

# EL TRABAJO GESTÁLTICO CON LA PROPIA MUERTE

Artículo | por Noemí Casabón  
Publicado en Revista de Terapia Gestalt N° 39/2019

Inuk  
INSTITUT



“La Gestalt se ocupa de reconocer la realidad. No hay nada que inventar, la realidad es que somos mortales. Si uno no tiene conciencia de eso, es que está dormido, que está mirando para otro lado” Naranjo. C. 1

En el año 2002, Noemí Casabón y Ángeles Jorge realizamos varios talleres de crecimiento personal sobre la vivencia de la muerte y la sombra; en base a algunas experiencias recogidas y entrevistas realizadas a personalidades expertas en la materia, escribimos la tesina que fue presentada el siguiente año en la AETG, bajo la tutoría de Vicens Olivé. Algunos de los párrafos de este artículo son parte literal de esa tesina, algunos otros han sido reformulados y unidos a bibliografía más actualizada.

Los talleres que impartíamos en ese momento se dirigían a personas interesadas en profundizar en su autoconocimiento, utilizando la vivencia de la muerte como recurso terapéutico.

La vivencia de la muerte es un elemento de aprendizaje que no resulta ajeno a nadie, incluso si lo niega. Sirve como potenciador de conciencia. Cataliza el impulso natural del ser humano de llegar a lo más profundo de sí mismo, impulso que en términos generales, y especialmente en la sociedad actual, se diluye y pierde en entretenimientos más superficiales.

La riqueza terapéutica que proporciona un contacto cercano con la vivencia de la muerte puede ayudar a reducir nuestra neurosis, y seguro que el lector, si ha pasado por el contacto de una experiencia así, sabe de lo que estamos hablando. Entendiendo por neurosis, la huida del contacto con lo verdaderamente esencial, y real de lo que siente; ese “darse cuenta” de lo presente, no en campos intermedios evitando lo doloroso, lo molesto y también lo amoroso.

Desde la perspectiva de considerar la vida como un camino que lleva a alcanzar un mayor grado de conciencia, la muerte puede servir como elemento indicador de que estamos recorriendo un buen camino para nosotros. Si cada día al levantarse uno se preguntara “Si este fuera mi último día de vida, ¿qué deseo y qué es lo verdaderamente importante hacer?” se podría dilucidar mejor qué es lo que la persona entiende como esencial.

Cada persona entiende la muerte de forma diferente. Comprobamos que en algunos casos, el concepto de la muerte está influenciado, además de la cultura, educación recibida; por la historia vivida y cómo todo ello afecta a su postura ante la posibilidad de morir. Tal y como dice Campins, I., en su entrevista, “según se vive, así se muere”.<sup>2</sup>

Así pues, ante la propuesta de dibujar cómo cada participante entendía la muerte se observó que María entendía la muerte como descanso, lo duro es la vida. En este caso su historia personal es toda una vida de enfermedad y sufrimiento físicos. Sin embargo, para Alicia\* la muerte emerge como una danza bailando con la vida. En su vida existe mucho movimiento, trabajos, relaciones que empiezan y se acaban. Existen grabados del siglo XV que dejan patente esa idea: personas bailando con forma de calavera, representaban el significado de la muerte en esa época. 3

La terapia gestalt está muy cercana al concepto de muerte. En efecto, si tomamos el presente, el estar en el aquí y ahora como referente, lo que ocurre en este momento deja de existir en el siguiente instante. Ya Krishnamurti mencionaba este concepto: que lo importante no es la muerte que vendrá, sino ir muriendo a todo lo que va pasando. Si morimos a todo, no hay pérdida ninguna.

Este fue el caso de Alicia, con dificultades para asumir el dolor de una infancia con un padre maltratador, optó por enfrascarse en el trabajo, al que dedicaba todo su tiempo y energía. A sus 45 años consideraba que había llegado a la mitad de su vida, y sin haber podido establecer una relación de pareja que le nutriese. Escribió en su propio epitafio ("Mucho éxito y poco amor") Esa experiencia la colocó en el aquí y ahora de su vida. Por primera vez, se dio cuenta de la pobreza de su vida emocional, a pesar de lo cómodo de su situación económica y decidió concluir su proceso terapéutico para tener una "segunda mitad de vida" con mayor amor por sí misma en todas sus dimensiones.

### Darse cuenta en el Aquí-y-ahora. Impermanencia

Uno de los pilares básicos de la gestalt, el "darse cuenta" que Paco Peñarrubia lo clasifica como el apellido más simple y descriptivo que se le ha dado a la terapia Gestalt "terapia del darse cuenta". 4

El trabajo con la muerte obliga casi necesariamente a darse cuenta, cuando menos de la impermanencia de la realidad física. A pesar de observarla continuamente: cambio de estaciones, pasar del día a la noche, abrir o cerrar los ojos,... no se toma conciencia de ello. La mente consciente generaliza y engloba, perdiendo el punto de vista de la impermanencia: a las olas que se suceden en la orilla del mar, las vemos como "iguales" cuando cada una de ellas es única y diferente. En lugar de apreciar la individualidad de cada instante, generalizamos. Cada respiración que realizamos nos convierte en seres diferentes: al tomar conciencia de que puede que la siguiente sea la última inspiración a realizar en la vida, cada instante adquiere un valor y un significado que difícilmente le atribuimos por término medio. Desaparece el sentido de "matar el rato" o "pasar el tiempo". De repente, el tiempo se convierte en lo más valioso y lo más útil para la expresión del yo.

Al asumir la impermanencia de lo físico, necesariamente el ser humano se enfrenta a lo que ocurre una vez lo material desaparece. ¿Qué es lo que queda, si es que queda algo? ¿Qué es lo que está por encima, o más allá, de la vida material, la que nos resulta palpable y observable por los sentidos?. Preguntas tan necesarias en estos momentos sociales que nos toca vivir, dónde la carrera hacia el "conseguir cosas" (títulos, status o más seguidores de "Instagram") sea lo más importante y valioso del día.

Puede que en el trabajo vivencial con la muerte, no surjan tales cuestiones transcendentales, ya que dependerá del momento vital y/o estado de conciencia de quién lo experimente, pero sí se abre la puerta a lo emocional, a lo más auténtico, al corazón... Surge un sentimiento de amor que tiñe hasta las acciones más pequeñas, y la vida recobra un significado que quizás perdió en el camino de la cotidianidad.

El hacer presente la muerte nos lleva a lo más recóndito de nuestra psique. Obliga a darse cuenta de lo no visto: Aparecen los miedos, a veces ocultos a nuestra gnosis, miedos en definitiva al exterminio de nuestra existencia. Miedo a tocar lo desagradable, lo molesto, lo doloroso. Por debajo de todos ellos aflora el otro extremo de la polaridad, el miedo a la vida. Como todo sistema de opuestos, cuando tocamos uno, surge el extremo opuesto, aunque no lo hayamos percibido. El miedo a la muerte conecta con el miedo de vivir el momento, de sentir lo que sea que siento: es como vagar por la vida con la muerte en el hombro pero no viviendo por si muero. El miedo al futuro, a lo que tiene que venir, y para ello el mecanismo de compensación consiste en fantasear sobre lo que tiene que llegar. Esta constituye otra de las trampas que nos tendemos para evitar el presente.

La propuesta que hace Friedländer 5 con el concepto de "punto de la indiferencia creativa" o "punto de equilibrio o vacío fértil" como posteriormente acuñó Peñarrubia 6. Es un punto desde donde observar los opuestos, viendo las diferencias, ya que todas las cosas existentes están determinadas por las polaridades. Ponerse en el punto cero, como una posición neutra entre dos opuestos. Es un lugar para mirar los dos lados de una polaridad, como es el de vida-muerte. Mirar desde el aquí y ahora equivaldría a estar en el punto cero, un lugar neutro desde donde contemplar ambos extremos.

La importancia de vivir en el presente nos ayuda a ir desprendiéndonos de los mecanismos automáticos de evitación del contacto que hacen que nos convirtamos en seres robotizados sin conexión con los sentimientos. En la medida que aumento y permanezco presente en el aquí y ahora, aumenta mi conciencia y asumo mis comportamientos, mis sentimientos, mis pensamientos y por tanto, mi propia vida.

Un ejemplo para ilustrar este punto es el caso de una mujer de 55 años, a la que llamaremos Laura, que venía a consulta porque hacía años que padecía colitis ulcerosa, cosa que le incomodaba bastante y le impedía hacer una vida como ella quería. Manifestaba mucho miedo a la muerte y durante el proceso terapéutico murieron varias personas cercanas. Comprendió que su colitis era el síntoma que su cuerpo manifestaba, mostrando el miedo que tuvo cuando perdió a su madre con siete años. Se había desconectado de sus emociones y en lugar de ser y sentir, se puso en la actitud de "hacer para no sentir". Su cuerpo se revelaba ante su desconexión y manifestaba sus miedos y la ansiedad de esa forma. La psicofarmacóloga Candace Pert, describe así los síntomas psicósomáticos: "Si reprimimos la expresión de las emociones, también reprimimos nuestras funciones orgánicas, lo que a la larga produce enfermedad o malestar, ya que se trata de una parte intrínseca de funcionamiento del cuerpo" <sup>7</sup>

En la medida que Laura fue asumiendo sus miedos ocultos, fue naciendo en ella más presencia en el presente y una capacidad de disfrute que antes no estaba desarrollada. El contacto con lo dionisiaco le fue sanando de su enfermedad física y también de su padecimiento psíquico.

En algunos de los pacientes se observó, que iba naciendo un interés en la dimensión espiritual a medida que se hacían más libres en su expresión emocional.

Pert C. lo expresa así: "Las emociones no son sólo moléculas físicas del organismo, sino una vibración, una energía que influye sobre el mundo. De hecho, creo que las emociones son un puente no sólo entre la mente y el cuerpo, sino también entre el mundo físico y el espiritual". <sup>8</sup>

### Cerrando Gestalts y Autorresponsabilidad

El trabajo con la muerte despierta una fuerte necesidad de resolver asuntos pendientes, incluso los más antiguos y en especial los relativos a los seres más allegados. Ponernos en situación de "como si" uno dejara esta vida le conecta automáticamente con lo más prioritario de la vida, con el impulso auténtico, con la verdadera necesidad. Se restablece la autorregulación orgánica del individuo. Y devuelve a la persona la responsabilidad de asumir su propia vida.

Así ocurrió con Lucía, quien después de la visualización de toma de conciencia con asuntos inconclusos en el taller de la muerte, dijo que hablaría con su padre (en este caso vivo) con el que tenía muchas cosas por expresar. En el transcurso del taller observó que tenía sentimientos de rabia hacia su padre por no haber impedido el suicidio de su madre cuando ella contaba nueve años.

Las situaciones inconclusas son de vital importancia en los procesos de despedida. En ocasiones el proceso de despedida está bloqueado porque la persona se aferra al vínculo con el sujeto. En la mayoría de casos es debido a que quedan asuntos por concluir, gestalts inacabadas. Pueden ser sentimientos que no fueron expresados, tanto positivos como negativos.

Las gestalts inacabadas hacen que se conviertan en patrones de repetición, Freud <sup>9</sup> denominó "impulso a la repetición", un impulso compulsivo e inconsciente que nos lleva a intentar cerrar lo pendiente.

Cerrar gestalts, acabar los asuntos inconclusos permite que fluya de nuevo el flujo energético, que la persona lo experimenta como un impulso de vitalidad.

Consecuencia asimismo de concluir gestalts es que surge el orden: si una vida está desordenada, aparece como figura lo prioritario a hacer, lo importante a realizar antes de morir. El intervalo de tiempo antes de morir que uno percibe condiciona el quehacer diario: si aparece la conciencia de muerte, resalta lo importante a realizar y la urgencia de realizarlo. Reconciliaciones, confrontaciones, aproximaciones o huidas largamente evitadas aparecen repentinamente como imprescindibles de realizar. Nos da fuerza y motivación necesarias para hacer las cosas que tenemos pendientes. Y nos acerca a las personas más importantes de nuestra vida. Un ejemplo ilustrativo de esto fue el caso de Diana en el taller de la muerte. Tras el ejercicio de aceptación de su propia muerte pudo integrar la posible muerte de su padre, que padecía una enfermedad al corazón. Al mismo tiempo, se dio cuenta de que se pasaba la vida sufriendo por si algún día fallecía su padre, olvidándose de disfrutar el tiempo que fuese que le quedara de vida.

Concluir gestalts da un orden y un sentido a la vida, lo que redundará en que la persona ocupe su lugar en su familia, en su trabajo, en los sistemas que le importen, y determine un aumento del bienestar de la persona. Por ello es importante comunicar al enfermo terminal que se va a morir. Aunque evidentemente dependerá de si la persona lo quiere saber o no. El enfermo tiene la oportunidad de cerrar asuntos inconclusos, y de dejar su vida en orden. La ventaja de este "orden", de este asignar prioridades que aparece, frente a un imponer orden desde lo neurótico es que este orden deriva de la necesidad imperiosa de ser uno mismo, mientras que en la neurosis el impulso es el de alejarse de lo esencial. En este mostrarse públicamente ya no hay miedo, porque no hay pérdida: se está asumiendo la pérdida principal, que es la pérdida del yo. Por lo tanto, lo que a la persona le resulta importante proviene del deseo de ser yo, independientemente de estructuras egoícas. Asumir la desaparición del cuerpo y centrarse en lo emocional tiene como consecuencia directa el obrar lo que se puede obrar desde lo físico, que se pone al servicio de lo esencial para canalizar hasta el final los deseos, necesidades y apremios más personales, en contra de lo superficial, innecesario y exterior a uno mismo.

El darse cuenta que surge de imaginarse muerto repercute en el autoconcepto que la persona tiene de sí misma, que puede variar radicalmente. Desde la perspectiva de la muerte, se adquiere la capacidad de verse a uno mismo con pristina claridad. Es el caso del universalmente leído Cuento de Navidad, de Charles Dickens. El protagonista se enfrenta a su pasado, su presente y su futuro, en un proceso que podría ser similar al de morir en el que, según cuentan las personas que han pasado por una experiencia cercana a la muerte, se ve como en una película la propia vida. La resignificación de cada instante conlleva el desear hacerse cargo de cada uno de ellos.

Sólo yo puedo sentir mi propio yo, y sólo yo soy responsable de darle salida a lo que yo soy. El resto de los seres humanos se convierten en posibles receptores de aquello que yo doy, de aquello que yo percibo, siento o pienso. Puede que un mal funcionamiento, un bajo grado de conciencia o una falta de impulso amoroso me haya llevado a incomunicarme, a mal-expresarme, a declinar mi propia responsabilidad sobre otros, pero al asumir mi propia identidad, mi individualidad, no puedo dejar de asumir la responsabilidad sobre mi propia vida. A partir de asumirla, se le da permiso a la creatividad a expresarse, a manifestarse, a ser... La vida, de nuevo, se enriquece. Se elige con conciencia y, lógicamente, las decisiones tienen más sentido, más peso. Se eleva el nivel de compromiso, táctica única para alcanzar la felicidad.

Puede ocurrir también que en lugar de ampliar fronteras, lo que se da es un limitar la responsabilidad al yo: en lugar de hacerme cargo de la felicidad, del amor o la vida de otras personas, me limito a mi propia parcela, a mi propia vida, a mi propio cuerpo. En lugar de perseguir hacer feliz a mis padres, mi pareja, mi jefe, mis amigos... me dedico a hacerme responsable de mí. La carga que puede haberse llevado hasta el momento se aligera. Es un alivio ocuparse únicamente de uno mismo y dejar que los demás se hagan cargo de sí mismos. En todo ello, puede aparecer la transparencia de mostrar quién soy así como la dignidad del yo soy. Al surgir la dignidad que implica el hacerme cargo de mí mismo, se le deja espacio al otro para que asuma su propia vida, sus propios asuntos y responsabilidades: se le permite que acceda a su propia dignidad.

El tomar conciencia de la muerte es tomar conciencia del camino a recorrer. Repercute en asumir dónde se está, de qué se dispone, qué es lo realmente propio y qué es ajeno.

Las conclusiones de qué es lo propio acaban por referirse:

Al cuerpo, es lo que marca el principio y el final de nuestra existencia en el plano físico. Asumirlo implica tenerlo en cuenta, escucharlo más, alimentarlo y cuidarlo mejor. También implica una mayor identificación con él, el valorar lo que ha dado, y lo que puede dar. Implica una apertura a lo sensorial, a los sentidos, a escuchar, ver, oír y tocar, que es una apertura al mundo físico y material. Implica necesariamente estar en el presente, prestar atención al aquí y ahora, en lo físico. Con la apertura de los sentidos, con la conciencia corporal, aparece el placer. Incluso si se vive el dolor, si se permite que ocupe un lugar en el cuerpo, si la voluntad se rinde al cuerpo, aparece la calma y, si el dolor es limitado, también el gozo de disponer de un cuerpo.

A lo mental. Esta dimensión corresponde a las creencias, imágenes, pensamientos. Hacerse cargo de los propios pensamientos redundará en una mejor vida.

A lo emocional. Se presta una mayor atención a las emociones más profundas, sentimientos propios y necesidades del corazón. Se minimiza el torbellino de emociones secundarias, de emociones "prestadas" o "adoptadas", a favor de las propias, de las esenciales. La conciencia se dirige a lo más auténtico de uno, y surge una necesidad de transparencia y de comunicar a las personas queridas lo verdaderamente importante. Podría decirse que la vida intelectual decrece, dando un mayor espacio a la emocional.

A lo espiritual. Puede hacerse importante la dimensión espiritual, que es un proceso interno. Se plantea la creencia de si hay una vida después de la existencia física, otra dimensión, Dios, o algo más grande que el hombre. Dependiendo del nivel de conciencia y de la persona, esta parte puede o no presentarse o asumirse.

### Dolor y evitación del contacto

El contacto implica una conciencia activa, prestando atención al percibir de mí mismo, de mí cuerpo, de mis sentimientos. El contacto implica localizar, identificar y aceptar la existencia de eso que ha estado oculto en la sombra, que ha estado negado. Una vez se pone luz a lo oscuro, a lo oculto, se empieza a integrar, a asimilar. Aparece una nueva dimensión de la conciencia. Claudio Naranjo en su entrevista lo nombra como "en el momento que se puede dar cara ante lo feo, ya no es tan feo". Un ejemplo de esto se vio en el taller de la muerte: a través de la visualización del dolor, Lorena conectó con un antiguo dolor, el dolor de haber perdido a su madre a los nueve años y no haber podido llorar su muerte a causa de la prohibición del padre, que no permitía las lágrimas. Conectar con ese dolor oculto, la liberó y a su vez le dio una percepción más amplia de sí misma.

Contactar con el dolor puede transformar a la persona, si uno aprende a cambiar la actitud ante el dolor. Tenemos dos opciones ante las circunstancias dolorosas de nuestra vida: una es dejar que esas situaciones nos endurezcan y nos hagan cada vez más resentidos y miedosos y otra es permitirnos sentir el dolor, pasando por él y con ello aprender a ser más humanos. Ello nos ayuda a adoptar una actitud más abierta ante lo que nos asusta. Para ello es imprescindible pasar por un proceso de trabajo personal que implica asumir las dos caras de la vida.

La evitación del dolor puede crear una coraza que rodea nuestro corazón. Hay quien piensa que no tiene aflicciones. Este es otro aspecto de nuestra rígida negación y autoprotección. Levantamos muros protectores hechos de opiniones, prejuicios y estrategias, barreras construidas por el profundo miedo a que nos hieran. Se puede pensar que el dolor es una tristeza trascendental, pero es algo más sutil. Todos sentimos dolor, pero si acorazamos nuestro dolor, éste se revela como autocrítica, como miedo, como sentimiento de culpa, como cólera y reproche. Es la insistente crueldad con nosotros mismos. Nuestro dolor es nuestro miedo delante de una pérdida, nuestro miedo frente a lo desconocido, nuestro miedo a la muerte. El dolor es la soga que nos abrasaba cuando lo que más queríamos queda fuera de nuestro alcance. Debajo de la armadura se oculta la ternura y la compasión, el amor.

Consideramos esencial trabajar con el contacto con el dolor, ese dolor acorazado y oculto como algo imprescindible para tener conciencia de lo amoroso, lo tierno. Mi experiencia personal (Noemí) ante este tema fue crucial. En el año 2000 tuve la triste noticia de que mi padre se había puesto enfermo: el pronóstico era bastante desolador y al cabo de unas horas quedó sin vida. En ese momento, en mi vida estaba ocurriendo algo maravilloso, acababa de iniciar una relación y me sentía totalmente enamorada. No podía creer que me ocurriera esto. Para mí era difícil sentir esos dos sentimientos a la vez, el amor y el dolor. Comprendí que eran casi lo mismo, que se tocaban en algo que estaba muy cercano. Que los dos se unían en un punto de vulnerabilidad, de apertura que me hacían sentir como nunca me había permitido sentir. Conectar con el dolor me hizo conectar con el amor verdadero, con la entrega, algo muy diferente de lo que había experimentado hasta ese momento. De manera que estas dos experiencias me hicieron acariciar los lugares más tiernos que existen en mí y por supuesto cambió la concepción que tenía del dolor. Ahora diferencio bastante bien lo que es el dolor natural de la vida y la muerte respecto al sufrimiento innecesario.

En ocasiones la negación a procesar un duelo provoca el dar la espalda a la muerte. Y esto puede incluir a todo el sistema familiar con una dinámica oculta de la que la familia no es consciente. Si no se resuelve, esto puede implicar a varios miembros del sistema e incluso pasar de generación a generación.

Un ejemplo puede ser el caso de dos clientes, Juan y Carolina, hermanos de veinticinco y veintinueve años respectivamente. Los dos acuden a consulta por una depresión de varios años de evolución. El padre de ambos, desde muy joven, también padecía la misma dolencia. Indagando en su historia familiar, resultó que ambos abuelos paternos se habían suicidado ahorcándose con tres años de diferencia, siendo el padre un niño de corta edad. Carolina dijo el primer día de sesión: "Yo no puedo más con esto". Juan también manifestó: "Llevo un peso encima". Al profundizar más en la historia, vimos que ellos llevaban el dolor de la muerte de los abuelos, dolor que el padre no había podido asumir en su momento.

Amor y muerte están unidos por un fino hilo: los hijos en este caso llevan el dolor del padre, que no les corresponde, por amor a él. La solución consistió en dejarle al padre el dolor y la responsabilidad del mismo, dolor que no pertenecía a los hijos. A mis clientes les costó en un principio aceptar esta solución, pero acabaron haciéndolo, con la consiguiente mejoría de los síntomas de depresión.

Tal y como manifiesta Ruppert 10 en su entrevista, "se necesita ir atrás e irrumpir allá donde la muerte traumática ocurrió, y trabajar ahí algunas fijaciones que se han producido en los procesos psíquicos". (Ruppert. 2003). Se trata de ayudar a la persona a salir del estancamiento psicológico en el que se quedó atrapado.

## Aceptación

Al ver un final a la vida, puede aparecer un objetivo que le de sentido a la vida misma. Simplifica el modo de vivir, dirige y alienta en los momentos más duros. Ayuda a vivir más de acuerdo con la realidad posible, y a aceptarse a uno mismo. Por otra parte, y también como efecto, aparece la necesidad de lo que necesariamente debe ser cambiado para que la vida tenga el sentido que se ha percibido que posee.

Este es el caso de Begoña, mujer que a los 27 años le diagnosticaron una insuficiencia cardíaca. Consciente por primera vez de su mortalidad, decidió no postergar más su anhelo de viajar, largamente negado debido a las normas familiares, contraria a ello. Encontró el valor para enfrentarse a sus padres y decidir sobre su propia vida con su propio criterio.

El tener un objetivo de vida señala en qué entorno y con quién se desea vivir. Ayuda a comprometerse con lo que se tiene, y enseña claramente a amar lo que se tiene, más que a lo que se desea. Del conformarse sin resignación, del inclinarse ante la muerte con respeto aparece también el respeto a la vida, una inclinación interna a la realidad con la que nos enfrentamos cotidianamente, y se convierte en un regalo a valorar y a utilizar "provechosamente".

De aquí deriva otra de las importantes conclusiones de este trabajo: aparece una mayor tolerancia hacia uno mismo y hacia los demás. Al estar de acuerdo con la vida propia, aparece o aumenta la comprensión hacia lo propio y lo ajeno. Inclinarse ante la vida tiene el efecto de inclinarse hacia uno mismo. El mayor respeto hacia el yo no puede sino repercutir sobre el respeto hacia los demás.

Con ello, se favorece la aceptación de uno mismo, de la propia vida y del propio entorno familiar, físico y profesional. Aparecen y se valoran puntos de la historia personal que no se tenían en cuenta, y que, por lo tanto, no contaban en la conciencia del haber personal. Los mecanismos de huida, de negación, de rechazo al dolor, la falta de asumir lo oscuro de la propia historia, repercute, en el ocultar inadvertidamente lo bueno que se ha vivido. Favorecer la aceptación de lo propio puede destapar los recuerdos de lo negado, de lo no vivido por haber sido demasiado doloroso, por no haber dispuesto de la fortaleza o recursos en el momento en que ocurrió. La aceptación y la tolerancia aumentan el grado de conciencia de lo nuestro, y con ello, la vida se enriquece y se agranda. Si además, se incluye con la conciencia de lo propio (de lo físico, lo cognitivo, lo emocional y lo espiritual), se aprecia lo vivido en un número mayor de dimensiones. A mayor número de dimensiones permitidas, mayor riqueza en lo vivido, mayor apreciación de lo recogido de las experiencias. Una sola hora de vida puede conllevar una infinidad de experiencias únicas. El límite lo establece el grado de conciencia, la conciencia del aquí-ahora, la conciencia de las propias dimensiones. Si se vive en función de una única dimensión, por ejemplo, la física, el tiempo es mucho más pobre que si se incluye la dimensión emocional. Si el mismo tiempo se vive incluyendo cuerpo, mente y emociones, se enriquece exponencialmente. La muerte actúa como maestra en este sentido, al ser llave a la apertura dimensional del ser humano.

## Amortiguación del "Awareness"

Trabajar con la propia muerte contribuye a aumentar la capacidad del darse cuenta y parece evidente que el grado de conciencia se amortigua con el tiempo. La temporalidad de lo que se asume es lo que Gold llama la "falta de voluntad" (Gold, E.J.2003)<sup>11</sup> afirma que el ser humano carece de la voluntad de vivir con conciencia, que la debe "adquirir" a partir de alguien que esté enfermo y vaya a morir.

Resulta paradójico el considerar que ya que la ganancia de vivir con conciencia es tan grande ¿cómo es que se amortigua? ¿Cómo es que cuesta tanto el asumir el nuevo grado de conciencia y vivir coherentemente con ello?

Para contestar esta pregunta utilizaré un ejemplo. Cuando yo (Ángeles) obtuve el permiso de conducir, empecé en seguida a conducir en la atestada ciudad de Barcelona. Estaba completamente pendiente de cada uno de mis gestos, acciones y respiraciones. Tensa, rígida y en alerta total circulaba pendiente de todas y cada uno de los momentos que vivía, en un aquí-y-ahora que dudaba de mi supervivencia. Con el tiempo, fui aprendiendo y conducir se convirtió en una tarea automática. Hasta el punto de que, cuando llegaba a casa, me preguntaba si realmente había conducido yo, tan ausente estaba durante el trayecto.

Una tarde, ya oscuro, pilotaba mi coche por una carretera desconocida, pero en buen estado. De repente entré en un bache que no había visto, lo que provocó un traqueteo tanto del auto como de mí. Inmediatamente, presté atención a lo que estaba haciendo. Volví al aquí-y-ahora y estuve completamente pendiente de la conducción, atenta y alerta. Durante un tiempo. El buen estado de la carretera permitió que yo, poco a poco, aflojara el estado de alerta y volviera a un conducir más automático.

Enfrentarse a la propia muerte equivale a entrar en el bache. La sacudida de la conciencia nos aparta de los automatismos, es en general inevitable el prestar atención al yo emocional y se tiene más valor para enfrentarse a las evitaciones de contacto con la intención de resolverlas.

La mayor capacidad de darse cuenta tras trabajar con la muerte puede sufrir un proceso de amortiguación, pero deja un remanente que permite a la persona ver su vida con mayor perspectiva. Queda algo de la sabiduría que se percibe desde el trabajo. Sería el equivalente a, en una oscura noche de tormenta, ver gracias a un relámpago que ilumine el paisaje. Luego, la conciencia no vuelve atrás. Ha visto. Sin embargo, sí que para la mente consciente parece perder intensidad la sensación de amor que surge. El hecho es que, a cada nuevo paso hacia la conciencia, cuando este es asimilado, pasa a formar parte del inconsciente. Se vive desde ese nuevo grado de conciencia, y se pierde parte de la intensidad, pero ya está asimilado, integrado. El trabajar hacia el aumento del grado de conciencia repercute en una mejor calidad de vida, puesto que la persona tiene una visión más amplia de sí misma, y puede actuar en consecuencia. Los juegos neuróticos pierden parte de su intensidad, dejando mayor lugar a la esencia de la persona.

### Conclusión

En el trabajo con la muerte se hace obvio que el amor es ser uno mismo. Ser leal a lo interno, a lo propio, a lo emocional. Ser leal a los propios sentimientos, pensamientos, emociones... Mientras me soy fiel a mí mismo, me manejo con conciencia y la luz de la vela de la conexión con mi esencia brilla más esplendorosamente. Cuando intento, por amor, ser fiel a otro, me fallo a mí mismo, y necesariamente ha de aumentar la potencia de la luz de la mente consciente para acallar lo incómodo de mi infidelidad a mí misma. Y en ese intento de amor, acallo mi esencia, y fallo en el amor. La separación con mi esencia se paga con separación con los otros. La pérdida del yo supone la pérdida del encuentro con el otro.

Con la presencia de la muerte, se considera la tésitura de la pérdida de lo físico, de aquello que es obviamente consciente. Supone un apagón de lo físico, un sumirse en el aquí y ahora. Y es ante la pérdida de lo físico cuando surge lo esencial: el amor y nuestra conexión con él. Darle permiso para que aflore permite la sanación en todos los sentidos de todo aquel que tiene el coraje de aceptar y expresar lo que es.

**BIBLIOGRAFÍA:**

- DELISLE-LAPIERRE, I. Vivir el morir. De la relación asistencial a los cuidados paliativos. Madrid: Paulinas. 1984.
- HENNEZEL, Marie de. La muerte íntima. Barcelona: Plaza & Janés, 1997.
- HENNEZEL, M.; LELOUP, J. El arte de morir. Tradiciones religiosas y espiritualidad humanista frente a la muerte. Barcelona: Helios, 1998.
- FAGAN, J.; SHEPHERD, I. L. Teoría y técnica de la psicoterapia Gestáltica. Buenos Aires: Amorrortu. 2000.
- FRANKL, V.E. El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder, 1999
- GOLD, E.J. La gran aventura. Vitoria-Gasteiz: La llave, 2002.
- JOMAIN, C. Morir en la ternura. Vivir el último instante. Madrid: San Pablo. 1987.
- KÜBLER-ROSS, E. Sobre la muerte y los moribundos. Barcelona: Grijalbo, 1975.
- KÜBLER-ROSS, E. La muerte: un amanecer. Barcelona: Luciérnaga, 2002.
- KÜBLER-ROSS, E. Una luz que se apaga. México: Pax México, 1985.
- LONGAKER, C. Afrontar la muerte y encontrar la esperanza. México: Grijalbo, 1997.
- NARANJO, C. Gestalt de vanguardia. Vitoria-Gasteiz: La llave. 2002.
- PEÑARRUBIA, F. Terapia gestalt. La vía del vacío fértil. Madrid: Alianza. 1998.
- PETIT, M. La terapia gestalt. Barcelona: Kairós Psicología. 1987.
- REOCH, R. Morir bien. Una guía para afrontar con valor y dignidad la experiencia de la muerte. Barcelona: Oniro. 1998.
- RODRÍGUEZ, P. Morir es nada. Cómo enfrentarse a la muerte y vivir con plenitud. Barcelona: Sine Qua Non. 2002.
- SHARP, J. Sin miedo a morir. Cómo vivir como si hoy fuera el último día de tu vida. Barcelona: Integral. 1997.
- WALSCH, N. D., Conversaciones con Dios. Tomo III. Barcelona: Grijalbo. 2000.
- WILLIAM WORDEN, J. El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. Barcelona: Paidós. 2000
- \*Para la protección y anonimato de los clientes, los nombres propios utilizados, son todos ellos ficticios.
- Jorge, A & Casabón, N. (2003). "La muerte y la sombra desde una perspectiva Gestáltica". Tesina para optar como miembros titulares de la AETG, Barcelona. España. Entrevista a Naranjo, C.
- Jorge, A & Casabón, N. (2003). "La muerte y la sombra desde una perspectiva Gestáltica". Tesina para optar como miembros titulares de la AETG, Barcelona. España. Entrevista a Campins, I
- Grabados de "la muerte Danzando". Michael Wolgemut (1431-1519)
- Peñarrubia, F. Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil., Alianza Editorial, Madrid, 1998, p.95
- Friedländer, S. (1970, p. 70) <http://www.fritzgestalt.com/artilander.htm>
- Peñarrubia, F. Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil., Alianza Editorial, Madrid, 1998, p. 24
- Pert, C. (2008)Psicoimmunología, entrevista a Candace Pert. 24 de junio de 2008, del sitio web de relax y calma [relaxycalma.blogspot.com/2008/06/psiconeuroimmunologia-entrevista.html](http://relaxycalma.blogspot.com/2008/06/psiconeuroimmunologia-entrevista.html)
- Pert, C. (2008)Psicoimmunología, entrevista a Candace Pert. 24 de junio de 2008, del sitio web de relax y calma [relaxycalma.blogspot.com/2008/06/psiconeuroimmunologia-entrevista.htm](http://relaxycalma.blogspot.com/2008/06/psiconeuroimmunologia-entrevista.htm)
- Laplanche, Jean & Pontalis, Jean-Bertrand (1996). Diccionario de Psicoanálisis. Traducción
- Fernando Gimeno Cervantes. Barcelona: Editorial Paidós. pp.439-446.
- Jorge, A & Casabón, N. (2003). "La muerte y la sombra desde una perspectiva Gestáltica". Tesina para optar como miembros titulares de la AETG, Barcelona. España. Entrevista a Ruppert.
- Gold, E.J. 2002. Los nueve de Winnipeg. En Editorial la llave, La gran aventura (pp.39-51) Vitoria-Gasteiz. La llave.