

## CUANDO LA MUERTE NOS REÚNE

*Nota del editor: Esta conferencia la dictó el autor de modo online el jueves 4 de Junio de 2020, en un ciclo de conferencias organizadas por el Instituto Humaniza Santiago, a propósito de la pandemia mundial que se vivía y que tenía a gran parte de la población de Chile y el mundo en cuarentena, resguardados en los propios hogares. El ciclo se llamó: Diálogos Clínicos en Cuarentena. Esta conferencia, que fue la primera del ciclo, se dicta cuando en Chile y el mundo han fallecido un gran número de personas, proyectándose la muerte de muchas más, producto del COVID 19, aún no existía vacuna alguna desarrollada.*

HERNÁN ALVAREZ A.  
Instituto Humaniza Santiago  
Departamento de Psiquiatría de Niños y Adolescentes de Clínica Las Condes  
halvarez57.cl@gmail.com

EN UN CONTEXTO HISTÓRICO Y SOCIAL DE INCERTIDUMBRE y desconfianza propia de los tiempos de pandemia, la ocasión nos convoca el tema de la finitud humana, como instancia terminal de nuestra existencia. Como muchos, en estos días, nuestros acercamientos en el diálogo y los vínculos han migrado a un formato telemático ante cuyas exigencias habrá que adaptarse. Entre otras diferencias, la preponderancia cognitiva y digital de la información transmitida, en desmedro de la información afectiva y analógica que enriquece la interacción humana, hace de esta instancia un desafío para desarrollar experiencias compartidas de crecimiento relacional. Dicho esto, es importante señalar que no habrá palabras que transcriban el sufrimiento humano frente a la pérdida; el gesto de dolor no es posible transmitirlo completamente en palabras y deberemos recurrir a nuestra memoria vivencial para encontrar las similitudes correspondientes, mientras estemos en este formato a distancia. Tampoco nos acompañará la temporalidad, dada la inmediatez de los medios digitales, no podremos ocupar los espacios de silencio conmovedor, tan necesarios para asentar los sentimientos de dolor que experimentamos ante la pérdida. Por último, debemos considerar que no tendremos el contacto, tanto ocular como físico, los que considero como instancias perceptivas ontológicamente fundamentales en la interacción humana.

No tengo más expectativas en esta presentación que transmitir ideas en torno al tema de la muerte y sus actores en el contexto de mi forma de mirar el mundo, que en ningún caso excluye creencias particulares. Sobre este último punto creo importante señalar, que en mi opinión, las creencias personales suelen constituir una fuente de enorme tranquilidad en momentos tan dolorosos como los referidos. La construcción de estas ideas toma forma desde las vivencias de más de 30 años de psiquiatra de niños y adolescentes, y poco más de 20 como psicoterapeuta familiar, siempre vinculado con enfermos crónicos y agudos, a lo que sumo la experiencia personal de vulnerabilidad y finitud.

## **Mirando la Muerte desde mi Ventana.**

No pocas veces y de manera natural, apreciamos la muerte a través de nuestra ventana. Con una proximidad variable, que dependerá del momento en el que nos encontremos, podremos experimentar el término de la existencia humana en un momento crucial de la vida, como es la muerte.

La muerte entendida como un proceso de finitud con el correspondiente sentimiento de lo que era y ya no está, abre un amplio abanico de posibilidades en la que culminan las más diversas entidades, entre las que el “ser humano”, nuestra existencia, podría considerarse como una de las más relevantes.

Algunas veces, la divisaremos a la distancia, como ligada a un alguien distinto a mí y que generalmente lamentaremos. En otras ocasiones se percibirá más cercana cuando esté ligada a un ser significativo, cuya pérdida causará un profundo dolor proporcional a su cercanía. Dentro de este dolor se abrirá espacio un sentimiento de vacuidad que representará lo perdido, lo que ya no veré, no tocaré y no sentiré, y cuya congoja nos acompañará por un tiempo en el duelo correspondiente.

Finalmente, cuando nuestro acontecer nos sitúe en un estado de amenaza vital, entonces, la muerte natural estará directamente frente a nuestra ventana, provocándonos un sentimiento de finitud que se instalará con una brusquedad variable de acuerdo con la latencia de los acontecimientos. Con frecuencia nuestra vivencia será de algo inesperado, no previsto, como si no la hubiésemos visto antes.

A pesar de lo cotidiano de su presencia, encarar la muerte como algo más directo nos sobrecoge, como si algo ajeno sorpresivamente se volviera propio. Como si fuera algo que va en contra de todo lo vivido y lo arruinara. Sin embargo su permanente presencia ha sido ignorada, como si no existiera hasta el momento en el que coarta nuestras expectativas.

Han estado pasando los días frente a mi ventana con diversas emociones, algunas buenas y otras no tanto. Sin duda que son tiempos de excepción, y en el más puro sentido de lo excepcional, donde se puede mirar la vida con toda la calma que permite el confinamiento obligado y necesario de una cuarentena. Encarar la vulnerabilidad y la finitud no es tarea fácil, más aún, cuando los reportes cotidianos informan la desgracia. El temor y la ansiedad se expanden junto con la enfermedad y aún más, nos enteramos de la particular soledad que rodeará a los que no logren recuperarse, el aislamiento de ellos será literalmente hasta la muerte.

Es un momento para detenerse a revisar nuestro equipaje en cuanto a lo que no quisiéramos tener que cargar. Se me ocurre que mientras más ligero sea, más fácil será transitar en este proceso. Entonces, se hace relevante acercarnos a quienes queremos encargarles nuestros asuntos, en lo que podrían ser los últimos gestos de reciprocidad. Después, no habrá tiempo ni lugar para despedidas y quizás ni una voz ni una caricia que nos acompañe en esos momentos.

No hay fatalidad en hablar de nuestra partida, más bien una precaución de no dejar las cosas para el final o peor aún, inconclusas.

Cuando hemos visto la muerte una o más veces detenerse frente a nuestra ventana, aparece un sentimiento conocido, como estar entrando en un túnel cuya salida no podemos ver, porque no sabemos si la tiene; angustia, pena o rabia se atropellan en la mente intentando organizar una conducta. Tarde o temprano caeremos en cuenta que se trata de un proceso en el que poca capacidad de control tendremos y que la adaptación será crucial para la dura travesía. Pero, a pesar de lo que podemos suponer, es una ventana de aprendizaje y desarrollo que podemos compartir. Aunque sea una última lección, puede dejar algo bueno y valdrá la pena para todos. Entonces, por qué no aprovecharla cuanto se pueda, cuando aún hay tiempo y espacio. Cada instante cuenta, ni un momento menos, con todos los sentidos encendidos y atentos a las emociones que sellarán nuestras experiencias. Se entiende que no nos llevaremos nada, sin embargo, por un lado quien parte aligera el equipaje y por otro, más de alguien se queda con un regalo de vida. Sí, es un regalo de vida porque lo decimos en vida y no queda en el incierto silencio de lo que no se dice. Es un momento en el que se pueden repartir muchísimos regalos de vida, como nunca antes, porque no podemos llevar nada. Esto me hace pensar en una fiesta, donde los regalos pueden consolar el dolor de la pérdida y abrir la posibilidad a la anhelada permanencia.

Aceptar lo efímera que es nuestra existencia material nos augura una partida más tranquila. El gran regalo que es la vida tiene caducidad e inexorablemente la alcanzaremos. Del mismo modo, dejar partir será un proceso similar, donde estar dispuesto a dejar ir alivia la carga de quien tiene que partir, por doloroso que estos momentos sean, la mutua liberación nos alivia a todos, con la tranquilidad de nuestra amorosa conformidad.

A pesar de la transitoriedad de nuestra existencia física, es posible imaginar un continuo existencial que permanece en el tiempo con el legado que nos sucede: en tanto se es recordado, la existencia se prolonga a través de los tiempos. De vez en cuando, la partida de alguno termina llevándose los últimos recuerdos de muchos otros, quienes pasaran a la memoria colectiva de los que alguna vez estuvieron.

Con la muerte directamente frente a nuestra ventana, se abre la oportunidad de una generosa lección de vida que podemos compartir y regalar a quienes más nos importan. No es difícil imaginar que el árbol desprovisto de sus hojas muertas en otoño, volverá a brotar en primavera con el luminoso verdor de sus nuevas hojas, perpetuando así el ciclo infinito de la vida. Vista así la permanencia, podemos imaginarnos la importancia que reviste la partida como un momento propicio para compartir nuestras vivencias y que pueden constituir un regalo de vida para los demás. De la misma manera, también podemos recibir un preciado regalo que nos puede acompañar en esta despedida, y me refiero a la dulzura del afecto de quienes nos importan. Compartir estos intensos sentimientos se transforma en una dulce despedida que consuela, da paz y esperanza, al mismo tiempo que absuelve.

Bien acompañado y bien liviano, quizás es una de las más tranquilas formas de partir, con una moneda de amor para el barquero que nos atravesará el río existencial, o ungido por el óleo santo que abre las puertas a la eternidad.