

Antonio Rangel Carlos

Cuidar hasta el final

✓ Cómo acompañar cuando
alguien va a partir



Antonio Rangel Carlos

Cuidar hasta el final



CP WY 152.3 R7	Rangel Carlos, Antonio Cuidar hasta el final / Antonio Rangel Carlos. -- Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia. Fondo Editorial Cayetano, 2025. 98 páginas : ilustraciones. Enfermo Terminal / Emociones / Cuidados Paliativos
-------------------------	---

Cuidar hasta el final

© Antonio Rangel Carlos

De esta edición:

© Universidad Peruana Cayetano Heredia - Fondo Editorial Cayetano

Av. Honorio Delgado 430, San Martín de Porres,

Lima 150135, Perú

fondo.editorial@oficinas-upch.pe

<https://fondoeditorial.cayetano.edu.pe>

Primera edición: mayo de 2025

Producción editorial: Fondo Editorial Cayetano

Portada adaptada de Adobe Stock Photos y Freepik

Prohibida la reproducción de este libro por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso de los editores.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2025-05122

ISBN: 978-612-5139-26-9

Se terminó de imprimir en mayo de 2025 en:

Enotria S.A.

Av. Nicolas Ayllón N° 2890, Ate

Tiraje: 200 ejemplares

Las ideas, afirmaciones y opiniones expresadas en la presente publicación pertenecen al autor; por lo tanto, nuestra casa de estudios no asume ningún tipo de responsabilidad sobre estas.

Índice

Introducción	7
¿Y por qué a mí?	11
Sentir, pensar, desear...	21
Decir adiós	35
Despedirnos	61
Voluntades previas	67
Tiempos de pandemia	75
Bibliografía	93



Introducción

Acompañar a un enfermo y hacerlo sabiendo que va a partir no es una tarea sencilla, porque no basta la buena voluntad ni un entusiasmo altamente comprobado o ser buenas personas con una gran sensibilidad, sino que va mucho más allá. Pasa por el camino básico de la aproximación hacia el conocimiento de uno mismo: saber quién eres, de dónde vienes, a dónde vas. Pero también implica tener la capacidad de reflexionar sobre preguntas como las siguientes: ¿qué es la vida?, ¿por qué hay tanto sufrimiento?, ¿por qué yo?, ¿qué es la muerte?, ¿hay vida después de la muerte?, entre otras tantas interrogantes que surgen en este camino incierto, pero con un final conocido.

Acompañar también implica conocer estrategias y haber desarrollado competencias y habilidades para poder aproximarse sutilmente al mundo interior, es decir, al estado psíquico y afectivo. En otras palabras, llegar a la intangibilidad de la mente y del corazón de la persona acompañada de una manera inteligente, contemplativa, afectiva y, sobre todo, efectiva.

La empatía es una herramienta de mucha utilidad, así como también la capacidad de escucha, el silencio y el saber callar para escuchar.



Acompañar hasta el final de la vida cura saludablemente. No solo lleva a conocer las emociones que habitan dentro de ti y de los otros, sino también permite gestionar y canalizar adecuadamente nuestras propias emociones, sentimientos y pensamientos.

Se aprende cuando hay la disposición, el deseo y la voluntad de hacer las cosas de manera diferente; cuando logras ponerte en contacto con «el gran otro» como persona que, aunque resulte un desconocido, siempre terminará constituyéndose en una parte de esta maravillosa humanidad donde todos somos uno.

Es importante recordar y reconocer que todos somos seres vulnerables y finitos. Eso significa aceptar que estamos de paso en este mundo, lo que nos llevaría a vivir siempre en el presente, en el aquí y ahora, a estar despiertos, teniendo claro nuestro objetivo, aquella meta que buscamos, lo que queremos ser y hacer, con una gran flexibilidad, para llegar al final que tanto anhelamos.

Considero que estar al lado del ser doliente, acompañarlo en su sufrimiento y en el morir, es un arte, como lo menciona Víctor Piccininni (2018) en su libro *El arte de acompañar*, porque el acompañamiento es una expresión de amor y, como tal, se aprende el arte de acoger, cuidar y cultivar la esencia de aquel ser humano. Hacer sentir al otro que fue bueno estar con él, compartir, agradecer, perdonar y despedir. Solo así ellos pueden decir adiós a los que aún quedan y estos, a su vez, decir adiós al que parte. Eso es humanizar el morir. Una gran oportunidad para empezar a familiarizarnos con la muerte es poder hablar de ella con naturalidad y asumirla como parte de la vida.

Estas líneas son fruto de mi experiencia de tener la dicha y la gran fortuna de haber compartido momentos valiosos al lado de personas y grupos que han pasado sintiendo dolor y sufrimiento por este mundo, y han dejado una escuela donde aprende el que está dispuesto a hacerlo.

Todos, unos antes que otros, vamos por el mismo camino, camino de volver, o ir de regreso a casa, y para ello debemos ir preparándonos; es un proceso, una constante. Todos lo podemos decir, pero ¿cuántos de nosotros estaremos preparados para emprender ese viaje hacia el gran retorno?



¿Y por qué a mí?

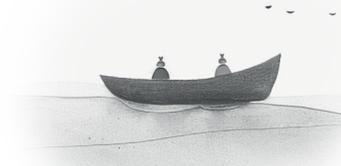
«Un ave vivía en un árbol podrido. Se alimentaba de los gusanos del lodo y estaba sucia debido al barro.

Cierto día, un fuerte viento destruyó su hogar; el árbol podrido comenzó a ser tragado por el fango, y ella tuvo miedo, porque se dio cuenta de que iba a morir.

En su deseo de salvarse, comenzó a aletear con fuerza para emprender vuelo; sin embargo, le costó mucho, porque había olvidado cómo volar. Aún así, el ave enfrentó el dolor del entumecimiento y pudo levantar vuelo y cruzar el ancho cielo, hasta llegar a un bosque fértil»

Parábola del ave sobre el pantano

El animal no sabe que va a morir, pero su instinto de conservación ante un inminente peligro lo impulsará a alzar vuelo y escapar; quizá se acostumbró y hasta se resignó a estar en aquel lugar, al parecer su zona de confort. Quedarse en el mismo sitio, hacer más de lo mismo, lo llevaría a estancarse y morir.



El punto de quiebre que movilizaría al ave a salir de su zona de confort es el gran ventarrón que terminó destruyendo su guarida. Gracias a dicho acontecimiento, el ave hizo un despliegue espontáneo de vida y actuó de acuerdo con su verdadera naturaleza: «volar y ser libre».

Algo similar puede ocurrir en los seres humanos, porque, en algún momento de su vida, un ventarrón puede aparecer de manera súbita e intempestiva haciendo cambiar radicalmente lo que venían realizando, y su ritmo cotidiano de vida se puede ver sumamente afectado. ¿A cuántos ventarrones has sobrevivido hasta el día de hoy? ¿Cómo has logrado salir?

En la parábola se nos muestra que el ave no sabía que iba a morir, ya que se da cuenta en ese momento. Si realizamos la comparación con el ser humano, este sí sabe que puede morir al encontrarse en alguna circunstancia de enfermedad terminal o algún hecho en el que su vida se encuentre en peligro; incluso por la misma naturaleza de saber que todos moriremos algún día. Aunque esto le genera sufrimiento y temor, porque es frágil y fuerte al mismo tiempo, morirá en algún momento de su vida.

Muchas veces este ser humano es acompañado por su deseo de vivir; quizá tenga múltiples razones y motivaciones para dicho fin. Es ahí cuando la afirmación de la vida está en oposición a la muerte.

Podemos saber con facilidad dónde y cuándo hemos nacido; quiénes son nuestros padres, hermanos y otros familiares, pero no nos queda muy claro dónde, cuándo y cómo hemos de morir. Es uno de los misterios más grandes de esta vida terrenal y aquella vida eterna que algún día nos espera.

Independientemente de lo que pueda ocurrir o esté sucediendo en estos momentos en nuestra vida, sean momentos tranquilos o adversos,

recuerda que nuestro fin último como seres humanos es la felicidad, según santo Tomás de Aquino. También Viktor Frankl (2016), en su libro *El hombre en busca de sentido*, relataba las dificultades de su vida en medio de la invasión nazi. Este sentido de la vida del ser humano es el de ser libre y feliz. Vivir en armonía consigo mismo, con los otros y el universo. Cuando el ser humano no se encuentra armonizado en cuerpo, mente, alma y espíritu, sufre y hace sufrir a los demás, muchas veces sin que se llegue a dar cuenta.

Crisis y oportunidades

Las crisis traen consigo una amplia posibilidad de oportunidades. Un ejemplo muy concreto es cuando una persona recibe la información de un diagnóstico adverso y sobre todo si este es muy difícil de procesar y asimilar con facilidad.

«Usted tiene cáncer...» es una frase que conocemos por experiencia propia o ajena, directa o indirecta, y por lo general no es fácil que se pueda asimilar y aceptar aquella realidad como parte de la vida, sino hasta que pase por un proceso que demanda tiempo, espacio, personas y buena compañía.

Inmediatamente se moviliza una constelación de emociones, sentimientos y pensamientos que llevarán a asumir algunas actitudes y comportamientos para encontrar una respuesta. También surge esta infaltable frase: «¿Cáncer...? ¿Yo...? No puede ser...».

El impacto que produce la palabra *cáncer* para quien la recibe es enorme porque generará inestabilidad emocional y movilizará todo lo que haya dentro de sí y en su entorno. Inclusive, vale recordar que la información —aun la forma como esta haya sido transmitida y recibida— puede terminar desencadenando un enorme caos fisiológico.

A continuación, tenemos frases de algunos de los pacientes:

«Yo me sentía morir. No tenía fuerzas. ¿Qué voy a hacer?».

«Lloraba. Mi seno estaba hinchado. Sentía todas las emociones de golpe».

«Es una experiencia horrible y penosa que nunca hubiese querido vivir».

«Me encontré con una sorpresa; jamás me imaginé que tenía cáncer».

«Quise morirme, grité, lloré por descargar un poco mi dolor».

«Me quedé fría, me puse a llorar, no sabía qué hacer».

«Como si fuera una pesadilla que no podía creer».

«¿Por qué apareciste? ¿Por qué a mí?».

Y las letanías pueden continuar.

Las experiencias propias y ajenas que enfrentamos en el trayecto de la vida tienen distintos matices; las hay agradables, que nos hacen sentir bien y estar armonizados, así como también experiencias desagradables y poco favorables que hacen sentir mal.

Es natural que, frente a un ventarrón —situación adversa—, la persona sienta malestar, infelicidad, sufrimiento y dolor; aquella vulnerabilidad hace que se cuestione y se haga múltiples preguntas, y quizá no encuentre respuestas a sus inquietudes e interrogantes.

Muchas veces también escuchamos decir al mismo paciente:

«Quiero saber y no me dicen qué es lo que tengo, si yo siempre he sido buena persona».

«¿Por qué me pasan estas cosas a mí? Tomo tantas pastillas y sigo igual. Será la voluntad de Dios...».

«Pronto me sanaré».

O, por parte del familiar, decir:

«La verdad es que sufre toda la familia».

«Ella no se lo merecía».

«Él no se lo merecía».

«No soporto verlo sufrir».

«¿Y por qué a mí?!», es una exclamación de cuestionamiento, pregunta y abatimiento. Con frecuencia, cuando nos sucede algún acontecimiento por devastador que sea, solemos decir: «¿Por qué a mí?! ¡Yo quiero seguir viviendo; yo, que me encuentro realizando mis actividades, tengo a mis hijos, mi esposo, mi esposa, mis compromisos aún no concluidos! ¡No entiendo! ¡Justo ahora! ¿Por qué?». El tan mencionado «¿por qué yo?, ¿por qué a mí?, ¿qué hice para merecer eso?, ¿por qué?».

Quizá este sea un tiempo para sentir, pensar y actuar. Sí, es muy probable que sí, pero respetando los tiempos y espacios.

«Enfermedad, cáncer de mama, ¿por qué apareciste?, ¿por qué a mí?».

«¿Por qué no a tanta gente mala que existe? ¿Por qué me elegiste a mí, sabiendo que tenía tantas responsabilidades, como el cuidado de mi mamá? ¿Ahora quién la cuidará? Somos dos enfermos en casa. Solo te puedo pedir que desaparezcas, no quiero tenerte. ¡Desaparece de mi cuerpo, que mi familia me necesita! Ya no quiero que estés en mi cuerpo. Por favor, me siento mal. Por favor, ya no estés conmigo».

«Hola, cáncer, ¿por qué apareciste? Yo he sufrido mucho en la vida y ahora tú... Pero sé que tengo que demostrarte que venceré. Y no más, nunca a mí. Aléjate, por favor».

«Sé que yo no te escogí, pero sí quiero escoger vivir,
quiero ver si algún día llega la felicidad a mi vida».

«Cáncer... ¿Por qué me dio a mí, si yo nunca fui mala?
No lo acepto, no lo puedo asimilar. Me deprimó.

Frente a un acontecimiento, cualquiera que sea, sobre todo si has recibido un diagnóstico adverso, ¿qué actitud has asumido? Cuando se está frente a un hecho o información así, es importante preguntarse qué actitud solemos asumir. Cuando se recibe un diagnóstico por primera vez, si nos damos el permiso de revisar nuestra historia personal, se puede caer en cuenta de que hubo muchas situaciones adversas y, en esas tantas, vale preguntarse cómo logramos salir y quién nos ayudó a hacerlo.

Muchas veces se logra salir por esa fuerza interna que cada ser humano posee, a la cual muy bien se le llama el ser resiliente.

¿Te has preguntado qué actitud asumes frente a una situación adversa?

Recuerda en lo posible que, cuando se recibe un diagnóstico adverso, es importante contar con alguien, una compañía, profesional o no. Sobre todo, alguien que evite juzgar o condenar, que sea eficiente y eficaz, compasivo, con la verdadera disposición de querer ayudar, mirando al otro como una persona y no como un objeto o un número. Muchas veces la mirada que se le da al paciente es como si tratase de una cama, un riñón, un pulmón, un pedazo de cuerpo; como si en él no habitara también un espíritu, un ser que es pensante y sintiente. Muchos no se dan cuenta o no quieren darse cuenta de que ese órgano tiene dueño y es una persona que piensa, siente, canta, llora, tiene una familia y que su familia espera por él. Una persona que también tiene un trabajo, sea profesional, técnico u obrero, pero que dedica su vida a

algo, a alguien y muchas veces ama lo que hace. Es un ser humano que tiene hijos que pueden estar esperando por él o por ella. Sea cual sea la edad, es alguien que alguna vez en su vida tuvo sueños y proyectos, y que probablemente los sigue teniendo; es un ser que ama y es amado.

En conclusión, es una persona, es un complejo y maravilloso mundo, y es parte de este mundo también, como tú y yo lo somos, que finalmente formamos un nosotros.

Imagina por un momento que esa persona eres tú. ¿Cómo te sentirías al recibir el diagnóstico?, ¿cómo te gustaría que te mirasen y trataran?, ¿cómo asume aquella situación adversa una persona que tiene ganas de seguir viviendo y no solo de sobrevivir? Un paciente cuenta con una familia o forma parte de ella, no es un ente aislado; por más problemática que sea su situación, también requiere de una auténtica compañía.

El cáncer llegó. Frente a esa realidad, ¿qué actitud vas a asumir? El poder está en tus manos. Esta sola actitud es la respuesta. La actitud ante la realidad puede constituir la base para el cambio positivo. La manera en que miremos el problema determinará la forma de tratarlo.

Si al problema lo vemos más grande que nosotros, nos terminará aplastando; pero, si nos empoderamos y engrandecemos, podremos acoger lo que tenemos muy cerca de nosotros.

El siguiente cuento nos puede ayudar a conocer qué actitud asumimos frente a las crisis, las adversidades o los ventarrones que hemos experimentado o experimentamos en nuestra historia personal. Si somos honestos, es bueno reconocer que las historias personales están cargadas de heridas y muchas de ellas aún no han cicatrizado.