

UNA EXPERIENCIA TERAPÉUTICA CON LA MUERTE DESDE LA PERSPECTIVA GESTÁLTICA

Victor Ríos Terapeuta Gestáltico y Corporal

"La muerte es jodida" P.O.

"La muerte es salir...¿Pero adónde se entra?" F.T.

"La muerte es el fin y después nada" O.J.

"¿La muerte?...quita, quita". E.D.

"La muerte es el reencuentro con nuestra verdadera esencia" P.L.

"La muerte es una entrada, no una salida...continuar" S.E.

"La muerte es Apaga y vámonos". R.T.

"La muerte es un descanso...¿Aunque?...¡Vaya uno a saber!". T.I.

"La muerte,...a mí me pasó...salí del cuerpo y vi el túnel y ...". A.M.

"La muerte es una putada, con lo que me gusta todo esto". S.B.

"La muerte es lo que cada uno se cree que le va a ocurrir". L.M.

Desde hace algunos años se han producido cambios producidos con respecto al tabú de la muerte generando la posibilidad de acceder a escritos inteligentes y profundos, a una gran cantidad de palabrería deformante, a conferencias latosas y pomposas, a oradores sencillos y conmovedores, a cursos y talleres que invitan a perderle el miedo a la muerte y otros que colaboran para confundir y sublimar, a programas de televisión que bajo el monográfico de "La Muerte" reúnen a eclécticos tertulianos: videntes, médicos, artistas, resucitados, abducidos y enfermos graves.

Todo esto, más allá de promover mi interés, mi respeto o mi rechazo es valorado positivamente como un avance en nuestra evolución social e individual, permitiéndonos tocar el fruto prohibido, ese gran miedo, que, al silenciarse, genera muchos más miedos que lo que intenta evitar.

Las investigaciones y estudios sobre la tanatología realizados por Elizabeth Kübler-Ross fueron un aporte esencial para el desarrollo de esta temática que unidos a los de Stephen Levine, Ram Dass, Stanislav Grof y otros, con rigor y un lenguaje claro, han permitido abrir una puerta a la comunicación, la expresión y el contraste de experiencias personales sobre el morir que antes nunca habían podido ser compartidas más allá del confesionario o a veces el diván del psicoanalista. Esto produjo también dos callejones con escasas salidas, uno el cielo y el infierno o el bien y el mal, y el otro, lo erótico y lo tanático, que en definitiva, también se convierten en el bien y el mal.

Como creo que aún estamos en una etapa donde es necesario colaborar a derribar las barreras prejuiciosas que tenemos sobre la muerte, me dispongo a compartir algunos aspectos relativos a mi trabajo práctico sobre la misma con el fin de hacer un pequeño aporte que pueda ser motivador

para otros terapeutas, trabajadores de la salud o personas interesadas en su evolución personal.

Señalo que he decidido mencionar algunos aspectos, ya que mi trabajo con el paso de los años se ha expandido por caminos que serían imposibles reseñar en este escrito. Esto es debido a las múltiples facetas relacionadas con "el morir" que se enlazan íntimamente con "el vivir", y además a la gran cantidad de experiencias personales que he compartido con mis clientes donde se pone de manifiesto la exquisita complejidad de nuestra naturaleza humana.

Estas experiencias han implicado a profesionales de la salud; médicos, enfermeras, asistentes sociales, psicólogos, terapeutas, gente interesada en sus procesos de crecimiento y, lo más conmovedor, a personas que soportaban enfermedades graves, diagnósticos alarmantes o pérdidas recientes desgarradoras.

LA METAMORFOSIS HACIA "CARONTE"

Nunca había sentido una especial atracción ante el tema de la muerte, no me identificaba con su iconografía, ni me embelesaba con su literatura, ni me servía como acicate para mis monstruos internos...al menos esto último creía yo.

Me llamó la atención que varias personas que se acercaban a trabajar conmigo estuvieran sufriendo diferentes conflictos producidos por enfermedades graves relacionadas con su cuerpo, en especial sida y cáncer.

Como mi trabajo está desarrollado desde una perspectiva holística, atendemos a esas enfermedades en sus aspectos psicológicos, emocionales y espirituales, dejando en manos de profesionales los tratamientos médicos elegidos por las personas enfermas.

Prestándole atención a esa "casualidad" de tantos clientes que comenzaron a acudir aquejados con enfermedades graves, comencé a penetrar en mi propio proceso de elaboración del tema de "mi muerte". Nuevamente mis clientes se convirtieron en mis maestros.

Desde ese momento hasta la actualidad la Caja de Pandora se ha abierto y no ceso de descubrir cómo mis creencias con respecto a la muerte han condicionado y condicionan mi actitud hacia la vida y cómo estas...sí eran un acicate para mis monstruos internos.

Toda enfermedad grave lleva implícita la posibilidad, más o menos confirmada, de muerte. En realidad esto es una estupidez ya que la vida tiene una rotunda confirmación de muerte; aunque sí es cierto que en este tipo de enfermos la confirmación sale a primer plano y es mucho más difícil encubrirla.

Utilizo la metáfora del mitológico Caronte, el barquero que llevaba a través del Estigia las almas de los muertos, para referirme a la actividad de acompañar a las personas en su elaboración del tema de su muerte.

Para un terapeuta la metamorfosis para convertirse en Caronte, en un acompañante en el proceso de morir, comienza con enfrentarse a su propia carnalidad, a su propia muerte, a sus propios prejuicios, a sus apegos, ... a sus propios miedos.

Los procesos tienen diferentes características: algunos acuden aterrorizados por un diagnóstico tenido como fatal, como por ejemplo un diagnóstico positivo de sida o cáncer; otros ya en tratamiento con su primera o múltiple quimioterapia, recidivas, postoperatorio, etc.

Algunos son familiares de personas enfermas que a partir de la enfermedad del otro sienten que su mundo se trastoca y necesitan atender al profundo cambio que se produce dentro del sistema familiar.

También, las personas que sufren algún tipo de duelo se entregan a sus procesos buscando sentido y contención al dolor. Generalmente son pérdidas afectivas que conmovieron toda su estabilidad: en algunos casos duelos naturales en diferentes etapas, en otros duelos patológicos.

A pesar de que inicialmente los "Talleres intensivos de La Vida y La Muerte" fueron destinados únicamente para personas enfermas o en situación de duelo, la experiencia me indicó que el trabajo se enriquecía cuando compartían la experiencia personas "sanas" y "enfermas"; dedicadas éstas a cualquier actividad o a profesionales de la salud.

A estas últimas, contactar con sus propios miedos a la muerte y sus propias creencias les aportó un acercamiento más humano, menos técnicamente distanciado de sus pacientes. Médicos y enfermeras pudieron perder el "pudor" a entablar un vínculo afectivo con su paciente. Comprendieron que su eficacia aumentaba cuando su corazón realmente estaba puesto en función de la salud del otro y que transgredir la oficialidad aprendida, los sanaba a ambos y los hacía crecer.

A continuación me permito algunas sugerencias para esos terapeutas que se deciden a acompañar personas cercanas a la muerte:

CÓMO SER UN BUEN CARONTE

Trabaje con sus propios miedos a la muerte, con su propia corporeidad, en especial con el tema de su sexualidad y la vivencia de su energía vital. Revise nuevamente su historia personal y deténgase en los módulos infantiles sobre la enfermedad y la muerte estructurados a partir de las experiencias vividas y los vínculos y mandatos familiares. Si ya los ha revisado le sugiero que lo haga desde una perspectiva simbólica, corporal y no racional. (Hay buenos terapeutas para ello). · Lea todo lo que esté a su alcance sobre las enfermedades, en especial enfermedades graves, y la muerte. Después de darse cuenta que hay una gran cantidad de refritos repetitivos sobre estos temas (en especial sobre el más allá, viajes astrales y pseudoespirituales acercamientos a la muerte) seleccione aquello que coincida con sus creencias y su ideología; no se contradiga, si es ecléctico aguante el

chaparrón. Yo he hecho mi propia selección, si le sirve está a su disposición.

- Guarde todos los libros, poemas y escritos sobre el tema de la salud y la muerte, seguramente algún cliente necesitará leer en letra impresa por alguien importante lo que usted le dice (no se ofenda por esto, cuando se está por morir la gente se pone muy astuta, y esto es bueno pues defiende su vida con uñas y dientes). Además, esta bibliografía puede ser compartida en el núcleo familiar.
- No dé sermones aunque los considere muy estimulantes (para usted), recuerde que las palabras: "Amor", "Espíritu", "Dios", están muy prostituidas y pueden causar el efecto contrario al que su buena intención desea...pero no evite comprometerse con los aspectos trascendentes; en los momentos cercanos a la muerte el aspecto espiritual está especialmente abierto. Tenga a mano libros de diferentes religiones y compártalos con su cliente cuando lo crean necesario. Como los vínculos transferenciales en estos casos son muy intensos no caiga en la burda tentación de convertirse en un "maestrillo espiritual".
- Póngase en contacto con alguna institución para compartir experiencias con personas gravemente enfermas y con el personal sanitario que las atiende, es una gran ayuda comprender y ver que la muerte es algo de carne y hueso. De cualquier forma recuerde que hay que intentar que las personas pasen los últimos momentos de su vida rodeados por sus seres queridos y usted, por más amoroso que sea el vínculo terapéutico, es un profesional que está colaborando.
- Es conveniente que tenga bien adiestrada la capacidad para detectar la fase en la que se encuentra una persona con enfermedad grave o en duelo, por más que no existen como aspectos puros y aislados son una buena referencia, (Negación, ira, pacto, depresión, aceptación. Ver "Sobre la muerte y los moribundos" donde Kübler-Ross las analiza claramente). Esto le evitará algunas metidas de pata donde el amor puede ser vivenciado por el cliente como conmiseración y el humor como agresión. Cuando lo tenga claro podrá utilizar la poderosa fórmula "amor y humor" con total tranquilidad.
- Evite intervenir bajo cualquier aspecto con los tratamientos médicos que está recibiendo una persona, a no ser que usted mismo sea el profesional especializado en llevar a cabo dicho tratamiento. Hay que aprender a ser un colaborador de los profesionales médicos, "Zapatero a tus zapatos". Tampoco intervenga criticando el tratamiento elegido, por más que no coincida con su ideología o no fuese el que elegiría usted en esas circunstancias, hay que fortalecer la confianza depositada por las personas enfermas en dichos tratamientos.
- El recurso de coger una mano y estar en silencio es muy saludable, aprenda a manejar el lenguaje no verbal puesto que en muchos casos será, quizás, el único al que se pueda acceder. Para esto tenga su cuerpo adiestrado, sensible y dispuesto. Comparta las lágrimas con su cliente, el estar cerca de la muerte es conmovedor para ambos.
- Visite algunos cementerios, observe la contradicción de la iconografía que habla de paz, alegría, resurrección y esperanza (al menos en los católicos) y la

connotación lúgubre que tienen. Pasee entre las tumbas y lea los epitafios, imagine la vida de esos seres vivos; recuerde que los cementerios son los lugares que construimos los vivos para elaborar nuestros duelos, los muertos no los necesitan. Algunas veces puede ser agredido, cuestionado, tratado con indiferencia, por una persona cercana a la muerte. No olvide que ella está elaborando una de las más importantes vivencias del ser humano y que usted ha elegido acompañarla. Recuerde que las circunstancias que se generan son límites y diferentes de otro tipo de conflictiva emocional que sufren las personas. Recuerde que muchas veces se preguntará: *¿Quién me mandó a meterme en esto!?* , y que necesitará tener un buen terapeuta o un buen contexto afectivo. Recuerde que está realizando una tarea difícil y que usted también necesita cuidarse. Si se decide a transformarse en Caronte le aseguro que la moneda que le pagarán para cruzar el lago se convertirá en tanto amor como no lo ha imaginado.

ALGUNOS TEMAS DE TRABAJO EN LA ELABORACIÓN DEL CONFLICTO CON LA MUERTE

Análisis de las propias creencias sobre la muerte

Es sabido que las características de nuestras creencias determinarán nuestro estar en la vida. Y precisamente se está peor en la vida cuando más conflicto se tiene con la muerte.

Aunque suene a tópico "Cada uno muere como ha vivido", o dicho de otra manera "Se vive como se quiere morir".

Existe la posibilidad del cambio de nuestras creencias problemáticas sobre la muerte aún en una situación tan límite como los momentos cercanos a la muerte.

He comprobado muchas veces que una vez superado el shock de un diagnóstico grave las personas pueden adentrarse en un proceso de "sanación" donde lo importante es sanar la vida más allá de no poder sanar el cuerpo. En ese proceso logran cambiar situaciones de odio o miedo por amor y comprensión, pueden abrirse a la reconciliación y el perdón a sí mismos y a los otros.

Pero no es necesario encontrarse en esa situación límite para revisar y transformar nuestras creencias conflictivas, eso se puede hacer ya, y seguramente descubriremos cómo una gran cantidad de conflictos adjudicados a otras razones tienen que ver directamente con nuestros conceptos, aprendidos o incorporados, sobre lo que es la muerte.

Para esto propongo como punto de partida unas simples preguntas que logran agrupar varios aspectos de la estructuración de dichas creencias:

· ¿Qué es la muerte? · ¿Por qué muere la gente? · ¿Qué le pasa a la gente cuando muere? · ¿Qué pienso sobre mi propia muerte?

Podemos encontrar algunas líneas generales en estas creencias que responden a condicionamientos culturales y, obviamente, otras a los

individuales.

Como adultos negamos y rechazamos la muerte, por lo tanto hacemos lo mismo con los niños, más allá de ser una actitud protectora, válida en algunas situaciones traumáticas, se convierte en una actitud represora. El niño reconoce una situación de cambio, pero la información recibida suele ser distorsionada, observa en el entorno muchas presencias angustiadas y luego una ausencia generalmente mal explicada, el silencio o la mentira colaboran a identificar esa situación de "muerte" con algo malo que debe ser evitado. Este es el mejor camino para que como adulto reprima sus miedos o elabore creencias donde se niegue o sublime a la muerte.

No es casual que en nuestra cultura por un lado se niegue o evite hablar de la muerte como algo ajeno a nosotros y cuando se hace inevitable se aporte una creencia sublimada donde la muerte es la liberadora de este "valle de lágrimas".

Cada uno, a partir del análisis de estas creencias, puede despojarse de las limitaciones que, muchas veces, éstas ocasionan permitiéndose creer libremente en aquello que más lo beneficie. Si logramos sincerarnos y reconciliarnos con nuestros miedos a la muerte, aceptar nuestra existencia transitoria e incluir el aspecto trascendente de la existencia, podremos tener nuestras creencias a nuestro favor donde la muerte no deteriore el placer de estar vivos.

Trascender la muerte

La trascendencia es un proceso de integración opuesto a la negación, puesto que, para integrar algo, primero se lo tiene que reconocer y aceptar.

Una vez que la muerte es aceptada como característica intrínseca de la vida, puede ser incluida en nuestro modelo holístico interno.

Cuando a la muerte se la saca a la luz en nuestra conciencia, esa luz la aumenta y la expande. Nos completamos y crecemos, nos acercamos mucho más a una concepción total de lo que somos.

En el proceso de trascendencia de la muerte dejamos de estar atrapados en ella como un final que limita, descubrimos cómo simbólicamente tratamos a lo que concebimos como inmortal en cada uno de nosotros.

En esta elaboración de la inmortalidad simbólica como forma de trascender la muerte, Robert J. Lifton nos aporta algunas formas, en las cuales podremos reconocernos:

Inmortalidad biológica: continuidad en nuestros hijos que nos llevan como una cadena con su descendencia a la eternidad. · Contribuciones creativas: los aportes a la humanidad que nos continuarán en forma de obras artísticas, sociales o científicas. · Identidad con la naturaleza: al ser devueltos al mundo natural continuaremos en él. · Vida después de la muerte: una existencia donde se liberan las limitaciones de este plano terrenal para

evolucionar en otros más elevados. · La trascendencia empírica: experiencias místicas para percibir un estado de unidad con todo lo existente.

Estos aspectos de elaboración simbólica de la muerte algunas veces son espontáneos y responden a nuestras creencias sin ser cuestionados, otras pueden ser tareas conscientes y voluntarias para experimentar nuestra actitud integradora de la muerte como algo trascendente. De cualquier manera considero algo fundamental poder acceder a este tema como aporte de crecimiento no sólo individual sino también social, pues todos ellos aumentan la conciencia de estar con los otros y responsabilizarnos también de los demás desde este entramado de causas y efectos.

Completar las transacciones en los duelos patológicos

Este es uno de los temas de más alto contenido emocional dentro de la temática de elaboración del duelo.

Un duelo patológico puede ser vivido de muchas maneras diferentes y en algunos casos estar enmascarado de tal forma que se puede hacer muy difícil de detectar.

Se considera un duelo patológico aquel que no ha podido ser elaborado naturalmente por la persona y que en consecuencia puede generar síntomas físicos o estados conflictivos emocionales crónicos.

No hay que confundir la tristeza, la depresión, el aislamiento, la angustia o las alteraciones físicas que puedan aparecer durante un relativo período de tiempo, uno o dos años, mientras se elabora un duelo natural. Ni tampoco las conmociones emocionales, ni el miedo a la muerte que a veces surgen en fechas específicas, como los aniversarios, después de un duelo de ese tipo.

Me refiero al duelo patológico que, aún después de años, está provocando conflictos en la vida de una persona como, por ejemplo: actitudes suicidas, impotencia, anafrodisia, dolores recurrentes sin compromiso somático, continuos boicot a vínculos afectivos o relaciones sociales, profundas depresiones, etc.

Generalmente las raíces de un duelo patológico se encuentran en transacciones afectivas sin cerrar que se mantienen con una persona aún después de su muerte. Fuertes emociones como culpa, remordimiento, ira, palabras sin decir, palabras sin oír, rencores aún vivos, alimentan estas raíces y, fundamentalmente, un sentimiento de angustia porque ya no se puede hacer nada.

Pero sí se puede hacer ...¡Y mucho!.

Lo primero es poder adentrarse por esa maraña emocional, generalmente muy defendida porque es percibida inconscientemente como algo muy doloroso; por caminos que no sean racionales puesto que en estos casos

suelen estar muy resabidos.

Considero que un camino de acceso válido es todo aquello que posibilite la expresión de lo simbólico, intuitivo, o no consciente. Recomiendo especialmente técnicas de expresión artísticas plásticas como el dibujo y el modelado, desde la perspectiva proyectiva, igualmente técnicas literarias basadas en la poesía y la narrativa; técnicas teatrales como el psicodrama y fundamentalmente las técnicas corporales.

Creo que estas últimas son las más adecuadas en los momentos finales de elaboración.

Si usted está decidido a utilizar técnicas psicodramáticas y corporales le recomiendo que cuide su estado físico y se acostumbre a algún magullón.

Cuando se implementan la bioenergética o las técnicas catárticas aparecen los más intensos estados emocionales que limpian una vía que posibilita el encuentro simbólico con la persona muerta con la cual aún se tiene un asunto pendiente. En ese momento el intenso dolor, tan altamente protegido, queda al descubierto y emerge con toda su potencia bajo un aspecto aterrador que conlleva un poderoso y deseado estado liberador. Es aquí donde se pone a prueba toda la fuerza, la determinación y el cuidado amoroso de un Caronte.

A partir de esto se pueden utilizar muchas formas de encuentro que la Géstalt propone para entablar el diálogo conciliatorio con esa persona muerta.

Y prepárese Caronte porque ahora escuchará las palabras de amor más hermosas, participará en escenas donde los padres vuelven a abrazar a sus hijos, donde por fin los hijos pueden sentirse abrazados, donde los amantes se perdonan, donde se recuerdan los momentos más tiernos, donde aparece el amor humano con todo su esplendor.

Es en estos momentos cuando un terapeuta no cambiaría su trabajo ni por todo el oro del mundo...donde se siente profundamente agradecido.

MINI TALLER DE BOLSILLO SOBRE LA MUERTE

Tal vez muchos de vosotros no estáis interesados en estos momentos en tomar contacto con un tema como el de la muerte o tal vez consideréis que ya lo tenéis resuelto.

De cualquier forma quiero proponer este "mini taller de bolsillo" que si no es para vosotros quizás alguien lo esté necesitando.

Está basado en una obra de Danielle Light y por supuesto no es necesario estar por morir para hacerlo.

Es muy sencillo, en principio sólo se necesita lápiz y papel.

Consiste en que cada uno a su manera complete los temas propuestos en forma de preguntas. Recomiendo que lo hagáis siguiendo el orden presentado y que cuando terminéis con un tema luego paséis al otro.

Esto no es más que una recomendación podéis hacer con este "mini

taller" lo que queráis...y también, no hacerlo.

Para aquellos que os decidáis a realizarlo, os aseguro que cuando lo acabéis muchas cosas habrán cambiado, tantas, que no cabrán en un bolsillo.

¿Con quién tengo algo pendiente que quiero dejar solucionado mientras aún vivo? Considerando a cada persona que identifiquéis, cread un plan que especifique que haréis, cómo y cuándo. 2. ¿Hay cartas o poemas u otras formas de comunicación que quiero que reciban algunas personas específicas después de mi muerte? ¿Qué preparativos debo hacer para ello? 3. ¿Qué me gustaría que hicieran con mis mejores obras (arte, escritura, creaciones relacionadas con mi profesión, etc.) ¿Cómo haré para que se conozcan mis intenciones? 4. ¿Cuáles son mis deseos respecto del entierro o la cremación? ¿Me gustaría donar algunas partes de mi cuerpo para ser transplantadas o que se usen en la investigación médica? ¿Cómo haré para que se conozcan mis intenciones? 5. ¿Qué me gustaría dejar a otros? Si no tengo testamento, ¿cómo puedo hacer para redactar uno que sea legal?

Me despido con uno de los varios poemas que me regalan por mi trabajo como Caronte.

A partir de la participación en un "Taller de La Vida y la Muerte", esta persona lo escribió como producto de su elaboración del tratamiento de su enfermedad grave y su actitud ante la muerte.

Lo he elegido en honor a estas jornadas por haber sido escrito en Valencia por una valenciana, y por su belleza y sinceridad.

*Naciste el mismo día que yo,
vives a mi lado y no te reconozco,
me das la mano y...huyo.
Te reflejo en mis miedos,
te visto con ropas que no son tuyas,
te pintarrajeo con tristes emociones,
me miras y ...tiemblo.
Cuando los seres queridos se van,
te llamo ladrona.
si apareces pronto, traidora,
y, si lo haces tarde, lenta.
Me hablas y ...no te escucho.
Hoy, MUERTE, quiero reconocer tu proximidad,
mirarte sin miedo, aceptar la libertad de los que te eligieron
y anotar nuestra cita en el calendario.
Hoy, MUERTE, quiero darte la mano y... VIVIR.
(Pepa Costa)*