



LA MUERTE: un aprendizaje permanente

— María Menéndez-Ponte —

“**M**e morí”. Un niño de tres años se tumba en el suelo, cierra los ojos y pronuncia la frase. Esa es su idea de la muerte. Una muerte de película que supone horizontalidad, quietud y desconexión del mundo a través de los sentidos. El niño necesita jugar con la muerte y hacer preguntas sobre ella para tratar de explicársela: “¿Por qué Dios quiere que nos muramos con el trabajo que le dio hacer-nos?” “¿Va a ir mi hamster al cielo?” “¿No podíamos ir a visitar al abuelo ahora que estamos en el cielo?” (Un niño en el avión) ... Hasta los tres años aproximadamente, el niño considera la muerte como uria separación. Pero no es capaz de distinguir entre una separación corta y la separación definitiva que aquella supone. Lo que más le preocupa es quedarse solo.

Entre los cuatro y los siete años, el niño centra su preocupación por la muerte en el plano físico: “¿Los muertos pueden comer?” “¿Si le hablamos al abuelo del cielo nos oye?” “¿Qué contenta estará la abuela en el cielo con su hermano y con su hijito!...” A esta edad los niños imaginan a los muertos de manera corpórea, tal cual eran cuando vivían: “¿Cuando vas al cielo te crecen alas?” Y hacen partícipes de su vida a la persona ausente: “¿Qué contento se va a poner papá cuando vea que ya sé montar en bici!”. A esta edad expresan su miedo y su angustia a través del lenguaje verbal. Pero también es muy normal que los niños sufran pesadillas en torno a la muerte, soñando que muere alguno de sus padres.

Desde los ocho años hasta los once, las nociones de espacio y tiempo adquieren un significado más preciso. Los niños reconocen la muerte como inevitable e irreversible y les preocupan las consecuencias de la misma: “¿qué pasaría si mis padres murieran? ¿quién cuidaría de nosotros?” “Pobre Laura, se le ha muerto su padre. ¡Está más triste...!” La muerte



«La muerte pertenece a la vida, y cada uno la vive según su propia experiencia e imaginación»

tiene un interés más social y menos trascendente.

En la adolescencia la idea de la muerte está ya más próxima a la de los adultos, si bien aparece tamizada por su propia concepción idealizada del mundo y de la realidad. El adolescente trata de crear su propia filosofía de la vida y de la muerte. De ahí que surjan actitudes muy dispares. Mientras que para unos el miedo a la muerte puede conducir a una mayor valoración de la vida, para otros la angustia que les produce les lleva a conductas agresivas e inadaptadas (juegos peligrosos, actos violentos, conducción temeraria...) que entrañan peligro para su vida y la de los demás.

La experiencia propia

La muerte pertenece a la vida igual que el nacimiento. Para andar no sólo levantamos el pie; también lo bajamos. (Tagore, Pájaros errantes)

La muerte pertenece a la vida, y cada uno la vive según su propia experiencia e imaginación. A mí, durante muchos años, todo lo relacionado con la muerte y el más allá me producía un miedo atroz. Por un lado, la angustia de perder a los seres queridos (todas las noches rezaba por todos y cada uno de ellos como una manera de protegerlos de la muerte), junto con el terror a la propia muerte, alimentado por truculentas historias de catalépticos que las niñas contaban en el colegio o por las eternas llamas del infierno del que era casi imposible librarse; y, por otro, el pánico a las apariciones y fantasmas. Pánico que se desbordó como un río cuando una persona, que murió en mi casa y cuya cara se me quedó grabada

en lo más profundo de mi subconsciente (yo tenía ocho años), se me apareció a los dos meses de muerte. Pues nadie ni nada logró convencerme de que aquella aparición había sido fruto, única y exclusivamente, de mi calenturienta imaginación, y así lo viví durante bastantes años.

Por las noches veía las luces de la Santa Compañía que venía a buscarme. Y sentía que la Muerte me agarraba de los pelos. Por eso, procuraba dormirme tapada con las sábanas hasta el último pelo de la cabeza. Raro es que no hubiera muerto asfixiada y que las personas de mi entorno hayan sobrevivido a mis gritos y sobresaltos.

Claro que toda esta parafernalia de fantasmas y aparecidos nocturnos se veía parametrada por la idea de Dios-Cielo que mi subconsciente fabricaba en función de los recursos de la edad y de la propia cercanía del cielo a medida que se iba poblando de seres queridos: bisabuelos, abuelos y tíos-abuelos. Pero siempre poniendo distancias. En realidad, creo que era una manera de ahuyentar a la Muerte de las danzas macabras; a la Muerte que viene de tierras extrañas, guadaña en mano, sonriente, inhumana; a la muerte de los cuentos y leyendas. Y una manera de convencerme de su lejanía: morían las personas mayores, así que yo estaba a salvo, lejos de la sombra de la mortalidad.

La muerte sale al encuentro

Sólo cuando me enfrenté con el terrible dolor de la muerte de mi padre, comprendí que la muerte era parte de mi vida y empecé a vivirla, a conocerla y a comprenderla como tal. Un proceso difícil, largo y terriblemente doloroso que me obligó a enfrentarme a mí misma, a vencer mis miedos infantiles y a tomar conciencia de la nada.

Primero la niegas. Niegas la muerte. Niegas la realidad. Te autoconvences de que lo que ha ocurrido no es verdad. Y piensas que en algún momento despertarás de la pesadilla. A pesar de haber soñado su muerte mientras le mataban. A pesar de haber besado su cara helada. A pesar de haber abrazado su cuerpo sin vida. A pesar de que los médicos te aseguraran impertérritos que no hubo nada que hacer. Pero la mente se aferra a cualquier mecanismo que le haga más soportable el inmenso dolor, a la vez que el cuerpo se desintegra y se reduce al vacío más absoluto. Tus sentidos no son los tuyos. ¿Cómo iban a serlo, si en tres horas da un vuelco tu vida? No es posible aceptar en cuestión de segundos una realidad imposible de aceptar. Tu padre, tan joven y tan lleno de vida hace tres horas, yace ahora desangrado en la camilla de un hospital. Tu padre, que te adoraba, te protegía y siempre estaba ahí, ya no está. Ha salido a cenar con unos amigos y se ha encontrado la muerte por el camino.

Vives sin vivir en ti

Los coches, la calle, el ruido... Todo te es ajeno. Empiezas a vivir sin estar en el mundo mientras el dolor te golpea físicamente. Tu mente se niega a dormir un día, otro día. Un mes, dos meses. Te desdoblas para seguir viviendo en la mayor normalidad posible. Pero ahí está ese gran vacío que se adueña de tu alma y quema todos los poros de tu piel. Te aferras a Dios como el bebé a la madre cuando sale de sus entrañas. Sólo buscas que te coja entre sus brazos y te consuele. No pretendes nada ni explicarte nada. La razón queda fuera. Únicamente necesitas sentir Amor, un Amor que te apacigüe por dentro y amaine tu dolor.

De pronto se alejaron los fantasmas y los aparecidos de mi

niñez. Mi único pensamiento era estar junto a mi padre, compartir su ataúd. La Muerte no existía, sólo existía la muerte desahuciada por completo. La muerte pasó a ser algo familiar. A veces imagino que mi padre es ahora mar y viento. Ya no necesita barco ni alforjas. Libre de cualquier ambición y atadura, disfruta de la Gran Paz. Y yo he vuelto a amar, he vuelto a vivir, a vivir en paz.

Poco a poco, vuelves a respirar con dificultad y empieza un nuevo aprendizaje: vivir sin esa pesada carga que llenar ese enorme vacío que ha quedado en tu vida. Necesité hojas y hojas de papel para verter mis sentimientos, que se desbordaban sobre ellas como ríos de sangre. Me refugié en el silencio del campo para sosegar mi espíritu. Me volqué en mi familia y el trabajo. Y, paulatinamente, fui incorporando la muerte de mi padre a mi propia vida: su generosidad, su

entrega, su nobleza, su fuerza, su pasión por la vida... Todo ello seguía y seguirá viviendo dentro de mí. No es la muerte lo que importa; lo que importa es cómo vives.

La gente me preguntaba todo el tiempo si habían cogido a los que le mataron, pero yo nunca pensé en ellos. El dolor y la pena ocupaban todo mi ser y no dejaban sitio para el odio ni el rencor. A mis hijos, que eran aún pequeños, les dijimos que el abuelo había muerto de un infarto, pero al cabo de dos semanas descubrí que habían salido en la prensa. Y me di cuenta de que mi mentira no había servido de nada. Pero en cambio sí le sirvió que habláramos de ello. Él, al contrario que el mayor, que prefirió encerrarse en su concha, necesitaba hablar mucho del abuelo

y de lo que había ocurrido.

Sobrevivir a la pena

La muerte, tu sierva, está ante mi puerta. Ha atravesado el mar desconocido y ha traído tu llamada a mi casa. (Tagore, Gitanjali)

Cada persona vive la muerte según sus experiencias y según su manera de ser y ver las cosas. Pero sí hay ciertas coincidencias en la manera de vivir la pena causada por la muerte de una persona y las fases por las que se atraviesa.

La noche es oscura y mi corazón tiene miedo...

Una primera fase sería el estado agudo de pena, donde aparecen molestias orgánicas de tipo nervioso: diarrea, cansancio muscular, dolor u opresión en el corazón... Algunas personas experimentan incluso sentimientos de culpabilidad: "¡qué poco tiempo le he dedicado a mi madre!" "Si al menos hubiera estado allí..." En este estadio, muchas personas reaccionan de forma hostil hacia los familiares y amigos; algunos buscan refugio en la compañía; y otros la buscan en la soledad, el silencio y la meditación. Es el momento donde se fabrican barreras psicológicas contra la pena, que de otro modo sería insoportable, y se vive todavía fuera de la realidad.

... no obstante cogeré la lámpara, abriré la puerta y me inclinaré para darle la bienvenida. Es tu mensajera la que está ante mi puerta.

«Por las noches veía las luces de la Santa Compañía que venía a buscarme. Y sentía que la Muerte me agarraba de los pelos»

«Sólo cuando me enfrenté con el terrible dolor de la muerte de mi padre, comprendí que la muerte era parte de mi vida y empecé a vivirla, a conocerla y a comprenderla como tal»

A partir de las tres o cuatro semanas, la persona empieza a tomar contacto con la realidad. Ello resulta terriblemente doloroso, pero, a pesar de la angustia y el dolor, la persona sale de su distanciamiento y busca el apoyo y refugio de los demás. Dura aproximadamente el primer año después del fallecimiento. Un año en el que constantemente se producen subidas y bajadas en el estado anímico. Es como ir superando una enfermedad: un día parece que te encuentras bastante bien y al siguiente caes en picado.

La veneraré con las manos enlazadas, y con lágrimas en los ojos. La veneraré poniendo a sus pies el tesoro de mi corazón.

Y por último, la fase de recuperación, que comienza a partir del segundo año de la muerte. La persona va logrando adaptarse a la pérdida del ser querido y empieza a vivir dando un sentido nuevo a su vida. El haber pasado por las fases anteriores constituye una especie de bautizo que te da una enorme fuerza interior y una gran resistencia para afrontar cualquier dificultad. Además, se aprende a vivir mucho más hacia dentro que hacia fuera. Es como crecer varios metros en pocas horas. El dolor sirve para ahondar en nuestros sentimientos, para conocernos y comprendernos mejor. Pues, como dice el pensador indio Krishnamurti, "¿no es el vivir un proceso de morir?". La muerte es más fácil para quienes han pensado más en ella.

Muerte y religión

La idea de la muerte que tenemos va íntimamente ligada, por una parte, al sistema sociocultural en que se desenvuelve el individuo (costumbres, actos, ritos, valores, creencias...); y, por otra, a nuestra propia concepción de la religión. La religión entendida no ya como ritual o creencia, sino como la búsqueda permanente de la Verdad y la Vida.

La actitud del hombre ante la muerte supone un gran avance en el proceso de hominización, hasta el punto de poder decir que el hombre es verdaderamente hombre desde que entierra a sus muertos. La aproximación a la muerte implica penetrar en el contexto de cada sistema cultural: religión, filosofía, psicología, política, economía... Y así podemos encontrar situaciones históricas tan opuestas como la civilización egipcia, que organizaba su vida en función de la muerte, y la sociedad occidental actual, en la que predomina la exaltación del "aquí y ahora" y el consiguiente olvido de la muerte.

El antropólogo francés Thomas (1975) ha estudiado las características de la muerte en la civilización occidental en relación con la civilización negro-africana. Mientras en ésta la muerte es respetada, aceptada e integrada en el circuito vital, la occidental es una civilización de ruptura: la muerte es lo radicalmente opuesto a la vida. La actitud ante ella es un intento de defensa, que constituye su rechazo o negación; de ahí que provoque angustia y obsesión.

Los progresos de la ciencia y de la técnica (prolongación de la vida mediante máquinas, hibernación, etc.), la transformación de la familia y el establecimiento de la sociedad industrial basada en el consumo, han originado una profunda metamorfosis, caracterizada por procesos de racionalización, desacralización y desocialización, que han contribuido a acrecentar el carácter tabú de la muerte.

Miedo a lo desconocido

El poeta romano Lucrecio dijo que los hombres temen a la muerte como los niños tienen miedo a la oscuridad: porque no saben lo que es. Thomas diferencia tres tipos de miedo: el miedo a morir (interrupción de metas, miedo al dolor, miedo a



la soledad, al vacío), el miedo a lo que acontece después de la muerte (miedo a la podredumbre, al más allá, al castigo, a ser olvidado por la propia familia, a la "nada", inquietud ante los funerales y el entierro), y el miedo a los muertos (miedo a que vuelvan y miedo al contagio). El primero de ellos es el que juega un papel más importante tanto en la cultura negro-africana como en la occidental. El negro africano tiene menos miedo a morir que el hombre occidental, pero su miedo a los muertos y a lo que sucede después es mayor, como así lo demuestran sus ritos funerarios.

Este miedo a la muerte podría explicarse, desde el punto de vista psicológico, con dos posturas: una primera que le confiere un **significado saludable**: el miedo a la muerte se adquiere ante todo para preservar la vida y otra que le otorga un **significado morboso**: un miedo universal que todos los pueblos y culturas comparten en algún grado.

Por eso, al margen de la cultura y de las creencias, es importante el enfrentamiento ante el propio "yo", de manera que ello nos ayude a descubrir, vivir y conocer la muerte sin angustia. Dejar a un lado los dogmas, las supersticiones, los líderes o cualquier otro tipo de ataduras. Hacer que nuestra mente sea libre de todo temor para descubrir por nosotros mismos la verdadera religión, hasta dejarnos invadir por ese sentimiento de paz que rige a toda la naturaleza. Porque, como dice Montaigne, "nuestra muerte es una parte del orden universal; es una parte de la vida del mundo".



ACTIVIDADES PARA ESCUELA DE PADRES

1. Hacer un listado de los miedos que uno tiene en relación con la muerte y tratar de analizar los porqués.
2. Contar cada uno cómo se imagina el Más Allá si es que cree que lo hay.
3. Hacer un listado de las preguntas y comentarios de los hijos sobre la muerte y ordenarlos por criterio de edad. Observar y analizar las coincidencias y diferencias.