siguientes de un modo más relajado y prestando más atención a la parte práctica. Mi tutora, María Dolores Cuevas Atienza, muy hábilmente y como buena profesional, nos pidió que le entregáramos una serie de trabajos extras, de modo que aprendiéramos las claves esenciales para actuar en Cuidados Paliativos. La formación que he recibido ha sido muy didáctica, amena e interesante; pues el aprendizaje lo he llevado a cabo a través de películas, lecturas de libros, mientras veía conferencias de grandes autores, también mediante el análisis de páginas web de interés y de power points que explicaban muy bien cada tema que expongo en este portafolios.

La etapa de práctica, ha estado presente en todas las semanas, pero cada semana aunaba el aprendizaje anterior al cuidado del paciente. Además de la atención que prestamos a estos últimos, también tuve que aprender a preparar a los familiares en el duelo, pues al fin y al cabo, los pacientes parten a una vida después de la vida, pero sus seres queridos se quedan y son ellos los que sufren. Y es que, permanecen añorando a aquel amigo, hermano, hijo, madre o padre,... que ha partido, y esa añoranza es muy dolorosa. Por ello, aprender a ayudar al familiar y al enfermo a entender el proceso de la muerte, era lo que más me preocupaba y lo que más me ha interesado en este aprendizaje.

Por último, una vez que dominaba la técnica del acompañamiento que muy bien me han enseñado mis maestros, invertí mis últimas semanas en el acompañamiento. Es curioso cómo lo semejante atrae a lo semejante, cómo la vida nos coloca las herramientas necesarias cuando más las necesitamos. Y es que en cada libro que leía, película que veía o amigos a los que visitaba, recibía algo útil para avanzar en este precioso trabajo que ha sido: Cuidados Paliativos.

Decía Erich Fromm: “El objeto de la vida es nacer plenamente, pero la tragedia consiste en que la mayor parte de nosotros muere sin haber nacido verdaderamente. Vivir es nacer a cada instante”. Y por ello, estoy agradecido, porque siento que tras el ictus cerebral que padecí, volví a nacer, que cada día es una oportunidad de aprender algo nuevo y que cada día soy afortunado, por conocer gente que me aporta un millón de cosas. Es pensando que no habrá mañana, cuando me esfuerzo porque mi vida presente sea feliz, dando las gracias al despertar por mantenerme sano y por tener un día más cada día.

Dice Álex Rovira que el tiempo fluye y que cada segundo que vivimos es un momento que no volverá. Y es que muchos de nosotros estamos vivos pero no vivimos la vida, es ahí cuando enfermamos, cuando nuestros cuerpos a gritos nos piden un cambio a nivel físico, psicológico, social o espiritual, pues sabemos que si este cuadrante no está equilibrado es cuando surgen las enfermedades. A su vez, las enfermedades nos avisan y si hacemos lo oportuno, luchando por cambiar aquello que nos perjudica, podremos superarlas y volver a estar sanos.

En cambio, el cuerpo envejece y en este momento tenemos varios caminos, a resaltar dos: entristecemos y dejar que la tristeza ocupe nuestros últimos días; o cambiar nuestra actitud y permitir que nuestros días, los últimos, sean motivo de encuentro con nosotros, de sanación a nivel emocional, de perdón, de unión y sobre todo, de aceptación. Aunque, qué pena, que sea en este último momento cuando nos planteemos las cuestiones esenciales de la vida, cuando ésta nos enfrenta a una situación límite.

Otras veces, es la muerte de un ser amado, lo que nos provoca una reflexión profunda sobre el sentido de nuestra vida, reflexión que antes no nos habíamos planteado, pues nos parecía algo incómodo, complejo y difícil. En estos casos, más útil que el “Por qué”, que nos lleva al pasado; es el “para qué”, pues nos lleva al presente. Podemos reflexionar sobre si los momentos vividos estaban llenos de calidad o no, sobre la gratificación emocional, sobre la sensación de cumplimiento y de plenitud,... En definitiva, encontrar nuestro propósito vital.

Precisamente, aquellos pacientes que, en un ejercicio de consciencia y de reflexión profunda, elaboraron el sentido de su vida, llegado el momento de su partida, se despidieron con una sonrisa, con una mirada que reflejaba un alma empapada en gratitud y cargada de significado.

Nosotros, el personal sanitario, hemos aprendido a planificar cuidados para el paciente, pero además, el equipo con el que he trabajado, enseña a las personas que visita a que planifiquen aquello que realmente quieren en la vida, a reflexionar sobre el presente o a buscar de modo activo que la vida nos llene y nos haga felices. Sólo una Constitución establece el “derecho a la felicidad” y es la de los Estados Unidos, qué importante es esto.

Y es que de los fracasos, de los errores o de las malas decisiones, nadie se acuerda si la balanza del amor, del prosperar, del aportar a los demás,... es mayor y más pesada. Dice el Doctor Víctor Frankl: “Quien tiene por qué vivir, encontrará siempre el cómo”.

A lo largo de la vida he atravesado caminos de aprendizaje, y en este hospital, concretamente en la Unidad de Cuidados Paliativos, he aprendido de mis maestros (del personal sanitario, de mi tutora, de la información obtenida en los trabajos realizados y de los pacientes y familiares a los que he acompañado) que la vida es actitud, que aprender nos mantiene jóvenes y sanos, que envejecemos cuando nos sentimos solos y tristes, y que la falta de amor nos mata.

Somos seres sociables por naturaleza, es tanto así, que en una tribu de Sudamérica, la sanción que ponen ante una situación grave, es dejar de hablar, mirar, amar o nombrar (qué importante es el nombre) a aquellas personas que la han cometido. Pues bien, estas personas sanas y muchas veces jóvenes, empiezan a enfermar, hasta que finalmente mueren. Y es que muchas veces, las personas fallecen, porque se encuentran solos y esto provoca grandes daños a nuestro organismo.

Por otro lado, la naturaleza es muy sabia, nos enseña que nada es permanente, que la muerte da paso a lo nuevo, a lo sano. Pero como decía Albert Einstein: “Nada se destruye, todo se transforma”.

En cuanto al modo de morir, pienso que para morir bien, es necesario haber vivido bien, es decir, haber vivido alineado con aquellos valores que nos proporcionen más paz inmediata, ya que el único infierno o cielo que vamos a encontrar está en la vida de cada día. Son nuestros valores, nuestra ética, nuestra vocación de servicio, y nuestra coherencia, los que nos van a proporcionar una paz profunda ahora, creándose un cielo en nuestra vida cotidiana. Es muy importante desapegarnos y saber que la muerte es algo que de forma garantizada, nos alcanzará.

Al familiar de un paciente, le diría que cuando despida al ser querido que vaya a partir, le exprese todo su amor y le deje ir. El último órgano de nuestro cuerpo que deja de funcionar es el oído, por eso incluso cuando las constantes vitales sean nulas, aún podemos despedirnos de él, pues muy probablemente nos estará escuchando.

Por todo esto, me siento muy satisfecho y feliz de haberme encontrado ante grandes seres humanos, ante grandes profesionales y ante personas humildes que irradian paz y amor, comprensión y aceptación,... Con ellos, hasta lo más difícil, ha sido bonito y entrañable.

Y es que sólo puedo expresar palabras llenas de gratitud, porque para mí el paso por esta Unidad de Cuidados Paliativos, ha sido un regalo. Me despido, pero con un hasta pronto, con un gracias amigos y con una sonrisa llena de respeto y admiración. Es un orgullo para mí saber que hay grandes personas cuidando de los que más nos necesitan.

Hasta pronto.

Gracias amigos.

José Antonio Martínez Cánovas.