

La Muerte en la Psicoterapia Fenomenológico-Existencial

Trabajo de grado para optar al título de Psicólogo¹

César Augusto Osorio Castaño

Autor

Gustavo Lara Rodríguez

Director

19 de Mayo de 2014

Programa de Psicología

Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

Universidad del Rosario

¹ El presente trabajo se ha desarrollado dentro de la línea de investigación en Psicología Integral a cargo del profesor Gustavo Lara Rodríguez. Contactos osoriocesar865@gmail.com y gustavo.lara@urosario.edu.co

Acta de Aprobación del Trabajo de Grado

Universidad del Rosario
Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud
Programa de Psicología

Acta de Aprobación del Trabajo de Grado

Los aquí firmantes certificamos que el trabajo de grado elaborado por

César Augusto Osorio Castaño

Titulado: **La Muerte en la Psicoterapia Fenomenológico-Existencial**

Cumple con los estándares exigidos por el Programa de Psicología para la aprobación del mismo.

Esta acta se firma a los 19 días del mes de mayo de 2014

Comité de trabajo de grado:


Firma del Director

19 de mayo de 2014
Fecha


Firma del Estudiante

19 de mayo de 2014
Fecha


Firma del Coordinador de T.G.

19 de mayo de 2014
Fecha

Tabla de Contenido

Introducción	5
Filosofía existencial y muerte	7
Psicología existencial y muerte	10
Ciclo vital y muerte	13
Finales y maneras de morir	20
Heidegger, Daseinanálisis y Psicoterapia	21
Teoría del manejo del terror	25
La psicoterapia existencial y la muerte	27
Reflexión personal final: la dificultad para hablar de la muerte	38
Referencias	41

Resumen

El siguiente trabajo pretende, mediante la revisión de diferentes fuentes bibliográficas, mostrar las distintas categorías en las que la muerte se trabaja dentro de la psicoterapia fenomenológico existencial. Es así como se hace un recorrido por los antecedentes filosóficos de este enfoque psicoterapéutico, las diferentes escuelas que dentro de él se desarrollan y sus planteamientos frente a la muerte, las maneras de morir, la muerte y el ciclo vital, y los avances actuales como la Teoría del Manejo del Terror (TMT). Todos estos elementos se revisan para después ser relacionados y así proponer una serie de acciones prácticas a llevar a cabo dentro del encuentro psicoterapéutico con miras a un trabajo adecuado y productivo con la muerte desde una perspectiva existencial.

Palabras claves: Muerte, Psicoterapia, Filosofía Existencial, Psicoterapia Existencial, Ciclo Vital, Tipos de Muerte, Teoría del Manejo del Terror (TMT), Dasein análisis.

Abstract

The following work tries, by reviewing different literature sources, to show the different categories in which death is dealt within the phenomenological existential psychotherapy. Thus, we will take a tour through the philosophical background of this psychotherapeutic approach, the different schools that are developed within, and their approaches towards death, the ways of dying, death and the life-Span, and the current progress such as the Terror Management Theory (TMT). All these elements are reviewed and then related to propose a number of practice actions that take place within the psychotherapeutic encounter with the goal of proposing an adequate and productive approach when dealing with death from an existential perspective.

Key words: Death, Psychotherapy, Existential Philosophy, Existential Psychotherapy, Life-Span, Types of Death, Terror Management Theory (TMT), Daseinanalysis.

Introducción

La muerte, esa negra señora que nos acecha y nos toca de tantas maneras ha sido desde el inicio de la humanidad respetada y temida, pero así mismo, caracterizada y estudiada de diversas maneras a medida que ha ido aumentando el interés y la profundidad intelectual del hombre. Las religiones, los antiguos mitos, los dioses poderosos, los filósofos meditabundos, los antropólogos en los cementerios, los médicos y biólogos y (de nuestro particular interés) los psicólogos han tratado de encontrar no sólo explicaciones, sino también, maneras de afrontamiento frente al fenómeno más temido y desconocido de la esfera humana. Aprender a vivir con la muerte ha sido el objetivo de los distintos sistemas de pensamiento que han intentado formular diferentes hipótesis y soluciones para enfrentarla. No siendo una excepción la psicología, y en especial, el trabajo psicoterapéutico con los elementos relacionados con la finitud y el duelo.

Existe, principalmente dentro de la psicología un enfoque o sistema de ideas que se ha fijado particularmente en las maneras de abordar la muerte y en cómo esta se transforma en un problema para el bienestar y la salud mental de la persona, pero cómo así mismo, su entendimiento adecuado puede traer grandes beneficios. Se trata de la psicología existencial, quién en su particular interés no ha tratado de darle una explicación a la muerte, es decir, lo que se leerá en este trabajo no pretende dar una explicación al fenómeno del morir, sino más bien acercarnos a ella mediante una mirada de entendimiento e integración a nuestras propias vidas, sin prejuicios ni pretextos pero enmarcado en un marco teórico específico y establecido: el existencial.

La muerte es una característica inherente al ser humano por lo cual es imposible que no esté presente en el desarrollo de los procesos psicoterapéuticos y sea necesario su abordaje y trabajo adecuado. Esto justifica la realización de este trabajo, el hecho de que para la psicología, el tema de la finitud del ser humano y sus consecuencias, es un tema indispensable a trabajar y que genera muchas de las problemáticas por las que los sujetos acuden en busca de ayuda. Además de esto, son pocos los psicólogos que se atreven a hablar del tema, incluso desde una perspectiva general. Realizar esta revisión bibliográfica se justifica en la medida en que contribuye a aumentar la producción relacionada con las recomendaciones terapéuticas para el trabajo de la muerte, que como ya se dijo, suelen ser

muy escasas. Incluso dentro de la misma terapia existencial, aun se remite para tratar el tema a las mismas fuentes, y se muestra una carencia de trabajos centrados en la finitud, por lo que la realización de esta monografía se hace pertinente en la manera en que no solo contribuye a aumentar el material, sino a difundir las enseñanzas principales y la manera de aplicarlas para la mayoría de los psicólogos. El método a utilizar será la revisión de fuentes bibliográficas de todo tipo relacionadas con el tema de la muerte desde una perspectiva existencial, para realizar así una reunión de los planteamientos más importantes encontrados. Rescatando de manera especial una serie de categorías como el ciclo vital, las maneras de morir, las escuelas distintas dentro del enfoque y sus orígenes filosóficos, para después realizar una serie de propuestas para el trabajo de la muerte en el encuentro psicoterapéutico desde una perspectiva existencial. El objetivo es revisar las fuentes más representativas que tratan el tema de la muerte desde una perspectiva existencial y establecer así una relación entre los diferentes planteamientos para lograr realizar una propuesta que de herramientas a los profesionales en psicología, que elijan un enfoque existencial, para el trabajo con las diferentes elementos que los pacientes traigan a terapia en relación con su manera de ver y entender su finitud. E incluso, que el mismo terapeuta trabaje consigo mismo lo que a ello concierne. Además de lo anterior, el trabajo corresponde a un deseo personal del autor de desarrollo profesional en el campo de la psicología existencial y un trabajo propio con las categorías que en ella se proponen.

La revisión teórica que se presenta a continuación no pretende buscar una unificación de las temáticas sobre la muerte dentro de la psicología existencial, pues en ella misma, existen diversas posturas y maneras de acercamiento al fenómeno. Más bien, pretende mostrar el vasto campo que constituye la muerte, sus diferentes manifestaciones y sus implicaciones terapéuticas tanto en procesos de psicoterapia como en lo que resulta de estos, y la utilidad que representa la psicología existencial en momentos donde la muerte se hace cada vez más patente y cercana y donde los sistemas de evitación o distracción frente a esta, siendo un ejemplo de estos la deformación de las creencias religiosas que lleva al fanatismo, han ido perdiendo validez ante la gente dejándola desnuda frente un fenómeno que la aterra por la incapacidad de ser conocido y vivenciado en su totalidad. Aunque el marco principal de este trabajo es el abordaje de los fenómenos y manifestaciones de la muerte desde un marco teórico práctico de la psicología existencial, para la definición y

entendimiento de la totalidad de las temáticas relacionadas es necesario abordar aspectos filosóficos y antropológicos que han servido de intentos de comprensión y atenuantes del terror frente a la muerte, y que además, son creadores de los grandes constructos teóricos en los que se sostiene la psicología vista desde una perspectiva existencial.

Filosofía existencial y muerte

El existencialismo que tuvo su nacimiento en el siglo XIX y se prolongó hasta mediados del XX, se constituye en el trasfondo teórico en el cual se basa la psicología existencial contemporánea. Estudiar sus concepciones sobre la muerte es de vital importancia para posteriormente tratar de entender y dar una mirada profunda a las distintas aproximaciones teóricas y prácticas que a partir de estas concepciones hace la psicología existencial.

La filosofía existencial compone un amplio espectro de pensadores dado que la mayoría de los filósofos tratan temas existenciales sin necesidad de identificarse con la corriente teórica. Nos centraremos primero en las concepciones que de cierta manera preparan el terreno para los planteamientos de la filosofía existencial para posteriormente dedicarnos a los autores más reconocidas del movimiento y sus concepciones sobre la muerte. Estos son: Kierkegaard, Heidegger, Sartre y Lévinas.

Dejando de lado la existencia de escritos seguramente precedentes a Platón, es en este en quien se encuentra por primera vez una proposición detallada y organizada de las posibilidades básicas que existirían después de la muerte. En la voz de Sócrates, se plantean los dos posibles que trascenderán la historia de la filosofía: el que la muerte sea el final de todo lo que existe o por el contrario sea el inicio de una etapa posterior (Buben, 2011). El pensamiento socrático se apega a la segunda de las opciones, proponiendo que la muerte liberará el alma del cuerpo, pensamiento que después utilizará el cristianismo para sentar parte de sus bases. La muerte, para la filosofía de Platón es la forma más perfecta de vida, hablando de una muerte en el mundo, donde el alma puede liberarse para dedicarse de manera completa a la filosofía (Buben, 2011). Pero la vida después de la muerte en Platón no es solo un concepto metafísico. El hambre de inmortalidad, como lo plantea Campos (2009), se define en el pensamiento platónico como la necesidad de ser recordados, el

trascender la muerte por medio de nuestras hazañas o producciones artísticas, por ejemplo. Estos aliviadores parciales de la ansiedad ante la muerte, serán desarrollados posteriormente. Por otra parte, aparece uno de los opositores de la existencia de una vida posterior, el epicureísmo. Su planteamiento central es que los problemas representados por la noción de muerte se eliminan al realizar que esta se trata de un evento fuera de la vida y por lo tanto insignificante, pensamiento que posteriormente sería retomado por filósofos como Montaigne, Leibniz y Spinoza (Buben, 2011).

Avanzando en la historia nos encontramos con el pensamiento cristiano. A diferencia de lo planteado anteriormente por los epicúreos, en dónde la muerte no tiene casi, o ningún significado, el pensamiento cristiano se centra en la muerte como un proceso de cambio con miras hacia la vida posterior a esta (Buben, 2011). El cristianismo hace especial énfasis en la muerte en vida, esencial para liberarse del mundo terrenal y en especial del pecado original con miras a una conexión directa con Dios. Pensamiento que después retomaría nuestro primer pensador existencialista: Kierkegaard. Como está expuesto en Buben (2011), Kierkegaard, plantea su concepción de la muerte dentro del marco de referencia cristiano, destacando la importancia de la vida después de la muerte, pero añadiendo una importante tesis cuando propone que el conocimiento de la muerte es esencial para el hombre, pues será guía de sus actos futuros y, en sus términos, amar la muerte sería una manera cristiana de superar el egoísmo o el materialismo que se erigen como obstáculos para una vida plena. No obstante aunque la certeza de la muerte es indudable, es siempre incierto cuándo ocurrirá.

Para Martin Heidegger, filósofo alemán, la muerte es la posibilidad principal y una característica intrínseca para todo ser humano, que se convierte, en su planteamiento, en un ser para la muerte (Campos, 2009). Para Heidegger, la muerte es algo que tenemos siempre detrás de nosotros durante el desarrollo de nuestra existencia (Tangjia, 2008). Según esto, el ser humano debe apropiarse de la muerte, coexistir con ella y aprehenderla como posibilidad (Campos, 2009). La muerte aprehendida como posibilidad última y segura abre la puerta para la valoración de las diferentes probabilidades que encuentra el ser humano a través de su existencia y su responsabilidad ante ellas, tema central de la filosofía y de la psicología existencialista. Jean Paul Sartre, plantea en contraste a Heidegger, que la muerte

no coexiste con la vida y que en realidad viene de afuera, no es una posibilidad, es un hecho que pertenece a la factibilidad, es decir, a la serie de fenómenos impuestos de la existencia los cuales no es posible cambiar pero sí afrontar de distintas maneras (Campos, 2009).

Por último, Lévinas, trae a colación un factor importante en relación a la muerte: su componente ético. Este filósofo liga la muerte con aspectos tan importantes como la relación con los otros y las responsabilidades que esto conlleva (Tangjia, 2008). El sentido negativo que tenemos de la muerte proviene de cómo esta nos afecta de acuerdo a la relación con el que la sufre (Campos, 2009). La muerte, o el morir, se convierten en cierta manera en una responsabilidad moral, dado que, nuestra muerte no solo nos “afecta” a nosotros, además, afecta a todos aquellos con quienes estamos relacionados. La responsabilidad de la muerte del otro se puede ver en relación con la propia muerte; cuando el otro fallece me da una señal de alarma, de preparación para mi propio fallecimiento (Tangjia, 2008). Es decir, mi primer acceso a la muerte son las reacciones emocionales que sufre mi ser de frente a la muerte del otro significativo (Losada, 2009). Para Llevadot (citada en Buben, 2011) la responsabilidad también se presenta cuando la muerte vista como algo relacional, trae a colación los fenómenos del asesinato, el sobrevivir cuando el otro no lo hace y el dar la vida por alguien más. Así mismo, Lévinas plantea su cuestión anti suicidio, en otras palabras el filósofo pone el poder de acabar con la vida como una última opción existente para superar la tragedia del destino, muchas veces considerada signo de abnegación y absurdo, no desde una perspectiva religiosa, sino más bien, como una resistencia filosófica, una lucha contra el sabio que quiere alejarse del mundo (Gómez, 2010). Habría para Lévinas una manera de explicar los contratos de protección y respeto que hacemos los seres humanos entre nosotros: por un lado hay una parte del otro frágil y carente y otra que se nos muestra amenazante, esto configura mi relación y miedo a la muerte donde no sólo aparece el deseo de violencia y asesinato, sino, como se dijo antes, la prevención ante esto (Campos, 2012). Podríamos decir, en resumen, que Lévinas da el significado a la muerte en la “muerte por el otro”. Esto significaría vivir y cuidar al otro para no causarle la muerte ni permitirle morir solo (Cohen, 2006).

Lo anteriormente planteado es a grandes rasgos el panorama de la muerte dentro de los principales pensadores de la filosofía existencial. Muchos factores quedan sin plantearse

en el momento, por ejemplo, el planteamiento de la muerte como reafirmante de la autenticidad de la existencia en Heidegger o, cómo dentro del pensamiento moderno, en pensadores como Bergson, Dilthey y Simmer, ha prevalecido la idea de la muerte como parte de la vida (Campos, 2009). Todos estos planteamientos, junto a otros que se expondrán más adelante, sientan las bases para muchos de los temas que se tratarán en el desarrollo posterior de la psicología existencial.

Psicología existencial y muerte

Nos adentramos ahora en el campo específico de la psicología existencial comenzando con una exploración general de sus principales exponentes en lo relacionado con la muerte, tanto de la escuela americana como la europea. La psicología existencial tiene como uno de sus temas centrales el de la muerte. Todos sus autores, independientemente de su localización geográfica o su manera de utilizar y formular los postulados básicos existenciales concuerdan en la importancia y centralidad del concepto. La muerte es una de las limitaciones y hechos fácticos dentro de la existencia, por lo tanto, además de ser parte de la vida, es una de sus principales fuentes de ansiedad y patología pero así mismo de cambio y desarrollo. En otras palabras, la muerte hace parte de mí y aceptar vivir hacia este final me devuelve en cierto sentido mi propia vida (Van Deurzen, sf). O como afirma Yalom (1984), aunque podríamos hablar de la muerte como un ente destructor del hombre, la idea de esta sirve también como salvación. Pero así mismo, como puede servir de fuente de cambio es también una de las más grandes creadoras de ansiedad y angustia existencial. Scott y Weems (2013) basados en estudios empíricos sobre el trastorno por estrés postraumático y en la teoría del teólogo Paul Tillich encontraron una fuerte relación entre el distrés psicológico, la ansiedad y la muerte. La ansiedad existencial, es ese desencanto básico que surge en el momento en que nos damos cuenta y somos conscientes de nuestra vulnerabilidad y posible muerte (Van Deurzen, 2002). Sin embargo, aunque el panorama resulte desolador, es mediante esta ansiedad que podemos pararnos de frente a la muerte de manera firme, resuelta y segura sintiéndonos como verdaderos seres humanos (Van Deurzen, sf). Cuando la muerte se reconoce como inevitable, más que en una fuente de ansiedad, se convierte en una fuente de desarrollo y motivación. (Cunningham, 2007).

No siempre esta ansiedad producida por la muerte se asume de la mejor manera. La muerte no es ajena a ninguna etapa del ciclo vital, mucho menos a los niños. Nuestro miedo a morir es tan permanente y presente a través de nuestras vidas que gran parte de esta se nos va en tratar de negar su existencia (Yalom,1984). Nuestros intentos creativos (Cunningham, 2007), como las pinturas, la literatura o la escultura, los monumentos, las ideologías, los cementerios, la predilección por la diversión o la obsesión con el progreso son todos intentos de trascender la muerte (Yalom, 1984). Estos intentos o mecanismos de defensa que usa el ser humano también son susceptibles de fallo. Quien se enfrenta de manera abrupta sin haber desarrollado las defensas adecuadas puede sufrir consecuencias graves (Yalom, 1984). Allí es donde nace la patología.

El modelo psicopatológico propuesto por Yalom (1984) de manera implícita afirma que la psicopatología relacionada con la muerte está relacionada con un modo ineficaz e inadecuado de resolver la angustia que se genera a partir de esta. La mayoría de los individuos utilizan dos defensas básicas frente a la muerte: la creencia de que son inviolables y especiales o la existencia de un salvador en los otros. Aunque estas sean presentadas de manera diametralmente opuesta, están relacionadas, y por lo general, cada uno las usa de manera combinada (Yalom, 1984). Para cada una de estas defensas existen unos mecanismos de ajuste particulares que cada uno de los seres humanos utiliza. La primera relacionada con la individuación, se manifiesta en el heroísmo exagerado, la adicción al trabajo, el narcisismo, los estilos de vida basados en la agresión y la ambición de poder, así como en la conducta sexual compulsiva (Yalom, 1984). Por otro lado, la creencia en la salvación por parte de otro lleva a rasgos de conducta como el desprecio por sí mismo, el miedo a perder el amor, la pasividad, la dependencia, la automutilación, la falta de responsabilidad y la depresión. La angustia generada con la muerte también se ha visto evidenciada en estudios empíricos que, por ejemplo, la han encontrado en sujetos con trastorno por estrés postraumático quienes a partir de sus vivencias se cuestionan el significado de morir y vivir (Scott y Weems, 2013).

Así mismo, las muertes cercanas pueden producir distintas reacciones y confrontar al sujeto con aspectos básicos de su existencia. La pérdida de los padres nos hace sentir vulnerables y sin salvación, poniéndonos entre nuestros hijos y la muerte. El fallecimiento

de nuestra pareja nos regresa a la soledad básica, recordándonos que por más que queramos nadie nos va a acompañar siempre en nuestro camino y por último la muerte de un hijo no solo nos confronta con nuestra propia muerte, sino que, es el símbolo del fracaso de nuestros planes de inmortalidad (Yalom, 1984). Por esto, la psicoterapia relacionada con la muerte es así de importante, pues como ya se dijo, esta puede ser una de las fuentes de angustia, pero también de cambio. El terapeuta puede ayudar a remover el temor a la muerte de la misma manera en que lo hace con otro tipo de temores (Yalom, 1984). Trabajar el enfrentamiento con la muerte es esencial dentro del desarrollo existencial del sujeto, pues, la autenticidad nace de hacerle frente a las situaciones límites y a nuestras posibilidades últimas. La psicoterapia en relación a la muerte nos lleva a darnos cuenta que la existencia no puede posponerse y que todavía hay tiempo para hacer cambios y vivir (Yalom, 1984). A pesar de esto, la gran mayoría de terapeutas encuentran grandes problemas en aprovechar la oportunidad de incrementar la consciencia del paciente y enfrentarlo a su angustia de frente a la muerte (Yalom, 1984).

Pero el trabajo sobre la muerte dentro de la psicología existencial no sólo se ha desarrollado en los Estados Unidos y en Europa, también Latinoamérica ha tocado el tema. Como ejemplo tenemos al psicólogo colombiano Alberto De Castro de quien presentamos a continuación sus planteamientos sobre el tema. La confrontación y siempre posibilidad de muerte llevará tarde o temprano al ser humano a pararse frente a esta como factor implícito de la vida, lo cual, de alguna manera afectará el desarrollo psicológico de la persona (Angarita y De Castro, 2002). Este acto de confrontación con la muerte lleva al hombre al sin sentido, puesto que nada parece tener significado si de todas maneras somos ante el universo indiferentes y vamos a morir. En caso de no ser posible encontrar un sentido a partir de la reflexión hecha frente a la muerte, aparecerá lo que conocemos como enfermedad existencial (Angarita y De Castro, 2002). Pero no sólo hay posibles consecuencias negativas, están también las positivas como se plantea en las siguientes posiciones filosóficas: Yalom (1980, citado en Angarita y De Castro, 2002) piensa que en este acto hay una gran posibilidad de cambio y desarrollo personal. Para el filósofo Peter Koestembaum (1976, citado en Angarita y De Castro, 2002) este encuentro con la muerte, es una oportunidad de encontrar y conectar con lo más profundo de lo que somos, en sus

palabras un descubrimiento de la “esencia” de nuestro ser. Por esto, este mismo filósofo plantea las posibles consecuencias que puede traer el confrontar la muerte:

“...la posibilidad de alcanzar la integridad personal, el concentrarse en lo esencial para la propia vida, el encontrar el significado a la vida, el volverse honesto consigo mismo y el obtener fuerzas y motivación para encarar la vida” (p.6).

Se trata de confrontar el destino por más doloroso que este nos pueda resultar (Angarita y De Castro, 2002). Esto con miras al desarrollo y crecimiento personal orientado a dar un sentido y significado a nuestros proyectos de vida. Confrontar la muerte no es una tarea fácil ni placentera, pero sólo así nos hacemos cargo de nuestra propia existencia (Angarita y De Castro, 2002). La afectación del proyecto vital y su desarrollo, depende en gran medida de que el ser humano no pretenda huir, olvidar o evitar las situaciones límite de la existencia, cuyo principal ejemplo es la muerte (Jaspers, citado en Angarita y De Castro, 2002). En conclusión, el sentido y posición que tomemos frente a la muerte determinará en gran manera cuál será nuestra forma de hacer frente a la vida (Angarita y De Castro, 2002).

Ciclo vital y muerte

El hecho de que la muerte implica nuestra desaparición como sujetos, es el mismo con el pasar del tiempo, pero el ser humano no. A través de nuestra vida sufrimos una serie de cambios que abarcan lo físico, lo emocional, lo cognitivo y lo social. El proceso de desarrollo humano está, al igual que todos los aspectos de nuestra vida, atravesado por la muerte. Sin embargo, a medida que vamos cambiando es distinta la manera en que nos acercamos a ella, la comprendemos, la enfrentamos, le damos un significado o incluso le tememos. Podríamos decir, que de acuerdo a nuestro momento en el ciclo de la vida, la muerte tiene un papel privilegiado o simplemente no ocupa un lugar destacado entre los temas prioritarios. En este apartado, se presenta la manera que tiene el ser humano de relacionarse con la muerte en la niñez, la adolescencia, la adultez media y la vejez.

Diversos estudios de tipo empírico han logrado identificar características diferenciales según el género y las etapas del ciclo vital en relación con la muerte. Este tema es importante, pues al trasladarse al campo terapéutico existencial, conocer las

distintas ideas que según la literatura (sin olvidar la exploración de las ideas propias del paciente) tendrán los distintos pacientes de acuerdo a su momento respecto a la muerte, sirve para guiar de una mejor manera la intervención realizada.

¿Desde qué momento nos hacemos conscientes de la muerte y cuándo comienza a generarnos angustia? Al contrario de lo que muchos piensan, este proceso está ya presente en la niñez. Los niños tienen un interés activo en la muerte, las pérdidas, los cambios y las separaciones que va desde altos influjos de curiosidad hasta el pánico y el horror, sus concepciones sobre la muerte se van formando a través de sus experiencias personales, su proceso de maduración y los valores que su cultura les imponga (Kastenbaum, 2000). Esto no se ve debido a varios obstáculos en el estudio de la muerte en el niño: la poca fluidez o carencia de lenguaje, los prejuicios de los padres y su angustia, entre otros, no permiten un acercamiento real a la concepción del infante (Yalom, 1984). Sin embargo, el niño desde muy pequeño piensa ya en la muerte, le causa curiosidad, recibe las primeras impresiones sobre ella, le teme y crea defensas mágicas contra esta (Yalom, 1984). Según Tamm y Granqvist (1995), quienes exploraron los significados de muerte en varios grupos de niños y adolescentes a través del dibujo, los más pequeños tienden a concebir la muerte de una manera estrictamente biológica o física, es decir, de una manera concreta, representando de manera especial las muertes violentas y los rituales que se realizan cuando alguien fallece. Información obtenida a partir de otros estudios ha demostrado que existen unas ideas básicas en el pequeño alrededor de la muerte, estas pueden ser: la muerte es una disminución temporal de la consciencia y el movimiento, se equipara al sueño, la creencia de que esta solo le llega a las personas viejas o darle una figura antropomórfica a la cual además se puede combatir y retar (Yalom, 1984).

La personificación de la muerte, es una manera de disminuir la ansiedad de saber que la muerte no es externa, sino que hace parte de la vida. Aquí también encontramos diferencias entre lo que piensan los niños en contraparte a las niñas, los primeros tienden a representar la muerte de una manera más violenta, mientras que las niñas la viven más como algo accidental. Así mismo, los varones utilizan más conceptos como vacío u oscuridad, mientras que las niñas usan términos psicológicos relacionados a emociones como la tristeza y la pena (Tamm y Granqvist, 1995). Por último, en un estudio realizado

por Field (2000) con personas ancianas en Inglaterra, al preguntárseles a estas cuándo recordaban su primer contacto con la muerte la respuesta fue que esto habría ocurrido en su niñez, alrededor de los diez años, en relación muchas veces a muertes de personas o familiares cercanos.

Como afirman Angarita y De Castro (2002), contrario a lo que la mayoría de la gente podría pensar, la muerte está presente ya en la experiencia del infante y parece jugar un papel muy importante en el desarrollo de este. Esta confrontación, como ya vimos, es un gran precedente no sólo para la salud del niño, sino también del futuro adulto (Angarita y De Castro, 2002). En la infancia, las preguntas acerca de la muerte comienzan a surgir desde muy temprana edad. Interrogantes como: ¿Cuándo te vas a morir? o ¿Cuántos años tiene la gente cuando se muere?, dejan atónito al adulto de frente a las dudas sobre la muerte que tiene el niño (Yalom, citado en Angarita y De Castro, 2002). Los niños juegan a matar, morir y revivir, muchas veces como muestra de un resquebrajamiento de las defensas y una manera de ocultar el temor que surge en ellos frente a la incertidumbre de la muerte (Angarita y De Castro, 2002). Desde la concepción piagetiana podemos afirmar que el niño ha adquirido un concepto maduro de la muerte cuando reconoce que: es universal, le afectará a él también y es inevitable e irreversible, este concepto de muerte madura varía de acuerdo a la experiencia de vida de cada sujeto (Kastenbaum, 2000). Sin embargo, esta definición de muerte madura es controversial pues muchos adultos incluso no llegaría a cumplir con todos los elementos que la componen. En resumen, tanto el adulto como el niño se golpean de frente con la muerte y mediante sus investigaciones realizan de manera sana, o no, que esta es una parte intrínseca de la vida (Angarita y De Castro, 2002). La verdad es que darse cuenta que el niño sí piensa en la muerte y así mismo le causa angustia es solo una parte del problema, el acercamiento a esta y su educación es un tema polémico incluso entre los mismos pedagogos (Yalom, 1984).

Con la adolescencia el pensamiento se vuelve complejo y aparece como una realidad la abstracción, eso hace que los sujetos en este rango de edad tengan una consciencia más clara de lo que es el ser y el no-ser (Kastenbaum, 2000). En la adolescencia según Yalom (1984), las defensas que ha construido el niño de frente a la muerte se vuelven inútiles. Los hallazgos de distintos estudios han mostrado varios datos interesantes. Una postura es que

al adolescente no le interesa la muerte pues la ve como algo tan lejano que son pocos los significados que relaciona con esta (Cicirelli, 2001). Por otro lado, en un estudio realizado en nuestro país, Álvarez-Ramírez (2009), describió la manera en que los adolescentes encuestados se acercaban al tema. Para este grupo de personas la muerte es vista como algo terrible y catastrófico, pues se convertiría en un gran obstáculo para la realización y cumplimiento de ciertos objetivos relacionados con la vida profesional y afectiva, temas centrales durante esta etapa del ciclo vital. Así mismo, Cicirelli (2001), en su estudio, encontró la misma característica, siendo la interrupción del proyecto de vida el principal temor ante la muerte. Los adultos jóvenes tiene niveles de ansiedad ante la muerte mucho más altos que los ancianos o adultos mayor, mientras que aquellos que se encuentran en lo que se llama adultez media, manejan, así mismo, niveles intermedios entre jóvenes y ancianos (Jackson, 2008).

Existen también estudios actuales relacionados con los adolescentes y su aproximación a la muerte a través de las redes sociales, especialmente, en los procesos de duelo. Como se ve en la investigación de Williams y Merten (2009), estas herramientas virtuales se están constituyendo en un medio a través del cual los adolescentes elaboran una perspectiva frente a la muerte de sus pares y se mueven hacia el futuro aceptando su desaparición. Tema a profundizar, pero que puede ser de gran utilidad al momento del encuentro terapéutico, pues la vida virtual puede estar produciendo cambios en la manera como los adultos jóvenes se relacionan con la muerte. A grandes rasgos, los adolescentes tienen mucho más que perder con la muerte pues sus planes y futuro aún se encuentran en manos de la incertidumbre y tienen menor sensación de que el tiempo se está acabando en comparación con los adultos. Adicionalmente, no pueden hablar para solucionar sus dudas sobre la muerte, pues están en su mayoría ocupados en evitarla (Kastenbaum,2000).

La primera suposición es que el adulto sabe y entiende la muerte como el final de todo lo existente, también si lo que cada individuo crea sobre lo que ocurrirá posterior a la muerte, puede variar de manera significativa de sujeto a sujeto (Kastenbaum, 2000). En la adultez media, las concepciones acerca de la muerte se transforman y van preparando el terreno para la entrada en la vejez, donde cambiarán muchas veces de manera radical con respecto a las de los adultos jóvenes. Muchos de estos adultos irán desarrollando con el

tiempo visiones más sofisticadas y trascendentes sobre la muerte, relacionadas con el aumento de la sabiduría (Kastenbaum, 2000). El miedo a la muerte en la mitad de la vida está relacionado muchas veces con el comienzo del deterioro de la salud y el envejecimiento del organismo, el temor está más enraizado en la desaparición y aniquilación no sólo física, sino también, mental y espiritual del sujeto (Cicirelli, 2006). Con el paso del tiempo la ansiedad ante la muerte comienza a disminuir, mostrándonos que con los años desarrollamos maneras más efectivas de lidiar y enfrentarnos a ella (Jackson, 2008). Además de esto, los significados de la muerte en la edad adulta pasan de la simple relación con la biología y lo físico a incluir el plano metafísico dentro de sus definiciones (Morin y Welsh 1996; Speece y Brent 1996, citados en McEvoy, McHale y Tierney, 2012). De estos autores es interesante destacar también su investigación sobre la concepción de muerte en adultos con discapacidad cognitiva y ver cómo la percepción y significación de la muerte cambia radicalmente en muchos casos, lo cual, tendría grandes repercusiones al momento de la rehabilitación y proceso terapéutico con adultos de este tipo de poblaciones. Muchos de ellos están confundidos o tienen ideas erradas sobre los elementos básicos de la muerte, como su universalidad, su irreversibilidad o su carácter biológico. Además, suelen adherirse a visiones de tipo fatalista o religiosas o a entender la muerte desde un punto de vista muy concreto, casi como un niño.

Sobre la última etapa de la vida, se puede decir que son pocos los estudios realizados y plasmados en la literatura científica. Las personas de la tercera edad tienden a darse cuenta de la cercanía de su muerte y a considerarla parte de su vida, hablan objetivamente de ella, toman decisiones para prepararse, muchos de sus coetáneos mueren o han muerto y el tema religioso juega un papel central en gran cantidad de ellos (Cicirelli, 2001). En teoría, al darse cuenta que su muerte está cercana, los adultos mayores hacen una revisión de su proceso vital que les ayuda a resolver una gran cantidad de cuestionamientos existenciales. Esto los ayuda a saldar cuentas con la vida y disminuye su ansiedad ante la muerte (Thomson y Powell, 1988). Otra interesante cuestión, encontrada por Field (2000) en Inglaterra y Cicirelli (2001) en Estados Unidos, es que la preocupación en la vejez pasa del morir a cómo será este proceso. Si será lento y doloroso, si se tratará de una enfermedad y cuál será el efecto que tendrá en los seres queridos y cercanos. La cercanía con la muerte

contribuye a su aceptación y disminuye los miedos, ansiedades y terrores presentes frente a esta en el grupo de personas con edades más avanzadas.

Cicerelli (2002) en un extenso trabajo relacionó las visiones de una gran cantidad de adultos mayores con edades superiores a los 70 años en los Estados Unidos sobre la muerte con variables como el género, el estrato socioeconómico, la etnicidad o el estado civil llegando a una serie de interesantes conclusiones que se exponen a continuación:

- Aquellos que tienen una concepción de la muerte como un paso trascendente hacia otra vida tienen menos miedo de lo desconocido, pero más sobre la idea de la desaparición de su ser. Por el contrario aquellos que ven la muerte como una desaparición total tienen temores más altos sobre el impacto de la muerte en sus seres cercanos, lo desconocido detrás de esta y el proceso mediante el cual van a fallecer.
- Quienes creen en una vida más allá de la muerte tendrán menos miedo, angustia y sufrimiento en relación a esta, porque en el “más allá” se encontrarán de nuevo con sus seres queridos, disminuyendo el temor por el impacto de la muerte propia sobre estos.
- Quienes ven la muerte como una posibilidad para significar su vida manejan niveles de angustia menores respecto al proceso que los llevará a morir. Por ejemplo, quienes imaginan su muerte como pacífica y tranquila tendrán menos miedo a esta que quienes la ven llena de sufrimiento y dolor.
- Las mujeres ancianas mostraron mayor miedo de frente a la muerte que los hombres. Aquellos con más años se mostraron más tranquilos frente a esta que quienes eran menores y los que tenían mejores condiciones de salud también mostraron niveles de angustia y temor menores frente al fallecimiento.
- Quienes pertenecen a estratos socio económicos más bajos o a minorías étnicas, mostraron un miedo mucho más fuerte de frente a la muerte.
- Aquellos quienes han tenido una mayor pérdida de seres queridos cercanos se mostraron mucho menos ansiosos de frente al efecto que pudiera provocar su muerte sobre quienes los circundan. Si el sujeto veía la muerte como motivación

para el cumplimiento de metas puede sentir mayor ansiedad al encontrarse con esta como la interrupción de sus planes.

- Aquellos ancianos donde la religión juega parte importante de su vida tienen mucho menos miedo de lo desconocido que conlleva la muerte.
- Aquellos que tienen significados relacionados con la vida después de la muerte, la muerte como una oportunidad de dejar legado y un alto componente religioso, presentarán menores niveles de ansiedad y temor de frente a su fallecimiento.
- Quienes tienen mayor temor a la pérdida de su cuerpo son aquellos con un estrato socioeconómico más bajo y una mayor cantidad de hijos y parientes cercanos fallecidos (pp.314-340).

Por último, sería interesante acercarnos a los diferentes hallazgos en relación al género. La mayoría de las investigaciones aseguran que existe una importante relación en cuanto al ser hombre o mujer y la ansiedad frente a la muerte que se genera (Jackson, 2008). Las mujeres, en la investigación, se muestran mucho más débiles frente a la muerte. Las mujeres experimentan mayor ansiedad ante la muerte (Thomson y Powell, 1988). Sunganya y Bose (2013) encontraron que los niveles de ansiedad producidos por la muerte son más altos en mujeres. Las diferencias pueden verse también en los primeros años de vida en cuanto a la representación y significación de la muerte, las niñas tienden menos a personificarla que los niños (Tamm y Granqvist, 1995). Así mismo, en la adultez las mujeres tienden a relacionar más la muerte con una especie de continuación de la vida mientras los hombres la ven como un fin universal para todas las cosas. En general, las mujeres tendrán mucho más miedo a la muerte que los hombres, tanto propia como ajena (Cicirelli, 2001).

Se pueden observar por tanto, una serie de características en las que los seres humanos varían a medida que transcurren las etapas de su ciclo vital y que determinan muchas veces la manera de relacionarse con la muerte y hasta dónde esta afecta su desarrollo. Así mismo, las características de género han demostrado ser importantes en la manera de enfrentarse al terminar de la vida. Aunque falta investigación en este campo, relacionada específicamente con lo existencial, lo anteriormente presentado, seguramente,

tendrá importantes repercusiones al momento de traer a colación la muerte en la psicoterapia.

Finales y maneras de morir

No sólo es importante en relación a la angustia y el significado que le damos al morir el hecho que este inevitablemente nos llegará, sino también, de qué manera lo hará. Nuestro contexto enmarca diferentes formas de morir que son castigadas o estigmatizadas, o por el contrario consideradas buenas y adecuadas. Así mismo, tenemos muertes por causas naturales o accidentales o aquellas que consideramos prematuras o a tiempo. El tipo de muerte tiene que ver incluso con la posición social y familiar de una persona, si esta se presenta de manera lenta o agresiva y si la persona puede tener el control de morir en el sitio que prefiere, como por ejemplo, un entorno familiar (Kearl, 1989). Las muertes pueden ser buenas o malas, y muchas veces la calidad de vida de una sociedad se mide incluso por la cantidad de muertes buenas que en ella se presentan en comparación a la cantidad de las que son consideradas malas o inadecuadas (Kearl, 1989).

En los Estados Unidos aparecen en los certificados de defunción los siguientes tipos de muerte: accidental, natural, suicidio y homicidio, por sus siglas se conoce como el modelo NASH (Kearl, 1989). Las muertes que llamamos accidentales ocurren sin una verdadera causa orgánica, sin una enfermedad y no se deben a procesos de envejecimiento (Colwell y Jackson, 2002). Las muertes accidentales abarcan un gran espectro, que van desde las muertes deportivas, pasando por los desastres naturales como terremotos y huracanes hasta el ataque de un oso a un campamento de exploradores; en su mayoría tienen como característica (a excepción de la naturaleza) la de haberse podido evitar (Kearl, 1989). Aparte las enfermedades, los accidentes, los suicidios y los homicidios son las principales causas de muerte en la mayoría de países del mundo. Por ejemplo, en América del Norte crece con el tiempo la posibilidad de ser asesinado y los escenarios de las grandes masacres o los suicidios colectivos (no sólo en EEUU) han llevado el escenario de la muerte colectiva al espacio público (Kearl, 1989). Mientras que las muertes por causas naturales o por accidentes como los desastres naturales han disminuido con el aumento del progreso y la tecnología, ha aumentado la posibilidad de morir a manos de otro ser humano.

Colwell y Jackson (2002), resaltan de manera interesante los tipos de muerte relacionados con castigos legales, en algunos Estados de América del Norte y en otros países el mundo es legal la pena de muerte de frente a ciertas infracciones o delitos. Estas muertes pueden considerarse excéntricas o particulares y se encuentran de varios tipos: decapitación, muerte frente a un pelotón por fusilamiento, defenestración (lanzar por la ventana, popular en algunos países del este de Europa), el ahorcamiento, la silla eléctrica, la muerte por inyección o en cámara de gas, etc.

Por último tenemos el envejecimiento, las muertes por causa natural, las enfermedades o las causas orgánicas para morir. Las demencias y el deterioro en la vejez así como enfermedades como el cáncer, son consideradas además causa de muertes prematuras y no aceptadas. Otro tipo de clasificación como se ve en el libro de Kearl (1989) son las muertes anunciadas o inminentes o aquellas que se esperan con tranquilidad. La muerte además tiene mucho que ver también con el sitio donde ocurra, que va desde entornos hospitalarios o casas de retiro hasta el mismo hogar.

. En conclusión podemos ver cómo la muerte nos llega de distintas maneras que pueden ser esperadas o inesperadas y que de acuerdo a nuestro contexto y creencias puede calificarse de buena o mala, o salida de tiempo. Esto tiene una gran repercusión en cuanto al miedo y la ansiedad que desarrollamos de frente a la muerte, así como en los significados que le asignamos a esta. Puede ser que para alguien su idea de muerte sea de tranquilidad y paz y en realidad se vea llevado por la incertidumbre hacia una enfermedad terminal, complicando sus significados y relaciones con esta. Este es un gran tema dentro de la terapia, tanto por las implicaciones para el significado que puede tener el tipo o el proceso que nos lleve a la muerte como para quienes se vean rodeados de algún tipo de fallecimiento con distintos impactos. Conocer cómo morimos es importante para saber a qué enfrentarnos cuando construimos nuestros significados y miedos de frente a nuestra desaparición.

Heidegger, Daseinánálisis y Psicoterapia

Una de las importantes escuelas de la psicoterapia existencial es el Daseinanalysis. Surgida en Europa conserva uno de los trasfondos filosóficos más grandes, especialmente

basada en los trabajos de Martin Heidegger de los cuales toma su nombre. Dos grandes personajes son los que resaltan en la historia del Daseinanalysis, el del psiquiatra Ludwig Binswanger y el de Medard Boss, ambos suizos. Este último, amigo cercano de Heidegger con quien incluso escribió una serie de trabajos. Mientras que Binswanger se dedicó más a la asociación de las ideas del filósofo y de la fenomenología de Husserl con la psicopatología, Boss trabajó más en la búsqueda de las implicaciones de las propuestas de Heidegger en la práctica psicoterapéutica (Cooper, 2003). Teniendo algunas diferencias en su manera de dirigir la práctica del Daseinanalysis ambos exponentes se fueron separando tanto teóricamente como personalmente a lo largo de sus vidas. Un tercer factor que entra a jugar dentro de la práctica daseinanalítica es el psicoanálisis freudiano y algunos bosquejos de lo propuesto por Jung (Cooper, 2003). Incluso, dentro de esta escuela existencial se usa la asociación libre en su formato original y en sus postulados clásicos se sugiere el uso del diván en la terapia, aunque en general toda la teoría haya sido criticada y reformulada.

Entre las propuestas que se pueden vislumbrar dentro de esta escuela europea en relación a la psicoterapia, Binswanger, formuló como característica primordial del ser humano su capacidad de ser responsable del diseño y la creación de su propio mundo (Cohn, 1997). De allí que mucha de la patología que padece un sujeto tenga que ver con sus propias elecciones y esté relacionada con su libertad. Por otra parte, Boss, consideraba, de manera similar, que el ser humano es un ser lleno de posibilidades para relacionarse con el mundo y que la enfermedad mental sería el bloqueo de estas posibilidades llevando a su posterior estancamiento (Cooper, 2003).

Al igual que la mayoría de las escuelas existenciales el Daseinanalysis tiene como tema central los sucesos inevitables de la vida y la ansiedad producida por estos, en nuestro caso, la muerte también es un tema indispensable dentro de sus planteamientos. Según Cohn (1997) la tarea principal de los terapeutas existenciales de la escuela del Daseinanalysis es la exploración y aclaración de los temas fundamentales que atraviesan la vida del paciente, por lo cual, es imposible que la muerte se deje de lado. Dada la importancia del florecimiento del ser humano en todas sus posibilidades el binomio crecimiento-estancamiento es de remarcada importancia dentro de esta escuela psicoterapéutica. Cuando se comparan estos dos estados del ser humano (o Dasein, como

se le conoce en esta corriente y nombre con el cual lo describió Heidegger) se puede ver que quien florece puede estar vivo, mientras quien está en el polo del estancamiento puede considerarse muerto (Hjertaas, 2004).

La muerte en el Daseinanalysis no se limita al acto último de la desaparición física, sino que está presente en el diario desarrollo del Dasein, en la medida en que expanda o no todas sus posibilidades y en cómo cuando este se muestra incapaz, aparece la psicopatología. Heidegger ya habría planteado estas bases al separar los conceptos de “perecer” y “morir”, dando a este último una trascendencia más allá de la muerte biológica y ubicándolo en el diario vivir, afirmando incluso que la muerte es simplemente otra manera de ser del Dasein (Blattner, 1994). Aunque existen diversas interpretaciones sobre estas afirmaciones, el Daseinanalysis las trae a colación para mostrar que la muerte es un elemento básico del diario vivir del Dasein. Heidegger ya planteó la muerte como algo inevitable y que debemos aceptar y reconocer con miras al desarrollo de nuestras vidas y la ansiedad que sentimos ante esta no es más que un recordatorio de que está allí esperándonos para ser enfrentada (Van Deurzen & Keyward, 2005).

En últimas, una tarea importante para el Daseinanalysis es la de ayudar al paciente a recordar que el afrontamiento de la muerte es una prerrogativa de nuestro ser en el mundo y que de aceptarlo o negarlo, y la manera en que lo hagamos, dependen mucho del aprovechamiento de nuestras posibilidades (Cohn, 1997). La ansiedad producida por su inevitable llegada también puede convertirse en motor de expansión.

Por otra parte, la muerte como concepto tiene también fuertes influencias dentro de las propuestas relacionadas con la psicopatología dentro de la escuela daseinanalítica, especialmente con lo relacionado con la psicosis y sus distintas manifestaciones. Por un lado Binswanger relaciona los dos polos de la psicosis, la manía y la depresión, con la vida y la muerte. Para el Dasein, estar en estado depresivo es estar de cierta manera “muerto”, mientras que por su parte Boss ve en el desarrollo de la psicosis una mala escogencia de las posibilidades frente al mundo y una mala respuesta frente a sus determinantes (como la muerte) dada muchas veces por un proceso de desarrollo inadecuado del sujeto (Cohn, 1997). Aunque ambos autores difieren en sus concepciones, están de acuerdo en que un mal enfrentamiento de las limitaciones vitales como la muerte está siempre al fondo de estas

patologías y que el aclaramiento de estos es una tarea primordial para el analista del Dasein (Cohn, 1997).

En general, con lo anteriormente planteado podemos darnos cuenta que la terapia daseinanalítica basada en los postulados de Heidegger daría la mano a los pacientes en dos aspectos importantes: el primero, aceptar las características inevitables de la existencia y en segundo lugar a construir y escoger la manera en que nos relacionamos con estos inevitables (Letteri, 2009). Aunque las dos premisas anteriores sean comunes a todas las terapias existenciales desde sus planteamientos más básicos, el papel de la muerte en el Daseinanalysis es distinto. Su importancia está presente en el diario vivir y tiene un puesto principal dentro de la generación de la patología cuando esta está relacionada con el estancamiento del ser humano y el mal aprovechamiento de sus posibilidades en el mundo.

Dentro de la psicoterapia daseinanalítica uno de los objetivos terapéuticos más importantes es que el consultante acepte la inminencia de su muerte y se responsabilice de ella, -ya Heidegger decía que sólo nosotros podemos morir por nosotros mismos-. Al aprender a convivir con ella como limitante de sus posibilidades evita que se convierta en obstáculo y aparezca la psicopatología. En caso de que esta ya está presente, buscar de qué manera el paciente se relaciona con lo inevitable de su muerte y cómo la vive como limitante de sus posibilidades, podría dar pistas sobre su forma de aceptar su finitud junto a otros inevitables de la existencia y entender cómo contribuye al desarrollo de la patología.

Puesto que el Daseinanalysis está influenciado de manera directa por el psicoanálisis también juega un papel importante en él la crianza o el desarrollo durante la niñez, por ejemplo, las maneras en que se le impuso al paciente o se le enseñó a través de sus figuras importantes a lidiar con los inevitables de la vida y la aceptación de la muerte.

Ciocan (2008), señala que Heidegger falló al no encontrar una relación ontológica entre el Dasein y su cuerpo, quien es el que a fin de cuentas lo transporta dentro del mundo. Esto tendría grandes implicaciones en el desarrollo de ciertos aspectos relacionados con la psicoterapia y la muerte, como por ejemplo, el duelo, en el cual el cuerpo del difunto, la manera en que este muere y los rituales que giran alrededor tienen fuertes implicaciones en quienes sobreviven al que fallece y el proceso que se crea a partir del momento de su

muerte. Como el mismo Heidegger lo decía, con el cuerpo que queda y en términos de este mundo, quienes sobreviven pueden todavía estar con él aunque este ya no esté y esto afecta de manera directa el funcionamiento psicológico de quienes aún siguen vivos.

Teoría del Manejo del Terror (TMT)

Las propuestas de la psicoterapia existencial en relación a la muerte no se han quedado solamente dentro de su campo, sino que lo han trascendido. Un ejemplo claro es el de la “Teoría del Manejo del Terror” (TMT), propuesta que reúne en su formulación teórica elementos tanto de la biología, la psicología social y la filosofía y psicología existencial. Incluso, en algunos de sus estudios entran también a formar parte importantes elementos y estructuras del pensamiento cognitivo. La TMT está centrada sobre la muerte y es una muestra importante de la comprobación de supuestos existenciales por medio de métodos empíricos.

Como lo plantean Greenberg, Solomon & Pyszczynski (2004), los seres humanos al igual que otras especies hemos evolucionado por selección natural mediante el aumento de capacidades para sobrevivir al entorno. Una de las cosas más importantes es la autoconsciencia, es decir, el ser humano sabe que existe, que está vivo, pero así mismo, sabe que va a morir, y es consciente del terror que le produce esta certidumbre. Greenberg y compañía, coinciden con Kierkegaard, recordando la dicha que se puede sentir al saber que se está vivo y el terror que produce la realización de la incontrolable muerte. El ser humano se ha enfrentado a esto, según lo propuesto por la TMT, mediante dos grandes adaptaciones: la creación de sistemas culturales y la autoestima. Ambas interconectadas, la primera ha servido para dar sentido y soporte a la existencia mediante la creación de valores centrales y la segunda nos hace sentir como algo especial e importante, generalmente en la medida en que nos desenvolvamos más de acuerdo a los valores culturales. Las culturas con todos sus productos dan un sentido simbólico de inmortalidad a los seres humanos (Greenberg, Solomon & Pyszczynski, 2004).

Uno de los conceptos centrales de la TMT es mortality salience (MS) entendido como prominencia de la muerte. La hipótesis estudiada plantea que las visiones de mundo y la autoestima que los individuos elaboran constituyen defensas fundamentales para suavizar

la angustia generada por la conciencia de la muerte. Cuando ésta se incrementa mediante diferentes estímulos (imágenes, relatos, etc.) los individuos incrementan la necesidad de proteger sus propias creencias (Greenberg, Solomon & Pyszczynski, 2004). Sobre esta hipótesis se han desarrollado diversos estudios empíricos. Por ejemplo, en un estudio sobre la autoestima se dieron a los participantes retroalimentaciones falsas que permitieran elevar el sentido de valor de sí mismos antes de presentarles un estímulo relacionado con la muerte (MS). Comparados con el grupo control, el cual no recibió la retroalimentación, el grupo con la autoestima elevada presentó menor ansiedad frente al estímulo relacionado con la muerte (Greenberg, Pyszczynski & Solomon, 1986). En otro estudio Greenberg, Martens, Jonas, Eisenstadt, Pyszczynski, & Solomon, (2003), conformaron dos grupos, a uno de ellos le hicieron preguntas abiertas sobre su propia muerte y el otro fue el grupo control. Al primer grupo le presentaron una serie de estímulos relacionados con personas o descripciones de personas de otros grupos culturales destacando las diferencias en términos religiosos -cristianos calificando a judíos- o en términos de sentimiento nacionalista - evaluando críticas pro Estados Unidos y contra Estados Unidos. Cuando se les solicitó que calificaran los estímulos, se atacó con más fuerza a quien iba contra los propios valores culturales en comparación con los participantes del grupo control, a los cuales se les presentaron estímulos relacionados con ver televisión o comer carne. Los autores validan su hipótesis de la MS es decir que la activación de pensamientos relacionados con la muerte hace que el individuo defiende de una manera más fuerte el sistema social de valores al que pertenece.

Los campos de estudio empírico generados a partir de la TMT son muy variados. Por ejemplo, Arndt, Cook & Routledge (2004) estudian la posible arquitectura cognitiva que tienen en los seres humanos las ideas que surgen como defensa frente a la conciencia de la muerte. Mikulincer, Florian & Hirschberger (2003) vinculan la búsqueda del amor romántico y el establecimiento de la vida en pareja como una tercera forma de defensa frente a la angustia de la propia finitud. En su estudio presentan evidencia empírica acerca de dos ideas: los recordatorios de la muerte incentivan la motivación para formar y mantener relaciones con vínculo afectivo positivo y, el mantenimiento de estas relaciones sirve como un escudo que protege contra el terror de la muerte. Adicionalmente, la ruptura de las relaciones significativas resalta en la conciencia la mortalidad ineludible.

La psicoterapia existencial y la muerte

La amenaza constante del no-ser puede actuar como antorcha que ilumine el camino hacia lo que el sujeto considera que es valioso respetar y realizar en su vida (Angarita y De Castro, 2002). Lo anterior, resume de manera general el objetivo por el cual se ha venido desarrollando este trabajo y la importancia de la muerte y su consciencia dentro de los distintos procesos de psicoterapia de tipo existencial. A continuación, se desarrollará el tema de acuerdo a algunos de los puntos más importantes dentro del proceso de una psicoterapia de corte existencial.

Es importante recordar que el término muerte dentro de este tipo de psicoterapia no necesariamente se refiere al momento de finitud de la vida, la desaparición del sujeto tanto física como psicológica. Como lo afirma Van Deurzen (1998, citada en Angarita y De Castro, 2002) la muerte es también el lugar al que vamos en el momento en que decidimos alejarnos de las distracciones y preocupaciones diarias para encontrarnos con nosotros mismos. Esto puede ser utilizado como método para conectar al sujeto con su verdadero centro de valores, morir un momento en el mundo exterior para centrarse en el interior. En general, la consciencia de la muerte es un proceso que transforma radicalmente a la persona, genera altos niveles de ansiedad y activa las defensas más estructuradas y fuertes que posee el paciente, e incluso, el mismo terapeuta.

El primer paso es lograr identificar de qué manera la muerte se está viendo relacionada con la problemática que los pacientes presentan. Nuestro primer objetivo en la terapia, si es el caso, es hacer consciente al paciente de su propia finitud para encontrar cuáles son sus reacciones o qué procesos ha desarrollado frente a esta. Este objetivo no se cumple en el mismo momento para todos los pacientes. Depende del terapeuta y de su conocimiento del paciente, determinar de manera acertada el momento ideal para cumplirlo.

La muerte y el temor que esta produce rara vez se encuentran en el paciente en estado puro, generalmente el paciente ha transformado ya este terror, depende de la experticia del terapeuta el reconocer en qué se ha convertido y cuál es el uso que le da el paciente, dándose cuenta con el paso del tiempo de la gran cantidad de maneras en que los

sujetos se defienden frente a la muerte. La muerte es una situación angustiante que impregna nuestra experiencia interna y solemos defendernos de ella mediante ciertos mecanismos de personalidad (Yalom, 1984). Estos mecanismos de personalidad, Yalom los denomina defensas. Están presentes desde la niñez y se agudizan con el paso de la adolescencia a la adultez donde un alto grado de angustia frente a la muerte se presenta: la creencia en la individualidad especial e inviolable y la creencia en un salvador único y omnipotente (Yalom, 1984). En relación a esto la mayoría de personas se defienden frente a la muerte mediante la negación, la supresión, la represión, el desplazamiento, el convencimiento de la omnipotencia personal o la creencia de tipo religioso desfigurada y cualquier otra cosa que prometa una inmortalidad simbólica (Yalom, 1984). Las conductas riesgosas y dañinas, el hambre de poder y control, la sexualidad desbordada, entre otras son muestras de reacciones y defensas contra la muerte, que como sabemos, están a la base de una gran cantidad de psicopatologías y trastornos. Además, Yalom (1984) afirma que el centro del conflicto y la angustia del neurótico es la angustia frente a la muerte.

Identificado lo anterior, es decir, visto qué papel juega la muerte en el sujeto y cuál es su defensa o defensas relacionadas con esto, el siguiente paso es hacer consciente al paciente de su propia finitud. En primer lugar el terapeuta no es quien debe proporcionarle el concepto de muerte al paciente, debe, ayudarlo a que reconozca su existencia como hecho inevitable (Yalom, 1984). La consciencia de muerte puede hacerse desde su nombramiento en el diálogo, la presencia de estímulos (TMT), o en casos más extremos y centrados en la problemática, mediante experiencias de simulación de muerte propia o de los otros, utilizando técnicas psicodramáticas o experienciales, las cuales suelen desembocar en un contacto directo y una explosión emotiva de grandes proporciones y son útiles en ciertos contextos. Yalom (1984), recomienda que el terror frente a la muerte sea tratado por el terapeuta como puede ser tratado cualquier otro terror cuando este se hace consciente, exponiendo a la persona de manera gradual y ayudándolo a contemplar su temor y consecuencias desde todos los ángulos y puntos de vista. Los sueños y fantasías del paciente son un excelente material de trabajo en este punto (Yalom, 1984).

Es importante no olvidar el objetivo para el cual se hace consciente la muerte y se lleva a la persona a enfrentarse con el terror que esta produce, desmontando sus defensas y

evidenciando el papel de la muerte en los procesos psicológicos del paciente lo que se busca es lograr un cambio de perspectiva que lleve a la persona a preocuparse por lo esencial de su vida, se centre en sus valores y olvide lo insignificante, lo que no consta de real valor en su vida y aquello que el paciente ha elegido durante su camino y se le presenta como problemático (Yalom, 1984). Es decir, lo que buscamos es un acercamiento hacia la autenticidad de cada sujeto. Por último, es bueno recordar que la negación y las defensas no solo pueden ser fruto de los procesos mentales del paciente. El terapeuta tendrá que trabajar con sus propias angustias y miedos para poder escuchar y develar la relación que el otro tiene con la muerte.

Por otro lado, Van Deurzen (2002), plantea que la mejor manera de reafirmar la persona o el Self del sujeto es mediante la consciencia de la muerte y destaca de igual manera la importancia de esta consciencia como fuente de autenticidad y desarrollo personal. Muchos de sus planteamientos coinciden con los expuestos por Yalom, sin embargo, las problemáticas psicológicas para la autora están relacionadas con el punto entre dos polos expuestos en el que se ubica un ser humano de frente a sus actividades diarias y cotidianas. Estos polos pueden ser la felicidad y la tristeza, la soledad y la compañía, lo bueno y lo malo, etc., y lo que se plantea es que la vida y la muerte están a la base de todos estos espectros (Van Deurzen, 2002). La visión particular frente a la muerte y la trascendentalidad que este le dé en su diario vivir son elementos centrales del trabajo psicoterapéutico. La reducción fenomenológica, la consciencia, el trabajo con los sueños y fantasías son las técnicas que propone la autora para el conocimiento de la perspectiva frente a la muerte individual de cada paciente.

Es importante, de igual manera, tener en cuenta que otra serie de elementos que pueden influir en el desarrollo y la orientación de un proceso terapéutico frente a la muerte son el momento del ciclo vital en el que se encuentra la persona y si es el caso, de qué manera afecta la presencia de un cierto tipo de muerte que esté por llegar o haya ya pasado. En primer lugar, y como se describió antes, el momento particular de desarrollo en el que un sujeto se encuentra cambia totalmente su manera de hacer consciencia, reflexionar y utilizar defensas frente a la muerte. El niño, por ejemplo, presentará sus defensas en un estado primitivo y se relacionará con la muerte de las maneras particulares ya anteriormente

descritas. Es importante recordar lo ya expuesto en este trabajo sobre los planteamientos de Yalom y De Castro, y entender que el niño si es consciente acerca de la muerte y lo demuestra a través de los medios que tiene, aunque solo llegue a entenderla de manera más elaborada con la aparición del pensamiento simbólico. Por esto serán necesarias estrategias artísticas y de juego que le permitan al niño comunicar su relación con la muerte. En general, si no se presenta ningún problema, la idea no es negarle al infante todo lo relacionado con la finitud o disfrazárselo fortaleciendo sus defensas, sino más bien, realizar un acercamiento gradual y en términos comprensibles para este. Como nos recuerda (Walters, 2008) las reacciones que el niño tenga frente a la muerte y el conocimiento y concepción que desarrolle de esta depende en gran parte de los adultos que lo rodean. Desde el punto de vista existencial la experiencia de un duelo o de consciencia de muerte en un niño no se traduce en ninguna patología, se necesita una relación establecida con los adultos (incluido el terapeuta), un diálogo adecuado y reflexivo y una socialización de las reacciones del infante que le permitan realizar y orientar sus encuentros con la muerte hacia el desarrollo de su espiritualidad, caracterizada por el desarrollo de las capacidades de decisión, acción y posteriormente de fe (Walters, 2008).

Así mismo, los adolescentes se comprometerán de distinta manera. Como ya se explicó aquí la principal fuente de angustia en esta etapa de la vida está relacionada con la posibilidad de que todos los planes y expectativas que se desarrollen a futuro pueden desaparecer en cualquier momento. El objetivo terapéutico aquí es lograr que la consciencia de la finitud no se transforme en un obstáculo que además cristalice las defensas, sino en una motivación para el desarrollo de todas las potencialidades. Los adultos, de acuerdo a su modo particular y las reacciones o transformaciones que hayan hecho de su terror frente a la desaparición deberán orientarse de distinta manera en el proceso, teniendo en cuenta lo expuesto sobre esto en el apartado sobre ciclo vital. Por último, los ancianos tendrán un objetivo distinto, la cercanía con la muerte, ya sea por la edad o por alguna enfermedad, y el constante contacto con esta por pérdidas familiares cercanas comunes en los últimos años de la vida hacen de las personas de la tercera edad quizá las más conscientes frente a la presencia de la finitud. La reflexión en este momento de la vida va más hacia la búsqueda de la significación de una vida que ya ha sido en su mayoría construida que permita aceptar la finitud con tranquilidad y no que se vea la muerte como la interrupción de una vida

incompleta y falta de sentido. Además, es importante trabajar en este sentido con la persona mayor, sobre los miedos y terrores frente los procesos cercanos de muerte y el impacto que este causará sobre sus familiares, pues como ya vimos anteriormente, estos pensamientos son los principales generadores de angustia y malestar en quien ve la muerte cercana. Así mismo, no olvidar las características sociodemográficas que cada paciente particular trae consigo. Como ya se expuso, será diferente trabajar con una mujer a un hombre, o con alguien muy religioso a diferencia de quien se declara ateo. Estas particularidades de cada sujeto también hacen única su visión y el desarrollo de sus procesos de enmascaramiento y defensa frente a la muerte que impiden su reafirmación de valores y son obstáculo en su camino hacia la autenticidad.

En el caso en el que un fallecimiento real, sea el propio cercano por vejez o enfermedad o el de alguna persona querida, haya sucedido o esté por suceder, es importante también tener en cuenta de qué manera se ha producido o producirá este, es decir, de qué tipo es la muerte y cuáles son sus implicaciones en el proceso psicoterapéutico. Al respecto Signorelli (2010) nos da algunas recomendaciones en relación al paciente y al terapeuta respectivamente:

- Muerte de un ser querido: en este punto se deben tener en cuenta las características particulares de cada duelo y en especial no recurrir a las frases mal hechas y los clichés que todos quienes rodean al paciente le han venido diciendo por mucho tiempo. Lo importante aquí es el reconocimiento de la escala propia de valores del consultante y el trabajo con esta. Una actitud muy humana y que no juzgue llevará al establecimiento de una relación que sirva como campo de expresión y desarrollo para el sufrimiento del paciente.
- Muerte anunciada de un paciente: este tipo de procesos, generalmente causados por una enfermedad pueden no solo ocurrirle al terapeuta en su contexto privado, también puede suceder y con más frecuencia a aquellos que se desempeñan en un ámbito hospitalario. Aquí, el objetivo es sacar todas las potencialidades humanas, la empatía, el acompañamiento, la contención, los gestos y las palabras adecuadas que establezcan una relación que permita la expresión de todo lo sentido frente a la

muerte cercana. Se debe tratar de acompañar al paciente hasta sus últimos momentos y si es posible realizar una correcta despedida.

- Suicidio del paciente: cuando esto ocurre es el terapeuta quien se ve directamente afectado por un sentimiento de vacío, de sensación de incompetencia y de falta. ¿Qué fue lo que no se vio, lo que faltó? Si el terapeuta no pretende encubrirse tras la patología del paciente fallecido estos sentimientos afloraran seguramente y deberán ser tratados de manera personal, en supervisión o por psicoterapia (pp. 39-41).

Así mismo, Signorelli (2010) nos muestra los mismos tipos de muerte pero desde el punto de vista del paciente, es decir, si la muerte ocurre al terapeuta. Este es un interesante tema que no es muy tratado ni estudiado en la literatura, si muchas veces se pretende negar la muerte del paciente, la del terapeuta ni se nombra olvidando que también existe como posibilidad. Esto son los planteamientos de la autora:

- Muerte inesperada del terapeuta: este suceso puede acentuar el miedo y las defensas construidas frente a la muerte y la ausencia del otro que venían trabajándose en terapia. Además, la confianza que deberá brindársele a otro y el sentimiento de falta de cuidado serán temas difíciles de afrontar para el paciente. Por esto el terapeuta debe prevenir que esto suceda, manteniendo adecuados informes y contactos de remisión para el paciente, demostrándole así que hasta en ese momento el psicólogo se preocupó por cuidarlo y estar con él.
- Muerte anunciada del terapeuta: lo importante aquí es demostrar una actitud auténtica frente a la muerte y realizar un proceso de despedida adecuado. No esperar a que el deterioro sea tal que impida la realización de estos últimos encuentros con el paciente.
- Suicidio del terapeuta: aunque esta se espera no sea la decisión tomada por un psicólogo quien se supone ha trabajado de manera adecuada su visión y relación la muerte y la finitud, debe esperarse que la reacción en el paciente no traiga elementos positivos y aumente sus problemáticas relacionadas con el tema en cuestión y genere confusión y desorientación que pueden empeorar sus procesos de sufrimiento (pp. 41-43).

Es importante recordar que esta tipología es amplia e incluye dentro de sus criterios de muerte inesperada otros tipos de muerte, como las muertes violentas, por desastres naturales o por accidentes, es decir, cualquier suceso que apague la vida de improviso y que puede estar sujeto a las condiciones particulares del contexto. Ahora, las muertes como las anteriormente nombradas también entrañan una serie de significados particulares que deben ser expuestos y trabajados por el terapeuta.

Las implicaciones de la muerte dentro de la psicoterapia existencial no sólo se ven en los encuentros donde el participante es un paciente solo. Los grupos y en especial las parejas que pueden asistir a terapia, traen consigo una serie de problemáticas en las que se pueden ver evidenciados elementos relacionados con la finitud y su angustia consecuente. Puede suceder que una pareja acuda a terapia por la pérdida de un ser querido, es decir, en un momento posterior a la muerte de alguien cercano. Una técnica útil que exponen Lantz & Ahern, (1998) es la conocida como reminiscencia. El planteamiento aquí es que la pérdida y cercanía con la muerte genera un vacío existencial que causa gran sufrimiento y confronta de manera fuerte a la pareja con su finitud, la reminiscencia pretende el rescate, el volver a traer una serie de significados pasados que se han ocultado, olvidado o rechazado, que sirvan para sustentar el momento difícil por el que atraviesa la pareja (Lantz & Ahern, 1998). El arte es un elemento central en el proceso, según lo expuesto por los autores, la fotografía y la poesía son fuertes instrumentos para recobrar significados.

Además de la reminiscencia deberán usarse los demás elemento terapéuticos antes expuestos con la particularidad que en este caso nos enfrentamos a dos sujetos, dos sistemas de valores y visiones sobre la muerte a trabajar, más una visión co-construida por ambos. Los tipos de muerte, el ciclo vital y el género jugaran un papel importante al igual que en los casos individuales y se pretenderá el desarrollo de un proceso adecuado, el manejo de la angustia y el cambio hacia una visión productiva de la muerte que permita amar la vida.

Es importante recordar lo planteado anteriormente por los teóricos de la TMT. Las relaciones afectivas tienen un papel importante a nivel biológico y evolutivo pues en cierto sentido garantizan la sobrevivencia de la especie, pero más que esto, las relaciones afectivas en el mundo occidental se constituyen en importantes vínculos que significan

trascendencia, magia y eternidad, formando así un excelente atenuante frente a la angustia de la finitud (Mikulincer, Florian & Hirschberger, 2003). Las relaciones nos dan la oportunidad de prolongar nuestra existencia a través de la progenie, además de hacernos sentir parte de algo más grande y trascendente como estructura social, lo cual expande nuestras fronteras y nos da un cierto sentido de inmortalidad y trascendencia (Mikulincer, Florian & Hirschberger, 2003). Es importante aclarar que no todo tipo de relación cercana se puede considerar un atenuante de la ansiedad frente a la muerte, la relación debe ser significativa y en general a largo término, no un simple contacto. Lo importante de lo planteado por los autores de la TMT, y que ellos mismos han encontrado en sus investigaciones, es que dada esta función de las relaciones cercanas estas pueden ser utilizadas en momentos de acercamiento crítico contra la finitud, o en general durante toda la vida, como una defensa frente a la angustia. La relación puede convertirse en un refugio contra la consciencia de muerte. Además, es importante no olvidar, como bien no lo recuerda Vance (2013), que la relación terapéutica que se crea entre el terapeuta y el paciente también se constituye en una diada que puede dar refugio a las defensas para la muerte, por lo que la manera en que el tema vaya surgiendo en el consultorio debe ser monitoreado para entender el proceso de relación del paciente con su finitud, de especial manera en algunos momentos de la terapia donde la muerte está más patente, como los cierres tanto de las sesiones como del proceso a manera más general.

En terapia la identificación de esta característica es un tema central en el trabajo con la muerte. Según Mikulincer, Florian & Hirschberger (2003), esta situación podría explicar por qué es tan difícil para algunas personas la ruptura de sus relaciones afectivas o por el contrario por qué muchos se mantienen en relaciones que consideran insatisfactorias y se sienten incapaces de dejarlas. Estos temas son comunes en los espacios terapéuticos de pareja y las causas de sufrimiento individual relacionados con ellas. La muerte sería el trasfondo verdadero de muchos de los sufrimientos causados por las relaciones cercanas y habría que llegar hasta este punto para trabajar en lo más profundo y en las raíces de la problemática del cliente, reconociendo como sus relaciones se han constituido en elementos de ayuda para negar su propia finitud o la del otro y cómo esto a su vez causa los inconvenientes por los que pide nuestra ayuda. Por último, es importante recordar también que el trabajo en grupo desde una mirada existencial también es un espacio para que surjan

todas las angustias relacionadas con los elementos fácticos de la existencia, por lo que la angustia de la muerte puede aflorar en las dinámicas de grupo y debe ser tratada en el aquí y el ahora explorando los procesos relacionales de los miembros y su implicación con el miedo frente a esta.

Dadas las características del medio hospitalario, y en especial, de las unidades de cuidado paliativo en las que los pacientes se encuentran en su camino final hacia la muerte, la teoría y la práctica existencial han tenido un campo importante en estos ámbitos para el desarrollo de trabajos terapéuticos y de acompañamiento a paciente terminales. Existen artículos que dan recomendaciones surgidas a partir de una serie de estudios empíricos, sobretodo realizados por personal de enfermería, resultado del trabajo práctico que son de gran valor y que pueden servir para el trabajo desde un contexto psicoterapéutico, no solo con pacientes en las últimas fases de la vida, sino también, dentro del consultorio privado. Lavoie, Blondeau, & De Koninck, (2008) plantean una serie de puntos a tener en cuenta en el trabajo con la muerte desde una mirada existencial. Su premisa es que un entendimiento profundo de la experiencia de muerte de los pacientes llevará al mejor desarrollo de un cuidado más humano y cercano. Es importante rescatar que aunque la persona se haya hecho consciente de su muerte o este próxima a morir, aún tiene libertad (otro valor existencial) que le permite elegir lo que quiere hacer con su vida en el tiempo que le queda y esto debe ser recalcado para que el sujeto entienda que tiene buena parte de su destino en sus manos, el sentir la muerte cerca o el hacerse consciente de esta lleva a la persona a una paradoja que debe resolverse: se centra en la vida para aprovechar su tiempo, pero además, se angustia por el pensamiento de que más allá de su muerte no podrá vivir (Lavoie, Blondeau, & De Koninck, 2008). Utilizando términos heideggerianos, los autores proponen que a partir del anuncio de una muerte inminente el sujeto se transforma en un ser-cercano a la muerte. Es decir, el ser humano se transforma en un sujeto con una condición especial y una experiencia cercana de la muerte particular (Lavoie, Blondeau, & De Koninck, 2008). La idea más importante a destacar en este artículo es el hecho de conocer a profundidad la experiencia particular y personal de la muerte del otro, es decir, y esto es válido para todos los contextos terapéuticos, no pretender que todos los seres humanos mueren y enfrentan su agonía de igual manera, sino que lo hacen desde su visión particular.

Kissane, Bloch, Miach, Smith, Seddon, & Keks, (1997) introdujeron un modelo de terapia de grupo que combinaba elementos de la psicoterapia existencial y de la psicoterapia cognitiva para crear un modelo de intervención terapéutica con pacientes en etapas terminales de enfermedades causadas por cáncer. La ansiedad frente a la muerte surge inevitablemente en este tipo de grupos de manera casi espontánea y el objetivo aquí es que mediante un modo relacional se conozca la experiencia particular de cada uno de los participantes de frente a la cercanía con su finitud. A medida que el proceso del grupo avanzó los pacientes fueron tomando, mediante el diálogo, más consciencia de su propia muerte, lo que se tradujo en la adopción de estrategias de adaptación más realistas y adecuadas, niveles de interacción con los otros más altos, altruismo y un sentimiento más grande de autocontrol y dirección sobre la propia vida (Kissane, et.al, 1997). Los miembros se viraron frente a una relación más auténtica con sus procesos de enfermedad y muerte gracias a la expresión de sentimientos relacionados con estos y la reorganización de ideas de un modo más realista y adecuado.

Hasta este punto se podría resumir que el camino en el proceso psicoterapéutico en relación a la muerte debe estar basado primero que todo en una comunicación y relación empática y clara con el paciente, la identificación de las características socioculturales de cada sujeto, el esclarecimiento de sus defensas y enmascaramientos de la angustia frente a la finitud y la búsqueda de una consciencia de muerte no problemática, sino, impulsadora del desarrollo auténtico del sujeto.

Hemos hablado de la manera y el impacto en que el trabajo psicoterapéutico desde una perspectiva existencial tiene efectos en el paciente que asiste a terapia, pero, ¿qué sucede con el terapeuta o el personal que se encuentra constantemente trabajando con la muerte? Los terapeutas también sufren cambios en el trabajo que realizan con sus pacientes en relación a la muerte. Vachon, Fillion & Achille, (2012) realizaron un interesante estudio fenomenológico donde evaluaron los cambios en una serie de categorías existenciales en una muestra de enfermeras en cuidados paliativos quienes constantemente están en contacto con la muerte, sin embargo, estos procesos no se quedan ahí y estos cambios podrán observarse también en el psicólogo de orientación existencial y son fácilmente extrapolables al ámbito del consultorio privado:

- Coherencia-incoherencia: el trabajo cercano con la muerte llevó a esta muestra de personas a referirse como más coherentes con sus valores centrales y lo que en realidad creen en la vida importante.
- Sentido-Sin Sentido: las personas de esta muestra refieren que su contacto con las preguntas básicas de la existencia se hizo más intenso, así como el identificar los peores o más molestos aspectos de la vida, sin embargo, esto desencadenó en el establecimiento y la búsqueda de significados valiosos que pudieran darle sentido a lo que parece tanto dolor.
- Relación-aislamiento: las relaciones se empiezan a vivir como significativas y valiosas y se descartan aquellas que no se sienten en tal sentido.
- Consciencia total-consciencia parcial: el personal refirió también que su conexión espiritual con lo que sucede en el mundo se transformó y ahora pueden ser más conscientes de los detalles y el acontecer de cada minuto, así como apreciarlo y valorarlo (159-161).

Es claro además que las personas en este estudio no llegaron a sus resultados sin antes atravesar una crisis de valores y altos niveles de angustia relacionados con la consciencia de la muerte.

Para finalizar, sería importante mencionar dos aspectos que pueden tener implicaciones en los procesos terapéuticos relacionados con la muerte: el cuerpo y el contexto particular de nuestro país. El cuerpo indudablemente es el gran portador del sujeto y quizá la muestra más importante de los cambios que este atraviesa durante su existencia. En la muerte el cuerpo es un elemento central. Los ritos que giran alrededor del cadáver de un difunto o incluso la desaparición de este como en el caso de algunas tragedias traen consigo una serie de angustias y significados particulares. Los procesos de duelo desde una perspectiva psicológica general, ven en los rituales en torno al cuerpo del fallecido un importante proceso de alivio del sufrimiento causado por la muerte del otro, pero así mismo, la presencia del cuerpo puede convertirse en una defensa, en el creer que el otro todavía existe. Las tumbas son claros monumentos que pretenden una inmortalidad terrena. Por esto, el trabajo desde el punto de vista terapéutico con el cuerpo es de real importancia, sobretodo en procesos posteriores a pérdidas cercanas. El cuerpo además es la forma más

inmediata de hacernos conscientes de la muerte, su deterioro a través de los años o en la enfermedad nos recuerda constantemente el avanzar del tiempo y la cercanía de nuestra finitud. El enfermo, comienza a darse cuenta como su cuerpo cambia, va perdiendo peso, su piel pierde vida y color, cae el cabello, etc., en etapas finales de su vida muchos se describen como “cadáveres” andantes vivos (Lavoie, Blondeau, & De Koninck, 2008). Sin duda el cuerpo juega un papel muy importante como generador de angustia frente a la muerte al recordárnosla constantemente.

En fin, además de lo dicho, se podría pensar qué de las herramientas psicoterapéuticas pueden aplicarse al contexto particular de nuestro país, como en casos anteriores dada la falta de teoría propia habrá que utilizar estudios extranjeros hipotetizando una posible aplicación de estos a nuestro contexto Barren (2005), realizó un interesante estudio con oficiales de policía a las cuales sometió a una serie de sesiones de grupo de tipo existencial para observar si esto repercutía en su manera de comportarse. Su tesis era que al ser los policías uno de los grupos más vulnerables a morir dentro de su trabajo, y que además, tienen en sus manos la responsabilidad de proteger la vida de los otros, es decir, salvarlos de la muerte, sus niveles de ansiedad y angustia los llevan a asumir comportamientos agresivos e impulsivos que muchas veces terminan en actos violentos de abuso de autoridad. Los resultados hermenéuticos del estudio muestran que los agentes lograron reconocer que su autoconsciencia y su trato humano hacia los otros habían aumentado. El constante contacto con la muerte puede llevar al desarrollo de estrategias violentas y defensivas que pueden terminar dañando al sujeto y a quienes lo rodean. En nuestro país, marcado por la violencia, y donde los grupos armados tienen tan importante labor, estos planteamientos y otros como los de la TMT, podrían mostrar la relación que existe entre nuestra situación y la angustia y defensas que creamos frente a la muerte, dándole un importante papel a la psicoterapia en la transformación a nivel social.

Reflexión personal final: la dificultad para hablar de la muerte

Hay diversos aspectos sobre este trabajo que vale la pena comentar a manera de conclusión que resaltan la importancia de la inclusión de una categoría, a veces tan odiada y temida, como la muerte dentro de la psicoterapia existencial y, quizá, dentro de toda la psicoterapia en general. Se ha resaltado a través de todo el trabajo la importancia que dentro

del marco existencial se le da al trabajo con la muerte con el objetivo común de acercar al ser humano a su espiritualidad, a su profundo ser donde encontrará los valores primordiales que lo llevarán a ser auténtico, a convertirse en lo que realmente es. Siendo la autenticidad una meta primordial dentro del desarrollo del ser humano es interesante encontrar cómo las defensas que creamos frente a la muerte y nuestra necesidad constante de negarla y evitarla, se ven reflejadas en la manera en que la academia trata el tema. La búsqueda bibliográfica sobre el tema de muerte para la realización de este trabajo se convierte en un trabajo minucioso que pretende identificar las producciones más valiosas sobre el tema, en especial, relacionadas con el tema psicológico. Muchas veces el tema es referenciado a una serie de autores que mal podríamos llamar clásicos, libros que ya hace treinta o más años de su primera publicación, continúan teniendo la palabra en la mayoría de temas relacionados con la finitud desde una mirada existencial. Son pocos los desarrollos actuales sobre el tema, abordado de una manera directa y estrictamente psicológica, sin descartar, claro está, avances como los de la TMT. Es interesante también ver que disciplinas como la filosofía o la enfermería son quienes más se han atrevido a hablar desde miradas existencialistas sobre la finitud del ser humano y la importancia del trabajo con la muerte dentro de los encuentros terapéuticos. Quizá, a nosotros los profesionales en psicología a quienes nos corresponde el trabajo con la totalidad de la experiencia humana nos sigue dando miedo hablar sobre la muerte. Y podemos ver, una creciente tendencia a limitar el espectro psicológico a temas que excluyen lo mal llamado “trascendente”, pues muchas veces se toma como sinónimo de metafísico y opuesto a cualquier planteamiento empírico, del paradigma científico y a olvidar la importancia que puede llegar a tener el tratamiento de la muerte. Recordar nuestra finitud y la imposibilidad de evitar la muerte, es doloroso, pero se trata de un trabajo que no solo causa ansiedad, sino que lleva al ser humano a una elaboración adecuada de su consciencia de muerte, que como hemos visto en este trabajo, trae excelentes resultados en todos los ámbitos humanos si se realiza de la mejor manera.

Ya sabemos que el trabajo con la muerte nos lleva camino a la autenticidad y al desmonte de ciertas defensas dañinas y que complican la vida al ser humano. Pero, ¿de qué nos sirve ser auténticos? ¿De qué nos sirve desmontar defensas? ¿No sería más fácil negarla y evitarnos la molestia del dolor que nos causa? La respuesta a la última pregunta es un obvio no, y más, desde la psicología donde el compromiso ético está dirigido a obtener o

guiar a nuestros pacientes hacia el bienestar, hacia el desarrollo de una vida caracterizada por la presencia del menor sufrimiento posible. El bienestar está relacionado con la autenticidad en la medida en que quien se encuentra a sí mismo puede, entre otras cosas, relacionarse de una manera más humana con el otro, afrontar los cambios de la vida y el ciclo vital de una manera más adecuada, saber conocer y enfrentar su psicopatología de manera tal que la encuentre como algo problemático o por el contrario se dé cuenta cuál es su papel dentro de la constitución de su ser, respetarse como ser humano y, a grandes rasgos, desarrollar un proyecto de vida conectado con lo que verdaderamente quiere, siendo amoroso consigo mismo y con los otros, desarrollando así un ambiente de convivencia recíproca con los otros seres humanos. Suena salvador y esperanzador, y no lo es, pues como vimos en el camino a la autenticidad hay que enfrentarse a ciertas características humanas que frustran y generan angustia y de este enfrentamiento resultan altas dosis de ansiedad y dolor que deben ser trabajadas. Es ahí donde entra la terapia. Aunque no sea fácil, el trabajo es posible y las consecuencias seguramente visibles.

No queremos hablar de muerte, pero la vemos y la vivimos todo el tiempo. El contexto colombiano está permeado por la muerte con todo lo que la guerra y la violencia nos pueden aportar a diario, con todo lo que además, los medios publican con especial orgullo y detalle. Y como es visto, la transformación social no es imposible si lo pensamos desde una postura existencial de afrontamiento a la muerte. Si asumimos, como es visto en el trabajo, que muchas de las problemáticas relacionales y de violencia tienen también sus raíces en el hecho de nuestra imposibilidad para afrontar la finitud, un trabajo psicoterapéutico desde una postura existencial que permita el afrontamiento correcto de estos procesos llevaría como efecto esperado a una transformación a nivel grupal, que podría, y repito sin pretender ser salvador o brindar la fórmula mágica de solución a los problemas, realizar cambios que repercutieran en el desarrollo de una mejor cultura y sociedad dentro de nuestro país.

Por último, quisiera resaltar que este trabajo, más que el cumplir con un deber académico y la revisión de distintas temáticas y posturas, es un trabajo que lleva a un enfrentamiento y desarrollo personal de importante magnitud con miras al desarrollo de habilidades tanto humanas como terapéuticas. La constante lectura y escritura de temas

relacionados con la muerte inevitablemente nos hacen conscientes de nuestra propia finitud y nos llevan a afrontarla y elaborarla de alguna manera. Desarrollar un trabajo como este nos pone en la tarea de evaluarnos desde un punto de vista existencial y calificar, de cierta manera, el punto en el que está el desarrollo de tus tareas frente a las categorías de la existencia. El resultado puede orientar el proceso de profundización y auto análisis que permita recorrer un camino más auténtico, con miras además, de poder ayudar y guiar al otro de una mejor manera. En conclusión, el rescatar los valores y posturas existenciales, y en especial el trabajo con nuestra inevitable finitud nos pueden llevar a transformaciones profundas tanto como seres humanos, como profesionales, llevando al desarrollo de vidas más armónicas y auténticas que además construyan sociedades desde un punto de vista distinto y más humano. Aunque no nos guste hablar de la muerte, y aunque muchas veces lo planteado suene utópico, el trabajo con la muerte suele resultar como la mayoría de cosas que valen la pena en la existencia: un camino duro que al final lleva a resultados mejores de los esperados.

Referencias

- Alvarez-Ramirez, L. (2009). Actitudes frente a la muerte en un grupo de adolescentes y adultos tempranos en la ciudad de Bucaramanga. *Aquichan*, 9(2), 156-170.
- Angarita, C., De Castro, A. (2002). Cara a cara con la muerte: buscando el sentido. *Psicología desde el Caribe*, 9,1-19.
- Arndt, J., Cook A. & Routledge, C. (2004). The Blueprint of Terror Management: Understanding the Cognitive Architecture of Psychological Defense against the Awareness of Death. En Greenberg, J., Solomon, S. & Pyszczynski (Eds.). *Handbook of Experimental Existential Psychology* (pp. 13-34). New York: The Guilford Press.
- Barren, J. R. (2005). Use of existential-phenomenological counseling for police officers. *Policing*, 28(2), 255-268.
- Blattner, W. (1994). The concept of death in Being and Time. *Man and World* 27, 49-70.

- Buben, A. (2011). *The existential compromise in the history of the philosophy of death*. Disertación doctoral Universidad del Sur de Florida, 2011.
- Campos, G. (2009). Los sistemas ideológicos de la muerte. *Revista Reflexiones*, 88(2), 89-100.
- Campos, V. (2012). Muerte, tiempo y alteridad: más allá de la ontología. reflexiones sobre la filosofía de M. Heidegger y E. Levinas. *Alpha (Osorno)*, (35), 89-105.
- Cicirelli, V. (2002). *Older adult's views on death*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Cicirelli, V. G. (2001). Personal meanings of death in older adults and young males in relation to their fears of death. *Death Studies*, 25(8), 663-683.
- Cicirelli, V. G. (2006). Fear of death in mid-old age. *The Journals of Gerontology*, 61B(2), 75-81.
- Ciocan, C. (2008). The question of the living body in Heidegger's analytic of Dasein. *Research in Phenomenology*, 38(1), 72-89.
- Cohen, R. A. (2006). Levinas: Thinking least about death--contra Heidegger. *International Journal for Philosophy of Religion*, 60(1-3), 21-39.
- Cohn, H. (1997). *Existential Thought and Therapeutic Practice: An Introduction to Existential Psychotherapy*. London: Sage Publications.
- Colwell, J., & Jackson, M. (2002). *A teacher's handbook of death*. Londres: Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia.
- Cooper, M. 2003. *Existential Therapies*. London: Sage Publications.
- Cunningham, R. (2007). The courage to create. Rollo May: The Courage to be Paul Tillich. *Journal of Humanistic Psychology*, 47, 73-91.
- Field, D. (2000). Older people's attitudes towards death in England. *Mortality*, 5(3), 277-297.

- Gómez, P. (2010). Del ser para la muerte al ser contra la muerte. una reconsideración del vitalismo hiperbólico de Emmanuel Lévinas. *Cuadernos de Filosofía Latinoamericana*, (103), 29-46.
- Greenberg, J., Martens, A., Jonas, E., Eisenstadt, D., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (2003). Psychological defense in anticipation of anxiety: Eliminating the potential for anxiety eliminates the effect of mortality salience on worldview defense. *Psychological Science*, 14, 516–519.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. *Public self and private self* (pp. 189–212). New York: Springer-Verlag.
- Greenberg, J., Solomon, S. & Pyszczynski, T. (2004). The Cultural Animal: Twenty Years of Terror Management Theory and Research. En Greenberg, J., Solomon, S. & Pyszczynski (Eds.). *Handbook of Experimental Existential Psychology* (pp. 13-34). New York: The Guilford Press.
- Hjertaas, T. (2004). Adler and Binswanger: Individual Psychology and Existentialism. *Journal Of Individual Psychology*, 60(4), 396-407.
- Jackson, B. (2008). How gender and self-esteem impact death anxiety across adulthood. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 13 (2), 96-101.
- Kastenbaum, R. (2000). *The psychology of death*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Kearl, M. (1989). *Endings: A sociology of death and dying*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Kissane, D. W., Bloch, S., Miach, P., Smith, G. C., Seddon, A., & Keks, N. (1997). Cognitive-Existential Group Therapy for Patients with Primary Breast Cancer — Techniques and Themes. *Psycho-Oncology*, 6(1), 25-33.

- Lantz, J., & Ahern, R. (1998). Re-Collection in Existential Psychotherapy with Couples and Families Dealing with Death. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 20(1), 47-57.
- Lavoie, M., Blondeau, D., & De Koninck, T. (2008). The dying person: an existential being until the end of life. *Nursing Philosophy*, 9(2), 89-97.
- Letteri, M. (2009). *Heidegger and the Question of Psychology*. Amsterdam- NY: Rodopi.
- Losada, M. (2009). La muerte en el rostro del otro. *Revista Latinoamericana de Bioética*, 9 (1), 94-101.
- McEvoy, J. J., MacHale, R. R., & Tierney, E. E. (2012). Concept of death and perceptions of bereavement in adults with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 56(2), 191-203.
- Mikulincer, M., Florian, V., Hirschberger, G. (2003). The existential function of close relationships: Introducing death into the science of love. *Pers Soc Psychol Rev.* 7(1):20-40.
- Scott, B., Weems, C. (2013). Natural disasters and existential concerns: A test of Tillich's theory of existential anxiety. *Journal of Humanistic Psychology*. 53(1), 114-128.
- Signorelli, S. (2010). La muerte en la terapia. *Revista latinoamericana de psicología existencial*, 1(1), 36-44.
- Suganya, S. S., & Bose, P. (2013). A study on death anxiety among the aged group. *Golden Research Thoughts*, 3(1), 1-2.
- Tamm, M. E., & Granqvist, A. (1995). The meaning of death for children and adolescents: A phenomenographic study of drawings. *Death Studies*, 19(3), 203.
- Tangjia, W. (2008). The concepts of death in Heidegger and Lévinas. *Journal of Chinese Philosophy*, 35, 143-154.
- Thomson, J., & Powell, F. (1988). Elements of death anxiety and meanings of death. *Journal of Clinical Psychology*, 44, (5), 691-701.

- Vachon, M., Fillion, L., & Achille, M. (2012). Death Confrontation, Spiritual-Existential Experience and Caring Attitudes in Palliative Care Nurses: An Interpretative Phenomenological Analysis. *Qualitative Research In Psychology*, 9(2), 151-172.
- Van Deurzen, E. (2002). *Existencial counselling and psychotherapy in practice*. London: SAGE publications.
- Van Deurzen, E. (S-F). Existentialism and existential psychotherapy. Disponible en:
- Van Deurzen, E., & Keyward, R. (2005). *Dictionary of Existential Psychotherapy and Counselling*. London: Sage Publications.
- Vance, L. (2013). Death Anxiety and the Relational. *Journal of Humanistic Psychology*, 20 (10), 1–20.
- Walters, D. A. (2008). Grief and loss: towards an existential phenomenology of child spirituality. *International Journal Of Children's Spirituality*, 13(3), 277-286.
- Williams, A. I. & Merten, M. J. (2009). Adolescents' online social networking following the death of a peer. *Journal of Adolescent Research*, 24(1), 67-90.
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Editorial Herder.