



# Pequeñas muertes Grandes transformaciones

**Perspectivas de la enfermedad crónica y el envejecimiento**

**Dra. Nancy Lucía Moreno Serrano**

Md Psiquiatra, Dolor y Cuidado Paliativo, Epidemiología.

Candidata a Máster en Estudios Sociales y Culturales

2018

## ► La muerte versus la vida



# ► ¿La enfermedad y la vejez puntos intermedios?



## ▶ Qué pasa cuando la enfermedad y/o la vejez nos advierten la probabilidad de la muerte?

- Si bien la enfermedad y muerte son fenómenos universales, vivimos como si no existieran. Vivimos en el culto a la imagen, a la salud, a lo perfecto.
- Son en nuestras mentes posibilidades lejanas que pueden sucederle a otros. Quizás nuestros padres, nuestra comunidad religiosa, nuestros amigos nos hayan aportado teorías que nos tranquilizan al respecto. A esto lo llamamos **teodicea** (Leibniz 1710- Max Weber 1922- Veena Daas 2008).

## ► Las teodiceas actuales

- Son más bien un conjunto sincrético de creencias de diversa índole, donde mezclamos la religión con las energías, con la reencarnación, con el karma, con las experiencias del más allá, etc...
- Dentro del concepto se han incluido los rituales de los tratamientos médicos, las Cirugías, la Unidad de Cuidado Intensivo. La enfermedad y la muerte ya no son las mismas si no lo vio el mejor especialista, lo hospitalizaron y le dieron el medicamento de la última generación y además lo vio medicina alternativa.
- La connotación de creencia fuerte que tiene la medicina en la actualidad adquiere características casi sobrenaturales. Así como nos enojamos con Dios por darnos la enfermedad, lo hacemos con los médicos por no quitarnos la enfermedad. (Daas 2008- Moreno, 2017)

## ▶ Las teodiceas como encubrimiento

- Cuando vemos a otro pasar por esta experiencia le aplicamos el discurso de ésta “teodicea” que construimos, así nos tranquilizamos frente a él, pensando que lo estamos ayudando a pasar ese “trago amargo de la vida”. Y volteamos la cara para no ver.
- Pero cuando la vivimos sucede muy diferente, todo ese conjunto de creencias se deshace, ya no nos tranquiliza porque es nuestra existencia misma la que está amenazada (Geertz 1977)

# ▶ Vivir la experiencia de la enfermedad

## Las pequeñas muertes

Sensación de ruptura con la continuidad de nuestra vida cotidiana:

- Mi imagen cambia, porque mi cuerpo cambia.
- Mis planes cambian, ya no tengo tiempo ilimitado. Sensación abrumadora de acortamiento del tiempo, de que lo que voy a poder hacer, o no hice.
- Mi capacidad de acción cambia, mi cuerpo no responde, ya no puedo hacer lo mismo que antes.

M. Little 2007

## ▶ Vivir la experiencia de la enfermedad Las pequeñas muertes

- Todas mis relaciones cambian. Ya no puedo desempeñar los roles que antes desempeñaba y los demás no parecen entender lo que me pasa. Profunda sensación de **AISLAMIENTO**.
- Los otros me ven con temor, y me aplican sus discursos para que me mejore, para que sea guerrero, o tenga fuerza, o me cuentan sus problemas, o cuando su mamá se murió, o me dan los remedios caseros que sus abuelas decían que servían, etc... pero no me escuchan.
- Yo mismo estoy angustiado porque no se si mi teodicea sea cierta.

## ► El envejecimiento Las micromuertes

- **La imagen:** la pelea contra la arruga, el gordo, la joroba, la flacidez, las canas.
- **La capacidad física:** ya no veo bien de lejos ni de cerca, ya no oigo, me tienen que repetir, mis movimientos se hacen torpes, lentos. Me duelen las articulaciones, ya no camino ágilmente, mis manos se tuercen y ya no son tan hábiles como antes.
- Pero yo me siento igual, me siento igual de capaz, igual de grandioso, igual de potente. Hasta que me dicen señora, o señor, quiere sentarse, o escucho a alguien llamarme viejito, y noto como intento hablar y no me escuchan, progresivamente me hacen a un lado, lo que yo opino es la opinión de un viejo, no importa.
- Y entonces mi mente comienza a desaparecer en la medida en que me hacen a un lado, y los recuerdos recientes se esfuman.

## ► Preocupaciones mayores

1. Inminencia de la muerte y deterioro.
2. Pérdida de control por la volatibilidad de los síntomas, debilidad, fatiga, desmoralización, aislamiento.
3. Deterioro en la autonomía y en la identidad (pérdida de la independencia, rechazo a verse disminuido, rechazo a ser carga para otros, autodefensa)
4. Adaptación psicológica (aceptar la imposibilidad de recuperación, ver distracciones, mantener la esperanza, acomodarse a las limitaciones)
5. La carga del autocuidado (la dieta, el ejercicio, las medicinas, perpetuo automonitoreo, optimización del manejo, urgencia en la toma de decisiones)
6. Balance entre seguridad y empoderamiento (seguridad in coordinar el cuidado y la atención médica y paramédica, cuidado compasivo – profesionales de salud que los escuchen y entiendan sus necesidades-, temor al abandono de familiares y médicos, dependencia del apoyo social.

Little, M 2006, Dong, 2016.

## ► ¿Quién eres sombra? Tu esencia



*“En Occidente, el más poderoso aliado de la belleza fue siempre la luz; en la estética tradicional japonesa lo esencial está en captar el enigma de la sombra. Lo bello no es una sustancia en sí sino un juego de claroscuros producido por la yuxtaposición de las diferentes sustancias que va formando el juego sutil de las modulaciones de la sombra.”*  
Junichiro Tanizaki, 1933.

# ► Cambiar la perspectiva

## La enfermedad y la muerte son nuestras sombras Jaime, Moreno 2018

### El enfermo - el viejo

#### *El cambio de identidad:*

- La identidad no depende de si me miran o no, de si me esperan o no. También es lo que yo quiero ser y cómo me quiero relacionar.
- Valorar cada parte de mi historia de vida, mis aciertos y mis errores sin juzgarme.
- Dejar el resentimiento

### El otro, el que lo ve y será así

#### *Inconsciencia sobre la identidad:*

- La identidad no es solamente lo que los otros esperan de mi. O lo que yo creo que los otros esperan de mi. También es lo que yo quiero ser y cómo me quiero relacionar.
- Aprender a escuchar a los demás y a sí mismo.

# ► Cambiar la perspectiva

## La enfermedad y la muerte son nuestras sombras Jaime, Moreno 2018

### El enfermo - el viejo

#### *El deterioro del cuerpo:*

- Dejar de competir con los jóvenes.
- Centrarse en lo que si se puede hacer.
- Aceptarse: pensar la belleza y la vitalidad diferentes.
- Celebrar cada instante lo que es posible hacer con indulgencia.

### El otro, el que lo ve y será así

#### *Inconsciencia sobre el cuerpo:*

- Valorar lo que se puede hacer.
- Estar en contacto mejora la conciencia del autocuidado.
- Aceptarse: pensar la belleza y la vitalidad diferentes.
- Celebrar cada instante lo que es posible hacer con amor al cuerpo.

## ► Cambiar la perspectiva

**Mindfulness:** Actitud. Vivir el presente, estar atento, sin juzgar.

Acoger cada cambio no con la angustia de pensar que me voy a morir, o de la rabia de por qué me pasó a mi, o de la tristeza porque me siento aislado (y de verdad estoy aislado), sino con la alegría de estar en el presente y de tener la oportunidad de respirar y sentir en cada momento.

Kübler-Ross

## ► Cambiar la perspectiva

- **Perdonar y perdonarse:** Además de mejorar el estado emocional, reduce los niveles de estrés, mejora el sistema inmune, reduce el dolor en un 60%, genera bienestar.
- **Dejar de competir:** Competir es el resultado de tratar de obtener reconocimiento y valoración de esa red invisible de egos a la que estamos acostumbrados, y que nos hace paranoicos e infelices, porque los otros egos nunca nos van a reconocer y valorar, porque son egos.

# ► La identidad líquida

## Z. Bauman 1999

Sociedad actual altamente cambiante, globalizada, redes internet. Estrategias de relacionamiento de la modernidad:

1. Separarse del otro excluyéndolo.
2. Asimilación del otro despojándolo de su otredad: debe ser igual a mi.
3. Invisibilización: el otro desaparece de mi mapa mental.

Sociedad de consumidores. La discapacidad, la enfermedad y la vejez no caben.

# ▶ La identidad líquida

## Z. Bauman 1999

- Proceso por el cual el individuo tiene que pasar para poder integrarse a una sociedad cada vez más global, pero sin identidad fija, y sí maleable, voluble.
- La identidad se tiene que inventar, crear, se tiene que moldear máscaras de supervivencia.
- Pero es muy frágil y se desgarran continuamente.
- Las redes sociales no son comunidades, exacerbando el individualismo a su máxima expresión, porque no hay contacto real. Funcionan como enjambres, que se dispersan apenas cambia el interés que las congrega.

## ► La identidad ¿Qué hacer?

- Ser flexibles y maleables sin perder el centro, ¿la esencia es posible?
- **Función de espejo:** Cuando yo te escucho me escucho, cuando yo te veo, me veo. Cuando comparto contigo te siento, y entonces al fin sé que eres diferente a mi, eres único e irreplicable, como yo soy único e irreplicable. Debo mirarte como eres, no como yo soy. A sé que eres diferente a mi, y cuando compartimos nos enriquecemos.

## ► La empatía

- Es lo que hace el otro.
- Escuchar de verdad: no dar opiniones, no dar recomendaciones/órdenes, no juzgar si estuvo bien o mal tratado, o bien cuidado o no.
- Ayudar de verdad: eso implica preguntar.
- Atreverse a cuestionarse a sí mismo.
- Y los doctores, ¿qué debemos hacer? Nuestro trabajo bien hecho. Sin generar falsas expectativas, y tratando de ayudar en las dificultades del otro.

¡Gracias!  
nlmorenos@yahoo.com

