

SaRI

## **Preparación para el nacimiento, preparación para la muerte**

Lic. Psic. Martha Susana Sotelo Ortiz

*Psicológicamente, la muerte es tan importante como el nacimiento.  
Cerrarle los ojos es poco saludable y anormal,  
porque deja sin propósito a la segunda mitad de la vida.*

Carl G. Jung

Dos profundas transformaciones determinan el curso de nuestra vida: una es el nacimiento; la otra, la muerte. Ambos son momentos de cambios radicales. Ambos nos llenan de sentimientos temibles. Invocan pensamientos y emociones que rara vez alcanzamos a vislumbrar en nuestra experiencia corriente. Nos hallamos ante lo milagroso y lo misterioso.

Hemos aprendido las lecciones del “parto natural”. En la actualidad, un creciente número de padres ejerce un control positivo y cuidadoso del proceso del nacimiento, en lugar de concebirlo como una crisis médica. Pero apenas hemos comenzado a aplicar esta sabiduría a la muerte.

Los factores que hacen infeliz o doloroso el nacimiento pueden incidir igualmente en la experiencia de la muerte. Son dos momentos de suma vulnerabilidad. Sin embargo, si profundizamos en el análisis de estos momentos y descubrimos las medidas necesarias para influir en ellos, es posible lograr que la ternura, la compasión y la perspicacia coexistan con el dolor intenso, o incluso que lo transformen.

En la preparación para el nacimiento y en la preparación para la muerte intervienen procesos psicológicos, físicos y sociales similares. Por ejemplo, diversos estudios han demostrado que un entorno invisible de presupuestos y sentimientos pueden influir radicalmente en el dolor del parto. Si se trata a la madre como a una “enferma”, o se le hace sentir temor, ansiedad o humillación, el dolor se vuelve intolerable. En cambio, se ha demostrado que el afecto, la franqueza y el apoyo físico y moral de los amigos cercanos son más eficaces que los fármacos convencionales para aliviar el dolor. El mismo escenario – y la misma solución – rodea a la persona moribunda.

Recientes investigaciones sobre el parto demostraron lo importante que es para los padres mantenerse informados y participar en la toma de decisiones durante todo el proceso, incluso en momentos de dolor intenso. En la actualidad, se habla de aspectos del embarazo que nunca se habían discutido abiertamente. Temas que antes eran dominio exclusivo de los profesionales de la salud, ahora son la base de las clases de preparación para el parto. El marido, la pareja y los “asistentes del parto” participan en la preparación y en el propio proceso de alumbramiento. Y esta misma sabiduría ha comenzado a aplicarse en el cuidado de los moribundos.

El contacto físico es una de las formas de apoyo más eficaces que puede ofrecerse a aquéllos que afrontan incertidumbre, temor y dolor. Tocar, dar un masaje o simplemente coger la

mano de la parturienta equivale a echar un “ancla en el tormentoso mar del parto”. Las personas que trabajan con moribundos comparten esta experiencia y reconocen que estas formas de contacto humano son una manera de decir: “Te quiero. Significas mucho más de lo que puedo expresar con palabras”.

El nacimiento y la muerte son altamente imprevisibles y sería un gran error, tanto para una futura madre como para alguien que padece una enfermedad terminal, pensar que existe una fórmula mágica para evitar el dolor en el parto o la muerte. Sin embargo, es posible asumir un grado de responsabilidad superior en el curso de estos acontecimientos, participar inteligentemente en la toma de decisiones y aceptar de manera realista las transformaciones físicas y psicológicas.