

Contribute from existential psychology to death confrontation

Gustavo Lara Rodríguez *
César Osorio **

* Psicólogo de la Universidad Nacional de Colombia. Especialización en Docencia Universitaria de la Universidad del Rosario. Estudios de Maestría en Educación en la Universidad Pedagógica de Colombia. Profesor de Carrera del programa de Psicología de la Universidad del Rosario. Correspondencia: tavolara@gmail.com

** Estudiante del programa de Psicología de la Universidad del Rosario. Correspondencia: osoriocesar865@gmail.com

Aportes de la psicología existencial al afrontamiento de la muerte

Recibido: marzo 15 de 2014
Revisado: marzo 17 de 2014
Aprobado: abril 29 de 2014

ABSTRACT

This article is a reflection about some of the psychological and existential tasks that contemporary time raises us in relation to death. Some general guidelines of existentialism and existential psychology, with a subsequent emphasis on terror management theory, will be initially addressed in this paper. Based on these conceptions, reflections on being and existence facing the death in the Colombian society nowadays will be considered.

Keywords: Existence, existential psychology, death, Terror Management Theory.

RESUMEN

El presente artículo constituye una reflexión sobre algunas de las tareas psicológicas y existenciales que la contemporaneidad nos plantea frente a la muerte. Se abordan inicialmente algunos lineamientos generales del existencialismo y la psicología existencial con un énfasis posterior en la teoría de manejo del terror. Sobre estas bases conceptuales se presentan reflexiones relativas al ser y existir frente a la muerte en nuestra sociedad colombiana contemporánea.

Palabras clave: Existencia, psicología existencial, muerte, Teoría del Manejo del Terror.

Las formas de ser y existir son, paradójicamente, iguales y distintas para los hombres de épocas históricas diversas y contextos socioculturales distintos. Morir es una experiencia universal aunque la forma en que el ser humano se relaciona con ello es singular y sumamente diversa. El presente escrito, presenta una reflexión sobre las condiciones de ser y existir en el hombre del siglo XXI frente a la muerte, y, se desarrolla a partir de algunas ideas básicas y pertinentes al tema considerado, procedentes del existencialismo, de la psicología existencial y del budismo -en tanto toca el sentido de la existencia y la muerte, concretamente-. Su objetivo esencial es mostrar la relevancia de estos planteamientos para el hombre contemporáneo y particularmente en nuestra sociedad colombiana, en la tarea ineludible de asumir que existimos como seres finitos, como seres para la muerte.

Existencialismo y muerte

El existencialismo es una filosofía que se enfoca en las formas como el ser humano enfrenta las particulares condiciones de su existencia y les confiere significado. La muerte elemento implícito en toda forma de vida, toma dimensiones completamente singulares en la existencia humana y como tal ha sido fuente de inspiración y temor a lo largo y ancho de la historia de la civilización. Según Elias (2009) hay cuatro modos principales con los cuales afrontamos nuestra finitud: afirmando una condición de existencia post-mortem, reprimiendo la idea de la muerte, considerando su presencia en otros pero no en uno mismo y, significándola como condición ineludible de la existencia.

En Platón se encuentra 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 (Buber, 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 (Buber, 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.

Por otra parte, uno de los opositores de la existencia de una vida posterior es el epicureísmo. Su planteamiento central es que los problemas representados por la noción de muerte, se eliminan al postular que 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 (Buber, 2011). De lo escrito anteriormente se evidencian dos posiciones centrales dentro de la filosofía en cuanto a la muerte: una plantea una existencia posterior con la liberación del alma; otra pretende anular la muerte restándole importancia y mostrándola como insignificante, como fenómeno externo a la vida.

Avanzando en la historia nos encontramos con el pensamiento cristiano. A diferencia de lo planteado anteriormente por los epicúreos, para quienes 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. (Buber, 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 Kierkegaard. Como está expuesto en Buber (2011), Kierkegaard, plantea su concepción de la muerte dentro del marco de referencia cristiano. Destaca la importancia de la vida después de la muerte, y sostiene que el conocimiento de la muerte es esencial para el hombre, pues le servirá de guía de sus actos futuros. 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 la muerte es la posibilidad principal y una característica intrínseca para todo ser humano, que se convierte dentro de sus planteamientos en un ser para la muerte (Campos, 2009). La muerte según Heidegger, es algo que tenemos siempre detrás de nosotros durante el desarrollo de nuestra existencia (Tangjia, 2008). El ser humano debe apropiarse de la muerte, coexistir con ella y aprehenderla como posibilidad. La muerte aprehendida como posibilidad última y segura que 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, es un tema central de la filosofía y de la psicología existencialistas. En contraste a Heidegger, Jean Paul Sartre plantea 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 (Campos, 2009).

Enmanuel Lévinas (1993) (citado en Tangjia, 2008) trae a colación un factor importante en relación a la muerte: su componente ético. Este filósofo liga a 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 entonces de cómo esta nos afecta de acuerdo a la relación con el que la

sufre (Campos, 2009). La muerte, o el morir, se convierten de 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 sufro mi ser de frente a la muerte del otro significativo (Losada, 2009). Así mismo, como plantea Llevadot (citada en Buber, 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, 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 solo 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).

La psicología existencial y la muerte

La psicología existencial es un rótulo amplio que incluye una amplia variedad de escuelas como el dasein-análisis, la logoterapia, el enfoque humanista-existencial, la escuela británica

de análisis existencial, entre otras. La psicología existencial tiene como uno de sus temas centrales la muerte. 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 físicamente la muerte destruye al 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) basándose en estudios empíricos, en la teoría del teólogo Paul Tillich y en una serie de estudios sobre el trastorno por estrés posttraumático, 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 se nos permite pararnos de frente a la muerte de manera firme, resuelta y segura haciéndonos sentir 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, así mismo, la muerte no es ajena a ninguna etapa del ciclo vital. La biología de los seres vivos dota a los organismos con mecanismos de evitación de las circunstancias potenciales de muerte. En el hombre la angustia existencial suma a esta condición biológica la conciencia reflexiva y la capacidad de construir símbolos y significados dirigidos

a la elaboración de su condición de ser para la muerte. 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 la pintura, la literatura, 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 a los inevitables de la existencia, en este caso a la muerte, sin haber desarrollado las defensas adecuadas puede desarrollar psicopatología (Yalom, 1984). El modelo propuesto por Yalom 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 las personas utilizan dos defensas básicas frente a la muerte: la modalidad narcisista expresada en la creencia de que son individuos inviolables y especiales y, la existencia de un salvador personal. Aunque estas sean presentadas de manera diametralmente opuestas, están relacionadas, y por lo general, cada uno las usa de manera combinada. 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 & Weems, 2013).

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, según este autor, el trabajo sobre la muerte en la psicoterapia fenomenológica-existencial es muy importante dado que aquella es una fuente poderosa de angustia y, a la vez, genera opciones de cambio profundo en nuestra posición existencial. El terapeuta puede ayudar a remover el temor a la muerte de la misma manera en que lo hace con otro tipo de temores. Trabajar el afrontamiento 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 con la muerte nos lleva a darnos cuenta de que la existencia no puede posponerse y que todavía hay tiempo para hacer cambios y vivir (Yalom, 1984). A pesar de esto, los terapeutas pueden encontrar grandes problemas en su intento de trabajar la vivencia del paciente y enfrentarlo a su angustia frente a la muerte.

Angarita y De Castro (2002) plantean que la posibilidad siempre presente de la 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. Este acto de confrontación con la muerte puede llevar 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 & De Castro, 2002).

Existen también visiones optimistas acerca de los resultados de la confrontación ante la muerte. Varios autores han considerado las relaciones entre diversas escuelas del budismo y el existencialismo (Claessens, 2009; Dorrell & Berguno, 2004; Khong, 2013; Sheppard, 2003). Estas visiones coinciden en plantear que el acercamiento a la muerte es una estrategia fructífera para profundizar el significado de la vida y de las tareas que en esta asumimos. El Buda prescribe en el “*Visuddhi Magga*” ocho maneras de contemplar la muerte (Solé-Leris, 1995): la muerte asesina; la muerte como ruina; compararse a sí mismo con los demás; el cuerpo, compuesto y expuesto; la fragilidad de la vida; lo imprevisible de la muerte; la brevedad de la vida; la fugacidad del instante. En su conjunto estas contemplaciones ayudan al individuo a entender la muerte como destino último de toda existencia y así aumentar la conciencia del instante presente, espacio único donde realizamos la existencia. Solé-Leris (1995) cita: “El *Visuddhi Magga* dice: igual que la rueda de un carruaje, tanto si gira como si está parada no toca la tierra más que en un solo punto de la llanta, asimismo la existencia de los seres vivientes se reduce a un solo instante consciente” (p. 50).

En esta misma línea de pensamiento Rimpoché (1994) en su obra “*El libro tibetano de la vida y de la muerte*” presenta la práctica consciente del bardo, palabra tibetana que traducen como *intervalo* o la pausa que se manifiesta entre el cierre de una situación y la emergencia de la siguiente y que se caracteriza por una alta dosis de tensión entre polaridades. En sus palabras:

Esto nos demuestra qué es el bardo: una continua y desconcertante oscilación entre la claridad y la confusión, la perplejidad y la revelación, la certidumbre y la incertidumbre, la cordura y la locura. En nuestra mente, tal como ahora somos, la sabiduría y la confusión surgen simultáneamente, o, como decimos los budistas, son “coemergentes”. Esto significa que nos enfrentamos a un constante estado de elección entre los dos, y que todo depende de cuál elijamos (p. 149).

Practicar el bardo es tomar conciencia de las realidades existenciales ineludibles. En la práctica meditativa se refina la atención para apreciar la naturaleza irrepetible y siempre efímera de cada instante vivido, sea en el estado de vigilia o en el soñar, y también el lapso de toda una vida humana que es menos que un segundo cuando se le ve desde una perspectiva cósmica.

En el mismo sentido de lo que acaba de exponerse, en la tradición cristiana el *Ars Moriendi* o arte de morir que aparece en el siglo XV, plantea que morir es un arte como cualquiera otro. Es factible aprenderlo y lograr cierta maestría y comprensión de la naturaleza de la buena muerte y la buena vida (Rodríguez, 2004). Una manifestación empírica irrefutable es la transitoriedad de todas las cosas. Meditar sobre esto es aprender sobre la propia transitoriedad.

Desde la perspectiva existencial vemos también cómo la confrontación ontológica con la muerte es una oportunidad de encontrar y conectar con lo más profundo de lo que somos, un descubrimiento de la “esencia” de nuestro ser (Kastenbaum, 2003). Por otra parte, Koestembaum en su libro *“Is There an Answer to Death”* (1976) enumera las posibles ventajas que pueden aparecer como consecuencia de la anticipación de la muerte y su confrontación ontológica. Entre ellas se encuentran: vivir más plenamente y neutralizar el temor, tornarse más decidido, focalizarse sobre lo esencial, lograr integridad, construir un sentido vital, desarrollar

honestidad, ganar fortaleza, hacerse cargo de sí mismo de su propia vida, asumir un plan de vida, superar el temor al fracaso.

Teoría del Manejo del Terror (TMT)

Las propuestas de la psicoterapia existencial en relación con 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 importante, elementos y estructuras del pensamiento cognitivo. La TMT está centrada en la muerte y es una muestra importante de la comprobación de supuestos existenciales por medio de métodos empíricos.

Como lo plantean Greenberg, Solomon y Pyszczynski (2003), 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 auto conciencia, 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, Martens, Jona, Eisenstadt, Pyszczynski y Solomon (2003), 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 incontrollable 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 esta 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 et al. (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 defienda 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 y 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 y 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.

Algunas implicaciones

Las condiciones contemporáneas han creado una relación compleja del hombre con la muerte. Por un lado como ya lo expuso Ariès en su *"Historia de la muerte en occidente"* (1974) cada época histórica y cada cultura estimulan modos particulares de percepción, de valoración y de conductas humanas frente a la conciencia de su finitud. Vivimos ahora alejados de las posibilidades, otrora prevaletentes, de morir en edades tempranas debido a enfermedades endémicas y es indudable el cambio en nuestras

expectativas de un ciclo vital mucho más largo que el de nuestros antecesores así como una menor exposición frente al dolor y el sufrimiento físicos (Aquino, Serafim, Silva, Barbosa, Cirne, Ferreira & Simões, 2010).

No obstante mientras que en la antigüedad y en la edad media la noción prevaleciente de la muerte la incluía en la cotidianidad como un hecho natural, el hombre contemporáneo se encuentra en la antítesis de haberla parcialmente desnaturalizado. La muerte, racionalmente vista como el fin natural, con frecuencia es percibida a la vez como fracaso y enemiga del sentido vital. Suponemos que es más natural al cabo de una larga vida, no en la niñez o la adolescencia y, aunque los riesgos sociales mortales se incrementan en la adultez, vivimos desgarradamente su presencia cuando acontece por fuera de nuestras nociones de normatividad. Una de las tareas del hombre contemporáneo es entender que la postergación es distinta de la eliminación y la negación, y que si bien, actualmente se nos ofrecen nuevos medios para atender la angustia derivada de nuestra finitud (nuevas medicinas, procedimientos tecnológicos y quirúrgicos, sistemas de comunicación que la explicitan o la niegan, etc.) en el banquete final sonreirá la calavera.

En nuestro ambiente sociocultural colombiano los medios de comunicación nos bombardean literal y cotidianamente con escenas de guerra, violencia y muerte. El espectador o lector de los sistemas informativos progresivamente se va inmunizando frente a la muerte del otro, regularmente desconocido y falta de significado e implicación personal. Lejos de la sensibilidad planteada por Lévinas en donde la muerte del otro evoca la propia, el intento de adormecer la pulsión que amenaza nuestro ego y recuerda nuestra vulnerabilidad inmanente toma el primer lugar en nuestra conciencia. No obstante su triunfo es siempre efímero. Tarde o temprano

como lo evidencian los estudios derivados de la Teoría del Manejo del Terror (TMT), la notoriedad de la muerte se torna implacable. La muerte real, no la muerte conceptual, es sentida entonces como la propia muerte.

Esta toma de conciencia de nuestra propia muerte es particularmente poderosa cuando sufrimos accidentes graves o cuando descubrimos un estado de salud de alto riesgo. Nuestra cultura nos ha programado para hacer casi todo tipo de esfuerzos con el fin de postergar su pretendida inminencia. En los países industrializados la mayoría de las personas experimentan la muerte en una edad avanzada, una muerte más prolongada y precedida de una mayor pérdida de funcionalidad personal y social. En el imaginario de muchos esta tercera edad es considerada como una edad de tercera y el deseo manifiesto es morir antes de llegar a este estado. Como lo señala Elías (2009) este es un importante factor en la soledad de los ancianos cuyos círculos de apoyo poco toleran su condición senil.

Una sociedad como la colombiana habituada a la violencia mortal que se manifiesta explícitamente como inseguridad ciudadana, asesinatos en la calle, sicariato, masacres, etc., -todas ellas producto de la intencionalidad humana-, se ve abocada a defenderse frente a la angustia que le provocan las condiciones de vida cotidiana. Estas defensas, como lo señala Yalom (1984), incluyen en el nivel personal la pérdida de responsabilidad y el fortalecimiento de la esperanza en un salvador. Paradójicamente, su efecto sociocultural es fomentar las condiciones que garantizan el ejercicio del poder opresivo y el abuso del otro, visto no como un semejante o desde la relación *yo-tú*, en términos de Buber (1995), sino como un objeto con valor instrumental o *yo-eso*. La circunstancia ajena no tiende a convocar los valores solidarios, y esta indiferencia es mucho mayor cuanto mayor sea el grado de desconocimiento del otro.

Por otra parte, en referencia a la propuesta de Mikulincer, Florian y Hirschberger (2003) en donde se presenta, según la TMT, la búsqueda del amor romántico y la vida en pareja como una tercera defensa frente a la muerte, es pertinente señalar que en nuestro contexto se ejemplifican vívidamente construcciones de sentido de vida a partir de las experiencias de fusión con el ser amado y también, paradójicamente, quizá como repercusión de los dramas amarillistas de las noticias, son también frecuentes los casos en los que la muerte llega de manos del amado. Las representaciones populares del amor romántico pueden aliarse con la ira ciega como valor esencial que borra el nivel yo-tú de la relación y busca extinguir al otro convertido ahora en un ello, objeto y víctima de la descarga emocional incontrolable.

La muerte asesina, aquella que nos acecha y se nos viene al encuentro desde que nacemos, tarde o temprano nos alcanza. Esta, como ya se explicó, es una de las contemplaciones budistas de meditación sobre la muerte. Quizá para algunos su mayor defensa frente a este terror es volverse agentes de muerte para otros. Vemos en nuestras ciudades muertes absurdas generadas bajo motivos tales como el robo de un celular, la disputa por unos pocos pesos o aún, por la mirada indiscreta del transeúnte sobre la acompañante del que se convierte en victimario. Bajo el mandato aparente de la defensa del territorio -físico e ideológico- subyace el terror frente a la propia vulnerabilidad.

Las repercusiones de esta situación en el proyecto existencial individual son muy diversas. El fomento de la ansiedad y el temor, la paranoia y la desconfianza frente al desconocido incentivan el alejamiento de nuestras opciones de intimidad significativa. Su efecto como falta de solidaridad, individualismo y actitud de primero yo y segundo yo, incrementan las sensaciones de extrañeza y de alienación del otro genérico

o el desconocido de la vida cotidiana. También crea una atmósfera enrarecida en nuestra condición de cocreadores de significados compartidos y constructivos en nuestras esferas de mayor intimidad.

En el contexto colombiano la guerra y la delincuencia hacen de la muerte un componente del diario vivir de los ciudadanos del país. Esto inevitablemente nos lleva a establecer defensas y configuraciones particulares frente a la presencia de la muerte. Pero no solo eso, dentro de nuestro país existen distintos niveles de contacto con la muerte de acuerdo a qué tanto nos aproximamos a las situaciones violentas como víctimas o victimarios, o si por el contrario, sentimos sus efectos, de una manera que podríamos llamar secundaria. Quienes están directamente involucrados en el conflicto, las fuerzas armadas ilegales o legales o en la delincuencia común, están expuestos de manera directa a la muerte, día a día. En muchos casos, la muerte constituye un motivo, más que un impedimento, para el desarrollo y significado diario de su vida. En los países en guerra “morir por la patria”, “morir por el grupo”, son honores grandes, construyen héroes. En cualquier caso podemos argumentar que la identificación radical con la propia ideología que define quién es del grupo, y en principio confiable, estimula la visión del otro como enemigo y por tanto, alguien ante quien defenderse.

Quizá, y siguiendo los lineamientos de la TMT, esto podría contribuir a explicarnos la polarización y los extremismos que rigen al país desde su creación y que nos han mantenido en círculos interminables de violencia, sean estos de tipo político (Santander y Bolívar, liberales y conservadores, izquierda y derecha); religiosos (cristianos, protestantes, católicos, ateos), de género (homosexuales discriminando heterosexuales o viceversa) o socioeconómicos (ricos y pobres) Los colombianos parecemos

defender nuestros propios valores culturales de manera exagerada satanizando al otro diferente e incluso atacándolo hasta la muerte.

Desde otra perspectiva, si como lo plantean la filosofía y la psicología existenciales, la ansiedad frente a la finitud es inevitable, ¿qué recursos poseemos los seres humanos para lidiar con esta condición ineludible?

Ya se ha señalado cómo el afrontamiento de la muerte puede beneficiar poderosamente la vida. Practicar el arte del buen morir incrementa nuestra capacidad para el buen vivir. Sin embargo esta es una tarea muy difícil cuando como individuos buscamos refugio en la conformidad de los mercados de ideologías banales que cifran el sentido de la buena vida en el poder sobre otros, la posesión de bienes materiales o la identificación con los motivos más primarios que dan libre expresión a la falta de autoconocimiento y capacidad de autorregulación.

En la programación sociocultural que hace del estado de conciencia normal un cierto tipo de trance consensuado, sub-óptimo y desconocedor de las posibilidades de crecimiento y desarrollo del individuo, la conformación con los estándares convencionales se vuelve un imperativo. Asumir la responsabilidad sobre el curso personal de vida tiene efecto sobre la vida de

aquellos con quienes nos relacionamos y es, en cierta forma, contestatario al estatus quo de una normalidad adormecida y alienante. Igualmente confabulan contra esta alienación la construcción de sentidos y significados de vida basados en una ética del cuidado del otro o de la práctica que el budismo presenta como desarrollo de la compasión y la comprensión de que todo yo es un nosotros y la extensión de este último depende de la profundidad de sentido de existencia y pertenencia que el individuo desarrolle.

Si bien lidiar con la ansiedad frente a la muerte es en último término una tarea que el individuo debe elaborar en su soledad íntima e ineludible, incluso para aquellos que cuentan con buen apoyo social y cultural, los planteamientos de la psicología existencial pueden contribuir de manera poderosa para que dicha ansiedad sea una fuente que fomente la toma de responsabilidad, el incremento de las capacidades creativas y de celebración frente a la finitud inevitable de nuestro paso por la existencia. Es parte de nuestra tarea esencial como psicólogos, en nuestro ejercicio individual y gremial, fomentar el desarrollo de las opciones más integradoras y sinérgicas que contribuyan a la expresión de las individualidades y a la convivencia social más armónica. La psicología existencial pone en sus énfasis una importante contribución para que esto sea posible.

Referencias

- Angarita, C. & De Castro, A. (2002). Cara a cara con la muerte: buscando el sentido. *Psicología desde el Caribe*, 9, 1-19.
- Aquino, T., Serafim, T., Silva, H., Barbosa, E., Cirne, E., Ferreira, F. & Simões, P. (2010). Visões de morte, ansiedade e sentido da vida: Um estudo correlacional. *Psicol. Argum*, 28 (63), 289-302.
- Ariès, P. (1974). *Historia de la muerte en occidente*. Barcelona: El Acantilado.
- 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 J. Greenberg, S. L., Koole, and T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology* (pp. 35-53). New York: Guilford.
- Buber, M. (1995). *Yo y Tú*. Madrid: Caparrós Editores.
- Buben, A. (2011) *The Existential Compromise in the History of the Philosophy of Death*. Graduate Theses and Dissertations. Recuperado de //scholarcommons.usf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4215&context=etd
- 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.
- Claessens, M. (2009). Mindfulness and existential therapy. *Existential analysis: journal of the society for existential analysis*, 20 (1), 109-119.
- Cohen, R. A. (2006). Levinas: Thinking least about death--contra Heidegger. *International Journal for Philosophy of Religion*, 60 (1-3), 21-39.

- Cunningham, R. (2007). The courage to create Rollo May: The courage to be Paul Tillich. *Journal of Humanistic Psychology*, 47, 73-91.
- Dorrell, C. & Berguno, G. (2004). A comparative analysis of Zen Buddhism and Heidegger. *Existential Analysis: Journal Of The Society For Existential Analysis*, 15 (1), 162-171.
- Elias, N. (2009). *La soledad de los moribundos*. México: Fondo de Cultura Económica.
- 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 J. Greenberg, S. Solomon & T. Pyszczynski (Eds.). *Handbook of experimental existential psychology* (pp. 13-34). New York: The Guilford Press.
- Kastenbaum, R. (ed). (2003). *Macmillan encyclopedia of death and dying*. New York: Thompson.
- Khong, B. (2013). Being a Therapist: Contributions of Heidegger's Philosophy and the Buddha's Teachings to Psychotherapy. *Humanistic Psychologist*, 41(3), 231-246.

- Koestembaum, P. (1976). *Is there an answer to death*. Englewood Cliffs: NJ: Prentice-Hall.
- Losada, M. (2009). La muerte en el rostro del otro. *Revista Latinoamericana de Bioética*, 9 (1), 94-101.
- Mikulincer, M., Florian, V. & Hirschberger, G. (2003). The existential function of close relationships: Introducing death into the science of love. *Personality Social Psychology Review*, 7 (1), 20-40.
- Rimpoche, S. (1994). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Barcelona: Urano.
- Rodríguez, L. M. (2004). Ars Moriendi. *Existential Analysis*, 15(2), 370-377.
- Sheppard, J. (2003). Gelassenheit, 'no-mind' and psychotherapy. *Existential Analysis: Journal of The Society For Existential Analysis*, 14 (2), 251.
- 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.
- Solé-Leris, A. (1995). *La meditación budista*. Barcelona: Martínez Roca.
- Tangjia, W. (2008). The concepts of death in Heidegger and Lévinas. *Journal of Chinese Philosophy*, 35, 143-154.
- Van Deurzen, E. (2002). *Existencial counselling and psychotherapy in practice*. London: SAGE Publications.
- Van Deurzen, E. (s. f.). Existentialism and existential psychotherapy. Recuperado de <http://www.emmyvandeurzen.com/>
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.