

© de esta edición SEGPA 2012  
© de cada artículo sus autores  
Litografía Imprenta Arteara S. L.  
Senador Castillo Olivares, 34  
35003 Las Palmas de Gran Canaria

*Para el Desarrollo del Grupo, la Psicoterapia y el  
Psicoanálisis (SEGPA) / Iván Alemán, Nayra Martínez,  
Carmen Sosa y Manuel Martínez (eds.). Las Palmas de Gran  
Canaria:Arteara  
1 vol.; 24 cm*

*Para uso interno de SEGPA, Sociedad sin ánimo de lucro.*

Depósito legal: G. C. 905-2012

Ilustración de cubierta: Luz Sosa Pérez  
Maquetación: Zaida Quevedo Arribas

Impreso en Litografía Imprenta Arteara  
Impreso en España – *Printed in Spain*

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs., Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos.

## ¿EL DESVÍNCULO? REFLEXIONES ALREDEDOR DE LA MUERTE

Iván L. Alemán Ruiz [ivanalemanruiz@hotmail.com](mailto:ivanalemanruiz@hotmail.com)  
Salvador Alemán Méndez [alenui@correo.cop.es](mailto:alenui@correo.cop.es)  
Carmen D. Sosa Pérez [csosa@dmor.ulpgc.es](mailto:csosa@dmor.ulpgc.es)

### UN TEMA DE INTERÉS GENERAL

En este Congreso sobre el vínculo queremos aportar nuestra reflexión y experiencia profesional sobre la muerte ¿el desvínculo?, como etapa final del proceso integrativo. Nos parece resistencial discutir del vínculo, excluyendo este aspecto. Para los trabajadores de la salud mental, el abordaje del fin es tan importante como la intervención en el comienzo y en el camino. Se puede morir con ninguna salud física y con mucha salud mental. Se trata de un asunto "trascendente".

El tema se nos antoja interesante desde nuestra doble condición, como candidatos seguros a pasar por ese trance y como psicoterapeutas, es decir, ayudadores de las personas que, de una manera u otra, se sienten protagonistas en ese obligado escenario. Es un hecho de rabiosa actualidad (lo viene siendo desde miles y miles de años) y de los llamados de "interés general".

A nivel individual es un fenómeno cotidiano, innegable y fuera de discusión, inevitable y de "obligado cumplimiento". Todos, absolutamente todos los habitantes de la tierra, de cualquier condición personal o social se habrán de plantear más de una vez, en el transcurso de su vida, el hecho de su fallecimiento, para finalmente experimentarlo en sí mismo en toda su crudeza (Ariés, 1983). Todas las personas, sin excepción, niño, joven, adulto, anciano, enfermo, sano, acompañado o solo, tienen conciencia de ello: moriré y puede ocurrir en cualquier momento.

No resulta exagerado afirmar que el horizonte de la muerte, en algún nivel psíquico, se constituye para una gran mayoría de las personas en la motivación primaria del comportamiento humano y la ansiedad primera a la que refiere consciente o inconscientemente el resto de sus situaciones inquietantes.

Jorge Manrique en el siglo XV lo expresaba de forma poética, pero cruda.

No se engañe nadie, no,  
pensando que ha de durar  
lo que espera,  
más que duró lo que vio  
porque todo ha de pasar

por tal manera

*(Coplas por la muerte de su padre)*

Junto al nacimiento, es la situación más contundente e irrefutable por la que debe atravesar el ser humano. Tan pronto nacemos empezamos a morir, dicen los estoicos. Cada vez que respiramos ahuyentamos la muerte que constantemente nos acecha. La muerte saldrá vencedora, pues desde que nacemos se convierte en nuestro sino, aunque juega brevemente con su presa antes de tragársela. Sin embargo, perseveramos en vivir la vida con gran interés y mucho afán, del mismo modo que hinchamos una pompa de jabón tan grande como nos es posible, aún a sabiendas de que reventará, proclamaba Schopenhauer (2009) con su estilo descarnado, a finales del siglo XVIII.

Probablemente estemos hablando del eslabón más misterioso, para muchos temible, e inevitable en el transcurrir del ser humano sobre la tierra. Desde los orígenes más remotos de la existencia, los habitantes del planeta han intentado afrontarla individual y socialmente desde los lugares psíquicos más inverosímiles. Alberto Asor Rosa (2005) la llama la última paradoja.

El tema de la muerte no sólo es tema de discurso e inspiración para las élites, poetas, filósofos, pintores, trovadores y predicadores, sino que está inserto en la cotidianidad. Las gentes de la calle, letradas o analfabetas, la integran en su quehacer diario. Le dan un rol personificado y se habla de ella como un personaje más entre nosotros. Así se dice que un día “nos visitará”, que “nos acecha”, que “no perdona”, que “arrebata al ser querido”, etc. Le asigna mil representaciones, cómicas o festivas: calaveras, guadañas, sujetos descarnados casi siempre tragicómicos que te asustan o te divierten, presentes en sus comedias donde se pelea contra ella, aunque casi siempre vence, etc. Resulta ser un fenómeno que ejerce sobre cada ciudadano una extraña atracción-repulsión. Ahí están, como un ejemplo, los éxitos de las películas bélicas, de asesinatos o de vampiros. De una forma u otra está casi permanentemente presente en la vida social.

El lenguaje popular, buen servidor de lo inconsciente, da fe de su presencia en el día a día. El término muerte se utiliza de las formas más variopintas y para las situaciones más contradictorias. A veces se emplea como un recuerdo para el disfrute y el bien vivir: “el muerto al hoyo y el vivo al bollo”, “al que teme la muerte, el panal le sabe a hiel”, “mientras dura, vida y dulzura” etc. Otras veces como expresión de lo desagradable: “me creí morir”, “antes... prefiero morirme” “ojalá se muera”. En alguna ocasión como expresión de buena compañía: “amigos hasta la muerte”, “hasta que la muerte nos separe”, “te quiero a muerte”, etc. Vale también para determinar situaciones incómodas como la típica de “quitarse el muerto de encima”. Se utiliza, como muletilla, para expresar las más variadas situaciones, por ejemplo: “morirse de risa”, “estoy muerto de hambre”, “contigo a muerte”, “está de muerte” (referencia a lo agradable), etc. Si se le quiere infringir la peor de las ofensas al enemigo vale la expresión “me cago

en tus muertos”. El término “rematar” o “muerte mortal”, por si fuera poco matar etc. se utiliza frecuentemente para finalizar algo. Para qué seguir ante tanta evidencia.

Finalmente se puede afirmar que es el acontecimiento que de forma tenaz e irrefutable, logra la revolución social jamás soñada: al final todos iguales. Todas las diferencias externas, económicas, sociales, de poder y prestigio, son aparcadas definitivamente. Ahora, cada uno protagonizará esa experiencia “interior”, se trata de una vivencia, a solas y sin soporte material externo. En ese momento sólo valdrá el equipamiento psíquico con el que llegue.

Los poetas nos lo cantan con la desnudez y emoción que les caracteriza.

Y cuando llegue el día del último viaje,  
y esté al partir la nave que nunca ha de tomar,  
me encontraréis a bordo, ligero de equipaje,  
casi desnudo, como los hijos de la mar.

*(Soledades. Antonio Machado)*

#### LA COMPLEJIDAD DE LA “MUERTE PSÍQUICA”

Este fenómeno, a pesar de tratarse de algo tan evidente, presente y cotidiano, resulta ser de una complejidad inconmensurable.

La definición y descripción de la muerte, desde el punto de vista biológico, gracias en gran parte a la medicina legal y a la medicina paliativa, resulta cada vez más fácil y exhaustivo. Se reduce, simplificando al máximo, al análisis de la descomposición del cuerpo. El cuerpo puede ser analizado minuciosamente en todo el proceso del fallecer. Por otra parte, la muerte biológica, como concepto universal, indisolublemente unida a todos los seres vivos, resulta ser única para todos.

Sin embargo la comprensión del hecho de morir, desde el punto de vista psicológico, se complejiza enormemente. Se puede afirmar, sin exageración, que de la muerte en este sentido no se puede más que hipotetizar o sacar leves inferencias.

La paradoja está en que frente a la constatación directa de la muerte biológica, no sabemos nada de lo que hemos denominado muerte psicológica. Es decir, ni sabemos ni podremos saber, tal vez nunca, lo que ocurre en el sentir del ser humano, en su mundo interior, cuando experimenta el momento supremo de su muerte biológica.

La dificultad aumenta, cuando, a diferencia de la muerte biológica que es igual para todos (las personas se descomponen por igual) la psicológica es individualizada, personal e intransferible: cada uno la investirá de su significado propio. No hay dos muertes iguales y la propia sólo ocurre una vez. Complica aún más su conceptualización el que se trata de un fenómeno vivencial, es decir psíquico y, por tanto, no observable directamente. ¿Qué tipo de impacto psíquico recibe el que expira? Se trata, por tanto, de una realidad compleja por sí misma y casi inabarcable en su conjunto.

La razón es evidente, los que han pasado por ese trance, miles de millones de sujetos experimentales, no han podido contar lo que sintieron, lo que nos impide poseer datos experimentales sobre los que reflexionar o investigar. Curiosamente de un acontecimiento humano que se repite cada día miles de veces, durante miles de años, no podemos rescatar algún vestigio sobre el que poder sacar conclusiones válidas. Sólo se muere una vez y no hay posibilidad de llegar a ese momento con experiencia anterior y, por tanto, llegar entrenados en la resolución del problema.

La complejidad aumenta grados, cuando se toma conciencia de que esa individuación, como todas las individuaciones humanas, se constituye, también en base a la compleja interrelación de multitud de elementos personales y ambientales.

Resulta casi imposible enumerar las circunstancias individuales que van a adornar la muerte de cada persona. Su historia, sus vivencias, su proyecto de vida, todo lo que supone una existencia hará que cada moribundo individualice su propia muerte, haciéndola única y original. A ello habrá que añadir las circunstancias en que acaece la defunción; no es lo mismo la muerte de un recién nacido que la de un centenario o de un joven ni la de un enfermo crónico o terminal que la de una muerte repentina, ni la de un padre de familia que la de un soltero, ni la de un creyente que de un escéptico, ni la de un accidentado, ni la de una persona brillante, ni la del que muere en casa al que lo hace en el hospital, etc.

Finalmente puede afirmarse también que la persona llega a su final enfrentándose a un hecho muy contaminado por largos siglos de historia que han desembocado en la cultura en que se desenvuelve y que va a influir, de alguna manera, en su afrontamiento personal con su propia muerte. Queramos o no lo cultural y social acaba ocupando un lugar en el introyecto humano. Puede ayudar, por tanto, en esta reflexión en alta voz, realizar un breve repaso por la Antropología y Sociocultura tanática.

#### ANTROPOLOGÍA Y SOCIOCULTURA

Rastreando brevemente la prehistoria y la historia de la humanidad, se puede afirmar que todas las sociedades, todas las culturas, absolutamente todas, dan un lugar privilegiado al fenómeno de la muerte, tanto en sus concepciones filosóficas-religiosas, como en la integración social del mismo. En la mayoría de los casos, incluso, el hecho de morir se convierte en un eje básico de la organización de los grupos humanos.

La realidad del fallecimiento es universal, cotidiana, tenaz y persistente. Al morir queda un vacío psicológico y un cadáver que evacuar. Una presencia interna y una ausencia externa. Sus miembros desaparecen y el grupo humano que queda tendrá que gestionar la forma de evacuarlos físicamente y, a la vez, encontrarles una reubicación psíquica, según los vínculos establecidos en vida. La primera e inevitable cuestión es: ¿qué hacemos con el cadáver? La gestión del mismo nos va a indicar la

concepción de la muerte de ese pueblo. Una necesidad psíquica de mantenerlo presente en el recuerdo y una necesidad biológica e higiénica de hacer desaparecer su cuerpo. Difícil cuestión, pero inevitable. La muerte, siendo un fenómeno individual, inmediatamente se convierte en una realidad social. De ahí que, desde siempre, la sociedad se ha organizado para dar salida al complejo fenómeno de intentar unir la presencia y la ausencia del miembro muerto.

Se multiplican los interrogantes: ¿qué ha ocurrido?, ¿aquí acaba todo?, ¿cómo "honrar" a los que fallecen?, ¿cómo celebrar lo ocurrido?, ¿cómo elaborar el duelo colectivamente?, ¿cómo reparar?, ¿qué hacer cuando llega el momento?, ¿volverá algún día? etc. La cultura y la religión, como parte de esta realidad, han ido creando constructos ideológicos explicativos (Allue, 1993 y Thomas, 1983), más o menos coherentes y más o menos racionales, intentando dar explicaciones tranquilizadoras o fortaleciendo las resistencias a asumir el hecho.

En una lectura global de las diversas culturas acerca de la muerte destaca un elemento común: la lucha por la inmortalidad, la búsqueda de la vida eterna. Contrasta la evidencia del cuerpo muerto presente con la resistencia a aceptar la mortalidad. ¿Qué hacer y qué significa el cuerpo sin vida "aparente"? La negación a asumir la desaparición del sujeto obliga, por una parte, a la permanente alusión a la inmortalidad del espíritu, y, por otra, a convertir el cuerpo inánime en objeto de respeto y tabú.

Puesto que se trata de indagar en los elementos culturales que pueden influir en las expectativas de las personas frente a su futura muerte, merece la pena explicitar las circunstancias concretas de nuestra cultura actual, donde lógicamente confluyen las variopintas concepciones de la muerte y su correspondiente celebración en las distintas sociedades que nos han precedido. Muchas reminiscencias de ellas perduran todavía, con el mismo o distinto significado: tumbas funerarias, cementerios, ritos, fiestas, enterramientos, incineraciones, músicas, plegarias, duelo social, etc.

Nuestra época, sin embargo, se caracteriza por la multiculturalidad y no se puede pretender, por tanto, que exista una única forma de comprender la muerte. No obstante, se pueden señalar una serie de comportamientos generalizados, indicadores del denominador común de nuestra sociedad frente al hecho de morir. Se apuntan algunos de esos indicadores:

a) El cuerpo. La presencia del cuerpo muerto es la evidencia innegable que une nuestra época al resto de la humanidad que nos ha precedido: la muerte existe, y el cuerpo del fallecido nos lo recuerda. Estamos ante un hecho de repercusiones sociales de las que el grupo humano no puede escapar. Pero el cadáver es más que algo a punto de corromperse. El cadáver habla, evidenciando que alguien de los nuestros, con los que teníamos amores y odios, se ha ido para siempre, que quedan deudas pendientes (deudores se llama a los familiares del muerto) y, finalmente, recuerda con

cierta crueldad que no es un hecho fortuito sino que nosotros, cualquier día, seguiremos ese camino ¿Cómo gestionar este hecho?

b) La negación. El salir airoso de un acontecimiento tan complejo, se complica en una sociedad, heredera de la revolución industrial y que tiene como uno de sus ejes el consumo. Como dice Kaufman (1980), ahora sólo interesa lo que es útil, práctico y bello y la muerte y el cuerpo inánime, no reúne ninguna de esas condiciones. La muerte no es útil ni es válida como objeto de consumo, más bien ella nos consume a nosotros.

Frente a ello se opta por la "negación" del hecho evidente, en el sentido más resistente del tema. Lo lleva a cabo, por una parte, "eliminando" con la menor culpabilidad posible y a la mayor urgencia, el "cuerpo del delito". Así se crean estrategias, estructuras y hasta instituciones en quienes delegar para tener el menor contacto posible con el moribundo y con el muerto, con el menor riesgo de culpabilidad. Como si la muerte contagiase. Así cada día mueren más personas en los hospitales, técnicamente inmejorables, con el pretexto de que serán mejor tratados (Berger y Hortala, 1982). Se aleja al fallecido del domicilio donde vivió y se crean hermosos tanatorios "para mayor comodidad y atención de los acompañantes", aparecen la funerarias que se encargan de "todo" para evitar más sufrimiento a los familiares, se dispone de las mejores flores y el mejor coche mortuario, coger uniformado incluido, para compensar las deudas afectivas (muchas veces se recibe de muerto lo que se le negó en vida). Unas veces lo inesperado del momento final, otras la invasión de los avances técnicos, que se le proporciona al moribundo, impiden un proceso consciente de la despedida, limitándose a un beso en la mejilla con la duda de si el moribundo lo llegará a experimentar. Se trata de un beso "solucionador" de las necesidades del que lo da más que de alivio de quien lo recibe.

Estamos de acuerdo con la opinión generalizada de autores de la comunicación, cuando afirman que el exceso de información sobre un asunto satura al espectador y no le deja espacio para la fantasía personal. No se puede decir que el fenómeno de la muerte se oculte en los medios de comunicación; al contrario, se puede afirmar que sobre el hecho de la muerte y su ocultamiento se produce desde el propio sistema de información donde multiplicando hasta la saciedad las imágenes de muerte, tragedias, guerras, suicidios, asesinatos se satura al espectador y traspasa el umbral donde ya al sujeto no le queda espacio para la propia fantasía sobre la muerte. Sofisticado sistema de resistencia ante la muerte.

c) La necesidad de inmortalidad y la sublimación. La realidad de la desaparición del sujeto, la presencia del cadáver que con urgencia empieza a desaparecer, la contradicción interna frente al hecho dependiendo del bienestar o malestar que produce su desaparición, el alejamiento de la culpa, la necesidad de reparación, los amores y los odios de que son depositarios, etc., crean una situación defensiva entre la negación (aquí no ha pasado) y la sublimación (es un gran momento para todos), nada (aquí no ha pasado

nada) y la necesidad de darle utilidad (todo tiene que servir para algo), hacen que hoy día el ciudadano puede manejar el cadáver a la carta con fórmulas que sirvan para la integración de los aspectos señalados, salvando la necesidad de combinar la ausencia con la fantasía de su presencia:

- El enterramiento o el nicho, que de alguna manera mantiene el "vínculo", dando la impresión de que cuidar el nicho o tumba es cuidar al muerto, engrandeciéndole con la mejor caja, las mejores flores y las mejores alabanzas. El cuerpo del difunto se convierte en objeto de homenajes, ritos, o visitas donde le damos lo que necesitamos dar y sentimos recibir lo que necesitamos recibir de él. Se realiza un juego de imaginarios que vaya usted a saber la utilidad de la escena.

- La incineración en sus dos variedades, conservar las cenizas en una urna en un lugar de la casa reservado al difunto, o esparcirlas por los lugares preferidos de la persona fallecida. "Reposa donde quiso" se suele decir.

- Transplante o donación a la ciencia, donde se vence, esta vez con más visos de realidad, la inutilidad de la muerte, la permanencia en el grupo humano. Son formas más racionales y útiles que cumplen la misma función "sublime". Curiosamente esta forma más enganchada a la verdad de las cosas, suele ser la que más resistencias tiene.

Así se convierte al fenómeno de la muerte en un hecho indeseable, inútil y molesto al que hay que darle un sentido, pero la dificultad comienza cuando, después de despedirse al finado, volvemos a la realidad donde la muerte sigue siendo una amenaza para todos: "el muerto al hoyo y el vivo al bollo" es la expresión popular que nos recuerda el hecho. El tema no planteado es cómo asumir la propia muerte y, a partir de lo vivido, aprender a reubicar en nuestro interior al fallecido.

d) El *anti-age* o la cirugía. En este contexto aparece un nuevo fenómeno social. Puesto que no podemos alargar la vida después la muerte, alarguemos ésta vida, apareciendo así todo el inmenso mercado contra el envejecimiento, y a favor de la eterna juventud. Cirugía y cosmética se unen en ese intento.

e) La filosofía oriental y la Psicología transpersonal y la Parapsicología, timidamente comienzan a abrirse paso en algunos sectores de la población. De esa forma empieza a recuperarse la esperanza de la inmortalidad y de la trascendencia. Por otra parte van apareciendo instituciones y movimientos que reivindican el "derecho a morir dignamente": puesto que he de morir que sea dignamente y sin dolor. Las unidades de Cuidados Paliativos en el área de la salud comienzan a prestar un gran servicio práctico y pedagógico en una nueva concepción del hecho de morir.

Y todo ese entorno antropológico-cultural, introyectado en cada uno de los miembros de la comunidad, va a influir en muchas de las personas, a la hora de elaborar y configurar individualmente la vivencia de su propia muerte. La muerte, por tanto, tendrá un sentido y significado individual, dependiendo, en parte, de la influencia de la cultura en que se ha movido,

entendiendo ésta como el conjunto de valores, creencias, maneras de vivir y tradiciones que se transmiten de generación en generación.

Se puede afirmar, sin exageración, que la historia de la humanidad es la historia del contencioso del ser humano con su muerte: cada vez más preguntas y cada vez más respuesta y, de fondo, la ¿resistencia? a desaparecer.

Por otra parte, no se puede ignorar, a la hora de intervenir en el proceso de salud, que la mayoría de los ciudadanos no disponen de la libertad necesaria para afrontar su propia muerte, lejos de las influencias culturales. ¡Triste!, pero habrá que contar con ello en nuestra tarea como trabajadores de la salud.

#### EL ABORDAJE DESDE LA SALUD MENTAL

El ser humano en su rechazo a ese fenómeno y su necesidad de inmortalidad sigue buscando, desde siempre, a través de las filosofías, las religiones, las llamadas parapsicologías... si existirá otro nivel de integración *post-mortem*. ¿Desintegración, comienzo de otro nivel integrativo con sólo vida psíquica, último acto supremo integrativo de su historia?

Son las preguntas de la historia de la humanidad, todavía sin respuesta evidente. En esto lo más seguro es que quien sabe. La realidad es que sólo tenemos una única oportunidad para nacer y otra para morir: son los dos extremos del proceso humano, y en ambos su posibilidad de decidir el cuándo y el cómo es nula, salvo la excepcionalidad del suicidio. De esa forma Nacimiento y Muerte se dan la mano formando una unidad: entrada y salida.

La entrada, el nacimiento, *Eros*, es la llamada al otro. Imposible nacer, ni ser, ni desarrollarse, ni convertirse en sujeto sin la presencia del otro. Para aglutinarse y formar una unidad en sí misma es necesaria la conexión con el otro: nacer es unir. Para vivir hay que aprender a convivir.

La salida, la muerte, *Thanatos*, es el alejamiento del otro. El otro no es necesario ahora, ni puede incidir en el acto supremo de individuación. Para la descomposición biológica, mejor que el otro quede fuera. Mientras el *Eros* nos señala al otro como el complemento necesario, el *Thanatos*, convertido en el custodio de nuestra individualidad, es el que señala el conflicto con el otro, el que nos recuerda que yo no soy tú. *Eros* y *Thanatos* indisolublemente unidos. Nacemos acompañados y morimos solos. Y por medio, el caminar del día a día, donde el sabio aprendizaje de la alternancia *Eros* (vínculo) y *Thanatos* (individuación), nos permitirá afrontar satisfactoriamente la vida y la muerte.

Desde ahí el proceso biológico y psicológico, una vez más, es parecido (nace, crece y muere, o lo que es lo mismo desintegración-integración-desintegración), pero con un sentido muy diferente. Se acepta la definición de la muerte como el final del ciclo vital. Para algunos de este ciclo. ¡Qué más da si seguimos sin enterarnos!

La conclusión resulta sencilla por lo evidente: todos somos terminales (hechos para terminar), unos con fecha más o menos conocida y otros con la cita segura pero en espera de su determinación.

De ahí que, al hablar de los niveles de integración, deba incluirse necesariamente un capítulo dedicado al último acto consciente del ser humano donde se realiza la integración-desintegración definitiva. *Pulvis es et in pulverem reverteris* (eres polvo y en polvo te convertirás) o lo que es lo mismo venimos del universo y al universo nos volvemos (integración-desintegración-integración), sin que sepamos exactamente los mecanismos de cómo se realiza y si ello puede tener un correlato psíquico. Dada su complejidad, parece, que ha de comprender desde los distintos niveles de integración. La muerte se convierte en el último acto del ser humano, donde se realiza, a la vez, la integración final de su camino junto a la sensación personal de desintegración. Consciente o inconscientemente se convierte en el referente último de muchas ansiedades y pérdidas.

Sea lo que sea de lo histórico-filosófico-parapsicológico-religioso, nos parece que el morir es la firma final que da validez al documento de la vida y quienes trabajamos en la integración de los distintos niveles integrativos de la construcción del ser humano, tenemos que prestar atención, ¿especial?, a esta última etapa del proceso humano. Hay que acompañar en este instante como se ha hecho en el resto de la vida (Alexander, 1991). Se está vivo mientras no se muera y hay que darle a la persona la oportunidad de vivir positivamente su último instante de su vida. La gente de la calle, cuando ocurre una defunción, comenta bondadosamente: "que descanse en paz". Quizás, desde el ejercicio de nuestra profesión, podamos colaborar a que se despidan con esa paz, no tanto por sus convicciones, cuanto por la identificación serena consigo mismo que ha ido construyendo en su vida diaria. En ese sentido Gómez (1998) afirma:

"El hecho de ayudar a un enfermo que va a morir se convierte para el profesional de la salud en el acto sublime y probablemente más difícil de la práctica sanitaria".

(*Cómo dar las malas noticias en Medicina*, p. 12)

La conclusión es evidente, en el abordaje del crecimiento personal de los sujetos no se puede ignorar o marginar este asunto (Grassman, 1993).

Nuestra tarea, como profesionales de la salud mental, se desarrolla en cuatro tipos de situación: los llamados "doloridos" que se quedan, la persona que en un momento de su vida siente intensamente que morirá, el enfermo terminal que tiene fecha más o menos determinada de defunción y, finalmente, todos nosotros, enfermos terminales (todos terminaremos) que desconocemos la fecha de la despedida final.

Para la intervención en la primera, segunda y tercera situación, contamos, por suerte, con más que suficientes elementos "experimentales" que sirven de base para una intervención adecuada y suficientes teorizaciones (Kubler-Ross, 1993; Markhan, 1997). Se trata de una situación "real y actual". Lo

que pueda elaborar acerca de la muerte tendrá que ver con "sus" "fantasmas" y la persona nos puede describir con todo detalle cuáles son. Los síntomas son evidentes, casi siempre la pérdida, el duelo y sus correlatos, la culpa, el replanteamiento de valores, etc. Paciente y psicoterapeuta sabemos de qué se trata. Se puede, por tanto, realizar una intervención que podríamos denominar claro y directo.

Aunque en este trabajo nos centraremos en qué se puede hacer para capacitar a la persona para ese momento final desconocido, se apunta, a continuación, a modo de recordatorio, algunos apuntes sobre el duelo, ya que el tema tendrá mucho que ver en lo que estamos: cómo "habilitar" a las personas para ese autoencuentro final.

La sociedad es consciente de ello y se organiza pretendiendo gestionar adecuadamente el duelo y la reparación. Para ello se van creando un largo listado de simbolismos de todos conocidos y muchas veces practicado, más allá de los convencimientos teóricos: flores, nichos, esparcimiento de cenizas, música, ataúdes, coches fúnebres suntuosos, ceremonias religiosas, presencia del cadáver durante un tiempo discreto, luto, acompañamientos, etc. El acompañamiento al moribundo y el posterior duelo están presentes en todas las organizaciones sociales y en todos los momentos de la historia. Debe de tratarse de una reacción "natural" o espontánea frente a la pérdida de un miembro del grupo.

Por lo que respecta a las personas preocupadas por el crecimiento personal en el trabajo psicoterapéutico va a resultar interesante la atención a estos aspectos. Adquiere gran importancia la elaboración adecuada de las pérdidas parciales que vayan sufriendo las personas en su vida, ya que éstas más evidentemente hacen referencia a la pérdida total y final. Los pequeños duelos ayudarán al gran duelo.

Todo ello va a ayudar también en las situaciones en que las personas toman especial conciencia de su muerte. En el caso de los terminales habrá que estar atento a que ellos recuperen el protagonismo de su próximo desenlace, de forma que se encuentren con esa experiencia con dignidad, sin dolor y con una mano amiga (Colell, y otros 1991).

Si estamos ante un familiar sano psíquicamente, contará con mecanismos suficientemente resistentes, instaurados en su desarrollo evolutivo, para enfrentarse con el evento. Si no sucediera así, nos encontraríamos ante un duelo patológico que tendría que ser tratado desde la perspectiva de lo anormal o disfuncional.

Pero todo esto está suficientemente teorizado y experimentado con gran precisión donde se estudian las diversas etapas del duelo y las resistencias a morir.

#### PREPARARNOS PARA LO QUE NO SABEMOS

Queremos centrarnos finalmente en lo que consideramos la situación más difícil de abordar para los trabajadores de la salud mental: intentar capacitar

a la persona, mientras vive, para que el encuentro con la muerte, ese punto final del proceso vital, se convierta en un momento de plenitud psíquica y no de angustia. Que sea una firma de reconocimiento de una historia y no un tremendo borrón. ¿Cómo preparar a alguien para lo que no sabemos?

Se agolpan las preguntas sin respuesta: ¿Qué se experimentará en ese momento? ¿Sensación de pérdida total?, ¿Sensación de ausencia? ¿De qué tipo? Pérdida de conciencia de sí mismo? ¿De qué modo?, ¿Finalización de un proceso? ¿Imposibilidad de crecer a través de la experiencia?, ¿Sensación de caer al vacío? ¿Sensación de plenitud? ¿Experiencia nueva?, ¿De qué tipo? etc. ¿Cómo "integra" el ser humano en su psiquismo el momento de su muerte? ¿Qué puede ocurrir en el interior de la persona, cuando percibe el golpe final? ¿Qué emociones se despiertan en él? ¿Cómo "integra su desintegración física"?

En esta tarea partimos, como hemos expuesto de forma machacona, con una dificultad insalvable. Ni sabemos para qué capacitar, ya que carecemos de experiencias "objetivables e indiscutibles" de personas que hayan muerto y nos cuenten lo sucedido, ni podemos evaluar el trabajo realizado en este sentido. ¡Nada! ¡Todo conjeturas! Una vez más la vieja sabiduría de Epicuro lo sintetiza: si donde yo estoy no está la muerte y donde está la muerte no estoy yo, entonces...

De nada sirve para nuestro trabajo, como profesionales de la salud (no adoctrinante), el debate teórico sobre algo que no acabamos de saber. Preparamos para "vivenciar" la última experiencia psíquica parece ser una tarea oscura, interesante y necesaria, donde parece resaltar un punto de luz: se ha de desarrollar lentamente y durante la historia del propio individuo. Nos alivia la idea de que, tratándose de un fenómeno natural, será la propia vida la que nos indicará el camino, nos dará pistas y nos capacitará, por sí misma, para esa situación psíquica desconocida. La vida habla y el psicoterapeuta tendrá que ayudar a su paciente a estar a la escucha. Una experiencia bien elaborada lleva a mejor vivir la siguiente, ¿por qué dudar que así aprenderá a vivir la última?

La cuestión es ¿qué se puede hacer para que la espera de la muerte no impida el disfrute de la vida? ¿cómo vivir de tal forma que el acto final de su proceso integrativo se convierta en la "vivencia" plena de la firma orgullosa de un proyecto interesante: su historia?

Ante la imposibilidad de explicarse a sí mismo la pérdida de uno mismo que, además todavía no se ha dado, no queda más remedio que abordar la muerte desde la vida. Se muere como se vive. Nos lo recuerda el viejo adagio latino: *Finis ita, talis vita* (se acaba como se vive). Quienes hemos trabajado con pacientes moribundos nos hemos dado cuenta de dos verdades, que no muere más tranquilo quien mayores convicciones o creencias tiene, sino quien con más coherencia ha intentado vivir y que la ansiedad ante la muerte es mayor en quienes no han sabido desarrollar su "propio guión" en vida. Nietzsche, hablando de la "consumación de la propia vida", dirá que la

sensación de satisfacción personal disminuye la ansiedad ante al muerte. El mismo Schopenhauer (1850) en su despedida como autor, consciente de su triunfo como pensador exclama:

Cansado me hallo ahora al final del camino  
La frente hastiada apenas puede soportar el laurel  
Mas contemplo con alegría lo que he hecho  
Impertérrito a lo que dicen los demás

(*Parerga y Paralipómena*)

El lenguaje popular, como siempre, expresa gráficamente la muerte como continuar del vivir valientemente "murió con las botas puestas". Las mismas botas que utilizó en la vida, se entiende.

No nos referimos exclusivamente a la elaboración de los duelos diarios, sino que tomamos la vida en su conjunto. No nos referimos, como se puede deducir, a ningún tipo de adoctrinamiento, sino que la "gran maestra" que nos va a enseñar cómo morir es la propia vida, *primum vivere et postea philosophare* (primero vivir y después filosofar). El acontecer previo a la muerte que nos enseñará el camino y nos capacitará para la muerte "en paz", tienen un nombre: la vida.

Los aprendizajes necesitan tiempo. Y ese tiempo, la larga vida de la persona, es con el que cuenta el psicoterapeuta mientras acompaña al paciente en su proyecto de "vida", en su madurez personal, en la tarea de ayudar en el aprendizaje para la muerte a la persona que vive.

En resumen si se tienen un proyecto de vida con cierta coherencia, si se sabe "vivir" invirtiendo adecuadamente los recursos emocionales y afectivos, si se siente el existir día a día, si se sabe extraer el bienestar que se nos ofrece cada día, si se aprende a encajar lo que viene y a adaptarse a lo inevitable, si elaboramos las pérdidas y frustraciones que nos ofrece el existir, si nos encontramos con los "propios" deseos, si construimos nuestra propia tribu con la que envejecemos con buen rollo, si nos enriquecemos con las diferencias del otro, etc., entonces, cuando aparezca la muerte, no habrá improvisaciones. No será más que un acontecimiento que adquiere un sentido como lo ha encontrado el resto de la vida anterior. El que vive tosco, muere tosco, el que vive generoso, muere generoso, el que es positivo en su quehacer diario, morirá positivo, el materialista, muere materialista, el sencillo, muere sencillo, el prepotente, muere prepotente, el... , muere...

Quien se toma la vida como un regalo ¿cómo vivirá su muerte?

La actitud frente el acontecimiento de la muerte, por tanto, no parece que se improvise, sino que el ser humano la afrontará con las estrategias y fuerza o debilidad con que ha afrontado el resto de sus asuntos, sobre todo de sus parciales pérdidas durante su existencia. Incidir en el estilo de vida será seguramente incidir en el estilo de muerte.

Otra vez la mutua influencia muerte-vida, vida-muerte. El vivir desembocará en el morir. Ese faro al que nos aproximamos mientras vivimos, se puede convertir en la sentencia inapelable que perturba el hoy o

el recuerdo que impulsa a la vivencia profunda de lo que todavía se tiene. La pérdida o la fantasía de perder aviva el valor de lo que se tiene.

El estereotipo social nos lleva a ello. Cuando alguien cercano fallece, las personas que quedan, con frecuencia, se cuestionan su forma de vivir, su jerarquía de valores y, a veces, hasta sus convicciones. Se puede afirmar que de alguna manera, consciente o inconscientemente, la muerte marca el proyecto vital.

Esa conexión-continuidad de la vida y la muerte lo expresó Jorge Manrique con tal belleza que seis siglos después sigue teniendo vigencia:

Nuestras vidas son los ríos  
que van a dar a la mar,  
que es el morir,  
allí van los señorios  
derechos a se acabar  
y consumir,  
allí los ríos caudales,  
allí los ríos mediamos  
y más chicos,  
y llegados, son iguales  
los que viven por sus manos  
y los ricos.

(*Coplas por la muerte de su padre*)

Frente al nexo vida-muerte se reacciona de dos modos diferentes. La actitud patológica: el fantasma de la muerte se constituye en el centro de la existencia, impidiendo catectizar las experiencias diarias y destruyendo, por tanto, las posibilidades de bienestar que da el presente o la contraria, más sana, que potencia la libido, intentado disfrutar de lo que todavía no ha pedido. La amenaza del morir aviva en nosotros el deseo de aprovechar la vida. Así aparece el *carpe Diem*, "comamos y bebamos que mañana moriremos". O como cada mañana cantaba el "loco" en el patio del viejo manicomio: "a follar, a follar que el mundo se va a acabar".

Quizás se pueda afirmar que la simbolización, consciente o inconsciente, que cada uno tiene de la muerte, dinamiza su forma de vivir el tipo de vida, el proyecto de vida, preparándoles así para su experiencia final. Así las sociedades o grupos o personas más religiosas organizan el acá para vivir en el más allá, las más laicas y con más conciencia de la "nada" después de la muerte, intentarán "vivir" más el acá.

Pensamos que las creencias o ideologías no dan sentido al morir, sino la vida coherente con esas creencias o ideas. Un buen proyecto de vida es un buen proyecto de muerte.

Paradójicamente la muerte custodia a la vida, y ésta da sentido a la muerte.

La vida, enfrentándose de forma constructiva con los avatares de su existencia, le habrá "enseñado" a afrontar en solitario esa situación, que no tiene por qué ser penosa: intimidad, dignidad, coherencia, paz interior (eso



que todo el mundo le desea al difunto”), ausencia de miedo, sensación de haber sido útil, integración del fin de una etapa, despedida no traumática, apertura al sentimiento nuevo de ese momento, abandono, etc.

¡Es curioso el fenómeno! Como dice la canción “ahora que sé cómo funciona se me acaban las monedas”

Si fuera así la idea de que moriremos un día cualquiera, lejos de estropear la existencia, servirá como elemento que nos llevará a relativizar los éxitos y fracasos, a disfrutar más de lo que tenemos, a recordarnos que somos frágiles, frente a la sobrepasada carga de creernos omnipotentes, a bañarnos de humildad y solidaridad, recordándonos que todos somos iguales y, consiguientemente, cualquier ser humano es un compañero de viaje con el que merece la pena compartir, etc.

No se plantea aquí, porque no se puede plantear, el cómo integrar psíquicamente el puntual momento final; pero si estamos seguros de que toda nuestra tarea, como trabajadores de la salud global, para la mejora integral de las personas, repercutirá ciertamente en la mejor integración de la propia muerte. Mientras está en grupo se podrá capacitar para mejor realizar un acto que necesariamente, como todos los asuntos importantes, lo debe afrontar solo. Se nace solo y con un equipamiento muy elemental, se puede morir con un formidable equipamiento interior. Ese tipo de riqueza que no se llevan las crisis económicas. Los otros, los acompañantes, nos darán la mano con amor y nos evitarán el dolor. Es la única ayuda que nos pueden dar desde fuera.

En términos deportivos, la final la tenemos asegurada, si queremos ganarla, tendremos que ir partido a partido.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alexander, A. (1991). *Psicología evolutiva*. Madrid: Pirámide
- Allue, M. (1993). La Antropología de la muerte. *Rol*, 179-180: 33-39.
- Ariés, Ph. (1983). *El hombre ante la muerte*. Madrid: Taurus
- Asor, A. (2005). *El alba de un nuevo mundo*. Madrid: Barataria
- Berger, M y Hortala, F. (1982). *Morir en el hospital*. Barcelona: Edit. Rol.
- Colell, R. y otros (1991). La relación con el enfermo terminal: una difícil realidad. *Notas de Enfermería*, 1,4: 203-206.
- Gómez, M. (1988). *Cómo dar las malas noticias en Medicina*. Madrid: Arán.
- Grassman, D. (1993). Convertir el duelo propio en crecimiento personal. *Nursing*, febrero: 13-17.
- Kaufmann, A. (1980). La muerte en la sociedad industrial. *Rol*, 27: 67-68.
- Kübler-Ross, E. (1993). *Sobre la muerte y los moribundos* (3ª edic.). Barcelona: Grimaldo.
- Markhan, U. (1997). *Cómo afrontar la muerte de un ser querido* (3ª edic.). Madrid: Martínez Roca.
- Shopenhauer, A. (2009). *El mundo como voluntad y representación*. Madrid: Losada
- *Parerga y paralipomena*. Madrid: Losada