

A las dos estrellas que me iluminan
en la oscuridad, Celia y Elena.

PRÓLOGO

ARS MORIENDI

«Esperanza sin optimismo» no es solo el título de un interesante libro de Terry Eagleton (Taurus, 2016) sino la sensación que me queda después de leer el extraordinario libro de Carmelo Gómez. «Esperanza», porque el autor afirma la inviolable dignidad de todos y cada uno de los seres humanos; porque nos habla de muchos profesionales sanitarios que, con admirable esmero, cuidan de las personas mayores altamente dependientes y que viven institucionalizadas; y porque nos muestra que la vida de esas personas puede tener un profundo sentido, para ellas mismas y para sus familias, hasta su aliento final. Pero, al menos en mi caso, la esperanza no va acompañada del «optimismo» porque, como el autor pone de manifiesto, esas personas mayores en demasiados casos son reducidas a la condición de «vidas desperdiciadas», por utilizar el acertado término acuñado por Zygmunt Bauman. Y esa situación no tiene trazas de que vaya a cambiar de forma inmediata porque, en nuestra sociedad, la dignidad de la persona sigue asociada a sus capacidades, al rendimiento que puede tener, y no a la mera pertenencia a la familia humana. En la «cultura del descarte», que con tanta contundencia viene denunciando el papa Francisco, quien no es productivo es de inmediato percibido como una carga y queda excluido de la sociedad.

Las personas mayores que viven en residencias de mayores son protagonistas de ese combate en el que está inmersa la sociedad actual entre un modelo que no quiere dejar atrás a nadie y otro que expulsa sin contemplaciones a quienes dejan de ser productivos. Por un lado, los mayores son personas que reciben atención con recursos públicos si viven en residencias públicas o concertadas, o con recursos privados si las residencias son privadas. El Estado y las familias muestran así su compromiso con ellas. Pero, por otro lado y como se pone de manifiesto en este libro, las personas mayores dependientes e institucionalizadas no están en el centro de la preocupación de los poderes públicos y de sus respectivas familias. ¿Qué prevalecerá en los años por venir? ¿La solicitud por esas personas o su definitiva marginación? ¿Descubriremos que una sociedad justa es la que pone en su centro a las personas más vulnerables, y entre ellas, de forma destacada, a quienes se aproximan al final de sus vidas con una acelerada pérdida de capacidades físicas y cognitivas? ¿O, más bien, nos engañaremos pensando que esas vidas carecen de valor y no merecen más que un «discreto» olvido que las envuelva en la soledad hasta su muerte?

Pero no son las personas mayores las únicas que viven en sus carnes ese combate que determinará nuestro futuro; también los profesionales socio-sanitarios están igualmente inmersos en la contienda. En la teoría, tanto desde la universidad como desde la administración pública y los colectivos de profesionales, se insiste en la necesidad de humanizar la asistencia sanitaria, proporcionar una atención integral

y considerar a la persona como un todo y no como un cuerpo en el que se manifiestan las enfermedades. Pero la testaruda realidad nos muestra una asistencia centrada en la tecnología y que, de tanto obsesionarse por curar y mantener con vida a las personas, ha olvidado que su objetivo final está en cuidar de cada persona única e irrepetible. Un indicio de que la batalla parece que la esté ganando el paradigma biotecnocrático sobre el humanista está en la consideración social de los distintos profesionales sanitarios. ¿Quién nos produce más admiración: el cirujano de trasplantes o el paliativista? ¿La enfermera de una residencia de mayores muy dependientes o la de una unidad de oncología pediátrica? Claro que debemos admirar a los que ponen todas las innovaciones tecnológicas y su capacidad profesional a salvar vidas, pero ¿por qué seguimos pensando que los que se dedican a dignificar el final de la vida de las personas mayores juegan en la segunda división?

Tras más de veinte años trabajando como enfermero en residencias de mayores, Carmelo Gómez ha decidido escribir un libro sobre ese mundo que, aunque apenas sea objeto de atención por los medios de comunicación y la opinión pública, nos afecta a todos. No solo porque, quien más y quien menos, ha tenido contacto con el mundo de las residencias, sino porque una de las opciones probables para nuestros años finales de vida está en ellas.

En un ejercicio de valentía que raya en la temeridad, el autor se atreve a plantear una denuncia contundente y una propuesta razonable. Ambas nacen de su experiencia, su formación y, me atrevería a de-

cir, de su sentido común. Me da la impresión de que ese sentido común está muy influido por la persona con que prácticamente empieza el libro (su padre, quien le llevaba a la residencia del pueblo cuando era un chaval) y con la que lo concluye (su abuela, la matriarca de la familia, modelo del *ars vivendi* y del *ars moriendi*). Denuncia las malas prácticas de los profesionales y la descoordinación de la administración pública, la actitud de algunos familiares e incluso la de algunos mayores. Nos presenta un panorama complejo, en el que se mezcla la excelencia con la mezquindad. Muchas veces, así nos lo hace ver, lo mal hecho no tiene que ver tanto con la maldad sino con la ausencia de un horizonte adecuado de comprensión. De ahí que el libro constituya una oportunidad para ver con otros ojos esos años finales de la vida, en los que la pérdida de capacidades no significa pérdida de dignidad, y en los que el tiempo de producir debe ceder su lugar al tiempo de ser cuidado.

El libro se sostiene sobre tres robustos pilares: primero, que la ética debe pensar «en la persona como un ser dotado de dignidad por el mero hecho de serlo, no como atributo, o producto secundario a una serie de reacciones físicas, biológicas». Frente a aquellos autores que, con Ruth Macklin a la cabeza, vienen insistiendo en que la dignidad es un concepto inútil para la bioética, nuestro autor pone de manifiesto en casi todos sus relatos cómo el respeto a la dignidad de la persona da la medida de la calidad ética de la acción.

El segundo pilar es la convicción de que «el envejecimiento no es una enfermedad, aunque así se lo con-

sidera en diversos entornos científicos, y la vejez no se cura». Es decir, que la vejez y su desenlace final con la muerte de la persona no son el peor de nuestros males, como sostiene entre otros Aubrey de Grey, sino un estadio de nuestra vida, tan importante o más que los otros, al que debemos dotar de sentido con la ayuda de los demás. Aquí el autor insiste, con particular lucidez, en que es precisamente nuestra condición mortal la que reviste de grandeza todos y cada uno de los momentos de nuestra vida.

El tercer pilar está en la necesidad de contar con profesionales competentes y compasivos que cuiden de las personas mayores de manera que sus vidas puedan ser significativas hasta su último aliento. Carmelo presta especial atención a las enfermeras de las residencias que, por la proximidad y continuidad en el trato con los mayores, desempeñan una responsabilidad de primer orden en su cuidado integral. De ahí que advierta del error actual de formar «a potenciales enfermeras en la sustitución de los valores humanos por cánones impuestos relacionados con lo inmediato, lo palpable, lo mensurable, lo creíble exclusivamente por los sentidos». Formar en esa visión cuantitativa del ser humano ha conducido a «una separación intolerable entre la persona humana y el sujeto biológico de la especie humana: el *homo sapiens*».

En los últimos años se han publicado en España dos libros sumamente recomendables que tratan del final de la vida: *Ser mortal*, de Atul Gawande (Galaxia Gutenberg, 2016) y *Cuando el final se acerca*, de Kathryn Mannix (Siruela, 2018). El primero aborda

el problema de los años finales de la vida de las personas, cuando dejan de ser independientes. El segundo está centrado más concretamente en el momento de la muerte, que nos llega a producir tanto espanto que la hemos convertido en un tabú. Ambos libros están escritos a partir de las experiencias profesionales y personales de sus autores. Tras leer el libro de Carmelo Gómez, que se sustenta como los otros en sus propias experiencias, me ha parecido que ocupa un lugar intermedio entre ambos. Al centrar su atención en las personas que viven en las residencias de mayores, porque sus menguadas capacidades no les permiten vivir solos, no es tan amplio como el de Gawande. Pero al tratar de esos años de vida institucionalizada y no solo del desenlace final, tiene mayor alcance que el de Mannix. Los tres constituyen una formidable trilogía para reflexionar sobre el modo en que debemos afrontar el final de nuestras vidas, tanto a nivel individual y familiar, como social y político.

La lectura de este libro me ha producido desasosiego y creo que les sucederá lo mismo a todos los que tienen relación con el mundo de los mayores y de las residencias, con la geriatría y las políticas sociosanitarias. Su autor cuestiona un modo de cuidar que no merece ese nombre y propone otro modo de hacerlo que, aunque es el que caracteriza la praxis cotidiana de muchos profesionales, no está universalmente extendido ni cuenta con todo el apoyo que necesita por parte de los poderes públicos. Ese desasosiego me parece un detonante imprescindible para que todos los profesionales, los responsables públicos y, por supuesto, los familiares, asumamos nuestra res-

ponsabilidad y ofrezcamos a las personas mayores dependientes los cuidados que les permitan vivir con dignidad y morir en paz.

Vicente Bellver Capella
Valencia, 25 de noviembre de 2019.

INTRODUCCIÓN

MÁS ALLÁ DEL HORIZONTE

Han transcurrido más de treinta años en los que he podido compartir muchos momentos de mi vida con personas mayores, más tiempo incluso que el vivido con mis familiares más longevos. Primero lo hice involuntariamente, como un chaval adolescente que iba a visitar a los ancianos del asilo de su pueblo, empujado por un padre que pretendía que viera algo que entonces yo no quería ver. Quizás, todavía no era mi momento. Después de aquello, comencé una aventura apasionante desde el punto de vista humano como un profesional de la sanidad, un joven titulado en enfermería que años más tarde logró especializarse en geriatría. Ha tenido que transcurrir un amplio lapso de tiempo, desde aquel primer encuentro, para poder percatarme de que es ahora, y solo ahora, cuando he comenzado a tomar conciencia de lo que antes apenas lograba intuir. Posiblemente hoy, con cuarenta y seis abriles en mi contador, sea el mejor momento para entender cómo las piezas del puzle de mi vida han ido encajando sin demasiado esfuerzo, a veces oponiendo cierta resistencia, pero con un plan tan minuciosamente establecido como el que lleva la diminuta gota de agua de un río, desde que brota por la oscura

y húmeda abertura de su nacimiento, más allá del horizonte, hasta alcanzar la inmensidad del mar.

Lo que al principio parecía una mera inquietud antropológica por saber qué hacen los otros, una simple curiosidad humana, pasó a ser el vehículo mediante el cual estoy vislumbrando las dimensiones de mi puerta a la trascendencia. Observando respetuosamente la vida de los otros empecé a preguntarme acerca de las grandes cuestiones en torno a la mía: ¿de dónde venimos?, ¿hacia dónde vamos?; y quizás la más relevante para mí: ¿qué sentido tiene la vida, mi vida? Tengo el enorme honor de poder compartir pasión profesional con otras muchas personas, no solo de mi disciplina. Loli, a quien quiero mucho, es una de ellas y me dijo en una ocasión después de oírme hablar de todo esto: «Uff, qué cosas tan raras piensas, Carmelo. No entiendo por qué te complicas tanto la vida. Yo no quiero saber tanto. Me aterra imaginar qué puedo encontrar si busco demasiado». Mentiría si no digo que en muchas ocasiones he llegado a esas mismas reflexiones mientras buscaba respuestas, como en un bucle. En un mundo como en el que vivimos, donde parece que pensar ha dejado de ser correcto, se hace cada vez más necesario volver a preguntarnos por esas grandes cuestiones que enmarcan nuestra vida. Más cuando esa vida gira en torno a aliviar el sufrimiento de otras personas humanas.

Acabo de cumplir veinte años como enfermero, todavía soy joven profesionalmente hablando, y cuando he mirado por el espejo retrovisor de esta especie de coche que es la vida, he podido ver atrás, pero no tan lejos como pensaba, algunas cosas que me han mar-

cado profundamente. Son las miradas, las palabras, los gestos de tantas personas mayores, de sus familias, de otras compañeras de profesión, y también las de personas de otras disciplinas, las que van dando color a un mosaico que empiezo a vislumbrar. Ahora estoy seguro de que esto es un caminar día a día, un proceso. Nunca se acaba de aprender y para ello nunca se termina de reflexionar, de pensar para adentro. Los otros están ahí, junto a mí, como los actores en una obra que es mi vida, haciendo un papel sin el cual nada tendría sentido. Posiblemente, esta sea una de las claves de la humanización, aunque solo una entre otras muchas.

Debo reconocer que la experiencia como docente en un lugar tan relevante como la Universidad Católica de Murcia me ha facilitado estar en contacto «con mi yo anterior» y, lo que resulta casi más importante: «con mi yo interior». Viendo y escuchando a mis alumnos en cada clase, me subo a esa máquina del tiempo que es la memoria y me veo a mí mismo hace veintitrés años, cuando inicié los estudios de enfermería. Algunos me plantean temas que evocan mis antiguas dudas, sobre todo las de tipo técnico y metodológico. Otros, en cambio, me sorprenden muy gratamente con cuestiones relacionadas con el sufrimiento y el dolor del ser humano, y se les nota reflexivos cuando hablamos del sentido de la vida. Me ilusiona dar clase, y me aterra al mismo tiempo, en igual medida. Ese momento de compartir lo que uno cree saber con el futuro de nuestra profesión, significado en todos y cada uno de los alumnos, conlleva una gran dosis de responsabilidad.

Los conocimientos técnicos son importantes, qué duda cabe, pero no más que presentar ante el alumnado, mediante el ejemplo humano y profesional que debe ser cada profesor, un modo para aproximarse y acompañar a los que sufren, a los que padecen en sus carnes y en su alma la miseria de la enfermedad.

¿Lo más complicado de ser profesor?, es la pregunta que, a veces, algunas compañeras me plantean fuera de la universidad, a lo que respondo: «pues estar a la altura de las expectativas de mi alumnado, porque las jóvenes que tengo delante de mí en cada clase serán las nuevas profesionales que atenderán a personas que sufren, quizás a mi familia o a mí mismo». Todo lo que les diga les marcará de algún modo sobre lo que piensen y sientan a partir de entonces. Posiblemente no sean conscientes de la influencia de esas cosas que decimos los profesores pero, previsiblemente, en algún momento de sus vidas dirán aquello de: «recuerdo un profesor que una vez nos dijo en clase que...». Ese es el momento que me aterra en particular, me gustaría transmitir la esencia de lo que significa ser enfermera, pero siempre dudo. La responsabilidad de ser transmisor no solo de conocimientos técnicos sino de valores humanos, de ilusionar sobre una forma de vivir, de ver la vida, como es la de cuidar de otras personas que sufren y padecen, adquiere su máximo sentido si nos referimos al mundo de las personas mayores.

En estos años de docencia he podido comprobar cómo en no pocas ocasiones mis alumnos, en las diversas unidades sanitarias donde pasan tres años realizando las estancias prácticas, no han sido cons-

cientes de que la mayoría de nuestros pacientes son personas mayores. Esto me preocupa mucho. Escuchar expresiones en clase del tipo: «pues la verdad es que ahora creo que me gusta trabajar con ancianos», me preocupa en la misma medida que me satisface. El motivo es que si los alumnos pensaban eso, es que antes probablemente concebían otra cosa diferente: no importa la edad, el sexo o la condición de nuestros pacientes. Seguramente, pensarían que lo que tenían delante solo eran eso: pacientes. Pero en realidad siempre fueron personas humanas, más allá de tautologías, portadoras de dignidad ontológica. Me preocupa que se sorprendan cuando se ven ellos mismos como si despertaran de un mal sueño, cuando reflexionamos en clase sobre el sentido de la vida, de la muerte, la diferencia entre cuidar y atender, entre otras. También me inquieta el que entonces expresen cosas como: «es que esto no es lo que nos dicen algunos tutores y profesores». Los tutores y los profesores también somos personas, y por ello también nos equivocamos, aunque a veces nos jubilamos y morimos sin ser conscientes de ello porque nuestro entorno ha preferido callar por cortesía, supongo que por culpa del maldito silencio corporativista. Posiblemente, nuestra disciplina, como también ocurre con otras, sea víctima de la excesiva tecnologización de lo humano, del sufrimiento, de la enfermedad que, sumado a otros factores, se deshumaniza. Y si, erróneamente, formamos a potenciales enfermeras en la sustitución de los valores humanos por cánones impuestos relacionados con lo inmediato, lo palpable, lo mensurable, lo creíble exclusivamente por los senti-

dos, entonces estaremos ante un cisma. Esta situación, previsiblemente, resultará en una grave desavenencia, una separación intolerable entre la persona humana y el sujeto biológico de la especie humana: el *homo sapiens*. En ese espacio axiológico desviado nunca podrá manifestarse la verdadera vocación de una enfermera.

Vivimos en una sociedad donde la tecnología camina a una velocidad mucho mayor de la que se necesita para la ineludible adquisición de experiencias vitales. Se nos vende que la felicidad, el hedonismo fácil, es la meta que se debe alcanzar. Paradójicamente, cada vez hay más personas que sufren, cada vez son más las que se suicidan y las que tienen depresión, en comparación con otras épocas con menos medios técnicos. No quiero decir con ello que la tecnología no sea importante o necesaria, es fundamental e incluso imprescindible en algunos ámbitos que nos facilitan la vida como la medicina, la arquitectura, la salud ambiental, entre otras. Pero una cosa es eso y otra, bien diferente, es creernos que sin tecnología no se puede ser feliz.

Recuerdo ahora una ocasión en la que llevé a mi hija conmigo a la residencia, debía recoger unos papeles que necesitaba y que había dejado olvidados. La niña llevaba unas zapatillas con luces de colores que se encendían cada vez que ponía el pie en el suelo, las había pedido insistentemente desde hacía tiempo hasta que se las regalamos por su cumpleaños. Al pasar junto a una anciana que estaba sentada cerca de la puerta, la mujer le dedicó preciosas palabras. Cuando la niña le enseñó las zapatillas, la anciana

dijo: «¿Y eso para qué sirve niña?». Supongo que sin ser consciente de ello, dio de lleno en la diana. El progreso parece que nos lleva a centrarnos en lo tecnológico exclusivamente. Cuando hablamos de teléfonos móviles quizás sea discutible, pero cuando hablamos del cuidado de personas mayores que sufren y que padecen debemos poner el acento en la creciente necesidad de volver a mirar al mundo de las relaciones personales, de las emociones, de los sentimientos, y por qué no, también de los valores que sustentan la humanidad.

He escrito las páginas que siguen con un sano ánimo constructivo, de cara a mis alumnos –futuros compañeros–, pero también con interés ilustrativo, de cara a todas aquellas personas que, sean profesionales o no, tengan curiosidad en «vernors por dentro», enmarcados en un ámbito asistencial como el de las personas mayores y tan desconocido como es concretamente la residencia. No quiero dejar para más adelante la oportunidad de transmitir algunos pensamientos, fruto de mis experiencias, antes de que el tiempo y la costumbre me los roben. Han sido tantas vidas con las que he compartido y comparto mi espacio y tiempo profesional, que las lecciones que de ellas he aprendido perduran más allá de la esencia vital que las anima. Mi relato no pretende ser presuntuoso ni doctrinal, sino humilde en la difícil tarea de arriesgarme a compartir lo que he llegado a asumir como lecciones que los pacientes y sus familias me han regalado de manera involuntaria. Después de estos más de veinte años, en ocasiones, me ha costado recordar los detalles de determinada situa-

ción. Me he sentido entonces como aquel que alguna vez estará en la ribera del río del olvido. Me encuentro a orillas del Leteo, aquel río del Averno donde las almas que viajan al inframundo de los clásicos pierden todos los recuerdos al sumergirse en sus aguas, antes de pasar a formar parte de la masa de espíritus del Hades. Quiero compartir mis pensamientos con otros antes de que el tiempo, y su hermano el olvido, me los roben.

No es mi intención, a la hora de centrarme en determinados aspectos, poner solo el acento en lo que hacemos mal como profesionales durante nuestro trabajo. Mi esperanza es visibilizar lo que algunos todavía no ven de sí mismos, persiguiendo la meta ilusionante de provocar un cambio en su proceder. Afortunadamente, hay excelentes profesionales que cada día nos asisten y nos cuidan de una manera impecable, en todos y cada uno de los servicios descritos. No es infrecuente comprobar que es el propio Sistema de Salud quien impide que desarrollen mejor su quehacer diario y dificulta, por ejemplo, que muchos médicos y enfermeros puedan llegar a todas las personas mayores de su cupo, concretamente a las de las residencias de mayores, por la sobrecarga laboral que soportan. También los hay que aprovechan esta evidencia para «descargarse» siempre, aun en los momentos donde menos se nota este exceso.

Podrán comprobar cómo, en ocasiones, utilizo la forma femenina de «enfermero» de manera general. No pido disculpas por ello. Si bien la Real Academia Española de la Lengua recomienda el uso del masculino, me parece injusto en este caso. Asumo las críti-

cas de los filólogos si se dieran. Me parece que usar solo el masculino cuando hablo de Enfermería es «robar» la legitimidad de una profesión, o más bien una forma de vida, que muchas mujeres antes que nosotros defendieron, con su presencia y tesón, ante un mundo todavía demasiado masculinizado.

Los nombres de la mayoría de las personas que aparecen en este libro son inventados, aunque las situaciones son plenamente reales. A veces he preferido añadir o quitar detalles para evitar que nadie se sintiera identificado en particular; incluso en alguna ocasión he fusionado dos o tres casos en uno con este propósito. Desde aquí mi más sincero respeto a todas las personas que inspiraron cada relato: mayores, familiares y profesionales; especial relevancia corresponde al grupo de gerocultoras, tan denostado e infravalorado injustamente desde hace años; mi admiración siempre hacia su insustituible labor. La existencia de todos ellos es la esencia de la ayuda a las nuevas generaciones de enfermeras, y la evidencia de la presencia de un mundo, el de las personas mayores, aún no tratado con la observancia y el aprecio que merecen por parte de los miembros de una sociedad que, erróneamente, se autoproclama moderna y del bienestar.

En el Collado de la Vieja,
a las puertas de la Rambla Benito.
Abarán, abril de 2019.

