

## ELISABETH KUBLER-ROSS



Fue pionera en el movimiento de cuidados paliativos y del estudio de la muerte y fue una de las voces que desde el mundo científico defendió con más vehemencia la idea de que la consciencia sobrevive al fin del cuerpo físico.

Porque en un mundo que vive de espaldas a la muerte, Elisabeth Kübler-Ross vino a descifrar, explicar y dignificar este tránsito.

*“Morir es tan natural como nacer y crecer, pero el materialismo de nuestra cultura ha convertido este último acto de desarrollo en algo aterrador.”*

## INFANCIA Y JUVENTUD

Elisabeth Kübler-Ross nació en Zurich (Suiza) el 8 de julio de 1926 como una TRILLIZA en una familia formada por un rígido padre, una amorosa y devota madre y un hermano mayor.

De la experiencia de ser trilliza comentaba:

*“Para mí era una pesadilla ser trilliza... Era una carga psíquica difícil de llevar. No sólo nací siendo una pizca de 900 gramos con pocas probabilidades de sobrevivir sino que además estuve toda la infancia tratando de saber quién soy. ..*

*Esas circunstancias fueron las que me dieron el aguante, la determinación y la energía para todo el trabajo que me aguardaba”.*

A muy corta edad enfermó de neumonía y su experiencia fue una pésima introducción en la medicina hospitalaria: allí los médicos nunca le hablaron, le hacían pruebas dolorosas sin permiso, estaba en una habitación sin ventanas y con la luz del techo 24 horas y con una niña enferma (Suzy) que murió completamente sola. Nadie le explicó nada, ni a la niña ni a ella cuando preguntó dónde estaba su compañera. Era como si la muerte no existiese. Esta experiencia la marcó de tal forma que decidió ser médico para evitar a otros estas circunstancias.

La vida le permitió aún niña distinguir la diferencia de una muerte a solas a otra en familia, al morir un granjero amigo de sus padres quien desahuciado por el hospital, volvió a su casa a morir y tuvo tiempo para despedirse de todos sus familiares. Murió en una habitación llena de flores y mirando por la ventana sus árboles frutales.

*“La dignidad, el amor y la paz que ví allí me dejaron una impresión imborrable... Mentalmente comparé su muerte con la de Susy... El granjero había tenido lo que yo ahora llamo una BUENA MUERTE: falleció en su casa rodeado de amor, de respeto, dignidad y afecto”.*

Su infancia y juventud se destaca por una clara rebeldía, tenacidad, fuerza de voluntad y determinación para estudiar medicina a pesar de la oposición de su padre que tenía otros planes para ella (secretaria en su oficina).

*“Según la idea de mis padres, yo tendría que haber sido una simpática y devota ama de casa suiza. Pero acabé siendo una tozuda psiquiatra, escritora y conferenciante del suroeste de EEUU que se comunica con los espíritus de un mundo que creo que es mucho más acogedor, amable y perfecto que el nuestro”*

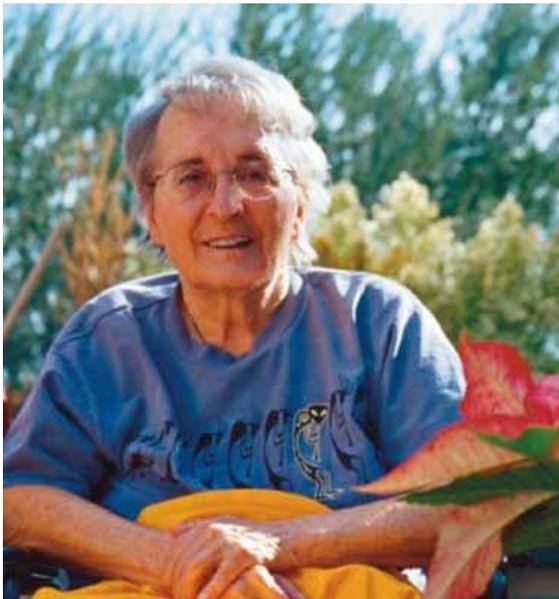
Se graduó como médica en la universidad de Zurich en el año 1957.

Siendo estudiante de medicina visitó algunos de los CAMPOS DE EXTERMINIO NAZI tras la guerra. Elisabeth se sorprendió de que en las paredes de los barracones de Maidanek donde los judíos esperaban su muerte inminente, los más pequeños (tan jóvenes que ni tan siquiera poseían creencias religiosas) habían dejado plasmados sus sentimientos con respecto a lo que les aguardaba. Y lo que más le impactó es que, de una manera natural e instintiva, aquellos niños consideraban la muerte no como un final, sino como un proceso de cambio, una mutación de estado.

Como carecían de conceptos para expresar tales sentimientos, aquellos niños lo plasmaron en dibujos de orugas que se transformaban en MARIPOSAS. Esos dibujos infantiles tocaron profundamente a la, quien a partir de entonces se dedicó en cuerpo y alma a crear una nueva cultura sobre la muerte.

El símbolo de la mariposa se convirtió en un emblema de su trabajo, porque para ella la muerte era un renacimiento a un estado de vida superior y esto es lo que demostró con su vida y obra.

## LLEGADA A EEUU: ENFERMOS MENTALES



Tras un breve periodo como médica rural en Suiza del que aprendió el verdadero contacto con el paciente y otro tipo de medicina, se casó con un americano y llegó a los Estados Unidos en el año 1958.

Comenzó allí su trabajo en un hospital psiquiátrico de Nueva York (sección femenina) donde se horrorizó por el tipo de tratamiento que recibían los pacientes.

*“Comencé mi práctica como residente en el Hospital Estatal de Manhattan donde no se tenía mucho aprecio a la vida... donde se albergaba a centenares de enfermos mentales muy graves... Esa noche en mi diario definí lo visto como un manicomio de pesadilla... Golpeaban a las pacientes con palos, las castigaban aplicándoles electrochoque y a veces las metían en*

*bañeras con agua caliente hasta el cuello y las dejaban allí 24 horas. A muchas se las usaba como cobayas humanas en experimentos con LSD, psilocibina y mescalina... mayoría de esas personas estaba medicada en exceso y eran víctimas de indiferencia y negligencia. En lugar de medicamentos, lo que necesitaban era atención y cariño”.*

Cambió las prácticas para tratar a los pacientes como personas. Puso fin a los castigos mas sádicos y consiguió el alta del 94% de las esquizofrénicas previamente desahuciadas. No utilizó ninguna técnica concreta sino el corazón y el sentido común.

*“El conocimiento va muy bien, PERO EL CONOCIMIENTO SÓLO NO VA A SANAR A NADIE. Si no se usa la cabeza, el alma y el corazón, no se puede contribuir a sanar ni a un solo ser humano”*

## ENFERMOS TERMINALES: FASES DE LA MUERTE

Su posterior trabajo en otro hospital supuso su entrada en el mundo de la tanatología disciplina que ella misma contribuyó a edificar.

Observó que muchos médicos evitaban rutinariamente referirse a cualquier cosa que tuviera que ver con la muerte. Se rechazaba, evitaba y mentía a los pacientes moribundos. Y a más graves estaban peor se les trataba.

*“Se les ponía en las habitaciones más alejadas de los puestos de enfermeras, se les obligaba a permanecer acostados bajo fuertes luces que no podían apagar, no podían recibir visitas fuera de las horas prescritas. Se les dejaba morir solos, como si la muerte fuera algo contagioso”.*



Por supuesto ella se negó a seguir esas prácticas injustas y equivocadas y actuó de otra forma. ¿Cómo? Con amor y comprensión. A diferencia de sus colegas y en contra de las pautas habituales de la época: decidió sentarse cerca de sus enfermos, dedicarles tiempo, atención y escucharles mientras ellos le abrían su corazón:

*“Mi trabajo con las enfermas esquizofrénicas me había enseñado que existe un poder sanador que trasciende los medicamentos, que trasciende la ciencia y eso es lo que yo llevaba cada día a las salas del hospital. Durante mis visitas a los enfermos me sentaba en las camas, les cogía las manos y hablaba durante horas con ellos. Así aprendí que no hay ni un solo moribundo que no anhele cariño, contacto o comunicación. Los moribundos no desean ese distanciamiento sin riesgos que practican los médicos. Ansían sinceridad”.*

*“La mayoría de los médicos se mostraban demasiado distanciados en su trato con los pacientes... Necesitaban tratar a los pacientes como seres humanos iguales que ellos... Para todos los médicos la muerte significaba un fracaso”.*

*“Mi meta era romper con la barrera de negación profesional que prohibía a los pacientes expresar sus más íntimas preocupaciones... La gente no tiene miedo a morir, la gente tiene miedo a morir en una unidad de cuidados intensivos, alejados del alimento espiritual que da una mano amorosa , separados de la posibilidad de experimentar las cosas que hacen que la vida valga la pena”.*

Pionera por tanto en el estudio de la muerte, se convirtió en una voz crítica, que clamaba para poner fin al tipo de muerte hospitalaria: fría, triste e impersonal y luchó porque el paciente recuperase su intimidad y tuviese apoyo y comprensión.

Empezó impartiendo SEMINARIOS en los que participaban enfermos terminales que hablaban ante un auditorio formado por médicos, enfermeras y público abierto acerca de su situación y cómo la atravesaban. En 1968 estos seminarios se convirtieron en cursos acreditados. El éxito fue enorme y pronto los realizaba por todo EEUU y muchísimos otros países. A Europa iba con frecuencia.

Hoy los estudios sobre la muerte y el morir forman parte de la formación de los estudiantes de medicina de muchos países.

Lejos de compararse con una Teresa de Calcuta, ella afirma con rotundidad que los enfermos le transmitieron mucha sabiduría y que todos ganamos en el trato con enfermos terminales.

*“Estar sentado en la cabecera de un moribundo es un regalo, nuestro mejor maestro. De ahí saldremos más enteros, más enriquecidos. Escuchando a pacientes moribundos todos comprendimos que deberíamos haber actuado de otra manera en el pasado y que podíamos hacerlo mejor en el futuro”*

Su primer libro “SOBRE LA MUERTE Y LOS MORIBUNDOS” publicado en 1969 hizo de Elisabeth Kübler-Ross una autora conocida internacionalmente y le colocó en el centro de la polémica médica y teológica.

En el libro explicaba sus experiencias con más de 500 enfermos al final de la vida, fue un best seller y una revolución en su momento porque era:

- Una llamada a la HUMANIZACIÓN en esta última etapa de la vida.
- Una invitación al diálogo sincero acerca de las preocupaciones de los pacientes.
- Un signo de esperanza de que esta etapa puede tener un significado de plenitud si se afronta con conciencia, acompañado de los seres queridos y con la ayuda de profesionales sensibles, honestos y preparados.
- Una evidencia de la gran importancia que tiene la figura de la persona que acompaña al enfermo terminal.

Ella fue la primera psiquiatra que describió LAS FASES DE LA MUERTE y que se convirtieron en un clásico de la psiquiatría y a ella en la autoridad más querida y respetada en este tema:

- ira
- negación
- depresión, indignación y rabia
- pacto (regateo con Dios)
- y aceptación.

Vio que los niños dejaban este mundo confiados y serenos; observó que algunos adultos partían (después de superar la negación y el miedo), sintiéndose liberados; mientras que otros se aferraban a la vida sólo porque aún les quedaba una tarea que concluir. Pero todos hallaban consuelo en la expresión de sus sentimientos y en el amor incondicional de quienes les prestaban atención.

Y todo esto lo estudió y extendió Elisabeth sin necesidad de adherirse a ningún marco religioso concreto. La muerte es algo universal a la existencia humana, sin etiquetas.

Elisabeth ayudó a muchos FAMILIARES a encajar su pérdida, a saber cómo enfrentarse a la muerte de un ser querido y les explicó cómo apoyar al moribundo, lo que debía hacerse en esos difíciles momentos y lo que debía evitarse. Estas son las cuatro funciones que pedía a los que acompañan a un enfermo:

- escucha verdadera y sin juicios
- aceptación
- permanecer a su lado y
- comunicación.

Los pacientes terminales de Elisabeth Kübler-Ross jamás sanaron físicamente pero todos mejoraron emocional y espiritualmente. Se sentían mejor que muchas personas sanas. Por cierto, el objetivo de Elisabeth Kübler-Ross era ayudar a la gente a vivir hasta que murieran de muerte natural. Nunca ayudó a un paciente a quitarse la vida.

*“He aprendido a no juzgar. Por lo general si un enfermo ha aceptado la muerte y el proceso de morir, puede esperar a que llegue naturalmente. Entonces la muerte es una experiencia hermosa y trascendental.*

*Al suicidarse, la persona podría perderse la lección que debe aprender. En ese caso, en lugar de aprobar y pasar al curso siguiente, tendrá que volver a aprender la lección anterior desde el comienzo”.*

## SUPERVIVENCIA DE LA CONSCIENCIA

En 1970 Elisabeth Kübler-Ross empezó a explorar la posibilidad de la existencia de vida después de la muerte. Se interesó por las experiencias cercanas a la muerte, las experiencias extracorporales y los médiums, lo que ocasionó también un escándalo (la Universidad de Chicago cuestionó su trabajo y la despidió) y conllevó ataques en sus centros.

Por supuesto este trabajo sobre el más allá provocó risas y celos entre sus colegas y supuso un alejamiento de muchos estamentos médicos que habían valorado su trabajo como pionera del movimiento de paliativos. Se la llamaba la DOCTORA MÍSTICA.

Pero jamás le importaron las opiniones ajenas y a pesar del escepticismo y del rechazo de muchos de sus colegas, siguió adelante con sus investigaciones, ya que después de entrevistar a miles de personas en trance de muerte, no tenía dudas acerca de la supervivencia del alma.

*“No sólo creo que hay una vida después de la muerte, sino que lo sé, tenemos datos suficientes verificables y es importante compartir este conocimiento con la gente... Observé que poco antes de morir los enfermos se relajaban, incluso los que se habían rebelado contra la muerte. Otros, al acercarse su final parecían tener experiencias muy claras con seres queridos ya muertos y hablaban con personas a las que yo no veía. Prácticamente en todos los casos la muerte venía precedida por una singular SERENIDAD”.*

*“Morir es trasladarse a una casa más bella, se trata sencillamente de abandonar el cuerpo físico como una mariposa abandona su capullo de seda”.*



Entre ella y un religioso entrevistaron a 20.000 personas con experiencias cercanas a la muerte y que habían regresado, de entre los 2 y 99 años, de diferentes culturas y religiones. Pero todos coincidían en los mismos elementos.

Todos relataron que esas experiencias no eran dolorosas y que no querían volver, porque viajaban a un lugar donde había infinito amor y consuelo, pero que allí les informaban de que no era el momento.

Según los relatos de esas personas las FASES DE DESPUÉS DE LA MUERTE son:

- Salen flotando de sus cuerpos “como la mariposa sale del capullo” en forma etérea, y ven todo lo que sucede. Se experimenta una salud total, incluso los ciegos pueden ver en este nuevo estado.
- Son capaces de ir a cualquier parte a la velocidad del pensamiento.
- Se encuentran con sus guías, ángeles de la guarda o compañeros de juegos según los niños, y con familiares y amigos muertos anteriormente.
- Acompañados por estos seres se acercan a un TUNEL en cuyo final hay una luz brillante y una fuerza arrolladora de paz, tranquilidad y ganas de volver a casa. Decían que esta luz era la fuente última de energía del Universo: Dios, Cristo, Buda, ... Y todos coincidían en que era la forma más pura de amor incondicional.
- Todos los que volvieron decían que esa experiencia había influido profundamente en sus vidas y todas habían comprendido que solo hay una explicación al sentido de la vida: el amor.
- En contacto con esa fuente suprema experimentan la unicidad, la totalidad o integración de la existencia.
- En ese estado la persona hace una REVISION de su vida y ve cómo todos los actos, palabras y pensamientos de su existencia tienen influencias.

*“Se les hacía ver que las vidas de todas las personas están interrelacionadas, entrelazadas, que todo pensamiento o acto tiene repercusiones en todos los demás seres vivos del planeta, a modo de reacción en cadena”.*

De todo este estudio surgió en 1974 el libro “La muerte, un amanecer” que supuso la segunda revolución en el mundo de la tanatología, después del pionero libro de Raymond Moody y dejaban claro que la consciencia de la persona que muere sobrevive al plano físico, y la importancia de perder el miedo a este momento.

También se dedicó a impartir cientos de talleres/cursos titulados “Vida, muerte y transición” por todo el mundo donde las personas resolvían sus asuntos inconclusos, se liberaban de la rabia y amargura experimentadas en sus vidas y aprendían a vivir de una manera que les preparaba a morir a cualquier edad. Es decir, sanaban y se convertían en personas íntegras.

## SU ENFERMEDAD Y MUERTE

En 1995, una serie de apoplejías le dejaron postrada en cama e incapacitada físicamente durante 9 largos años hasta su muerte en Scottsdale, Arizona, en 2004. Fue su última y más dura lección que aprender.

*“La muerte es una experiencia maravillosa y positiva pero el proceso de morir, cuando se prolonga como el mío, es una pesadilla. Nos mina las facultades, sobre todo la paciencia, la resistencia y la ecuanimidad... A pesar de todo mi sufrimiento, continuo oponiéndome a Kevoorkian que quita prematuramente la vida a las personas por el simple motivo de que sufren mucho dolor o molestias. No comprenden que al hacerlo impide que las personas aprendan las lecciones que necesitan aprender antes de marcharse... En estos momentos estoy aprendiendo la PACIENCIA y la SUMISION... Esta vida mía ha sido muchas cosas pero jamás fácil. Esto es una realidad, no una queja. He aprendido que no hay dicha sin contratiempos. No hay placer sin dolor”*

Pidió que la despidieran con alegría, lanzando globos al cielo para anunciar su llegada. Y efectivamente su funeral fue distinto y muy emotivo.

En el entierro un rabí pronunció el responso, una india americana purificó a Elisabeth con humo para su viaje y un monje tibetano cantó textos del Libro tibetano de los muertos. Se soltaron centenares de mariposas que se posaron sobre las personas presentes, y globos de ET (uno de sus personajes favoritos) con la frase “Bienvenida Elisabeth”. Finalmente se esparcieron pétalos de rosas sobre su ataúd antes de depositarlo en la tierra.

## CRITICAS A LA MEDICINA ACTUAL

Al final del libro, la propia autora reflexiona sobre la práctica médica, comparando su labor como médica rural en su juventud con la mecanización que ha sufrido en la actualidad. Estas son sus denuncias:

*“La medicina tiene sus límites, realidad que no se enseña en la facultad. Otra realidad que no se enseña es que un corazón compasivo puede sanar casi todo. Unos cuantos meses en el campo me convencieron de que ser buen médico no tiene nada que ver con anatomía, cirugía ni con recetar los medicamentos correctos. El mejor servicio que un médico puede prestar a un enfermo es ser una persona amable, atenta, cariñosa y sensible... Creo que la medicina moderna se ha convertido en una especie de profeta que ofrece una vida sin dolor. Eso es una tontería. Lo único que a mi juicio sana verdaderamente es el amor incondicional”.*

*“La mejor medicina es la medicina más simple.... Había una época en que la medicina consistía en sanar, no hacer negocio... Los directores de las grandes compañías de seguros y de la OMS ganan millones de dólares al año mientras que los enfermos de sida no pueden costearse los medicamento”.*

## LOS NIÑOS Y LA MUERTE

Elizabeth afirmaba que los más pequeños eran, sin duda, también los más valientes en el momento de enfrentarse a la muerte, los que mejor comprendían que ésta es una liberación.

*“Los niños moribundos, mucho más que los adultos dicen exactamente lo que necesitan para estar en paz. La mayor dificultad está en escucharlos y hacerles caso. Los niños lo saben intuitivamente; si no les contagiamos nuestros miedos y nuestro dolor, ellos tienen la capacidad de enseñarnos muchas cosas. De forma similar a los adultos, los niños dejan sus cuerpos físicos igual que la mariposa sale del capullo y pasan por las diferentes fases de vida después de la muerte. MARÍA suele ayudar cuando se trata de niños”.*

Un niño de nueve años enfermo de cáncer llamado Dougy escribió a Elisabeth preguntándole tres cosas:

- ¿Qué es la vida?
- ¿Qué es la muerte?
- ¿Por qué tienen que morir los niños pequeños?

Ella le contestó una sencilla carta con colores. La reacción fue muy positiva. Se sintió muy orgulloso de tener un libro escrito e ilustrado especialmente para él. No solo lo compartió con otros niños, sino también con los padres de otros niños muy enfermos. Posteriormente se convirtió en un libro para ayudar a otros niños a comprender estas preguntas tan importantes.

Tomado de La Rueda de la Vida. Kübler-Ross E. Ed. Ediciones B. 2005