



### **'La gente debería aprender a morir': Alejandro Jadad**

**El científico colombiano explica por qué el buen morir forma parte del bienestar integral.**

“Fue muy interesante entrar al ataúd y permanecer inmóvil en él, y bellísimo poder invitar a mis hijas a imaginarme muerto y a expresar lo que dirían en mi funeral. Pero también fue intenso pasar 15 minutos con el féretro cerrado, a oscuras y reflexionando sobre mi vida”.

Alejandro Jadad, el científico colombiano que en el 2005 fue escogido por 'Time' como uno de los genios que cambiarán el planeta en este siglo, relata así la forma como escenificó su muerte frente a su familia, al cumplir 50 años, unos meses después de remontar la incertidumbre de un diagnóstico de cáncer.

Jadad, doctorado en síntesis del conocimiento y tratamiento del dolor de Oxford, asegura que no fue algo macabro, sino una expresión de su necesidad de llevar a la práctica los conceptos emanados de sus experiencias y estudios sobre la muerte. Asesor de la OMS, este hombre de Cereté se ha convertido en uno de los teóricos más reconocidos en el campo del bienestar integral, que incluye el concepto de una buena muerte.

#### **¿Qué es la muerte?**

La respuesta obvia sería que es lo que sucede a partir del momento en que termina la vida. Pero esto complica las cosas, porque no tenemos claro qué es la vida y dónde se acaba. Por eso prefiero que nos enfoquemos en la muerte humana, que puede conceptualizarse como el cese permanente de nuestra conciencia o capacidad para reconocernos como personas y percibir nuestras acciones e ideas. La muerte es cuando se calla del todo nuestra voz interna.

#### **¿Por qué tememos morir?**

Es una pregunta importante, pero imposible de responder. Lo cierto es que la mayoría cree que no le teme a la muerte, sino a la forma como morirá y al sufrimiento de sus últimos días. Aunque desde el punto de vista biológico el miedo a la muerte se ha relacionado con un mecanismo muy efectivo de autoprotección y conservación de la especie, desde lo psicológico es la máxima expresión de la capacidad humana para entender que se puede dejar de existir y transformarse en nada. Y esto genera un cuestionamiento inevitable sobre el sentido de la vida, la percepción de insignificancia y la frustración de sentir como absurdo todo lo que se hace. Esto es aterrador para nuestro ego.



**¿Tener la certeza de morir no le resta brillo a la vida?**

La certeza de morir es el mayor incentivo que tenemos para lograr una vida plena, feliz, llena de amor y disfrutada al máximo.

**Martin Heidegger decía que vivir para la muerte es una existencia auténtica. ¿Qué piensa de eso?**

Estoy de acuerdo. Heidegger, uno de los filósofos más influyentes del siglo XX, probablemente se inspiró en otros filósofos. Séneca, por ejemplo, dijo: "Quien no sepa morir bien vivirá muy mal". Hace casi 500 años, Montaigne exhortó a que entendiéramos que se es verdaderamente libre solo cuando se aprende a morir y, más recientemente, el inglés Simon Critchley invitó a que tengamos la muerte en la boca, en las palabras que se dicen, en los alimentos que se comen y en las bebidas que se toman. Solo así se puede eliminar el terror que invade al pensar en la muerte y, de paso, vivir de manera plena y auténtica.

**Heidegger también decía que la muerte es irrepetible, irreferenciable e irrebasable...**

Él propuso la existencia del 'dasein' (término alemán), que es como el ser-ahí, con lo que da a entender que el ser humano ha sido arrojado en el mundo al nacer y en un momento dado es capaz de notar su existencia y preguntarse sobre su propio ser. Este ente está hecho de posibilidades infinitas, donde la única cierta y que es parte de todas las demás es la muerte. En este sentido, el 'dasein' puede reconocer que la muerte es irrepetible, porque sucede una vez en cada persona; irreferenciable, porque nadie puede morir por otro; inminente, porque puede ocurrir en cualquier momento, e irrebasable, porque no hay nada después.

**Los médicos se encargan de decirle a la muerte: "aún no". ¿No cree que a veces se exceden?**

Casi siempre. Y esto resulta de la presión que reciben desde muchos ángulos. Por un lado están los seres queridos del que está muriendo, que piden hacer todo lo necesario para mantenerlo con vida por el temor a perderlo para siempre. Aquí actúa el remordimiento por haber dejado de decir o de hacer cosas importantes y la imposibilidad de tener más tiempo. Pero también está la educación que ha recibido el médico, en la que se considera la muerte como una enemiga a la que hay que vencer a toda costa. La verdad es que esto acarrea más sufrimiento para todos los involucrados, por la simple razón de que la muerte no es curable. A lo anterior se suma el imaginario de la gente, que considera que la medicina es capaz de derrotar la muerte, así como el complejo corporativo que se lucra de mantener vivas a las personas moribundas.



**Usted ha estudiado el comportamiento de los profesionales de la salud frente a la muerte. ¿A qué conclusiones ha llegado?**

Mi interés se disparó en un evento médico en Gran Bretaña, en el 2011. Allí les pedí a los cientos de profesionales de la audiencia que levantarán la mano si les gustaría morir como sus pacientes. No vi una sola arriba, y mi sorpresa fue mayúscula. Entonces llegué a una conclusión tajante: la mayoría de la gente está muriendo mal. Lo que se confirma con muchos estudios. Y el otro hallazgo fue más sorprendente: los médicos no mueren de forma diferente a sus pacientes, mueren tan mal como el resto.

**¿Qué es morir bien?**

Tengo el privilegio de liderar la Iniciativa Global para una Buena Muerte, que busca determinar las condiciones mínimas que todo ser humano debe tener en los últimos momentos de su vida. Después de analizar todas las publicaciones científicas al respecto, hemos identificado diez condiciones fundamentales a la hora de hablar de una buena muerte, independientemente de la cultura, de las creencias o de las condiciones socioeconómicas. Entre ellas están morir en el sitio que la gente prefiera, tener autonomía sobre las decisiones médicas, tener la posibilidad del suicidio asistido o la eutanasia, evitar las medidas artificiales innecesarias, controlar el dolor y el sufrimiento emocional, permitirse el desarrollo de la espiritualidad y las manifestaciones religiosas, estar al lado de la familia y los amigos, no ser una carga para las otras personas y ser conscientes del significado de lo que está sucediendo.

**¿Qué les dice a los colegas que se enfrentan a diario con la muerte?**

Que la muerte se debe ver como una amiga. Que deben realizar esfuerzos para desmedicalizar la vida; que es necesario entender que una buena muerte es posible para todas las personas con los recursos que se tienen, para lo cual es fundamental alinear a todos los actores para hacerlos más compasivos. Todo esto es posible, y hay experiencias que lo demuestran. Mejorar las condiciones para morir con los menores costos económicos, emocionales y de sufrimiento es factible y está en las manos de todos los médicos.

**¿Puede haber muerte feliz?**

Está probado. Cuando la gente entiende que le queda poco tiempo decide que la prioridad máxima es buscar la felicidad hasta la muerte. Una muerte humanista es la que sucede cuando se protege la capacidad de amar y ser felices hasta el final. Para lograr eso es importante contar con un grupo de personas que acompañe el proceso con sinceridad. En



uno de los casos que tuve el privilegio de facilitar, la persona pasó sus últimos días recibiendo masajes en los pies por parte de su pareja, quien le leía poemas de Neruda mientras ella se tomaba las medicinas para el dolor en batidos de sus frutas favoritas. Esto requirió mucho menos esfuerzo y gastos que una mala muerte en una unidad de cuidados intensivos.

### **Y si eso es tan fácil, ¿por qué se hacen otras cosas?**

Porque se nos ha expropiado la vida hasta el último suspiro, como lo dijo Iván Ilich ya hace más de 40 años. Hasta hace poco la muerte se consideraba algo natural e inevitable, que requería preparación individual, familiar y social; incluso había manuales para guiar este proceso. Pero cuando se descubrieron la penicilina y otras herramientas para curar, la humanidad tuvo clara su capacidad para hacerle frente a la muerte a gran escala. Ese éxito de vencer las causas de muerte prematuras hizo creer que se podía hacer lo mismo con todas las enfermedades mortales. Esto les dio a la ciencia y la medicina la autoridad y la responsabilidad para lograrlo.

### **¿No le parece macabro haber puesto en escena su propia muerte?**

Al contrario. Ha sido una de las experiencias más maravillosas de mi vida. Creé una junta directiva personal, incluyendo a Martha, mi esposa, a nuestras hijas y a un par de asistentes de la universidad, y los invité a apoyarme para lograr ciertos niveles de salud y felicidad en el tiempo que me quedara. Esto fue después de que se me descartó un cáncer de colon.

### **¿Dice 'experiencia maravillosa'?**

Cuando cumplí 50, en el 2013, tuve una ceremonia privada con nuestra familia nuclear. Después de los 15 minutos encerrado en el ataúd, fue maravilloso cuando mi familia lo abrió y me ayudó a salir. Decidí que a partir de ese momento me arrojaría al mundo como un ser auténtico, consciente de mi muerte y dispuesto a explorar todas las posibilidades para vivir plenamente. Desde entonces, he dividido el tiempo en el que estoy despierto en periodos de una hora que he llamado unidades de vida, en las que acepto la invitación de Nietzsche a imaginar que un ser con poderes mágicos nos ofrece la oportunidad de repetir la vida un número infinito de veces, sin poder cambiar nada, por pequeño que sea. Esto, para darnos cuenta de que sería horrible repetir infinitamente lo que ya vivimos.

### **10 condiciones fundamentales a la hora de la partida definitiva**

- Morir en el sitio que la gente prefiera.
- Tener autonomía sobre las decisiones médicas.



**Universidad del Valle**

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



# Sala de Prensa

- Tener la posibilidad del suicidio asistido o la eutanasia.
- Evitar las medidas artificiales innecesarias.
- Controlar el dolor y el sufrimiento emocional.
- Permitirse el desarrollo de la espiritualidad y las manifestaciones religiosas.
- Estar al lado de la familia y los amigos.
- No ser una carga para las otras personas.
- Ser conscientes del significado de lo que está sucediendo.

Diario EL TIEMPO, 12 de Noviembre de 2017. Página 5.2