

MEDITACIONES PSICOLÓGICAS SOBRE LA MUERTE

PSYCHOLOGICAL MEDITATIONS ON DEATH

Juan García-Haro⁽¹⁾, Marta González González⁽²⁾ y Henar García-Pascual⁽³⁾

Servicio de Salud del Principado de Asturias. Asturias. España

1) FEA Psicología Clínica. Centro de Salud Mental de Adultos. Pola de Siero. Asturias

2) Psicóloga Interna Residente

3) Enfermera Especialista en Salud Mental

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

García-Haro, J., González González, M. y García-Pascual, H. (2018). Meditaciones psicológicas sobre la muerte. *Revista de Psicoterapia*, 29(109), 123-145.

Resumen

La preocupación y temor por la muerte y el destino es una constante en la vida cotidiana de muchas personas. El objetivo de este artículo es hacer una reflexión desde la clínica psicológica sobre la centralidad y relevancia de la temática de la muerte (la ansiedad ante la muerte) en psicopatología y en psicoterapia. Para ello se divide el trabajo en cuatro partes. En la primera parte se presentan algunas ideas y fundamentos filosóficos que nos han servido de orientación. En la segunda parte se analiza la muerte como condición existencial del sentido de la vida y de los problemas psicopatológicos. En la tercera parte se analiza el miedo a la muerte desde la perspectiva del ciclo vital. Por último, en la cuarta parte, se analiza la idea de la muerte como catalizador del cambio personal. Se concluye que el miedo a la muerte puede ser tomado como un eje organizador primordial (radical) de la conducta y psicopatología humanas.

Palabras clave: ansiedad ante la muerte, miedo a la muerte, psicología existencial, psicopatología, sentido de la vida.

Abstract

The concern and fear over the death and fate is a constant in the daily life of many people. The aim of this article is to make a reflection from the psychological clinic on the centrality and relevance of the theme of death (the death anxiety) in psychopathology and psychotherapy. For it, the work is divided into four parts. The first part presents some ideas and philosophical foundations that have served us for guidance. The second part analyses the death as existential condition of the meaning of life and of the psychopathological problems. The third part discusses the fear of death from a life-span perspective. Finally, the fourth part discusses the fear of death as a catalyst for personal change. It is concluded that the fear of death can be taken as a primary organizer axis (radical) of human behavior and psychopathology.

Keywords: Death anxiety, fear of death, existential psychology, psychopathology, meaning of life.



*No se ha sabido nunca si la vida es lo que se vive o lo que se muere.
Lo único cierto es que no vivimos otra vida que la que nos mata.*
(Metaforismos, A. Roa Bastos, 1996, p. 43).

No pienso absolutamente nunca en la muerte. Y en caso de que usted pensara en ella, le recomiendo hacer como yo, escribir un libro sobre la muerte [...] antes que hacer un problema de ella [...] ella es el problema por excelencia e incluso en un sentido el único.
(Pensar la muerte, V. Jankélévitch, 2004, p. 7).

*agonía, fermento y sueño
están rondando por ahí
yo tan solo quiero hablarlos
de mi miedo a morir*

(Crimen, sabotaje y creación, Lagartija Nick, Agonía, J. Arias, 2017).

Preguntar a los poetas.
(La Feminidad, S. Freud, 1974, p. 3178).

INTRODUCCIÓN

“Quiero dormir un rato,
un rato, un minuto, un siglo;
pero que todos sepan que no he muerto;
que hay un establo de oro en mis labios;
que soy el pequeño amigo del viento Oeste;
que soy la sombra inmensa de mis lágrimas”.

“Gacela VIII De la muerte oscura” F. G. Lorca (2010, p. 25).

El tema de la muerte ha sido una obsesión y una fuente de creación constante entre escritores y poetas. Baste recordar aquí a dos poetas andaluces universales: Federico García Lorca y Juan Ramón Jiménez. Como han señalado algunos críticos del poeta granadino, la vivencia angustiosa de la muerte y su lucha imposible contra el destino mortal se encuentra en el trasfondo lírico de casi toda su poesía y obra teatral (Díaz-Plaja, 1973; López Castellón, 1984; Valdivieso Miquel, 1992). El poema que encabeza este trabajo ilustra lo que decimos. En relación con sus conflictos personales, sabemos que Lorca padecía una fobia a la muerte. Así, no toleraba a las personas mayores pues le recordaban el fin de la vida. Por la misma razón no podía estar con los zapatos puestos en la cama, pues le recordaban a los muertos. Con todo, pensamos que su miedo a la muerte debía tener algún componente “contra-fóbico” (Fenichel, 1984) pues, dramatizaba ante sus amigos la escena de su propia muerte; cómo le colocaban en la caja, cómo eran sus movimientos horizontales, cómo se descomponía su cara, etc., como una manera de dominar su miedo. En sus poesías la muerte representada era la muerte inocente, inmotivada,

joven, violenta, repentina, sangrienta, a mitad de camino, a pleno sol; ironías de la vida: tal y como él murió.

Por su parte, sabemos que el Premio Nobel de literatura Juan Ramón Jiménez tras la muerte repentina de su padre desarrolló una intensa hipocondría con pánico a morir que le acompañó toda su vida. Fue ingresado en diferentes sanatorios. Desde entonces desarrolló una intensa dependencia a los médicos, consiguiendo que hasta el doctor Simarro le propusiera ir a vivir a su casa, sugerencia que el poeta aceptó durante un año (González Duro, 2002). Su ánimo oscilaba entre el entusiasmo de una sensación de inmortalidad que obtenía a través de su poesía y una caída posterior en la inexorabilidad de la muerte inevitable que se acompañaba de fuertes sentimientos de melancolía. Como ha señalado Juliá (1988), el poema “Espacio”, uno de los últimos de su obra y considerado por el propio autor como uno de sus mejores poemas, representa la lucha del yo por alcanzar la inmortalidad. Véase el siguiente fragmento:

“Dime tú todavía: ¿No te apena dejarme? ¿Y por qué te has de ir de mí, conciencia? ¿No te gustó mi vida? Yo te busqué tu esencia. ¿Qué sustancia le pueden dar los dioses a tu esencia, que no pudiera darte yo? Ya te lo dije al comenzar: “Los dioses no tuvieron más sustancia que la que tengo yo.” ¿Y te has de ir de mí tú, tú a integrarte en un dios, en otro dios que este que somos mientras tú estás en mí, como de Dios?” “Espacio” (Juan Ramón Jiménez, en M. Juliá, 1988, p. 40).

Aunque la temática de la muerte está profundamente enraizada en diferentes ámbitos mundanos (religiosos, morales, artísticos, literarios, etc.), es un motivo poco habitual en el ámbito de la Psicología académica. Esta exclusión u olvido del interés por la muerte es más grave si hablamos de clínica psicológica pues toda fenomenología mundana está en la base de los conflictos y trastornos psicológicos. Como hemos comprobado muchas veces en nuestra experiencia clínica y personal, la ansiedad ante la muerte (y no sólo la pérdida) subyace con frecuencia a las quejas que presentan los pacientes que acuden a Salud Mental. Sólo en las últimas décadas la perspectiva de la muerte se ha retomado como un tema legítimo de investigación en psicopatología y psicoterapia (Becker, 2003; Fernández-Álvarez, 1996; Neimeyer, 1997, 2007; Lonetto y Templer, 1988; Sullivan, 2013, 2016; Yalom, 1984, 2000, 2008). El miedo a la muerte se ha presentado incluso como una dimensión transdiagnóstica en psicopatología (Iverach, Menzies y Menzies, 2014).

Presentamos este trabajo como una defensa y reivindicación de dicha línea de investigación, considerada aquí desde la óptica de la Psico(pato)logía Existencial. Nuestra línea de inspiración más directa es la perspectiva de la Logoterapia (Frankl, 1988, 1990, 1996, 2008) y la Psicoterapia Existencial (Yalom, 1984, 2000, 2008), que a su vez apoyamos en las aportaciones filosóficas de autores como Unamuno, Heidegger y Ortega.

Meditaciones es un término que se utiliza en múltiples acepciones según contextos particulares (religiosos, filosóficos, salud, etc.). Muchas de ellas no

parecen tener nada que ver entre sí: meditaciones bíblicas, meditaciones metafísicas, meditaciones del Budismo Zen, etc. Por lo que aquí concierne, *meditaciones* se refiere a reflexiones, pensamientos o perspectivas que a modo de pinceladas críticas sobre diferentes asuntos de la vida humana como es el caso aquí y paradójicamente de la muerte y sus relaciones con la clínica y la psicoterapia.

El objetivo de este artículo es hacer una reflexión desde la clínica psicológica sobre la centralidad y relevancia de la temática de la muerte (la ansiedad ante la muerte) en psicopatología y en psicoterapia. Para ello se divide el trabajo en cuatro partes. En la primera parte se presentan las ideas y fundamentos filosóficos que nos han servido de orientación. En la segunda parte se analiza la muerte como condición existencial del sentido de la vida y de los problemas psicopatológicos. En la tercera parte se analiza el miedo a la muerte desde la perspectiva del ciclo vital. Por último, en la cuarta parte, se analiza la idea de la muerte como catalizador del cambio personal. Se cierra el trabajo con algunas de las principales conclusiones.

En la paleta narrativa que ha servido a la elaboración de este trabajo se han mezclado diferentes tonos cromáticos: literarios, filosóficos, mitológicos, poéticos, cinematográficos, psicopatológicos, psicoterapéuticos, etc., sin ninguna pretensión de sistematización o de científicidad. Se lanzan ráfagas de pensamiento a modo de bengalas que iluminan fugazmente el paisaje. Con ello se trata más de estimular la reflexión clínica (cada cual la suya) que de alumbrar o recorrer caminos concretos. Mucho menos de sentenciar o moralizar.

UNAS GOTAS DE FILOSOFÍA A MODO DE FUNDAMENTO

La conciencia de la muerte, y su defensa más primaria; el deseo de inmortalidad, de vida eterna, han sido objeto de intensa reflexión filosófica. Aquí merecerían ser destacados dos autores: M. Heidegger y su apotegma famoso *ser-para-la-muerte*, según el cual la muerte es la posibilidad de ser que cancela ciertamente todas las demás posibilidades (Heidegger, 2006) y en el pensamiento español, Miguel de Unamuno. Efectivamente, la angustia ante la muerte era la que desesperaba a Unamuno en su vida y que plasmó magistralmente en su conocida obra de 1912 *Del sentimiento trágico de la vida* (Unamuno, 1976). Lo llama *nuestro íntimo problema vital; el hambre de inmortalidad*. El secreto de la vida humana –dice Unamuno– es el ansia de más vida, ¡vivir más! (Unamuno, 1967). A diferencia del existencialismo de Sartre que asumía sin más que no hay Dios ni vida eterna, Unamuno se debatía aún entre la duda trágica de si la hay o no la hay. Duelo a muerte y sin fin entre corazón y razón, entre vida y ciencia, entre fe y duda en la vida perdurable, que escindía a Unamuno en dos yoes (Cerezo Galán, 2016). Esta lucha se refleja en el drama de *San Manuel Bueno, mártir*, protagonista de la novela del mismo nombre (Unamuno, 1990). Cuando la duda se hacía insoportable, agónica, se acogía a lo que llamaba *sombras de inmortalidad*; esto es, todo aquello que contribuye a dejar alguna huella positiva sobre el suelo de la vida, a permanecer en la memoria de la posteridad. Estas sombras de inmortalidad eran sus hijos, sus libros y su fama. Pero

sobre todo, entre estas sombras de inmortalidad estaba el amor a los demás, a uno mismo y al mundo. Siendo la ansiedad ante la muerte un núcleo de preocupaciones en la vida de Unamuno se podría definir su filosofía como una permanente *meditatio mortis*. Quien visite la Casa-Museo de Unamuno en Salamanca se sorprenderá de la ingente colección de fotos y retratos que hay del autor (Azofra Agustín y Chaguada Toledano, 2003). Al respecto de este dato, se deja aquí la interpretación de que quizás esta tendencia de Unamuno a hacerse fotos fuera una expresión de su intento de trascender la vida y alcanzar así la inmortalidad; es decir, de inmunizar defensivamente su miedo a la muerte.

Si se junta ahora a Heidegger con otro de los grandes pensadores españoles del siglo XX como es J. Ortega y Gasset (a diferencia de Unamuno su filosofía es más una *meditatio vitae*; véase Cerezo Galán, 1984, 2016), se puede decir que *hay dos grandes verdades apodícticas o radicales entre las que navega o transita la vida y la experiencia humana*: 1) que somos seres que en algún momento dejaremos de existir (*ser-para-la-muerte* de Heidegger) y que al mismo tiempo 2) nos encontramos sumergidos *en la vida* (Ortega). Esto último quiere decir que nos encontramos de pronto y sin saber cómo ni por qué viviendo una vida que nos es dada. “La vida nos es dada –mejor dicho, nos es arrojada o somos arrojados a ella, pero eso que nos es dado, la vida, es un problema que necesitamos resolver. Y lo es no solo en esos casos de especial dificultad que calificamos peculiarmente de conflictos y apuros, sino que lo es siempre” (Ortega, 1966, p. 231). Esta vida que nos es dada, por desgracia o por fortuna, no nos es dada hecha y acabada, sino vacía, indeterminada, por-hacer; la tenemos que ir construyendo y llenando de ocupaciones y sentido (cada cual la suya) a cada instante en nuestra relación dialéctica yo-mundo. A esto lo llamamos “proyecto de vida”.

Vivir –dice Ortega– *consiste en decidir de continuo lo que vamos a ser-hacer; es tener-que-ser para no naufragar existencialmente en el mar incierto de la vida* (Ortega, 1966, 1974a). En efecto, vivir es sentirse perdido, es sentirse náufrago en el caos de la circunstancia (véase Rodríguez, 2007). Como propuso V. E. Frankl, en una suerte de *metafísica de la cotidianidad*, la vida (también la muerte) no aparece como una realidad ahí-dada sino como una realidad por-hacer; es en todo momento una tarea a cumplir (Frankl, 2016). Sea como sea, toda persona tiene impuesta la tarea inevitable de tener que hacer algo con su vida. Como diría Ortega: “La vida es quehacer, ¡y da mucho quehacer!” (Ortega, 1980, p. 98). Así pues, vale decir que: *vivir con (y pese a) la conciencia de finitud temporal es fuente de angustia y toda una tarea a resolver*.

Pues bien, juntando a estos dos autores (Heidegger y Ortega) *se propone hablar aquí de dos grandes heridas o sombras existenciales que atraviesan como hilos rojos la vida humana: la herida de la muerte y la de la vida*. La primera haría referencia a la toma de conciencia de la finitud temporal y al hecho de que, se quiera o no, somos peregrinos de la vida en ruta hacia la muerte, y cada persona tiene que habérselas con la muerte (la propia y la ajena). La segunda haría referencia al hecho

de que estamos ya viviendo una vida (biológica) que no nos viene dada hecha (biográficamente) y donde cada persona continuamente se siente perdida en su tarea de decidir-construir su proyecto de vida. Ambas heridas son interdependientes: *la angustia a la muerte viene potenciada por la tarea de tener que hacer algo con la existencia y la angustia de la existencia viene amenazada por el destino de la muerte y la finitud temporal*. Es en base a esta interdependencia que cuando alguien habla de miedo a la muerte, pensamos que se trata sólo de la mitad de la verdad, pues si bien es cierto lo que dice, se teme también otra cosa que no se dice: la vida.

Otto Rank destacó la importancia de estos dos miedos y los situó a la base de su sistema de comprensión y terapia de los conflictos psicológicos. Consideró que los miedos de la vida y de la muerte están encapsulados en los diferentes procesos psicopatológicos o que los síntomas son intentos defensivos de manejar las ansiedades primarias respecto a la vida y la muerte. En nuestra opinión, estas ansiedades primarias se expresan no sólo en síntomas y trastornos al uso, sino también en el estilo de vida y pauta de relación interpersonal de cada persona, esto es, en la personalidad o manera de ser de cada uno.

Con todo, de cómo resuelva o elabore el sujeto estas ansiedades o heridas existenciales, siempre atravesadas de significatividad cultural, dependerá en gran medida su calidad de vida o su estado de salud mental.

LA MUERTE COMO CONDICIÓN EXISTENCIAL DEL SENTIDO DE LA VIDA

Tras la modernización-secularización de la sociedad occidental (Berger, 1981, 2016; Berger y Luckman, 1997) ya no es posible admitir sin más, libre de ingenuidades, la existencia de una vida sobrenatural que sirva de consuelo al sufrimiento inevitable. Para mucha gente que vive en las sociedades modernas (por lo visto más en Europa que en Estados Unidos) existe únicamente esta vida en la tierra; valdría decir, la vida *aquí y ahora*. Esto le da a las cuestiones temporales (la vivencia del tiempo, la idea de la muerte) una significación distinta. Se puede decir que *a medida que la vida sobre-natural se vacía de sentido, la experiencia de la muerte se llena de angustia*. Es por ello que muchas personas se hacen la siguiente reflexión: si todo perece y es fugaz, ¿qué sentido tiene “mi” vida? Sin embargo, desde nuestro punto de vista, la pregunta que de verdad interesa no es tanto saber si hay vida tras la muerte sino si la hay antes y de qué calidad es. Nada sería tan terrible como morir antes de que se nos acabe la vida; vivir como espectros fantasmales entre las sombras de la vida, como cadáveres vivientes, como seres errantes sin patria, como los protagonistas de la película de Roy Andersson de 2014 *Una paloma se posó en una rama a reflexionar sobre la existencia* o como los personajes de *Esperando a Godot* (Beckett, 1982). Como dijo Augusto Roa Bastos, *hay algunos que mueren dos veces* (Roa Bastos, 1996). Y hasta tres veces – añadimos nosotros–, como cuando el mundo empieza a despoblararse de las personas que te han querido y ya nadie retiene en su memoria nada de nuestro paso por la

existencia. Efectivamente, una vida que nadie recuerda no existe, aunque haya testimonios de otro tipo, por ejemplo, fotos, videos y escritos perdidos.

Si se relaciona muerte y sentido de la vida se tiene la siguiente combinatoria: la muerte da sentido a la vida, la muerte quita todo sentido a la vida, la muerte quita y al mismo tiempo da sentido a la vida y, finalmente, la muerte ni quita ni da sentido a la vida. La que se defiende aquí en este trabajo es la tercera. Entonces, se puede vivir de la mejor manera posible incluso si se considera que la vida es un sin-sentido (Sádaba, 2012).

La pregunta por el sentido está interconectada con la temporalización de la vida. Es esta conciencia de finitud y temporalidad del ser la que da sentido a la vida. Si mediante un ejercicio de imaginación nos pensamos a-mortales, ¿tendría sentido la preocupación y la pregunta por el sentido de “mi” vida? Hay una novela de Simone De Beauvoir titulada *Todos los hombres son mortales* que trata este asunto (De Beauvoir, 1997). Raymond Fosca, un personaje de ficción nacido en el siglo XIII es “condenado” a la inmortalidad y como consecuencia pierde todo su interés por el sentido de la vida. Consideramos que si la vida biológica fuera a-mortal, habría siempre tiempo para llevar a cabo cualquier proyecto biográfico; se podría posponer y rectificar la acción-decisión de tener-que-ser hasta el infinito. Sin embargo, frente a la muerte como límite insuperable de la vida, se encuentra la persona obligada no sólo actuar en el aquí y ahora, a hacer esto o aquello, sino a acertar en lo que hace, y de ahí la ansiedad, pues le va en ello la vida. Se quiera o no, el tiempo está derramándose continuamente como en un reloj de arena, y el futuro se construye de las acciones-decisiones del presente. Por tanto, la finitud temporal es la condición existencial del sentido de la vida (Frankl, 1988, 1990, 1996, 2008, 2016; Ferreter Mora, 1986). En la misma línea reflexiona el filósofo alemán K. O. Apel cuando dice que el *ser-para-la-muerte* (Heidegger, 2006) es la verdadera condición de posibilidad para la *significatividad existencial* (Apel, 1992).

LA ANSIEDAD DE LA MUERTE COMO CONDICIÓN EXISTENCIAL DE LA PSICOPATOLOGÍA

Aunque Freud trató numerosas veces el tema de la muerte, véase sin ir más lejos el concepto de “pulsión de muerte” (Freud, 1972a), al mismo tiempo subestimó la influencia de la muerte como fuente primaria o inmediata (radical) de miedo para el yo. Habló de la muerte más desde la perspectiva del duelo (Freud, 1972b) que desde la preocupación y temor de enfrentar la propia muerte. Consideró que el miedo a la muerte era más bien secundario a cuestiones sexuales o que extraía su poder patológico de otras ansiedades más básicas como la ansiedad de castración, el sentimiento de culpa por deseos hostiles inconscientes o el miedo a la pérdida de amor (temas edípicos) (véase Fenichel, 1966). Si se buscan estos temas en la infancia de Federico García Lorca o de Juan Ramón Jiménez quizás se encuentren, pero aún así, pensamos que explicar la fobia a la muerte o el trasfondo lírico de estos

dos poetas en base a conflictos sexuales es claramente un reduccionismo que se burla del contexto socio-histórico y vital en que transcurrieron sus existencias.

Efectivamente, Freud nunca admitió que el miedo a la muerte fuera la represión básica o que estuviera a la base del conflicto psíquico. Ante esto, numerosos clínicos (Rank, Jung, Brown, Becker, Yalom) reaccionaron planteando que la angustia no proviene de la represión de la libido sino de la conciencia de la muerte; esta es la represión primaria (Becker, 2003). Aceptando esta línea de pensamiento, proponemos que la angustia y las fobias (fijación de la angustia a los objetos como modo de control) podrían ser no más que la expresión de la memoria de un miedo primario tejido en redes de imágenes traumáticas que luchan continuamente por salir.

Que la preocupación y temor por el destino y la muerte es una constante en la vida cotidiana de muchas personas se pone de manifiesto en el hecho de que la ciencia actual dedica una enorme cantidad de dinero a investigar la manera de superar o vencer la muerte bajo el concepto de *longevidad indefinida*. Según este concepto, el ser humano “puede” morir (véase un accidente fatal), pero no “tiene” necesariamente que morir (hay numerosas técnicas genéticas de alargamiento de la vida biológica que se investigan).

Desde un punto de vista existencial y clínico se afirma que *tras la preocupación por el sentido de la vida se oculta la angustia ante la muerte* (Yalom, 1984, 2000, 2008). Lo contrario también sería cierto; esto es, que *tras la angustia de la muerte se oculta la pregunta por el sentido de la vida* (Frankl, 1988, 1990, 1996, 2008, 2016). Incluso cabría pensar que la perspectiva de la muerte se halla presente como trasfondo existencial tras la angustia (más/menos intensa) que sentimos al tomar conciencia del paso del tiempo y de la experiencia de sentirnos libres de decidir nuestra vida, *de hacer de la vida una tarea que merezca la pena, un proyecto lleno de sentido*.

Conviene no perder de vista la hipótesis que estructura este artículo, que es que la perspectiva de la muerte puede estar implicada en el desarrollo de numerosos conflictos y trastornos psicológicos (Iverach, et al., 2014). Así, es posible encontrar este miedo primario a la muerte en el subsuelo u horizonte de muchas fobias, obsesiones, trastornos de pánico y hasta en la hipocondría entre otros. En efecto, tras el temor a sufrir una enfermedad mortal se levantan defensas más/menos elaboradas. Uno empieza por ser el centinela de su cuerpo (hipervigilancia y espera ansiosa de los síntomas corporales o temple fóbico). Luego viene la duda (rumia) acerca de la posibilidad de sufrir o estar sufriendo ya una enfermedad. Después se inicia un autochequeo o monitorización (obsesivas) de parámetros biológicos o se busca refugio en la evitación activa (fobia) y en procurar acompañamientos reaseguradores o contrafóbicos (pánico y agorafobia) o en la petición reiterada de pruebas y de tranquilidad médica (hipocondría). Todo ello como una manera de vencer el miedo a la muerte o acaso de comprobar que uno aún está vivo. Finalmente la vida gira en torno a un sistema SOS de huida en forma de crisis al servicio de urgencias más

próximo. Con el paso del tiempo la persona deviene rehén de sus propias defensas o intentos de solución. Se llega así a un estado crónico de aprensión ansiosa sobre el cuerpo y el futuro. La vida de relación del sujeto, su mundo vital, queda así reducido por la gravedad de un yo-corporal que se piensa o se siente herido de muerte. Lo irracional aquí es que se combate la angustia existencial, que es consustancial a la vida humana, con demandas y arreglos de seguridad biomédica. Esta confusión de idiomas se consolida y generaliza cuando el otro de la relación (un amigo, un familiar, un profesional sanitario), responde con mensajes de tranquilidad médica cuando de lo que se trata es de abordar los componentes existenciales que se ocultan tras los síntomas. Como se sabe, estos mensajes reaseguradores nunca son del todo satisfactorios y así, al cabo de unos días o unas horas, la queja vuelve a salir. En el extremo contrario tenemos a aquellas personas sin antecedentes que padeciendo una enfermedad terminal no suelen desarrollar síntomas psicopatológicos, sino que más bien sucede una de estas dos cosas: o enfrentan sus últimos días con una aceptación serena o acaban suicidándose.

Nos detendremos en la hipocondría.

¿Para qué sirve la hipocondría? ¿Cuál es su función-sentido en la dinámica del sujeto? Una primera respuesta sería decir que la hipocondría es un intento de control del miedo a la muerte que pretende concretarse en un padecimiento más manejable como es el síntoma corporal (Caparrós, 1992). Sin negar esta hipótesis, y siendo quizás complementaria a la misma, proponemos esta otra gestada a partir de una observación clínica. No es infrecuente que cuando un paciente hipocondríaco se enfrenta a una amenaza real de muerte (véase un diagnóstico terminal) éste, sin saber cómo ni por qué, consigue calmar la angustia y afrontar la enfermedad con total serenidad. Esto nos lleva a concluir que lo que verdaderamente angustia al hipocondríaco (y a cualquiera) es la incertidumbre de lo imaginario, el no saber lo que va a ocurrir; pues una vez que se sabe, desde lo real, la persona se calma. Entonces, ¿a qué teme realmente el hipocondríaco? Respondemos: a la vida. En concreto: a la tarea de vivir biográficamente. Esta sería la conclusión a la que llega también N. Caparrós (2004), si bien desde un enfoque (analítico vincular) que dista mucho del que aquí se sigue (sin perjuicio de que se puedan encontrar puntos de conexión). La hipocondría sería –desde un enfoque existencial– una defensa cuya eficacia consistiría en eternizar el miedo a la enfermedad a fin de evitar pre-ocupar al yo acerca de su existencia y su tarea de construir un proyecto vital “adulto”. A través de la hipocondría la persona trataría de escapar de la angustiosa tarea de tener-que-ser. Elude construir un proyecto biográfico que haga soportable la angustia de existir, que alivie la ansiedad de decidir “quien” quiere ser. Ni que decir tiene que atender y “contar con” un cuerpo sano es algo necesario, aunque nunca suficiente, para la vida humana. Efectivamente el cuerpo sería el sustrato orgánico del yo-proyecto; sin él (biología) no habría existir biográfico (como sin cerebro no hay mente). Esto no pasa de ser una obviedad. Lo que no es tan obvio es reparar en que el proyecto de vida va más allá del cuerpo biológico. No tiene ahí su meta ni su

destino sino que partiendo de él lo transciende. Este es el verdadero drama del sujeto humano: *que en lugar de vivir según su biología, tiene que vivir biográficamente*. Convertir lo corporal en la cárcel del proyecto biográfico sería el empeño del hipocondríaco (y acaso también de la anoréxica en su rechazo inveterado a lo corporal). De otro modo: *llenar de miedos corporales el vacío existencial que lo inunda*. Se diría que entre el yo y la vida, se interpone el cuerpo como obstáculo, el cual acaba secuestrando y por así decir ocluyendo con sus síntomas las fisuras de un proyecto vital frustrado. Hay otras maneras corporales de llenar el vacío: el sexo, las drogas, el alcohol, la comida, el juego, el ejercicio físico. La corporeidad sería la bestia negra o campo de batalla donde se libra y ahoga la resolución de un conflicto existencial. A esta escisión o disociación, que define al sujeto como un yo (libertad) y un cuerpo (necesidad), la llama Becker “paradoja existencial” (Becker, 2003). La sitúa a la base de numerosos problemas psicológicos. Como es fácil advertir, esta paradoja no deja de ser una herencia moderna de la dualidad alma-cuerpo (Descartes), de la antinomia causalidad natural-libertad personal (Kant) o si se quiere de la dupla mente-cuerpo (ciencia).

En términos globales, el sufrimiento psico(pato)lógico, en tiempos modernos, parece que sigue una máxima que se puede formular así: *en el viaje incierto que hacemos por la vida a menudo sacrificamos el yo-proyecto, el sentido vital (que siempre es tensión y tarea) a cambio de un poco de tranquilidad mental*. Siendo así, la ansiedad y no el yo acaba adueñándose del proyecto de vida, aunque bajo la forma de una falsificación del yo o el mantenimiento de una existencia frustrada. La búsqueda incesante de seguridad mental, de viene entonces reclusión del yo y estrechamiento de su mundo vital. Más si cabe en tiempos de *modernidad líquida* (Bauman, 2017) y de *positivización* de la vida (Han, 2012), donde se prescribe casi de forma autoritaria, ¡más felicidad y más bienestar!. Como dice el título de un famoso libro de psicología positiva, la disyuntiva es “Sonríe o muere” (Ehrenreich, 2011).

Sin embargo, intentar rendir o vencer el miedo a la enfermedad o a la muerte con la renuncia a la vida es declararse ya enteramente sometido a ella. A veces este combate se eterniza (véase el drama del hipocondríaco) y así se evita defensivamente el afronte con la tarea de tener que construir un yo-proyecto “adulto”. Efectivamente, mientras se vive centrado en luchar incesantemente contra la ansiedad y el miedo, la persona deja de decidir su vida. Vive como un eterno adolescente. El resultado es una ironía; *para esquivar la amenaza de la muerte se acaba hipotecando la vida*. Como dijo O. Rank: *algunos rechazan el préstamo de la vida para evitar estar en deuda con la muerte*.

Con todo, sorprende que siendo la perspectiva de la muerte una amenaza angustiosa siempre presente y siempre aplazada, aunque nunca conjurada del todo (pues siempre está ahí, acechando en algún lugar oculto) no se la haya consignado un papel más importante en la clínica y en la investigación psico(pato)lógica.

Como ya se dijo, *la preocupación o la pregunta por el sentido de la vida está*

interconectada a la temporalidad del ser, pues: 1) la finitud de la existencia es la condición ontológica de posibilidad del sentido vital biográfico (de modo que si la vida humana no tuviera límite temporal, tampoco tendría sentido la preocupación por el sentido de la vida) y 2) según sea el sentido o proyecto que llena la vida, así será la actitud ante la muerte. Respecto a esto último, los estudios que analizan la relación entre revisión vital y actitudes ante la muerte encuentran que las personas que viven sus vidas como plenas y con sentido muestran menos ansiedad ante la muerte y una mayor aceptación de la misma (Neimeyer, 1997, 2007; Yalom, 1984, 2000, 2008). Dicho en forma sintética: *la ansiedad ante la muerte es inversamente proporcional a la satisfacción vital* o lo que es lo mismo: *directamente proporcional al monto de “vida no vivida”* (Yalom, 2000, 2008).

A escala social se combate o suprime el miedo a la muerte imponiendo nuevas estructuras de sentido a la vida ordinaria. Véase la religión y la filosofía. La escena del rayo del joven Martin Lutero condensa metafóricamente todos los elementos que permiten afirmar que el miedo a la muerte está a la base de la religión. Según su propia declaración se había hecho fraile porque se había asustado tanto con un rayo que había caído en una tormenta que en su terror a morir había prometido a santa Ana entrar en una orden religiosa si le salvaba la vida. Por otro lado, el Budismo anula la mundanidad de la vida a través de la meditación y el nirvana para neutralizar el sufrimiento y el miedo a la muerte. La filosofía también ha sido un campo fértil de nuevas estructuras de sentido. Así cabe interpretar la filosofía epicúrea y estoica en la época helenística. Sin entrar en dichas filosofías, se recordarán dos elementos. 1) Los estoicos desarrollaron una serie de ejercicios mentales con la idea de vivir mejor. Uno de estos ejercicios era la “meditación para la muerte” (*melete thanatou, meditatio mortis*). Se trata de una manera de hacer que la muerte sea actual en la vida. “Vive tu vida tal y como si fueras a morir”, medita sobre tu propia muerte, es más, imagina que ella está aquí y ahora, la pregunta es: ¿cómo vivirías a sabiendas de que vas a morir? En Séneca la “meditación para la muerte” adoptaba la manera de hacer que vivamos cada día *como si* fuera el último; vivir cada día como si la vida entera estuviera contenida en una jornada: “todas las mañanas debemos estar en la infancia de la vida, pero vivir toda la duración del día como si la noche fuera a ser el momento de la muerte” (véase Foucault, 2000, p. 478). Así, al considerar que estamos a punto de morir, podemos relativizar cada una de las acciones que realizamos. 2) Luego, tenemos los famosos argumentos esbozados por Epicuro en su *Carta a Menecio* para combatir el temor a la muerte (principal causa de desasosiego en su época) (García Gual, 1993). Uno de sus argumentos razona así: *cuando tú eres, tu muerte todavía no es; y cuando tu muerte sea, tú ya no serás*. Es decir, lo temible según Epicuro sería quedarse consciente de la muerte, quedarse en el aquí y ahora pero sabiéndose muerto, lo cual es absurdo. Esta argumentación, si bien irrefutable desde la lógica cognitiva, no tranquiliza en lo más mínimo desde el sentir emocional. ¿Acaso tampoco se está presente cuando muere un ser querido? Estas ideas de la filosofía helenística serán reutilizadas en el

romanticismo (véase Schopenhauer, 2010) y en la actualidad por la Psicoterapia Existencial para afrontar la angustia ante la muerte (véase Yalom, 2008).

A continuación queremos sugerir una nueva hipótesis: En el mundo actual, la hiper-actividad incesante, como todo lo compulsivo, funcionaría como una defensa psicológica frente a la angustia del miedo a la muerte y sus equivalentes existenciales; entre ellos, la angustia del paso del tiempo (Safranski, 2017), la angustia ante la falta de sentido vital o la angustia ante la tarea de construir un proyecto de vida (Frankl, 1990, Yalom, 1984). Visto desde esta perspectiva, la eternización fetichista del final de una obra de arte (véase el ejemplo del escultor A. Rodin y su inacabada *Puerta del Infierno* en el Museo de Orsay de París), o la compulsión a repetir una y otra vez lo mismo (caso de Woody Allen y el rodaje incesante de películas), serían, a nuestro juicio, intentos de escapar del tiempo, maneras defensivas de trascender la finitud de la existencia y controlar así la angustia de la muerte. Nos parece pues que la hiperactividad en la vida adulta, en sus diferentes modalidades, funciona más como una manera de achicar la angustia que incesantemente inunda el barco de nuestra existencia.

En la clínica psicoterapéutica moderna el miedo a la muerte se afronta casi con el mismo patetismo (véase Lonetto y Templer, 1988) que ilustra A. Huxley (1983) en su novela *Un mundo feliz* donde la angustia ante la muerte se conjura mediante una suerte de condicionamiento clásico. Una excepción a este lamentable proceder en la clínica psicoterapéutica sería la Psicoterapia Existencial (Yalom, 1984, 2000, 2008).

Desde un enfoque existencial de la condición humana se afirma que estamos solos ante la mirada de esfinge de la muerte. También ante la mirada de nuestra libertad. Ante estas miradas que nos atraviesan y constituyen (muerte y libertad, limitación y posibilidad) no hay escapatoria ni escondite donde ocultarse. Estamos solos y “sin excusas” –decía Sartre– (1992). Siendo así, el sujeto humano estaría condenado a morir-se, y mientras tanto, forzado a decidir-se, a tener-que-hacer-su-vida, a hacer su proyecto biográfico, a elegir la persona o el “quién” quiere ser. Vivir es decidir proyectar-se, inventar un por-venir, hacer algo con las cosas con miras a trascender el ahora. Alumbrar de sentido el mañana aunque sólo sea para que el paso del tiempo no sea un eterno estar comenzando de cero, como hace Sísifo con la roca. Esta decisión es por lo demás intransferible, pues si se delega en otro, esa es también una decisión (Ortega, 1966, 1974a). Así que, saberse responsable de estar a cada instante decidiendo-haciendo *mi* vida tiene un tras-fondo (horizonte) angustioso, genera perplejidad. Esta es la angustia que domina en la sociedad moderna y que se camufla malamente en la llamada *modernidad líquida* (Bauman, 2017).

Si bien la facticidad de la muerte es lo natural, la conciencia de este hecho sumerge al yo en un mar de inseguridad, incertidumbre y vacío. Quien se para a pensar en ello queda confrontado ante el espacio de la *nada* y la *náusea* que diría Sartre (1972) o del *absurdo* que diría Camus (2006). *El sujeto vive luchando por ser mientras a cada instante es confrontado desde el vacío de la nada*. Para no sucumbir

construye defensas. La ansiedad existencial de la vida surgiría cuando el sujeto pierde pie en el terreno firme de las creencias cotidianas que componen su base segura y está así en peligro de dejar de ser, caer descoyuntado desde la altura vertiginosa de *ser* al vacío de la *nada*. Pensamos que en esta situación moderna en la que no hay suelo firme sobre el que pisar, en el que han caído las creencias “hasta ahora útiles”, y se vive como a la intemperie, sin hogar, nadando en el rompeolas de la vida, perturba a muchas personas y es una fuente inagotable de desesperación y desconsuelo. Prueba de ello es el número creciente de personas que solicitan ayuda psicológica en las sociedades occidentales modernas. Véase en esta línea el desorbitante aumento de los trastornos depresivos y el número creciente de tentativas y de suicidios consumados en las sociedades modernas (Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida, 2012).

LA MUERTE EN LA PERSPECTIVA DEL CICLO VITAL

La preocupación por el sentido de la vida sería especialmente intensa en la adolescencia y en la etapa intermedia de la vida, donde por lo demás, son abundantes las “experiencias del despertar” (véase más adelante). Estaría en cambio menos presente en el niño, época en que predomina el miedo a la muerte. Lo anterior ha de tomarse con cautela pues como ya se dijo la preocupación por el sentido vital y el miedo a la muerte están interconectados. El miedo a la muerte en la infancia precisaría como condición de posibilidad la conquista evolutiva de determinadas nociones cognitivas tales como la “permanencia del objeto” que según la epistemología genética se situaría en torno a los dos años (Piaget, 1965). Antes de dicha conquista cognitiva los objetos simplemente dejarían de existir cuando desaparecen del campo visual del bebé. Otra noción fundamental sería la representación de la duración o conciencia de finitud temporal de los seres y cosas que le rodean, también en torno a los dos o tres años. Con todo, en la infancia, a partir de los tres años, lo que predominaría sería la pregunta y ansiedad por la muerte así como las cuestiones temporales. Se inundaría el yo en círculos de angustia cuando aún no se han construido mecanismos suficientes que sirvan de defensa. En este contexto, el acto de dormir y la oscuridad serían figuras fantasmales de la muerte. Ante esta angustia infantil en torno a la muerte la respuesta y actitud de los adultos es fundamental y reflejan el grado de elaboración que tienen estos al respecto. Especialmente importante en los niños es la cuestión psicológica de que *desear la muerte de alguien significa, en su imaginario mental, el temor a haberlo matado*. Esto se explicaría en base a que las fronteras entre deseo y realidad, entre yo y no-yo, aún no están bien establecidas. De modo que, si efectivamente desaparece esa persona querida, esto podría dejar una huella de psicopatología en la mente infantil que funcionaría como un factor predisponente (que confiere susceptibilidad) que está ahí dormido (latente) y que podría despertar ante nuevos sucesos relacionados con la muerte que puedan venir con el paso de los años.

Lo habitual si no hay acontecimientos precipitantes es que el miedo a la muerte quede oculto entre los seis años y la pubertad (Yalom, 2008). Luego, durante la adolescencia, eclosiona con toda su fuerza. Es la “herida de la mortalidad” (Yalom, 2008); *la toma de conciencia de que un día llegará su muerte inexorable y que dejará de existir*. Desde ese momento y ya para siempre –dice Ramón Andrés– dormirá a la intemperie, desalojado de la que creía su casa (Andrés, 2015).

Quizás la primera experiencia del despertar de la libertad sea ese momento angustioso en que el niño o la niña toma conciencia súbita de que puede darse voluntariamente la muerte: una suerte de “si quiero, puedo”. La muerte sería así la primera puerta de acceso a la libertad. El niño o la niña a través de la muerte quedaría para siempre herido de un todo indisociable “libertad-angustia” que contiene la potencialidad de muchos desarrollos psicopatológicos de la vida posterior. Una vez se ha activado este miedo salta sobre el yo como una bestia salvaje. Lidiar con este miedo es una tarea básica de la travesía existencial. Por lo demás, ante la dolorosa conciencia de nuestra indefensión ante la muerte se levantan muros defensivos o se usan diferentes estrategias de afrontamiento (Becker, 2003). Así, la persona joven buscará refugio en el autoengaño de la omnipotencia del ser, dormir la existencia en la idea tranquilizadora de la invulnerabilidad o de sentirse un ser especial (Yalom, 2000). Como dijo Freud: *el inconsciente ante el problema de la muerte se conduce como si fuera inmortal* (Freud, 1972a).

Con el paso de los años los miedos adolescentes a la muerte quedarían sepultados por el trágico de las tareas evolutivo-culturales que imponen para su cumplimiento exitoso un des-centramiento y olvido respecto a la muerte. Esto es, cierta dosis de represión de la muerte es necesaria para la vida. La historia de *Prometeo encadenado* del poeta trágico Esquilo contiene, según la interpretación del filósofo alemán H-G. Gadamer, una profunda reflexión sobre el problema de la muerte y de su significación en la vida humana. Aunque el mito es más conocido por el hecho de que Prometeo roba el fuego a los dioses y lo entrega a los hombres, con lo que se inicia el desarrollo cultural, y de ahí su castigo de vivir encadenado a una roca, imagen representada en numerosos cuadros, lo interesante del relato de Esquilo es otro hecho poco comentado. Consiste en que Prometeo confiere a los hombres el don de ignorar su conocimiento sobre el momento de su propia muerte. Antes, los hombres vivían inactivos y tristes, esperando en el interior de sus cavernas, la llegada de su muerte. Tras perder esa certeza del momento de su muerte, surge la esperanza y el hombre transforma el mundo en un lugar habitable. Así pues, el olvido de la muerte hace que se pueda iniciar la vida (Gadamer, 1996). Como dijo Eugene O’Neill “el ser humano no puede vivir en plena posesión de la verdad completa de su situación vital... Todo mortal necesita defenderse mediante ficciones”.

Hay por lo demás pruebas experimentales que avalan la tesis según la cual mantener bajo control la ansiedad ante la muerte es necesario para el buen funcionamiento de la vida cotidiana. Se refiere aquí a la teoría del manejo o gestión

del terror (TMT) formulada inicialmente hace más de 30 años por Greenberg, Pyszcynski y Solomon (1986).

Durante la etapa intermedia, popularmente llamada *crisis de la mediana edad*, la ansiedad ante la muerte volvería a surgir con toda su fuerza. Al llegar a este punto se ha recorrido ya un buen tramo del camino, se han cumplido algunos proyectos y se han visto frustrados otros. En esta etapa los problemas *radicados en y derivados del existir cotidiano* (conflictos, pérdidas, fracasos, decepciones, derrotas, dilemas, crisis, proyectos frustrados, etc.) tienen mayor densidad, de modo que ya han dejando en la mochila del yo una colección de heridas y cicatrices vitales. El cuerpo, base de la identidad personal, muestra las primeras marcas del paso del tiempo (arrugas, canas, cansancio, fatiga). Las formas de enmascarar esas marcas (véase los múltiples productos de farmacia) no hacen sino afirmar lo inexorable del tiempo, esto es, son formas negativas de presentizar el paso del tiempo. Dicho al modo de la ontología fundamental de Heidegger: *la existencia no discurre o acontece en el tiempo sino que vale decir* (un tanto oscuramente) *que es ella misma temporal, está hecha de temporalidad; la temporalidad es la estructura o materia de la que está hecha nuestra existencia en el mundo*.

Caen las primeras hojas del árbol de la vida avisando de la entrada del otoño existencial. Desde la atalaya de la mediana edad se mira atrás y se reflexiona si la vida que se lleva a cuestas tiene sentido. Esto es, se hace una parada en el camino (una suerte de “epojé” fenomenológica o “puesta entre paréntesis”) que permite desde la distancia analizar la vida hecha. Se entra de lleno en una nueva actitud vital o modo de estar en el mundo. Como diría Ortega, se pasa de un “contar con” la vida a un “reparar en” la vida (Ortega, 1974a). A medida que avanzamos y contemplamos la senda que se extiende frente a nosotros, nos damos cuenta de que la vida ya no asciende, sino que desciende hacia la vejez y la muerte inevitable. Se empieza a vivir en la irreversibilidad de la vida, en la conciencia de que no todos los deseos y proyectos se pueden realizar, de que no todos los libros que se desean leer, se podrán leer, de que hay que elegir, y de que cada decisión-acción es una renuncia que nos sitúa ante una situación vital distinta. Efectivamente, vamos acumulando proyectos abandonados en los que nunca hemos militado. Cae la maníaca ilusión de omnipotencia. Se rasga el manto de inmortalidad personal (“otros mueren, yo no”) que envuelve al ser. Los sueños y pesadillas expresan muchas veces esta herida por la que se filtra el miedo a la muerte. Surge entonces la pregunta de si no se estará mal-logrando la vida con banalidades; si no será mejor cambiar de rumbo, volver a empezar, darse una oportunidad, darse a la aventura, asumir riesgos, volver a poner a palpitar el corazón. Se llega a un momento en el cual entre las personas que hemos conocido y han formado parte de nuestra vida, los muertos casi son mayoría. En este periodo la muerte se manifiesta principalmente como una experiencia de soledad que queda de una vida de relación que hubo; quedarse sólo de una compañía que se tenía (Ortega, 1959). Como si dijéramos: *claros en el bosque humano de la existencia como consecuencia de que este comienza a ser talado por la muerte*

(Montero, 2017). Estos claros abren camino y en este sentido ayudan a los vivos en el proceso de morir (Heath, 2008). Es también en este momento donde reaparece la conciencia del peso de la libertad como ingrediente de la vida cotidiana, de que el futuro depende de *mi* decisión aquí y ahora, de que se tiene la ocasión de decidir lo que va a ocupar nuestra vida, de llenarla de sentido, de vivirla más plenamente. A esta altura del viaje se repara también en que existe una pluralidad de opciones de todo tipo ante las que, quiera o no, el yo se ve forzado a elegir, a poner la vida en juego, como dijo Ortega: *a poner la vida entera a una carta y jugársela a ella libremente* (Ortega, 1974b). Se piensa la vida como un breve relámpago de tiempo vivido entre dos eternidades. Lucha sin cuartel contra el tiempo como característica intrínseca de la vida humana. Deseamos que algunas experiencias vitales cotidianas, ya no importa que sean “experiencias-cumbre” (en el sentido de Maslow, 1976), permanezcan eternas en el aquí y ahora: contemplar la belleza de un paisaje, escuchar una música que hace palpitar al corazón, oler el rocío de la mañana, abrazar a la persona amada. Más verificamos que *en el preciso instante en que se desea congelar el presente, acontece la tristeza de comprobar que las experiencias fluyen como sombras fugaces de las cosas que fueron y ya no podemos volver a sentir las nunca más*. Es la *angustia de la caducidad*. Hay un poema de B. Brecht que trata este tema. Se titula “Recuerdo de Marie A” (Brecht, 2005, p. 119). Empieza así:

“En aquel día de luna azul de septiembre
en silencio bajo un joven ciruelo
estreché a mi pálido amor callado
entre mis brazos como un sueño bendito.
Y por encima de nosotros en el hermoso cielo estival
había una nube, que contemplé mucho tiempo;
era muy blanca y tremendamente alta
y cuando volví a mirar hacia arriba, ya no estaba”.

Efectivamente, en esta etapa de la vida aparece el deseo de dormir el tiempo que huye irremediablemente, deseo que está del todo ausente en la juventud, cuando la vitalidad del ser está llena hasta los bordes y se destila por todos los poros del cuerpo. Pero también está la *angustia de la permanencia del objeto tras la muerte*. Saber que después de la muerte, esta colección de discos, estos libros que observan desde la estantería, estas rosas que habitan en el jardín, seguirán ahí para ser disfrutadas por otras vidas. El poema “El viaje definitivo” de Juan Ramón Jiménez, lo condensa bellamente:

“... Y yo me iré. Y se quedarán los pájaros
cantando;
y se quedará mi huerto, con su verde árbol,
y con su pozo blanco.
Todas estas tardes, el cielo será azul y plácido;
y tocarán, como esta tarde están tocando,
las campanas del campanario.

Se morirán aquellos que me amaron;
y el pueblo se hará nuevo cada año;
y en el rincón aquel de mi huerto florido y encalado,
mi espíritu errará, nostálgico...
Y yo me iré; y estaré solo, sin hogar, sin árbol
verde, sin pozo blanco,
sin cielo azul y plácido...

Y se quedarán los pájaros cantando” J. Ramón Jiménez (1983, p. 96).

Por último, estaría la *angustia del destino de nuestros recuerdos y experiencias vitales tras la muerte*. Aquellas cosas que hemos cargado en la memoria de la vida. Al final de la película *Blade Runner* (Deleey et al., 1982), hay una escena famosa que ilustra este tipo de angustia. Roy Batty, líder de los replicantes Nexus-6, consciente de que está a punto de “morir”, le dice al policía Rick Deckard, al que justo unos instantes antes ha decidido salvar de caer despeñado de una cornisa: “Yo he visto cosas que vosotros no creeríais. He visto atacar naves en llamas más allá de Orión. He visto rayos C brillar en la oscuridad cerca de la Puerta de Tanhäuser. Todos estos momentos se perderán como lágrimas en la lluvia. Es hora de morir” (Autores Varios, 1996, p. 9). Como dice Padura, todos esos recuerdos que llevamos en la memoria *se perderán con nosotros, para ir a desvanecerse en el mundo superpoblado de los muertos* (Padura, 2017).

Se querrá que todas estas tomas de conciencia sobre la temporalización y finitud del ser (vale decir, notas de sabiduría vital al mismo tiempo que de vulnerabilidad personal) ocurran antes de que sea demasiado tarde, pero como dice el poema de Verónica Shoffstall *Con el tiempo* (falsamente atribuido a J. L. Borges), son cosas que sólo se aprenden con el tiempo. *Con el tiempo aprendes que la vida es aquí y ahora, y que no importa cuántos planes tengas, el mañana no existe y el ayer tampoco.*

Desde una Psico(patolo)gía Existencial se plantea una visión del sujeto humano que consiste en estar enfrentado de continuo a cierta dosis de amenaza psicológica y ansiedad existencial que resulta en última instancia de la toma de conciencia de nuestra finitud temporal. En este sentido, el núcleo de esta amenaza y ansiedad existencial, aparte de otras preocupaciones existenciales básicas, como la angustia frente al sufrimiento trágico y la falta de sentido vital, sería el miedo a la muerte y sus diferentes formas de presentación. En efecto, cada persona no tiene otro remedio que estar-ahí-haciendo-algo para sostenerse en la existencia y enfrentando o achicando el miedo-a-la-muerte que se infiltra inevitablemente por todos los poros de su ser. Este estar-ahí-haciendo-algo consiste en la activación de diferentes defensas psicológicas como es el caso entre otras de la reafirmación de una visión cultural del mundo y un determinado sentido de la vida, según propone la teoría integrada de defensa psicológica (véase Hart, 2014). Por nuestra parte, entre estas defensas psicológicas (con sentido existencial), situaríamos la tarea y responsabilidad de construir un proyecto de vida que permita amortiguar la

inseguridad y la amenaza inherente a nuestra vulnerabilidad y finitud personal.

Se podría decir respecto a todo lo aquí dicho que quizás se (hiper)reflexiona en demasía y que ese es precisamente el problema; pero, ¿quién no ha pensado o escrito siquiera fugazmente sobre estas cuestiones en algún momento de su vida? Aunque vivimos sumergidos en el torrente de la vida, náufragos de ella, hay momentos donde la existencia se pone bajo la lupa de análisis: la muerte de un ser querido, un accidente, una enfermedad, la lectura de un libro, un poema, una película, una obra de teatro, un viaje, una conversación, etc. Como decía Sócrates: *una vida no examinada no merece la pena ser vivida*. Se quiera o no, la preocupación y búsqueda de un sentido personal a la vida, de un proyecto de vida, se cuela por las rendijas de la existencia humana. Es aquí y ahora tarea a resolver. Como se dijo al principio, de cómo resuelva o elabore el sujeto esta cuestión existencial y mundana dependerá en gran medida su bienestar psicológico o su estado de salud mental (también su felicidad). La respuesta que cada persona dé a estas cuestiones tendrá efectos fundamentales sobre su vida cotidiana y su identidad.

A modo de excursus: la nostalgia de la juventud perdida era lo que lloraban los poetas andalusíes en muchos de sus poemas o díwânes. Véase en este sentido la contraposición narrativa entre el poeta Ibn Jaf-âyâ (1058-1139) que deseaba que volviera el pasado porque el futuro le daba miedo (Ibn Jaf-âyâ, 1992) y el poeta granadino Ibn Al-Jatîb (1198-1273) que deseaba que el futuro se hiciera cuanto antes presente (Tahtah, 2012). Representan dos defensas diametralmente opuestas de enfrentar la angustia del paso del tiempo: una fóbica (hacia atrás) y otra contrafóbica (huida hacia adelante).

LA MUERTE COMO CATALIZADOR DEL CAMBIO PERSONAL

La idea misma de la muerte puede ser una oportunidad para el cambio personal (Yalom, 1984, 2000, 2008). Así lo ilustra la vida cotidiana, la clínica, la literatura y el cine; véase la novela *La muerte de Iván Illich* de Tólstoi (1982), el maravilloso *Cuento de Navidad* de Dickens (1993) o la película *Vivir* de 1952 de Akira Kurosawa, entre otros. Efectivamente, pensar en la muerte personal puede servir para mirar desde otra óptica la vida que llevamos y preguntarnos si estaríamos dispuestos a repetir cada acto de conducta de nuestra vida una y otra vez hasta la eternidad (Nietzsche). Efectivamente, ante la sombra de la muerte se reflexiona sobre la vida que se lleva y hacia dónde se quiere ir. Como dice una máxima logoterapéutica, inspirada en el imperativo categórico kantiano: “Vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez y como si la primera vez ya hubieras obrado tan desacertadamente como ahora estás apunto de obrar” (Frankl, 1996). Suena a paradoja, pero sólo cuando se comprende y asume la idea de que uno va a morir y de que nadie puede hacerlo por *mí* se reorganizan las prioridades y valores que mueven nuestra vida, se devuelve lo trivial a su lugar y se empieza a vivir más plenamente. Como es evidente, nadie puede morir en *mi* lugar, la propia muerte es irreemplazable, y en este sentido cada persona tiene que hacerse cargo de su propia

muerte (Derrida, 2006; Heidegger, 2006). Lo mismo vale respecto de la vida: nadie puede vivir en *mi* lugar; *vivir es lo que nadie puede hacer por mí, nadie puede sustituirme en la faena de vivir –la vida es intransferible–* (Ortega, 1966, 1972). También a partir del hecho de que uno va a morir, se empieza a pensar filosóficamente la vida (Savater, 2014).

Son muchos los sucesos vitales que pueden hacer despertar el miedo a la muerte hasta entonces dormido, así como la pregunta por el sentido de la vida, pues, según se ha visto, ambas preocupaciones son existencialmente interdependientes. *Experiencias del despertar* lo llama Yalom (2008). Entre estos sucesos se podrían mencionar las experiencias directas o vicarias de sufrir una enfermedad grave, un accidente de tráfico o la muerte de un ser querido. Entre ellas tiene especial relevancia la asistencia a un funeral o cementerio. Otros sucesos más cotidianos y más sutiles que despiertan la angustia ante la muerte son el día de los difuntos, la visita a un hospital, contemplar la foto de una persona fallecida, la redacción de un testamento, la reunión con amigos de la infancia o la celebración (o evitación) de cumpleaños y aniversarios, o incluso el descubrimiento de canas o arrugas. Si se mira de cerca, estos sucesos aluden a los existenciarios de temporalidad y finitud del *ser-ahí (Da-sein)* desgranadas por la *analítica existencial* de Heidegger (2006). A través de estos sucesos tomamos conciencia de la caducidad del ser y del flujo del tiempo hasta entonces invisibles; como diría Ortega, pasamos de “contar con” el tiempo a “reparar en” el tiempo (Ortega, 1974a). Este “reparar en” el tiempo (a modo de “epojé” fenomenológica) pensamos que genera ansiedad porque remite en última instancia a un miedo radical, primario, como es el miedo a la muerte. En este sentido las *experiencias del despertar* suponen toda una sacudida de terremoto en el suelo de nuestra conciencia dormida en la cotidianidad de la vida. Cruje por así decir la viga mayor de nuestra existencia amenazando derrumbarse sobre nuestra cabeza. Siendo así, las *experiencias del despertar* serían potencialmente deparadoras de angustia y desasosiego. Esto no es sólo una “evidencia” de la vida cotidiana y de la clínica psicológica sino también experimental: véase la teoría del manejo o gestión del terror (Greenberg et al., 1986), considerada en la actualidad como un paradigma fundamental de la psico(pato)logía existencial-experimental (Pyszcynski, Solomon y Greenberg, 1999) y que tiene a la ansiedad-de-la-muerte como una temática subyacente común a diferentes procesos y trastornos (Iverach et al., 2014).

Aunque también, pueden activar las ganas de vivir. Así, muchas veces ocurre que cuando se anuncia una enfermedad mortal se despierta en el sujeto el deseo de vivir. Como decía el poeta y dramaturgo inglés del siglo XIX Robert Browning, *la muerte como rayo de sol, toca la carne y despierta el alma*. En palabras de Yalom: “Aunque el hecho físico de la muerte nos destruye, la idea de la muerte nos salva” (Yalom, 2008, p. 38). En psicoterapia se puede utilizar la conciencia de la muerte que perturba a la persona para promover cambios personales que hagan su vida más valiosa. Desde una óptica existencial, Yalom ha desarrollado una “técnica” que

permite ayudar a las personas a afrontar la angustia ante la muerte. No es este el espacio para presentar su modelo. Bastará tan sólo con señalar que introduce la idea de *propagación por ondas concéntricas*. Con esto se refiere a la idea, ya vista en Unamuno, de dejar algo valioso de la experiencia de vida; algún gesto, algún buen consejo, alguna guía, algún consuelo, a los demás, de modo que, esta aportación personal, a su vez, sea retransferido a otras personas de otras generaciones en forma de ondas sucesivas (Yalom, 2008). Si se mira bien, esta propuesta no está muy lejos de la idea de “generatividad” en la conocida teoría del desarrollo psicosocial de Erikson (1992). Esta idea de dejar algo valioso de uno mismo al otro, es a nuestro juicio, la única manera de permanecer en el mundo más allá de la muerte; merecer ocupar un espacio en la memoria de los demás. Ibn Al-Jatib, poeta granadino del siglo XIII dejó escrito:

“Tú, en verdad, no has muerto, porque sólo muere
quien no deja una fama cimentada en la generosidad.
Comprendo que no deseas que lloren ante tu tumba
pues ¿Cómo va a estar sediento el que ha sido un mar?” Ibn Al-Jatib (1981,
p. 64).

Otra manera de aprovechar la conciencia de muerte en dirección a cambios personales valiosos es a través del ejercicio de Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) *asistencia imaginaria a tu funeral* o ejercicio del *epitafio* (véase Hayes, Strosahl y Wilson, 2015; Wilson y Luciano, 2002). Se pregunta a quién consulta acerca de lo que le gustaría leer en su epitafio futuro. A continuación se pregunta: *¿están tus pasos orientados hacia eso que quieras?* Se trata de un ejercicio vivencial que trata sobre la temporalidad y el tiempo como condiciones constitutivas de la existencia humana y de lo que uno hace con su vida y su identidad. Mediante este ejercicio se propone un modo cualitativamente diferente de vivir el presente biográfico; a saber, vivirlo como *el pasado que aún no ha sido pero que será si nada se cambia conductual-mente*. En efecto, en cierto modo escribimos nuestro epitafio con las elecciones que hacemos y las acción que emprendemos cada día en el aquí y ahora.

Ante la conciencia angustiosa de que *vivir consiste en decidir* (y por tanto pensar) *de continuo lo que vamos a ser-hacer* (véase la analítica de Ortega, 1966, 1974a), muchas veces preferimos a modo de defensa vivir según la biología (como una planta o un animal no racional), antes que vivir biográficamente en la experiencia de sentirnos responsables de la persona que construimos y queremos ser. Antes que vivir asumiendo el peso de nuestra libertad (Sartre) decidiendo incessantemente la persona (el “quién”) que queremos ser y sin posibilidad de transferir a otro la responsabilidad.

Por tanto; muerte, libertad, vida, conducta, proyecto, biografía, tiempo, cultura, memoria, sentido y angustia estarían interconectados; serían elementos inherentes de la existencia humana sino son ellos mismos su materia prima o como diría Yalom, los “filamentos del cable de la existencia” (Yalom, 1984, 2000).

A modo de corolario: *sólo quién vive sabiendo que hay un final, está en condiciones de llenar su vida de valores y sentido.*

CONCLUSIÓN

El objetivo de este artículo era hacer una reflexión desde la clínica psicológica sobre la centralidad y relevancia de la temática de la muerte (la ansiedad ante la muerte) en psicopatología y en psicoterapia. En base a todo lo presentado en este trabajo concluimos que la muerte puede ser vista como un eje organizador (existencial) de primer orden, radical, de la conducta y la vida humana y por tanto fuente de múltiples ansiedades y conflictos. En consecuencia se sugiere que la angustia de la muerte puede estar en la base clínica común de numerosas modalidades de disfunción psíquica o que toca las raíces más profundas de la psicopatología humana.

Referencias bibliográficas

Al-Jatíb Ibn (1981). *Libro de la magia y de la poesía*. Madrid, España: Instituto Hispano-Árabe de Cultura.

Andrés, R. (2015). *Semper dolens. Historia del suicidio en Occidente*. Barcelona, España: Acantilado.

Apel, K.-O. (1992). ¿Es la muerte una condición de posibilidad del significado? (¿Existencialismo, platonismo o pragmática trascendental del lenguaje?). *Estudios Filosóficos*, 41, 199-213.

Azofra Agustín, E. y Chaguada Toledano, A. (2003). *La Casa-Museo Unamuno*. Salamanca, España: Ediciones Universidad Salamanca.

Bauman, Z. (2017). *Modernidad líquida*. Madrid, España: Fondo de Cultura Económica.

Becker, E. (2003). *La negación de la muerte*. Barcelona, España: Kairós.

Beckett, S. (1982). *Esperando a Godot*. Barcelona, España: Tusquest.

Berger, P. L. (1981). *Para una teoría sociológica de la religión*. Barcelona, España: Kairós.

Berger, P. L. (2016). *Los numerosos altares de la modernidad. En busca de un paradigma para la religión en una época pluralista*. Salamanca, España: Sígueme.

Berger, P. L. y Luckman, T. (1997). *Modernidad, pluralismo y crisis de sentido. La orientación del hombre moderno*. Barcelona, España: Paidós.

Brecht, B. (2005). *Poemas de amor*. Madrid, España: Hiperión.

Camus, A. (2006). *El mito de Sísifo. Ensayo sobre el absurdo*. Buenos Aires, Argentina: Losada.

Caparrós, N. (1992). *Psicopatología Analítico-Vincular. Tomo II*. Madrid, España: Quipú.

Caparrós, N. (2004). *Ser psicótico. Las psicosis*. Madrid, España: Biblioteca Nueva.

Cerezo Galán, P. (1984). *La voluntad de aventura*. Barcelona, España: Ariel.

Cerezo Galán, P. (2016). *Miguel de Unamuno. Ecce homo: La existencia y la palabra*. Salamanca, España: Ediciones Universidad de Salamanca.

De Beauvoir, S. (1997). *Todos los hombres son mortales*. Barcelona, España: Edhasa.

Deeley, M., Lauzirika, C., Fancher, H., Kelly, B., Perenchio, J., Powell, I., Shaw, R. R., Yorkin, B (Productores) y Scott, R. (Director) (1982). *Blade Runner* [Película]. Estados Unidos: Warner Bros.

Derrida, J. (2006). *Dar la muerte*. Barcelona, España: Paidós.

Díaz-Plaja, G. (1973). *Federico García Lorca*. Madrid, España: Espasa-Calpe.

Dickens, Ch. (1993). *Canción de Navidad*. Madrid, España: Anaya.

Ehrenreich, B. (2011). *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*. Madrid, España: Turner.

Erikson, E. H. (1992). *Identidad. Juventud y crisis*. Madrid, España: Taurus.

Fenichel, O. (1966). *Teoría psicoanalítica de las neurosis*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Fenichel, O. (1984). La actitud contrafóbica. En J. J. Saurí (Comp), *Las fobias* (pp.141-153). Buenos Aires, Argentina: Nueva Visión.

Fernández-Álvarez, H. (1996). Muerte y psicoterapia. *Revista de Psicopatología y Psicología clínica*, 1, 35-46.

Ferrater Mora, J. (1986). *El ser y la muerte*. Barcelona, España: Planeta-De Agostini.

Foucault, M. (2000). *Hermenéutica del sujeto*. Buenos Aires, Argentina: Fondo de Cultura Económica.

Frankl, V. E. (1988). *La voluntad de sentido*. Barcelona, España: Herder.

Frankl, V. E. (1990). *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona, España: Herder.

Frankl, V. E. (1996). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, España: Herder.

Frankl, V. E. (2008). *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*. Barcelona, España: Herder.

Frankl, V. E. (2016). *A pesar de todo, sí a la vida. Tres conferencias y un esbozo autobiográfico*. Barcelona, España: Plataforma.

Freud, S. (1972a). Consideraciones de actualidad sobre la guerra y la muerte. En S. Freud, *Obras Completas, Tomo VI* (pp. 2101-2117). Madrid, España: Biblioteca Nueva.

Freud, S. (1972b). Duelo y melancolía. En S. Freud, *Obras Completas, Tomo VI* (pp. 2091-2100). Madrid, España: Biblioteca Nueva.

Freud, S. (1974). La Feminidad. En S. Freud, *Obras Completas, Tomo VIII* (pp. 3164-3178). Madrid, España: Biblioteca Nueva.

Gadamer, H-G. (1996). *El estado oculto de la salud*. Barcelona, España: Gedisa.

García Gual, C. (1993). *Epicuro*. Madrid, España: Alianza.

García Lorca, F. (2010). *Sonetos del amor oscuro. Diván del Tamarit*. Barcelona, España: Lumen.

González Duro, E (2002). *Biografía interior de Juan Ramón Jiménez*. Madrid, España: Libertarias/Prodhufi.

Greenberg, J., Pysczynski, T. y Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. En R.F. Baumeister (Ed.), *Public Self and Private Self* (pp. 189-212). New York, NY: Springer-Verlag.

Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida (2012). *Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad* (Avalia-t 2010/02). Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Galicia. Guías de Práctica Clínica en el SNS: Xunta de Galicia. Servicio central.

Han, B-C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona, España: Herder.

Hart, J. (2014). Toward an integrative theory of psychological defense. *Perspectives on Psychological Science*, 9 (1), 19-39.

Hayes, S.C., Strosahl, K. y Wilson, K.G. (2015). *Terapia de Aceptación y Compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (mindfulness)*. Bilbao, España: Desclée De Brouwer.

Heath, I. (2008). *Ayudar a morir*. Buenos Aires, Argentina: Katz.

Heidegger, M. (2006). *Ser y tiempo*. Madrid, España: Trotta.

Huxley, A. (1983). *Un mundo feliz*. Barcelona, España: Plaza y Janés.

Iverach, L., Menzies, R. G. y Menzies, R. E. (2014). Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Clinical Psychology Review* 34, 580-593.

Jaf-âyâ Ibn (1992). *Antología poética*. Madrid, España: Ediciones del Orto.

Jankélévitch, V. (2004). *Pensar la muerte*. Buenos Aires, Argentina: Fondo de Cultura Económica.

Juliá, M. (1988). *El universo de Juan Ramón Jiménez (Un estudio del poema "Espacio")*. Madrid, España: Ediciones de la Torre.

Kirkenær, L., Sandström, P., Överås, H. y Bober, P. (Productores) y Andersson, R. (Director). (2014). Una paloma se posó en una rama a reflexionar sobre la existencia [Película]. Suecia: Roy Andersson Filmproduktion AB, Nordisk Film-, TV-Fond.

Lonetto, R. y Templer, D. I. (1988). La ansiedad ante la muerte. Barcelona, España: Zambeleti España.

López Castellón, E. (1984). *Federico García Lorca. El poeta ante la muerte*. Madrid, España: Busma.

Maslow, A.H. (1976). *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del Ser*. Barcelona, España: Kairós.

Montero, R. (2017, junio 25). Lo eterno. *El País Semanal*.

Neimeyer, R. A. (2007). *Aprender de la pérdida*. Barcelona, España: Paidós.

Neimeyer, R. A. (Comp.). (1997). *Métodos de evaluación de la ansiedad ante la muerte*. Barcelona, España: Paidós.

Ortega y Gasset J. (1974a). *Unas lecciones de metafísica*. Madrid, España: Revista de Occidente.

Ortega y Gasset, J. (1959). *En torno a Galileo*. Madrid, España: Revista de Occidente.

Ortega y Gasset, J. (1966). *¿Qué es filosofía?* Madrid, España: Revista de Occidente.

Ortega y Gasset, J. (1972). *El hombre y la gente. Tomo I*. Madrid, España: Revista de Occidente.

Ortega y Gasset, J. (1974b). *Prólogo para alemanes*. Madrid, España: Revista de Occidente.

Ortega y Gasset, J. (1980). *Sobre la razón histórica*. Madrid, España: Revista de Occidente/Alianza Editorial.

Padura, L. (2017, diciembre 31). La insoportable brevedad de la memoria. *El País Semanal*.

Piaget, J. (1965). *La construcción de lo real en el niño*. Buenos Aires, Argentina: Proteo.

Pyszcynski, T., Solomon, S. y Greenberg, J. (1999). A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts: An extension of terror management theory. *Psychological Review*, 106 (4), 835-845.

Ramón Jiménez, J. (1983). *Antología poética*. Madrid, España: Cátedra.

Roa Bastos, A. (1996). *Metaforismos*. Barcelona, España: Edhasa.

Rodríguez, R. (2007). Naufragio y inhospitalidad. Un apunte sobre el nivel de radicalidad de Ortega y Heidegger. En J. Lasaga, M. Márquez, J. M. Navarro y J. San Martín (Eds), *Ortega en pasado y en futuro. Medio siglo después* (pp. 135-153). Madrid, España: Biblioteca Nueva.

Sádaba, J. (2012). *No sufras más. La felicidad en la vida cotidiana*. Barcelona, España: Península.

Safranski, R. (2017). *Tiempo. La dimensión temporal y el arte de vivir*. Barcelona, España: Tusquets.

Sartre, J.-P. (1972). *La náusea*. Buenos Aires, Argentina: Losada.

Sartre, J.-P. (1992). *El existencialismo es un humanismo*. Barcelona, España: Edhasa.

Savater, F. (2014). *Las preguntas de la vida*. Barcelona, España: Ariel.

Schopenhauer, A. (2010). *El mundo como voluntad y representación*, 2. Madrid, España: Alianza.

Sullivan, D. (2013). From guilt-oriented to uncertainty-oriented culture: Nietzsche and Weber on the history of theodicy. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 33, 107-124.

Sullivan, D. (2016). *Cultural-existential psychology: the role of culture in suffering and threat*. Nueva York, NY: Cambridge University Press.

Tahtah, F. (2012). La obsesión por el viaje hacia la catarsis y la salvación. En C. Del Moral y F. Velázquez Basanta (Eds), *Ibn Al-Jatib y su tiempo* (pp. 241-261). Granada, España: Ediciones Universidad de Granada.

Tólstoi, L. (1982). *La muerte de Iván Illich y otros relatos*. Barcelona, España: Orbis.

Unamuno, M. de (1967). *La agonía del cristianismo. Mi religión y otros ensayos*. Madrid, España: Plenitud.

Unamuno, M. de. (1976). *Del sentimiento trágico de la vida*. Madrid, España: Espasa-Calpe.

Unamuno, M. de. (1990). *San Manuel Bueno, mártir*. Madrid, España: Cátedra.

Valdivieso Miquel, E. (1992). *El drama oculto. Buñuel, Dalí, Falla, García Lorca y Sánchez Mejías*. Madrid, España: Ediciones de la Torre.

Wilson, K. G. y Luciano, M. C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento orientado a los valores*. Madrid, España: Pirámide.

Yalom, I. D. (2000). *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Barcelona, España: Paidós.

Yalom, I. D. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona, España: Herder.

Yalom, I. D. (2008). *Mirar al sol. La superación del miedo a la muerte*. Buenos Aires, Argentina: Emecé.