



VICENTE MADOZ

Vivir la muerte

La muerte y el morir

verbo divino

Contenido

Prólogo	9
-------------------	---

Parte I LA MUERTE PROPIA

1. La búsqueda	13
2. Parte de la vida.	27
3. Miedos y angustia.	39
4. El contraste: muertes provocadas.	49

Parte II RESPUESTA SOCIAL

5. Ocultación y secuestro.	63
------------------------------------	----

Parte III PROPUESTA ACERCA DE LA MUERTE

6. Preparación	87
7. Morir en casa	103
8. Decir y compartir la verdad	115
9. Cuidar al moribundo	137

Parte IV
LA MUERTE DEL OTRO
(EL DUELO)

10. Sentido del duelo	149
11. Duelo normal	159
12. Ayudas en el duelo	177
13. Duelos difíciles y complicados	191
14. Duelos patológicos	205
Epílogo	215
Bibliografía	217

Prólogo

La muerte es el gran misterio que acompaña al ser humano a lo largo de toda su vida y le desvela e introduce en el enigma de toda su existencia.

Considerar la muerte ayuda al existente a organizar su vida y a saborearla, con la urgencia de lo imprevisible y el señuelo de su trascendencia.

Este libro, epítome de reflexiones condensadas, intenta suscitar en ti, su lector, un análisis de tu realidad temporal y transtemporal, con la esperanza de que te ayude a vivir.

El texto de este volumen está conscientemente limitado. No abarca todo el contenido enigmático de la muerte, ni tan siquiera contempla todas sus modalidades.

Lo escrito ha surgido de la reflexión en torno al paradigma de una muerte natural tras una enfermedad terminal de larga duración. Apenas observa las muertes súbitas, citadas únicamente en torno a las diferentes actitudes ante el morir, ni tampoco se expulsa acerca de las muertes provocadas, a las que dedica un breve capítulo, de contraste, como pretendido aldabonazo a la conciencia.

No trata, tampoco, las muertes rápidas, imprevistas, por accidentes graves o por patologías agudas naturales, que sitúan a los moribundos en zonas

sanitarias específicas, de urgencias o de cuidados intensivos, inmersos en la lucha entre la vida y la muerte, planteando serios problemas clínicos y éticos, de gran interés humano, que requerirían una mayor dedicación pormenorizada.

Resulta evidente, por todo lo dicho, que las páginas siguientes pretenden ser, únicamente, una consideración iniciática en torno a la muerte y al morir, en el deseo de generalizarlas y de socializarlas, como parte esencial de la vida que es la muerte.

Parte I
LA MUERTE PROPIA

1

La búsqueda

Misterio

El misterio de la muerte, que nos desasosiega, a menudo, interiormente, desde la niñez, deja al ser humano frente al inmenso misterio de su vida entera. Ignorarlo es un mal empeño. Quien huye y evade la muerte, desoye su vida y la anestesia. Verdaderamente, la muerte tiene la virtud de lo inapelable: es un fenómeno cierto, inseparable de la condición humana y, también, de su naturaleza.

Puede ser contemplada desde muy diversas dimensiones: la biológica, la clínica, la social, la personal, pero también dentro de ellas, con perspectivas muy diferentes: sanitaria, antropológico-filosófica, antropológico-cultural, histórica, teológica, política, jurídico-social, artística, ética, conmemorativa, y un largo etcétera. Tan importante es su realidad.

Como dice Laín Entralgo en su texto *Cuerpo y alma*, la muerte es, sin duda alguna, un *hecho*, una “posibilidad vital absolutamente ineludible y absolutamente irrebalsable...”, un trance de nuestra existencia a cuya atención debe atenderse la vida del ser humano para ser radical y auténtica”.

Pero este *hecho*, siguiendo al mismo Laín, no es un hecho cualquiera, un algo que sucede, sino un hecho que, para cobrar su verdadera dimensión, debe convertirse en un “*acto*” humano, parte del proceso personal del moribundo, que debe ser aceptado y, en gran medida, también asumido e iniciado por él, aunque igualmente, por desgracia, puede ser rechazado por su protagonista. Sobre este aspecto de la muerte vamos a extendernos con posterioridad.

Paralelamente, la muerte suele ser un “suceso” familiar, un acontecimiento que rompe y modifica la homeostasis de la historia del grupo en el que ha coexistido el que fallece, y, asimismo, con frecuencia llega a ser un cierto “*acontecimiento*” social, por su impacto en la comunidad y en la sociedad que le ha integrado.

Cada cultura modula estas diversas realidades, las enmarca y las conduce, como continuamente nos enseña la antropología cultural.

Pero siempre *permanece el misterio*. La muerte, como idea abstracta, nos confronta con el fin de lo conocido y nos sitúa frente a un posible “vacío”, suscitándonos numerosos interrogantes. Es fácil, o al menos es más o menos inteligible, comprender qué significa la *muerte biológica*: dejar de respirar, de latir el corazón, de tener actividad eléctrica cerebral, etc. Tampoco nos supone un conflicto excesivo comprender lo que podríamos denominar la *muerte psicológica*: dejar de percibir, de pensar, de sentir, etc. Mucho más difícil, igno-

to, es la comprensión de *dejar de existir*: dejar de amar, de ansiar, de proyectar, de vivir en suma. ¿En qué consiste dejar de existir, dejar de ser? ¿Se aniquila el ser o pervive? ¿Hay algo después, o solo la nada o el vacío?

Desde un razonamiento lógico, se nos suscitan algunas posibles contradicciones: si la vida humana tiende a la plenitud, ¿dónde está su límite? ¿Por qué todos anhelan, aparentemente, más tiempo para hacerla? ¿Cómo puede desembocar ese afán de totalidad en la nada? Por otra parte, si el ser humano es, desde todos los humanismos, el valor absoluto de la vida contingente, ¿cómo entender que en cada muerte de una persona termine un absoluto o, al menos, fragmentos del absoluto histórico que podría ser la humanidad?

No podemos resolver el misterio, sino solo desvelarlo en parte. Este libro pretende ayudarnos a afrontar la muerte de forma positiva y enriquecedora.

Sentido

Las primera preguntas que vienen a nuestra mente ante el misterio de la muerte son: ¿qué sentido tiene la muerte?, ¿morimos para algo?, ¿o es la mera negación del ser?

Los posicionamientos frente al misterio son diversos, pero se pueden encuadrar en dos grandes agrupamientos: los que creen que después de la muerte no hay nada y la valoran exclusiva-

mente desde una dimensión humanista temporal, y los que consideran que tras el morir hay algo más y, sin renunciar a dicha formulación humanista, propugnan una persistencia del ser en otra dimensión.

- Desde la perspectiva humanista, la muerte es, o debería ser, la continuación de la vida y la culminación de la obra de cada ser humano, la compleción de toda su vida personal, la *consumación*, que no la “consumición” por agotamiento, de su vocación personal, entendiendo que consumir es “llevar a cabo totalmente algo” o “llevar a cabo el acto que se considera la culminación de algo”, o sea, el morir. Todo ello haciendo hincapié en que “consumar” viene de *summum*, “lo más alto”, y que por consiguiente, de este modo, metafóricamente, morir debería ser algo así como alcanzar la cima del propio proyecto personal. Esta obra, así retocada y terminada en el morir, puede y suele pasarse a generaciones futuras en forma de testamento espiritual o de un eslabón en la cadena de progresos de la humanidad.
- Otras muchas personas nos adherimos a creencias o ideologías, muchas veces ligadas a diferentes religiones, que suponen la aceptación de alguna forma de *pervivencia tras la muerte*. La mayoría de ellas son teo-

rías personalizadas y se concentran en dos opciones fundamentalmente:

- La *reencarnación* en otros seres humanos o sujetos de otra especie, asemejada a un renacer en otra sede vital, como propugnan, por ejemplo, el hinduismo o el budismo.
- La *resurrección*, en la que el fallecido continúa siendo él mismo en una dimensión o forma diferente, como defienden el cristianismo, el islamismo o el judaísmo, entre otros.

Hay personas que identifican al ser humano como una porción de energía total o global que, al morir, se recompone en otra fracción de energía continuadora de la anterior. Esta hipótesis no posee el carácter personalista de las anteriores y resulta más difícil de concretar y de identificar.

A título de ejemplo, en nuestra cultura, el *cristianismo*, en el que muchos nos movemos y vivimos, expone una doctrina que es muy clara al respecto y que podemos sintetizar en los siguientes rasgos:

- Existe una vida transmortal, basada en la resurrección, explicitada en Jesús, el Cristo, que nos enseñó el camino hacia la otra realidad atemporal y sin espacio, denominada de mil formas (cielo, paraíso, etc.), que supone la dimensión auténtica en la

que cada ser humano puede contemplar su plenitud, su ser total.

- La muerte es el paso, la pascua, a esta vida verdadera, ya perenne, en la que el ser humano se realiza absolutamente, dado que esta es la existencia para la que fue creado, y de la que se alejó por el pecado de soberbia, origen de todos los demás. Solamente al morir la persona alcanza su verdadera libertad, su ser él mismo en toda situación, retornando a la morada del Padre, su creador y mentor, su verdadera raíz.
- Con lo que antecede podemos entender dos citas enmarcadas en el pensamiento cristiano:
 - La de Zubiri, que, en el capítulo X de *Sobre el hombre*, referido al decurso vital, acerca del tema de la muerte dice que “la muerte es el acto que lanza al hombre desde la provisionalidad a lo definitivo”.
 - La de Gregorio de Nisa, cuando afirma que “la muerte supone volver a la naturaleza en su originalidad”.

Cualquiera que sea la respuesta que demos al misterio del “más allá”, sea el de la aniquilación, sea el de la reencarnación, la resurrección u otra, hay que tener muy claro que todas son puramente creenciales, pues ninguna de ellas se basa en experiencias comprobables. En unos ca-

sos, como en el de la aniquilación, pueden pesar más los argumentos racionales y/o comprobables; en otros, aquellos que defienden la pervivencia del ser, posiblemente se amparan más en razones vivenciales y/o sentimentales. En cualquier caso, el misterio sigue abierto, difícil de comprender y de explicar, sobrepasando la razón humana.

Las muertes pequeñas

Antes de afrontar la muerte propia, todos los humanos hemos experimentado rupturas y pérdidas que, de alguna manera, se asemejan a la muerte, por cuanto suponen la anulación de algunas funciones o tareas significativas en nuestra biografía. Muchos de estos percances, debido a sus consecuencias, podrían ser considerados algo así como una “muerte parcial” en la vida del sujeto. En este apartado podríamos considerar algunas patologías graves y muy disfuncionales, tales como una ceguera, una sordera total, una paroplejia u otras dolencias por el estilo. Asimismo, también encajarían en este mismo capítulo algunos cambios vitales extraordinarios capaces de marcar la vida futura de la persona, como podrían ser cambios económicos o del hábitat sobrevenidos muy bruscamente, o circunstancias similares. Máxime si a ello se añade una inadecuada elaboración de las mismas, unas veces por asumirlas de forma aversiva y otras por caer en una resignación pasiva. En ambos casos, el rechazo agresivo de la primera y el abandono ligado a la segunda

posiblemente conducirán al sujeto a la depresión y a la paralización de una parte importante del proyecto vital de su ser. Miguel Delibes, en su novela *Señora de rojo sobre fondo gris*, hace referencia a esta posibilidad cuando a la protagonista, que tiene un tumor cerebral, se le produce una parálisis facial. Temiendo que dicha afección pueda romper el curso de su historia personal, el autor se pregunta si no sería mejor que le sobreviniera ya su muerte total, sin tener que padecer antes esta dolorosa muerte parcial.

Más grave es, sin duda, la cancelación de la casi totalidad del proyecto personal a través de grandes patologías sistémicas, como puede ser una demencia de alzheimer avanzada. No en balde, algunos espectadores de la misma han denominado a sus afectados como “muertos o cadáveres andantes”. ¿Hasta qué punto los dementes dirigen y gestionan su vida? ¿En qué medida son conscientes de su existencia? Quizá a ellos se les podría aplicar la triste y dura reflexión de Marco Aurelio cuando, en sus *Meditaciones*, exclama que “es triste privilegio la muerte del alma en cuerpo conservado”. No parece descabellado denominar “muerte biográfica” a este tipo de casos.

La muerte es de uno mismo

Irvin Yalom, en su *Psicoterapia existencial*, señala a la muerte como una de las cuatro preocupaciones existenciales básicas del ser humano, junto con la libertad, el aislamiento/soledad y la

falta de sentido. Efectivamente, la muerte es una de las grandes e inevitables realidades en la vida de cada uno. Unos, muchos, tratan de ignorarla; otros intentan rehuirla y, al final, la padecen; algunos, ojalá fuéramos todos, tratan de vivirla.

Al igual que todos los animales, los humanos son engendrados “para la muerte”. Sin embargo, debido a su raciocinio, la mayoría de los seres humanos, y todas sus configuraciones grupales, parecen entender, de una manera espontánea, que existe una diferencia entre la muerte de un animal y la de un ser humano. Creemos que los animales *perecen*, sucumbiendo a un desaparecer, o a un irse, fatalmente y sin sentido. Pensamos, por el contrario, que los hombres y mujeres *morimos*, dando al hecho de morir un contenido específico e intuyendo que quizás después haya un algo más. Todos los pensamientos de la mayoría de la humanidad, sin distinción de razas, creencias o culturas, dotan al ser humano de una inmanente inmortalidad, rota y descabalgada por fallos, errores o accidentes de los propios humanos que los transforman en mortales. Existe en los humanos, tanto para los que fallecen como para los que se quedan, un regusto de perennidad más o menos ambivalente. Así reflexionaba, por ejemplo, Cicerón sobre la muerte en el libro sobre la vejez: “Creo que esta naturaleza, que contiene todas estas cosas, no puede ser mortal”.

La *muerte*, como idea abstracta, nos aboca a la anulación y al vacío. Sin embargo, el morir es un

hecho que puede y debe ser transformado en acto humano continuado, incorporado e integrado en el más largo, y más completo, proceso de vivir. La persona, desde su naturaleza humana, humaniza o puede humanizar todo cuanto vive y gestiona. Mucho más algo tan singular e inédito como el acto de morir y de despedirse de lo conocido.

Toda muerte es de un alguien, de un sujeto, y, por lo tanto, única, singular, diferente e irreplicable. Un proceso personal, de uno mismo, y, por lo tanto, irremplazable, que cada uno debe asumir y dotar de proyecto y contenido.

Varios son los rasgos que definen este trance fundamental de la existencia humana. La muerte de cada ser es *intransferible* y, esencialmente, *incompartible*. Nadie puede morir la muerte de uno mismo, ni nadie puede participar en el propio morir. También es, básicamente, *inmodificable*, en su esencia profunda. No se puede cambiar ni transformar, y al final todo el mundo muere, sujeto a su mortalidad presente.

La muerte, cuando surge, es siempre personal: *se muere solo*, independientemente de que corporalmente esté el sujeto acompañado a su alrededor por otras personas o no. El umbral de la muerte solo lo atraviesa el moribundo. Como dice Xavier Zubiri en el texto antes citado, “se vive entre las demás personas y cosas, pero se muere solo”, “se muere en soledad absoluta y radical”. Nadie puede penetrar en la muerte del otro. El que muere lo

hace en la soledad última, alienado, extrañado y enajenado de los demás.

Finalmente, la muerte es un hecho *irrebasable*. Nada sabemos después de acaecida. Y además es *incomunicable*: nadie que haya muerto ha podido transferir su experiencia. Lo que se ha dicho o escrito acerca de situaciones próximas a la muerte, por ejemplo en *Life after life*, de Raymon A. Moody, posiblemente nada tenga que ver con la auténtica fenomenología del morir.

Es en la muerte, por consiguiente, donde más resalta, a veces, la humanidad del que fallece, por cuanto es un sujeto humano quien la realiza y porque su conducta es asimismo expresión de su naturaleza también humana.

Lo que sí puede ser la muerte es *acompañable*. Se puede morir –siempre solo y aislado– con un alguien al lado o en ausencia de otro. La presencia de otro, sea un humano o su Dios, puede resultar fuertemente reconfortante para el moribundo, tanto más cuanto más cercano y significativo sea el acompañante. De todo ello hablaremos más extensamente en el libro.

En definitiva, el morir como persona, haciendo de ello un *profundo y hermoso acto humano*, es quizá una de las opciones más significativas que aparecen en el transcurso de la existencia humana. Posiblemente, la de mayor contenido, porque supone el fin de obra y el clímax de la vida, continuación de la que debió ser todo el desarrollo del proyecto personal previvido. No hay que

rehuirlo, ni dejarlo pasar, ignorado, por lisis. De algún modo, hay que merecerlo y conquistarlo. Es el momento del pleno llegar a ser, rescatado de las ataduras de lo contingente, abocado a la verdadera libertad, al ser, de verdad, uno mismo inalterado e inalterable.

Por eso, la muerte hay que vivirla en su proceso de morir. Y, como dice Castilla del Pino, *solo muere el que se sabe “moribundo”*. Aquel que ha conocido su muerte en su “presentación”, y no solo como una vaga “representación”. Quien conoce su muerte cercana, portador de una enfermedad irreversible letal, puede convertir todo el tiempo que le resta de vida en presente y vivir su vida con la máxima fruición, atento solamente a lo esencial y afanándose en ello. Todo lo demás, lo que ocupa tanto a los demás, resulta banal para el moribundo. Por eso, vivir la propia muerte supone vivir la vida en su máxima autenticidad.

Previamente, *analizar la propia existencia*, reflexionar sobre ella, filosofar, es una de las mejores maneras de espantar el temor irracional a la muerte. Gracias a la muerte, como destino final o como una gran parada, según las creencias de cada uno, la vida cobra dirección y sentido, por un lado, y valor y significado, por otro. La muerte da un sentido ético a la vida personal y, desde este sentido, dignifica el morir humano, tanto del que perece como de sus acompañantes.

Por eso, cuanto más baraje el ser humano la cercanía y la inevitabilidad de la muerte, más se

arraiga y se serena en su devenir existencial. Su muerte orienta la dirección de su vida, la nutre de argumento y contenido, inspira y matiza las decisiones inmersas en la misma y las dota del saber y del sabor propio del fruto maduro, sazonado, que se ofrece como partícipe responsable de la humanidad.