



Acerca de la muerte que siempre te ronda más o menos cercana.

Mikel García García¹. 3 de abril 2020.

¿Tiempo de lectura? Impredecible.

La muerte sólo se experimenta muriendo. Desde afuera solo se puede contemplar el proceso. Se muere a solas, por más acompañado que se esté a la hora de la muerte. Cada sujeto muere su muerte. El muriente, en profunda soledad, se enfrenta a ingentes tareas de duelos de lo que deja, en un estado no ordinario de conciencia en el que la dimensión espacio temporal rompe el encorsetamiento ordinario de la conciencia. El muriente camina senderos desconocidos y está descubriendo, sobre la marcha, diferentes registros mnémicos conscientes e inconscientes (recuerdos, sueños, visiones, ...) que le iluminan el significado de su existencia, y le permiten hacer un balance de la misma. La experiencia es inefable, no es comunicable.

Es imposible una empatía real entre muriente y acompañantes, y ambos, sobre todo el muriente lo saben. Decir "*Ya sé que lo está pasando muy mal*", denota prepotencia rozando el ridículo. El muriente sabe que él mismo no sabe nada y que el acompañante sabe mucho menos. Expresiones de este tipo no solo son inútiles, sino que producen desconfianza y generan más soledad en el muriente, ya que le hacen saber que el acompañante no solo no contiene, sino que estorba. Muchos descubren que nuestros semejantes, son tan míseros e impotentes como nosotros, que no podrán ayudarnos y que van a morir más solos y estorbados de lo que imaginaban. Algunos murientes no pueden irse al sentirse culpabilizados de abandonar a sus seres queridos que se derrumban. Algunos esperan a morir cuando los acompañantes se van a tomar café en un descanso. Algunos murientes que aceptan su muerte pueden, incluso, compadecerse de sus acompañantes y ayudarles a iniciar sus duelos.

Pocos humanos saben, antes del trance de la muerte, que es inútil buscar consuelo. Sólo quien ha tenido experiencias de muerte cercana puede acercarse a cierta empatía con el muriente o con el acompañante dependiendo del lado en el que esté en el trance.

La mayor parte de los procesos de muerte se experimentan trágicamente, son muertes indignas, tanto para el muriente como para los acompañantes. Los procesos se niegan, la mayor parte de la gente muere tan indignamente como ha vivido. Pero aún así hay una parte de sujetos que cambian y transforman su muerte, ya que al experimentar los procesos que suceden traspasan sus resistencias anteriores. Incluso después de la muerte clínica, y en un tiempo no medible con los parámetros ordinarios, pero siempre antes de la muerte de la conciencia, se puede seguir haciendo ese trabajo.

Las muertes sin acompañantes son menos frecuentes, como las derivadas de catástrofes. También son infrecuentes aquellas en que el acompañante es quien trae la muerte: el asesino/a. Aunque siempre se muera en soledad el grado de tragedia es distinto.

¿Podemos imaginar el sufrimiento de alguien que es asesinado por quien más ama?

Es común que los vivos supervivientes sientan que la muerte de los enfermos por coronavirus en la soledad de las UCIs es muy trágica. Seguro que es más trágico de lo habitual

¹ Médico. Psicólogo. Psicoterapeuta analítico integrativo. Terapeuta Familiar Sistémico. Terapeuta transpersonal. Psicoanálisis junguiano. Doctor Internacional en "Estudios Internacionales en Paz, Conflictos y Desarrollo", Universitat Jaume I (UJI Castellón).

para el superviviente, que tiene que hacer la primera fase del duelo sin los soportes habituales que dan un sentido de realidad a la muerte: despedirse; tocar el cadáver; efectuar rituales de acompañamiento y enterramiento, ... Además, tiene que atemperar con posibles sentimientos de culpa por no haber hecho lo suficiente por el muerto, de rabia por la desatención, miedo al cadáver que es peligroso por su infectividad, de indefensión porque las decisiones las toman otros, conflicto con la autoridad porque el control es de otros, ...

Y todo eso en un contexto social en el que cada sujeto está en contacto permanente con la muerte y las defensas individuales y sociales ante la misma. Se enfatizan las tendencias de curados o contagiados, antes de la de fallecidos (victoria del virus). Aunque sea por falta de otros recursos la imagen de los convoyes militares transportando los féretros enfatiza el lenguaje de guerra y el éxito del enemigo invisible.

En ambos extremos de UCIs o asesinado/a, para el muriente su muerte será distinta de lo que imaginamos.

¿Cómo acompañar al muriente sin impedir su duelo?

¿Cómo acompañar al muriente ayudando en su proceso?

¿Cómo anticipar el trabajo de duelo del acompañante superviviente?

¿Cómo particularizar el trabajo de duelo del superviviente no acompañante?

Para una muerte digna propia, es necesario elaborar con cierta profundidad la relación que tenemos con la muerte. Solo entonces podremos ser acompañantes de la muerte digna de un muriente, e incluso ayudarles de verdad en su trance.

La muerte tiene varias dimensiones a contemplar. Hay humanos que están muertos en alguna de ellas: Muerte social, anomia; muerte psicológica, zombies vivientes. En alguna de ellas podemos estar por haber sido víctimas o por no querer salir de esos espacios que permiten usar los beneficios del victimismo. En la muerte de otros/as podemos haber sido colaboradores e incluso el único/a perpetrador. Son modalidades de muerte previas a la muerte biológica y de la conciencia. Identificar esas realidades es necesario para poder hacer algo transformador. Salir de la muerte psicológica del victimismo requiere hacer un duelo de lo que se pierde como víctima. Estas realidades no son solo simbólicas.

Algunas afirmaciones y preguntas impertinentes:

¡Quien no hace los trabajos de duelos que la vida nos presenta muere antes de morir!

¡Quien ha muerto antes de morir no muere cuando muere!

¿El muerto no muere hasta que desaparece de la memoria de los vivos?

¿Cómo entiendes el relato sobre el obispo de Canterbury?

Cuando San Anselmo, obispo de Canterbury², se encontraba en estado agónico, rodeado de sus más cercanos discípulos, uno de ellos le estrechó la mano y le susurró al oído: *“Dichoso usted, excelencia, que sabe que está a punto de entrar en el reino de nuestro amado Dios y, por ello, al contrario de la mayoría de los demás mortales, se aleja usted de estas endeble vestiduras terrenales sin nostalgia ninguna”*. Cuentan que San Anselmo se quedó mirando fijamente al discípulo y le dijo: *“Por supuesto que estoy muy feliz de ir al encuentro de Nuestro Señor... pero, por favor, reza conmigo para que nuestro buen Dios acepte una petición que vengo haciéndole con gran fe y que consiste en que prorrogue mi permanencia en esta tierra un poco de tiempo más, tan solo mientras resuelvo el problema de la inmortalidad del alma”*.

¿Cómo entiendes las siguientes poesías?

²Sykes N, Thorns A: The use of opioids and sedatives at the end of life. Lancet Oncology, 2003; 4(5): 312-318.

Acerca de la muerte que siempre te ronda más o menos cercana.

Pablo Neruda en su poema “*Nosotros los percederos*”:

*Nosotros, los percederos, tocamos los metales,
el viento, las orillas del océano, las piedras, sabiendo que
seguirán, inmóviles o ardientes,
y yo fui descubriendo, nombrando todas las cosas: fue mi destino
amar y despedirme.*

Juan Ramón Jiménez en su poema “*El viaje definitivo*”:

*... Y yo me iré. Y se quedarán los pájaros
cantando;
y se quedará mi huerto, con su verde árbol, y con
su pozo blanco.
Todas las tardes,
el cielo será azul y plácido;
y tocarán, como esta tarde están tocando, las
campanas del campanario.
Se morirán aquellos que me amaron; y el
pueblo se hará nuevo cada año;
y en el rincón aquel de mi huerto florido y encalado, mi
espíritu errará nostálgico...
Y yo me iré; y estaré solo, sin hogar, sin árbol verde,
sin pozo blanco,
sin cielo azul y plácido...
Y se quedarán los pájaros cantando.*

Ángela Figuera Aymerich ³:

*[...]
El día que me muera,
quiero que todo viva y continúe:
que broten flores en los mismos sitios, que
corra el agua por la acequia,
que los amantes trencen sus abrazos,
que nazca un niño en el portal de enfrente, que mi
vecino vaya a la oficina,
que los obreros entren en la fábrica, que
salgan a la mar los pescadores,
que las mujeres vuelvan de la compra con un
ramo de acelgas en los brazos; que el labrador
entierre su semilla cuando amanezca el sol y el
estudiante cierre sus libros cuando el sol se
ponga.*

³ Ángela Figuera (Bilbao, 30 de octubre de 1902 - Madrid, 2 de abril de 1984) fue representante de la denominada poesía desarraigada de la Primera Generación de Postguerra española.

Mikel García García. 3 de abril 2020.

Y en su poema “*En la muerte de mi madre*” (1953):

[...]

*Yo te veía ir. Sin retenerte.
Sin ayudarte. Nadie puede hacerlo en
esa hora. Todos vamos solos
a nuestra propia destrucción. No pude, no
pude acompañarte, madre mía.
Poner seguridad en tu camino ni
sonreírte desde el otro lado de la
pesada puerta silenciosa
que un día se nos abre bruscamente,
siempre hacia afuera, nunca hacia el retorno. Y tuve
que soltar, fría, indefensa,
tu mano que a la mía se acogía mendiga de
un calor y una esperanza que habían
desertado de tu sangre.
Yo sé que confiabas, suponiendo
en mí una vaga omnipotencia, un algo capaz
de sostenerte. Y yo tan solo sentía una
blandísima ternura,
una tremenda compasión inútil
por tu absoluto, enorme desamparo. Y
nada pude hacer. Ni tan siquiera
quedarme junto a ti. Te me pusiste
horriblemente lejos. Separada.
Ajena. Casi hostil en tu misterio. [...]*



Mikel García García.
3 de abril 2020.

Consultar temas relacionados de Mikel Garcia Garcia

[Integración de la muerte. Pulsación de vida](#) 18 octubre 2015

[Conspiración del silencio en el proceso de muerte, el opio de la conciencia](#) 25 diciembre 2018
El arte de existir con la conciencia

[Reflexiones sobre el antropocentrismo](#) 11 junio 2019