

Un largo viaje por la vida. Ramón Bayés. Barcelona: Plataforma Editorial. 2019. Págs. 217. ISBN: 978-84-17886-40-0

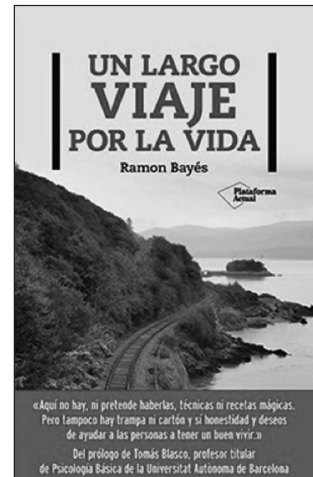
Este nuevo libro de Ramón Bayés, trata de cómo ayudar a las personas a morir en paz y afrontar las pérdidas. Tal como señala en el prólogo el Dr. Tomás Blasco, las personas mueren como han vivido, y por eso el modo de ayudar a nosotros y a los demás es comportarnos de acuerdo a los valores y metas que nos importan, degustando cada detalle de la experiencia y practicando la empatía con todos los que nos rodean.

El libro contiene reflexiones personales, comentarios y glosas de obras literarias, filosóficas, o cinematográficas, así como de profesionales sanitarios y personas que han afrontado pérdidas.

El primer capítulo se titula “vivir”. Comienza con la descripción de la persona como un viaje, una biografía que se desarrolla y va cambiando a través de las experiencias vitales. Así cuando enfermamos no es el cuerpo físico el que padece sino somos las personas quienes sufrimos, y por tanto la atención sanitaria para ser correcta ha de ser integral, incluyendo los aspectos físicos, psicológicos, sociales y espirituales. Los seres humanos están en interacción y transacción continua con el resto de las personas, por eso la empatía, la cooperación y el respeto a las diferencias es esencial. Asimismo, el autor señala la necesidad de evitar el daño a los animales. Termina el capítulo, abordando la felicidad, entre cuyas claves se encuentra el disfrutar del momento presente, y saborear y complacerse en los instantes.

El segundo capítulo se titula: “envejecer, compartir y acompañar. En él se lleva a cabo una descripción de la experiencia de la pérdidas de los seres queridos, que incluyen párrafos de obras de Julian Barnes, C.S. Lewis, Joan Didion y Rosa Montero, entre otros, como es el testimonio de la Dra. Pilar Arranz. Todo ello expresa el malestar de la pérdida, y evoca la empatía con el sufrimiento de las personas.

El tercer capítulo trata sobre el modo de morir. En los tiempo actuales las personas tienen una larga vida y una muerte lenta, a diferencia de épocas anteriores donde la vida era muy corta y la muerte muy rápida. Por ello, el autor ofrece unas recomendaciones básicas: a) Aceptar la muerte como un hecho normal, que es parte de la vida; b) Mantener la curiosidad viva hasta el último momento, y seguir aprendiendo hasta el final; c) Reflexionar sobre la muerte, cuando se está sano; d) Despedirse con serenidad y ternura de los entornos y las personas; e) Compartir nuestro legado de experiencias; f) Encontrar sentido a nuestra existencia; g) Entrar



a la muerte desnudos, sin ego ni esperanzas, libre. Tal como señala el autor: *hay que regalar la vida para morir viviendo.*

El Anexo final es un recuerdo de Angels, que acompañó al autor durante 60 años, una reflexión sobre su duelo personal, a los que se añade unos bellos poemas breves llenos de sensibilidad y belleza.

Este libro sintetiza pensamientos básicos que fundamentan los cuidados paliativos, y que orientan al sentido de la vida. Por lo demás, es una bella obra de la que se disfruta y aprende a medida que se relee y se meditan sus contenidos. Recomiendo que nadie se pierda el placer de la lectura que este libro ofrece.

Juan Antonio Cruzado
Universidad Complutense de Madrid