

No hay que elegir entre la vida y la muerte, sino entre morir de una manera o morir de otra

Preparando el viaje

El haber tomado la decisión de morir, saber que te apoya y ayuda en todo momento el equipo de DMD da tranquilidad, pero esto no significa que la muerte esté ya anunciada. “De la copa de vino a los labios hay un gran trecho”, y la muerte voluntaria es sólo una hipótesis hasta que uno muere. Tener esa posibilidad tranquiliza, ayuda a sobrellevar el proceso de enfermedad, a veces hasta su desenlace natural, sin adelantarlo voluntariamente. La pregunta del cuándo morir está todavía sin respuesta.

Nadie quiere morir porque sienta una macabra atracción por la muerte, sino porque llega un momento en que la vida se hace insoportable y no se desea seguir viviendo “así”. La vida puede ser maravillosa, pero también un infierno, un callejón sin salida en el que el individuo se encuentra atrapado por la enfermedad. No se trata de elegir entre la vida y la muerte, sino entre morir de una manera o morir de otra, seguir soportando la enfermedad o liberarse del sufrimiento adelantando un final anunciado.

“La condición de no ser después de la muerte no difiere de la condición anterior al nacimiento. Por lo tanto, la una no puede ser más lamentable que la otra”. Schopenhauer nos descubre con estas palabras el secreto de la decisión de quien está viviendo un deterioro irreversible de la salud o tiene una experiencia de sufrimiento que percibe como insufrible. Quizás a este paciente le queden dos años o quizás más, pero nula calidad de vida. No es de extrañar que prefiera morir: no es que se pierda dos años de vida es que se ahorra dos años de sufrimientos

y de infierno decidiendo cobijarse en ese no-ser tal como estaba en la condición anterior al nacimiento. ¿Acaso a esto se le puede llamar autodestrucción personal?

La decisión de morir es difícil. Por muy mal que uno se encuentre éste es el único mundo conocido. Incluso aunque el tiempo de vida sea limitado, los últimos días son los únicos de los que uno dispone. Ningún ser humano está exento de dudas y contradicciones. No se preocupe, dese tiempo, nadie espera que usted decida morir; si así fuera, no lo haga.

Si tiene muchas dudas, todavía no es el momento, no se precipite, antes de decidirse espere el día en que usted esté seguro de su voluntad de morir. Tenga su plan preparado, ese ‘as’ debajo de su manga en la partida que está jugando con la enfermedad y la muerte, una ventana por la que podrá escapar si el ambiente es tan asfixiante que se vuelve irrespirable.

Dónde morir

Toda persona debería elegir dónde vivir sus últimos días. Morir es una experiencia íntima, que cada persona ha de vivir con respeto. Cuando la muerte es voluntaria es importante que exista la seguridad de que el plan diseñado para autoliberarse no será interrumpido por terceras personas que pudieran avisar al servicio de urgencias.

Una institución (residencia u hospital) no es un buen lugar para morir voluntariamente, porque probablemente no respetarán su voluntad y harán todo lo



□ La decisión de morir es difícil. Por muy mal que uno se encuentre éste es el único mundo conocido. Y ningún ser humano está exento de dudas

posible para evitarlo. El trance de la vida a la muerte no es un instante, lleva su tiempo dependiendo del método elegido y de cómo reaccione cada persona. Puede durar unas horas durante las cuales, aunque usted se encuentre inconsciente, sumido en un sueño profundo o un coma farmacológico, su cuerpo manifiesta los signos y síntomas propios del proceso de agonía: cambio de la coloración, nariz afilada, ojos hundidos, cambios en el ritmo respiratorio, ruidos por flemas e inhalaciones profundas... que dan la impresión de gravedad a cualquier observador, sea sanitario o no. Si vive en una residencia y no se siente capaz de gestionar su traslado, busque alguna persona de su confianza para elaborar y llevar a cabo su plan.

El mejor lugar para morir es su propia casa, tras despedirse de los suyos y acompañado por las personas que usted desee. Para eso necesita el compromiso de sus familiares de respetar su voluntad o su ausencia durante un periodo de 8 a 12 horas. Algunas personas prefieren un hotel para su autoliberación; en ese caso piense quién abonará los gastos y si alguna persona de su confianza o de DMD puede avisar a recepción para no sorprender al personal del hotel.

Si muere en su casa tenga previsto quién le encontrará y déjele instrucciones, a ser posible con antelación, de

a quién tiene que avisar y cuál es su voluntad respecto a los trámites funerarios. No hace falta que le comunique su intención, es suficiente que deje claro qué debe hacer si algún día le encuentra en casa y no puede comunicarse. Una buena ocasión es comentarle que tiene testamento vital. Si no es probable que le encuentren en las próximas 24 horas, usted o alguien de su confianza puede echar una carta al buzón dirigida al juzgado de guardia o a DMD, para que avise a la policía, indicando dónde hay una copia de las llaves para evitar que los bomberos derriben la puerta de su domicilio.

... a poder ser acompañado

Morir no es fácil, tampoco lo es acompañar a una persona durante su proceso de morir. Nadie debería morir solo, salvo por propia elección. Ni el suicidio, ni acompañar el suicidio de una persona es ilegal, siempre que la ayuda que pueda prestar el acompañante no sea imprescindible para la muerte voluntaria. Sin embargo, el tabú del suicidio transmite la imagen de un acto clandestino, malo en sí mismo y que se debe evitar en todos los casos. Quizás en el 90 por ciento de los casos sea así, pero no en una autoliberación. Estos prejuicios tienen tal influencia social que muchas personas no tienen con quién hablar de un tema que, por sus circunstancias vitales, les importa: cuándo y cómo morir voluntariamente. Esto da lugar



El mejor lugar para morir es la propia casa, tras despedirse de los suyos y acompañado por las personas que usted desee. Para eso necesita el compromiso de sus familiares de respetar su voluntad

a la improvisación y la chapuza, llegando a veces a utilizar métodos violentos como consecuencia de su desesperación. No se trata sólo de morir, sino de hacerlo bien, morir en paz, de una forma serena, digna y responsable.

Caso distinto es el acompañamiento de la muerte voluntaria de personas con trastornos mentales tan graves que les incapacite para tomar decisiones o de menores, con los que el acompañante puede ser acusado de homicidio al estar en una posición de garante.

Por último, previamente al acompañamiento de personas que viven en residencias, discapacitados o con un entorno familiar que no respeta su voluntad y se muestra hostil, prevea la posibilidad de tener que dar explicaciones en el juzgado por la denuncia de la institución o de personas allegadas al fallecido.

Una forma de despejar dudas sobre la intencionalidad y la madurez del fallecido es recoger documentalmente su voluntad en una manifestación de voluntad ante notario, un documento manuscrito firmado y con su huella dactilar o una grabación de audio o video en el teléfono móvil, si no pudiera escribir. Manifestar la voluntad de morir cuando la persona decida no sólo es una prueba inequívoca de sus deseos como cautela ante un hipotético, pero poco probable proceso judicial, también es el resultado del proceso de reflexión previo a su muerte, que deja claro que tal persona considera seriamente la opción de terminar.

Prever un plan B

Un buen plan de autoliberación debe incorporar un 'plan B' ante un desenlace no previsto: que el fallecimiento se retrase en el tiempo y/o se interrumpa el

proceso de morir. Por ello es conveniente que firme su testamento vital, si todavía no lo tiene hecho, indicando que si no puede expresarse rechaza toda medida de soporte vital y su decisión es que se le permita morir, evitando que quede en un estado irreversible de pérdida de conciencia. Déjelo encima de la mesilla de noche y escriba de su puño y letra, en lugar visible, la frase 'no reanimación'. El testamento vital (documento de instrucciones previas o voluntades anticipadas) habla de sus valores y su voluntad o instrucciones respecto al final de su vida en caso de sufrir un padecimiento que le impidiera expresarse (por ejemplo, daño neurológico irreversible), incompatible con la muerte voluntaria.

Mientras pueda manifestar su voluntad, el testamento vital tiene una validez testimonial (valores), pero sus instrucciones no entran en vigor hasta su incapacidad, dependiendo éstas de su voluntad expresada en cada momento. Por ello, desde un punto de vista legal, el testamento vital no justifica documentalmente una autoliberación. Desde un punto de vista ético, la eutanasia o el suicidio asistido de personas incapacitadas (por ejemplo por una demencia), que expresaron su voluntad de morir previamente en un testamento vital, es un acto compasivo de respeto a la dignidad de ese ser humano. Para conseguir su objetivo no es necesario esconderse, pero ha de ser discreto llevando hasta el final un plan detallado que no tenga cabos sueltos. Evite improvisaciones o decisiones de última hora, comparta su forma de pensar con personas de confianza (no hay nada de qué avergonzarse) y si decide morir tome algunas precauciones para que su plan no sea interrumpido y se despierte en el hospital, tras un lavado de estómago. Morir en compañía humaniza los últimos momentos y aumenta la seguridad de un plan de autoliberación.