

# APRENDIENDO A MORIR

IGNACIO BERCIANO

*Serendipit* 

DESCLÉE DE BROUWER

Ignacio Berciano Pérez

140

# APRENDIENDO A MORIR

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© Ignacio Berciano Pérez, 2009

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2009

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

ISBN: 978-84-330-3345-1

Adquiera todos nuestros ebooks en

[www.ebooks.edesclee.com](http://www.ebooks.edesclee.com)

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

*“La muerte sólo tiene importancia en la medida en que nos hace reflexionar sobre el valor de la vida”.*

(André Malraux)

*“No hay nada tan cierto en el mundo como la muerte y los imprevistos”.*

(Benjamín Franklin)

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## ¿POR QUÉ? (A MODO DE PRÓLOGO)

¿Por qué escribir un libro sobre la muerte? ¿Alguien lo va a leer? ¿Acaso le puede interesar a algún lector? ¿No será morboso, lúgubre, o al menos triste? ¿Es que no existen temas mejores?

Todas estas dudas, y otras muchas más que no consigno por no empezar ya aburriendo, me asaltaron a la hora de decidirme a buscar ideas al respecto, bibliografía, anécdotas, cuando la idea comenzó a germinar en mi mente y me decidí a pasarla al papel. En esta sociedad nuestra actual, en la que los principales valores en alza son la juventud, la felicidad, el triunfo, ¿puede tener su lugar un libro que nos hable sobre la muerte?

Pero, por otro lado, y antes de que nadie empiece a responderse a sí mismo todas estas preguntas, ¿quién no ha sentido esa congoja que a veces nos asalta al pensar que terminen los días, muchos o pocos, que nos resten de vida? ¿Quién no ha tratado de imaginar cómo y cuándo puede finalizar su existencia?

Siempre se ha dicho que en la literatura, y por extensión en el cine, hay unos pocos temas recurrentes, inevitables: el amor y el odio; la paz y la batalla; las relaciones humanas; la vida y, por supuesto, la muerte.

La razón principal de escribir este libro es la de plantear unas preguntas y hacerles frente. En el proceso de escribir, de llevar las ideas al papel, o al ordenador, tal vez algunas dudas personales e íntimas se resuelvan, se reafirmen algunos conceptos. Mirar detenidamente a la cara de la muerte y poder decir lo que vemos, tratar de entenderlo y de explicarlo. Luego, más tarde, ya veremos si nos tenemos que asustar o no.

Las dudas, las preguntas, en primer lugar son las del propio autor y sus colaboradores, pero también de alguna manera las de todo el mundo, son

universales como universal es el hecho de morir. Todas las personas se plantean las mismas o muy parecidas desde que el hombre se vestía con pieles y habitaba en las cavernas, variará la dialéctica, pero no el sentido. El ser humano es el único animal que se atormenta con la muerte, los otros animales la aceptan como algo que está en la naturaleza, como aceptan el día y la noche, el sol y el viento. Algo podríamos aprender de ellos.

Si hay algo que tiene importancia en la vida es la propia vida, y ésta se termina al morir. Vida y muerte son conceptos que van unidos (aunque a nosotros nos gustaría separarlos en algunas ocasiones), un binomio inseparable que afecta a todos los seres, a todas las cosas. El yin y el yang (¿cuál será el yin y cuál el yang?). El blanco y el negro. Por cierto, existen culturas, sociedades, que relacionan el hecho de la muerte con el color blanco. Sus lutos y sus duelos son de blanco. También es algo en lo que pensar, ¿un punto de vista distinto para tratar de comenzar a pensar diferente?

Y, a todo esto, un aviso para navegantes. Quizás alguien se sorprenda del tono desenfadado y sencillo de algunos párrafos, incluso no exentos no ya de desdramatización, sino teñidos también de una manifiesta ironía. Bueno, pues es que esa es una de las intenciones del texto, desdramatizar en lo posible lo que no es sino un hecho natural. Aceptar con tranquilidad de espíritu aquello que en algunos momentos no queremos ni siquiera imaginar. Buen y loable propósito, ¿no?

Nacer, vivir y morir, a esto se refiere finalmente todo, no hay más secretos. Eso estaba en el contrato establecido cada uno con su dios o, más simplemente, con el testamento genético de sus antepasados. Contrato, por cierto, que no firmamos nosotros, sino nuestros progenitores, pero contrato al fin y al cabo. ¿Cómo rechazar entonces a la muerte? ¿Acaso todavía no hemos leído la letra pequeña? No hay rechazos ni devoluciones...

Pero antes de que nadie se escandalice y, lo que es peor, deje de leer y cierre definitivamente este libro, le diremos que es precisamente, fundamentalmente, la muerte lo que da todo el valor y toda la plenitud a una vida. Lo que le otorga su enorme valor intrínseco a todas las existencias.

Somos mientras tenemos consciencia de ser; es decir, aquí y ahora. Mañana, no lo sabemos. Después de morir, tampoco.

Una vida eterna, aquí, en este valle a veces de lágrimas, no sería sino una historia con los mismos argumentos repetidos hasta la saciedad, y conducente a un hastío insoportable. Ya lo escribió Borges en *El inmortal*. Incluso quizás también él se aburriera de vivir, al final, cuando ya dictaba sus obras y le leían las de otros.

Otro escritor, Luis de Castresana, también opinaba algo parecido. Cuando le preguntaron si le gustaría volver a vivir en una entrevista, cercano ya y tal vez lo presentía, el final de sus días, respondió sin dudarle que no, que ya se sabía la película.

# 1

## EL TÍTULO

El título de un libro, de cualquiera, es algo decisivo, casi, casi, fundamental. Puede evocarnos en su sonoridad algo bello o algo ridículo, predisponernos a sentimientos antes de leer su contenido que tal vez luego no se correspondan al acabarlo. Podemos llegar a decir, a las cuatro páginas, que no nos gusta la obra o, por el contrario y más difícilmente, terminarlo con gusto y aprovechamiento a pesar de que no nos atraía cómo se titulaba. Es el escaparate de la tienda en la que aún no hemos entrado.

También ocurre en el cine, incluso hay ocasiones en que un título absurdo sea suficiente para no entrar en el cine a ver una buena película. Esto se ha visto demasiadas veces en las traducciones de películas extranjeras que luego se ofrecen al público con una ridiculez de frase imaginada por el obtuso encargado de turno que en absoluto responde a la idea original del director.

En la línea de tantos libros de autoayuda, criticados hasta la saciedad, se nos ocurrió (a nosotros, el autor y su equipo de colaboradores y amigos, no es un plural mayestático) el de *Escuela de muerte*, pero resultó ser un tanto amenazador, muy lejos, en las antípodas, de nuestra intención al comenzar a escribirlo. Y al acabarlo también, ¿eh?

Recordaba un poco a esas películas estremecedoras de la serie B de adolescentes norteamericanos que fenecen acechados, acorralados y posteriormente troceados con un hacha o con un cuchillo de trincar el pavo del día de Acción de Gracias en una estremecedora noche de Halloween. Descartado.

*Ars moriendi* era una mejor elección, en nuestro modesto entender. Se refería al modo en el que se preparaban para afrontar la muerte en la Edad

Media, las personas afortunadas que no se amedrentaban en exceso. Hay un tratado antiguo que se llama así. Pero, claro, es un latinismo y un latinismo en estos tiempos parece un tanto decadente y cultérrimo, evocando la imagen de un escritor pulcro y repeinado, con pajarita al cuello a lo don José María Pemán (si es que la lució alguna vez, no sabríamos decirlo) y escribiendo con pluma (con estilográfica). Lo descartamos, no son estos tiempos para alardes culturales, ahora mucho personal rememora el ideario del difunto general Millán Astray que siempre decía que cuando escuchaba la palabra cultura sacaba la pistola. También dijo la famosa frase que crispó a don Miguel de Unamuno, *¡viva la muerte!*, que entronca más con estos párrafos.

*El arte de morir*, vulgarización del anterior, es un buen título, a nuestro entender, acercándonos tal vez imágenes de un hedonista que aprecia todos los placeres que la vida le ofrece y no se atemoriza ante la idea de la muerte. Ya sabe lo que decían: “No me preocupa, cuando yo estoy ella no está, y cuando ella está yo ya me he ido”.

Era un buen encabezamiento, pero alguien cayó en la cuenta de que había una película titulada igual, hace pocos años. Mala suerte.

De modo que, finalmente y tras arduas deliberaciones, nos decantamos por el actual, y definitivo, *Aprendiendo a morir*, que comparte idea e intencionalidad con los anteriores. Lo mismo que hay que aprender a vivir, hay que aprender a morir.

Cuando ya era demasiado tarde nos enteramos por Internet, fuente inagotable de información de la que bebemos todos, de que hubo una película de toreros con el mismo título, hace bastantes años, protagonizada por Manuel Benítez, *El Cordobés*. Y si a él no le parece mal, que la casualidad nos haga compartirlo, a nosotros tampoco. A pesar de no ser aficionados al arte del toreo, es innegable que son los toreros hombres en estrecha relación con la muerte. A veces la cercanía es de milímetros, el

asta asesina roza la femoral o acaricia como un suspiro que sólo ellos escuchan la carótida. En todos sus rituales y su parafernalia está presente la muerte, de modo que es bastante lógico que aparezcan en estas líneas, siquiera un tanto tangencialmente.

Y ya no da para más, lo referente a este apartado, tan sólo lanzar la montera (metafórica) hacia los toreros del público lector:

¡Va por ustedes!

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## 2

### DEFINICIÓN: ¿CUÁNDO?

¿Cuándo estamos muertos?

Parece una pregunta bastante tonta, ¿no?, al menos para nuestros oídos, enteramente mediatizados por nuestra cultura occidental. Pero, si resistimos el impulso de abandonar la lectura de este libro, por simple, y la meditamos durante unos segundos, a lo mejor no es tan sencilla como parece.

Hace mucho tiempo estabas muerto cuando dejabas de respirar y de responder a estímulos externos. Más tarde se añadió la falta de pulso y de latido cardíaco. En los tiempos de influencia de la moderna medicina, comenzamos a aceptar otros parámetros como el electrocardiograma plano y la falta de actividad en el electroencefalograma, suponiendo esto una falta de actividad en el corazón y en el cerebro, respectivamente; el cerebro tarda unos minutos en morir, después de que ha muerto el corazón, explicado lo más sencillamente posible y con la falta de rigor científico que ello conlleva. Actualmente el criterio de moda, entre los entendidos, es la muerte encefálica.

De modo que ya hemos introducido algunos factores más, en el asunto, que ya no lo hacen tan sencillo. Y mucho más aún si empezamos a hablar de temas como la donación de órganos, aquí sí tiene más sentido hablar de momentos exactos, se complica todo con las connotaciones legales que pueda haber.

Sin querer llegar a debates técnicos, no es la vocación de este libro hacerlo sino la de conducirnos a pensar a todos, autor incluido, se puede decir que las células cerebrales mueren en pocos minutos sin oxígeno, pero las células de las uñas o de los cabellos tardan bastantes horas en detener su crecimiento y morir, cuando el corazón ha dejado de latir. En cuestiones

legales se prevé que habrá que hilar muy fino al respecto en los tiempos venideros.

En tribus antropológicamente (y geográficamente también, todo hay que decirlo) muy lejanas a nosotros no piensan que sólo haya las dos posibilidades clásicas en nuestra cultura: vivo o muerto. Para ellos existe una serie de estadios que van desde “vivo del todo” a “muerto del todo”. El primero sería la plenitud vital de la juventud; el último, la desaparición del recuerdo que nos dejó el fallecido, años después de la muerte biológica. También existen los equivalentes, sorprendentes para nosotros, a “un poco muerto”, “casi muerto”, “algo muerto”,...

La nomenclatura puede variar en su cultura, pero no el mensaje que subyace y va mucho más allá de nuestra dicotomía *vivo o muerto*. Es algo parecido al lenguaje de algunas tribus indias norteamericanas que tienen nombre para decenas de tipos de nubes, no sólo cirros, estratos, cúmulos y nimbos que recuerdo de mi enciclopedia infantil, seguro que ya no se llaman así. O en pueblos de la Polinesia que llaman al mar de muchas maneras, dependiendo del momento, O, más cercano, el pintor que tiene muchas denominaciones para las distintas tonalidades del color azul, o el rojo, o el verde.

Y si todavía a alguien le quedaba en el rostro una sonrisita de suficiencia ante la aparente simpleza mental de estas tribus, que intente trasladar a sus estadios el concepto de coma. ¿Está viva una persona en coma irreversible? Muerta no, por supuesto, pero su estado está bastante alejado del concepto de una vida plena. ¿Y una parálisis cerebral completa?

Ya no parece tan tonto el concepto de la muerte de aquellas personas, por muy primitiva que sea su cultura, ¿verdad?, los distintos grados de estar muerto. Y si lo aplicamos a las últimas discusiones del debate continuo acerca de la eutanasia, entonces empieza a complicarse más todavía.

En otras sociedades, también antropológica y geográficamente alejadas de la nuestra, cuando alguna persona estaba cerca de la muerte, por edad o por

enfermedad, se alejaba del poblado y se dejaba morir. Sabía que le quedaba poco tiempo de vida y que iba a entorpecer el funcionamiento del grupo social, se despedía de familiares y allegados y permitía que la muerte le alcanzara. No se suicidaba, al menos por su propia mano; permitía que la naturaleza (los dioses de la naturaleza) acabara con su existencia. Y eso era para ellos lo justo, la costumbre, no salvajismo ni una crueldad manifiesta.

Una forma de pensar bárbara desde nuestro punto de vista, dejar que un enfermo o un anciano se muera de hambre o de frío, permitir que fallezca sin ayuda. Enteramente reprochable y sólo atribuible a una sociedad primitiva.

Pero surge enseguida otro pensamiento, en base a nuestra cultura y a nuestra capacidad tecnológica, médica y social, en respuesta a los logros que hemos conseguido y que comienzan a desbordarnos, o al menos a preocuparnos: ¿Hasta dónde alargar artificialmente la existencia de un enfermo desahuciado, de un anciano que ha cumplido su ciclo vital y no es sino un triste recuerdo de lo que una vez fue, caquético y dolorido, con la mente irremisiblemente perdida, inválido y llagado?

¿Cuál de las dos actuaciones es más reprochable?

Pero antes de continuar, desde aquí, desde estas líneas todavía apenas de comienzo tan sólo un momento de reflexión, de exposición de intenciones: Las dudas van a ser planteadas, pero sólo como unos razonamientos a los que tiene derecho todo ser humano, y casi también la obligación ética y moral de hacérselos. Las respuestas, las decisiones al fin y al cabo, deberán salir de nuestro interior, de nuestra íntima creencia, no de condicionamientos legales, sociales o religiosos.

Las costumbres, las legislaciones y las religiones han cambiado y seguirán cambiando, evolucionando. Las leyes son arrastradas por la costumbre y la ciencia y, a su vez, arrastran a las religiones, muchas veces pavorosamente retrasadas y ancladas peligrosamente al pasado.

Los cambios siempre nos indican no sólo que estamos vivos, sino que somos vitales. Es la hora de decidir.

P.S.: Aquí finalizaba originalmente el apartado pero, a veces, en la elaboración de un libro, intervienen otros factores distintos que no controlamos. Tumbado en el sofá el autor, su posición favorita para la práctica de esa suerte de meditación en nada trascendental que es ponerse delante de la televisión, cambiando de canal con la agilidad mental que dan muchos años de zapping, escuchó una frase en el contexto de una película.

No sé el título del largometraje, ni tampoco en mi incultura si era la frase original del guionista o más merecidamente a mi juicio, de algún filósofo, pero me pareció caída del cielo o de algún lugar en el que habiten las musas. No me resisto a ponerla aquí, a modo de ejercicio de pensamiento:

“¿Dónde está la sabiduría que perdimos con el conocimiento?”

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

# 3

## EN LA VARIEDAD

Cada existencia es única, cada ser humano original e irrepetible, esto se ha dicho ya y se dirá todavía en muchas más ocasiones. Del mismo modo cada muerte es, también, no podía ser de otro modo, única e irrepetible.

Pero en parte, sólo en parte, depende de la manera en que nosotros mismos la decidimos. Los ojos con los que la miramos nos van a decir si su rostro es bello o malévolos. Y esto no es ninguna imagen poética: el mar puede ser hermoso para unos y terrible para otros; lo aman o lo odian y lo temen. Sí, de acuerdo, también según el momento, influyen las circunstancias, pero el mar es siempre el mismo, cambia nuestra manera de mirarlo.

Dentro de cien años (no es exacto pero queda mejor la cifra, literariamente) todos los habitantes del planeta Tierra habremos muerto. La población mundial se habrá renovado, igual que se renueva el agua de un río. Saber que compartimos la suerte de más de seis mil millones de coetáneos nos debería ayudar a aceptar el hecho de morir, y no nos referimos a lo de “mal de muchos...”, sino a comprobar lo natural que es, lo normal, lo habitual.

En los campos de concentración la muerte era muchas veces un descanso, incluso una bendición en algunas ocasiones. En un cáncer irremisible y terminal, en una enfermedad incapacitante hasta el extremo y sin posibilidad de curación, el final también puede ser un regalo.

Por el contrario, un accidente de tráfico, un infarto o la rotura de un aneurisma que no sabíamos de su existencia, son muertes imprevistas que ocurren, dolorosas para la familia, que dejan una vida a medio hacer... A veces muertes previsibles, evitables incluso si hubiéramos tenido la precaución de hacernos unos análisis de sangre, dejar de fumar o no

conducir tratando de emular a los ases de la Fórmula Uno por nuestras carreteras patrias.

Son muertes que nos arrebatan todo en unos instantes, en unas pocas horas, dejándonos con la misma sensación del boxeador a punto del KO que ya no tiene reflejos ante el último golpe.

Pero para ser honrados es más difícil de entender para la familia y para los amigos (allegados, se acostumbra a decir en el argot funerario, ¿a que sí?). Para ellos “es mejor”, oportunamente entrecomillado, más “conveniente”, otro tipo de muerte, tal vez una enfermedad larga y dolorosa que permita acostumbrarse a la idea del final, incluso llegar a desear que le alcance pronto el desenlace, la liberación. Esto, por supuesto, es muy difícil de reconocer, incluso para uno mismo, cuando lo pensamos en soledad: desear la muerte de un ser querido a veces es desear lo mejor para él y no tiene que avergonzarnos. En lo más íntimo de nuestro corazón no podemos engañarnos. Pero en algunas ocasiones nuestra cultura, nuestra sociedad, no nos ha preparado para ello.

En cambio un fallecimiento repentino es una explosión de dolor y de incredulidad, sentimientos sorprendidos y atropellados. Más tarde, la expresión del vacío que deja en nuestras vidas y en nuestros corazones la persona que se ha ido. No lloramos su muerte, en ocasiones un fallecimiento instantáneo podría ahorrarnos muchos dolores poco tiempo después, lloramos su falta, su ausencia, el hueco que su existencia llenaba en nuestra propia existencia.

De aquí el hecho diferenciador de enfrentarnos a nuestra propia muerte o a la de nuestros seres queridos. De la nuestra incluso podemos reírnos, como irónicos epicúreos, porque cuando ella llegue nos habremos ido. Pero enfrentarnos a la muerte de nuestros seres queridos, eso es muy distinto, y la sola idea nos aterra y nos estremece.

Mi propia muerte no tiene por qué asustarme, a partir de cierta edad en realidad hablamos de unos cuantos años de vida, nada más. Es algo perfectamente asumible. Rápida e imprevista o más lenta y dolorosa, es tan sólo lo que hay que afrontar.

Dicen que el que ama a la vida no teme a la muerte. Prueba de esto son los deportistas que la arriesgan, al extremo, que no pueden evitar el vértigo de ir un poco más rápido, o más alto o más lejos o más profundo... A pesar de saber que la muerte puede estar allí aguardándolos.

Hace años apareció en una entrevista un alpinista profesional que arriesgaba la vida en sus escaladas. Le preguntaban si no le daba miedo la muerte y él respondía que sabía que era peligroso pero que no podía resistir la atracción de la montaña y del deporte, la emoción de ascender por una pared de hielo; no podía hacer otra cosa. Sin eso, la vida para él no tenía demasiado sentido.

Lo mismo sucede con espeleo-submarinistas, surfistas de olas grandes, esquiadores extremos y tantos y tantos deportistas que aman la vida hasta el extremo de arriesgarla con gusto haciendo lo que desean. Y no entienden a otras personas, la mayor parte de nosotros en realidad, que no subimos dos escalones de golpe por si acaso, que controlamos nuestro colesterol, nuestra tensión arterial, la dieta, y acudimos al médico al menor síntoma, por mínimo que sea, una tos, un día de fiebre, no queriendo saber que es imposible prevenirlo todo. Incluso algunos no salen mucho de casa por todos los accidentes de tráfico, figúrese usted, te dicen, los muertos de tráfico de semana santa, qué riesgo, mejor quedarnos en casa...

Unos y otros no nos entendemos, vidas largas y previsoras o existencias breves e intensas, al final, como casi siempre, es una elección personal. Siempre que el azar no te juegue una mala pasada, también hay que contar con eso. De cualquier manera, sin querer tomar partido, hay situaciones que sorprenden, como algún anciano que deja de fumar a los noventa años su

pipa diaria o comienza a hacer dieta para regular su colesterol. ¡Ojo, que no nos parece mal! Si acaso nos llena de alegría su optimismo y nos sorprende su candidez.

Pero ya veremos quién ríe el último.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## 4

### MUERTE Y RELIGIÓN

Muerte y religión son dos conceptos que van unidos desde la noche de los tiempos. Sin entrar en complejos estudios y razonamientos antropológicos, y con la falta de exactitud que conlleva todo resumen, la idea de la muerte (o del miedo a la muerte) nos conduce a la religión, siquiera a modo de búsqueda de consuelo. La religión, a su vez, hace más llevadera la idea de desaparecer de este mundo, sabiendo que existe otro mejor, si hemos cumplido con los preceptos que nos han inculcado nuestros líderes espirituales.

Saber que tenemos que fenecer (ya es hora de entrar de lleno en los sinónimos, tanta reiteración de las palabras *muerte* y *morir*, obligatorias en este texto, pueden hacerlo todavía más lúgubre), saber pues que tenemos que fenecer nos impulsa hacia la idea de la trascendencia que nos oferta la religión. Tranquiliza saber que cuando nuestra existencia termine no vamos a ser sólo polvo. Y ni siquiera polvo cósmico, polvo doméstico que sirve de abono para las plantas, pobre idea de trascendencia la que nos ofrece la biología, incorporarnos al ciclo vital de las legumbres, por poner un ejemplo, también al de las rosas, justo es reconocerlo, es todo un clásico enterrar las cenizas del difunto bajo un rosal, nadie lo haría bajo un alcornoque, creo, por mucho que el finado en vida lo hubiera merecido.

Después habrá algo más, el cielo para los cristianos, un lugar de descanso y de felicidad eterna, una especie de jubilación dorada y feliz para toda la eternidad, como la de los norteamericanos maduros que acuden a Florida, aquí tenemos la referencia más cercana de Benidorm. Para otros el infierno, las llamas continuas que nos queman dolorosamente sin incinerarnos nunca del todo, si entendí bien las explicaciones que recibí de niño al respecto,

puede que no, a veces me distraía bastante durante la clase de religión (se me iba el santo al cielo).

¡Ah! Y el purgatorio, a modo de peaje de autopista hacia la felicidad eterna. Y como decían los sacerdotes más reaccionarios, no sé si seguirán con el mismo mensaje, sospecho que sí: *“Qué más nos da pasar mil años en purgatorio, o diez mil, o un millón... ¿Qué es eso comparado con la eternidad, en la que mil millones de años (¡qué barbaridad!) no es ni un segundo en nuestras vidas eternas, ni siquiera eso?”*.

Sin la menor duda esta idea de morir más o menos en estado de gracia, o al menos sin pecados excesivos que nos aproximen a las llamas del infierno, y la vida eterna como premio final debería regocijar al buen cristiano que fallece. Lo mismo, o todavía más, en otras opciones religiosas.

No se entiende por tanto cómo en algunos funerales, no en todos, el sacerdote oficiante cargue las tintas en el dolor de familiares y allegados, en vez de alegrarse por el anciano finado que va a ir, presumiblemente, al cielo. Como se pregunta el antropólogo Nigel Barley en su libro “Bailando sobre la tumba”: ¿Por qué todo el mundo quiere ir al cielo pero nadie quiere morir?

Pueda ser un tema de inseguridad, de que no nos fiemos del todo, una cierta desconfianza hacia la oferta, pero es una tontería ya que, tarde o temprano, obligatoriamente, tendremos que morir. Y otro pensamiento, esta vez del autor aunque no sea nada original, ni lo pretendo: Si los creyentes creyéramos sinceramente toda esta teoría del cielo y el infierno, premio y castigo al fin y al cabo de nuestras acciones en este mundo, ¿no deberíamos vivir de otra manera? ¿O es que tal vez los únicos creyentes de verdad son los misioneros, los mártires, algunos sacerdotes, las gentes que dan su vida por los demás al estilo de la madre Teresa de Calcuta? ¿O quizás realmente no nos lo creamos del todo pero, por si acaso, guardamos ciertas normas?

De cualquier manera, una de las bazas de las religiones actuales es la de no exigir demasiado a cambio de garantizar el futuro postmortem. Asistencia periódica al culto, habitualmente semanal y de poco más de media hora, unas normas a seguir y unas pocas monedas en el cepillo de la iglesia o de la sinagoga. Tampoco es para tanto.

Y la mayoría de las veces, esos mandamientos a cumplir no son sino la expresión de una ética y de una moral universales adaptadas a un cierto regionalismo y el óbolo siempre depende de nuestras posibilidades económicas (si vamos bien de dinero unos billetes nos hacen sentirnos más generosos; si andamos escasos, unas monedas casi siempre sobran en el bolsillo). Solamente esto a cambio de una eternidad en el cielo cristiano, en el paraíso mahometano o en el de los vikingos, ofertado éste, al parecer, lleno de valkirias y de jarras rebosantes de hidromiel. No es mal negocio.

Frivolizando, que es en realidad lo que mayormente estamos haciendo en este apartado, se podría decir que hay gente que escogería no ir al cielo, dado lo lleno que debe estar de beatos y santos, un tanto rancios y despegados de la vida mundana en ocasiones, por la vocación sin duda. En cambio, en el infierno o cuando menos en el purgatorio, allí habría hombres y mujeres más proclives al pecado, tal vez de compañía más animosa y alegre, para compartir estancia, al menos si se ha sido en vida de comportamiento o intenciones disolutas.

En cuanto a las religiones que preconizan la reencarnación, en ellas existen otras connotaciones sociológicas. A veces hacen la función de control social, frenando actitudes belicosas ante la miseria social. Por ejemplo, en regiones de la India, si eres un paria en lo más bajo del escalafón socioeconómico, para qué esforzarte en trabajar como un loco en esta vida, realmente sin ninguna posibilidad, nada que ver con el pensamiento yanqui de que todos podemos llegar a presidente. Sin dinero, ni techo, ni comida, algunos se dejan morir de inanición en la calle, tal vez la rueda de las

reencarnaciones les conduzca a otra vida mejor, peor ya es imposible. Trágico.

Claro que después de todo, también en la próxima existencia, según opiniones, asimismo podríamos reencarnarnos en una cucaracha o en un pez de colores en el pequeño estanque de un jardín. El budismo dice algo al respecto.

Pero todo esto ya es otro cantar, quedémonos con la idea de que la religión y el concepto de muerte conducente a un premio o a un castigo, constituyen de alguna manera una especie de estabilizador del orden social. Simplificando mucho, muchísimo, una suerte de mecanismo de “el palo y la zanahoria”.

Aunque, al parecer, funciona bastante bien.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

# 5

## MUERTE Y SOCIEDAD

Nuestra sociedad actual, tecnificada, industrializada, supuestamente culta y educada, o al menos más que otras pretéritas, odia la muerte y la oculta, o trata de hacerlo en lo posible. Queremos separar la muerte de nuestra vista, como si fuera algo sucio, o lúgubre, o de mala educación siquiera hablar de ella con algo de desenfado. Incluso profesionales de la medicina, de la psicología o de otras materias acostumbradas a tratar con la muerte y el duelo, cuando hablan fuera de su trabajo demuestran un temor atávico, supersticioso, un miedo casi, o sin casi, genético, heredado de nuestros antepasados, aquellos que se escondían en las cavernas, temerosos de la noche y del trueno.

En otros tiempos, remotos, la muerte estaba más aceptada en la sociedad, formaba parte de la vida social de la gente. Los cementerios se situaban junto a la iglesia, arquitectónicamente integrados en el centro del pueblo. Junto a ellos se hacían bailes o romerías, se danzaba o se rezaba, se paseaba o jugaban los niños, se vivía sin reparo alguno. La muerte estaba integrada en la vida del pueblo, formaba parte de ella.

Ahora es todo lo contrario, la ocultamos, alejamos a toda costa cualquier signo de muerte de nuestras vidas cotidianas. Cuando alguien muere no se estila velar el cuerpo, como antaño, ya no es costumbre. Sacamos cuanto antes el cadáver de la casa, lo ocultamos a nuestra vista, como si nos avergonzáramos o nos molestara. Cada vez hay menos funerales de cuerpo presente, al parecer nos resulta traumático el hecho de que el cuerpo del finado esté junto a los vivos.

Los crematorios se construyen lo más lejos posible del centro de las ciudades; de ello se encargan los vecinos afectados organizando protestas y

manifestaciones. Los cementerios se evitan en lo posible, y no se cambian de lugar porque todavía no se les ha ocurrido a las empresas constructoras (o se les ha ocurrido pero no encuentran la manera de hacerlo legalmente). Tan sólo las agencias funerarias están en calles céntricas, y eso por puro espíritu comercial, para estar al alcance de los futuros clientes, que realmente somos todos, pero se camuflan con elegante decoración, con la ornamentación, incluso con la terminología de la dialéctica: “*se nos ha ido*”, “*está en un mundo mejor*”, incluso “*qué guapo está*”, cuando los maquillaban, que ahora creo que es una costumbre en franco retroceso, esos coloretes artificiales y ese anticuado traje, quizás el de la boda, cuando no uno con sólo la parte de adelante...

Lo queramos o no, formamos parte de una sociedad que alaba la juventud y la belleza, y eso nos parece bien, `pero evita pensar siquiera en la muerte, en el más puro estilo del hedonismo clásico, como si en realidad no existiera. ¿Y eso está mal?, podría alguien preguntar. Pues ni está bien ni está mal, como tantas otras cosas, simplemente está.

No hay que vivir pensando a todas horas en la muerte, como aquellos religiosos que se saludaban unos a otros con el un tanto lúgubre “hermano, morir habemus”, porque tanto pensar en ella acaso nos impidiera vivir con alegría, pero tampoco hay que seguir la práctica del avestruz, esconder la cabeza cuando vemos algún signo de peligro o taparnos los oídos cuando oímos algo que no nos apetece escuchar.

La muerte está ahí, siempre cerca, pasea a nuestro lado, y es preciso asimilarlo, no ocultarlo como si fuera vergonzoso o como si fuera una mentira. Igual que la vejez es parte de la existencia, bien que hay algunas personas que no llegan a viejas, pero absolutamente todas mueren. Como decían antaño: Jóvenes se mueren algunos, pero viejos no queda ninguno.

Pero que conste que todo esto en absoluto es un reproche sino la exposición de unas costumbres. No estamos preconizando ninguna forma de rito, la

libertad además de en la vida también debe alcanzarnos en la muerte, tan sólo animamos a respetar la elección que libremente haga cada uno, la moderna o la anticuada.

Al final se reduce todo, o casi todo, a libertad y elección.

“Morir, todos vamos a morir,  
pero no quiero escribir  
cada día un testamento”.  
(De una canción de Ariel Rot)

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## 6

### MUERTE, RITO Y CEREMONIA

La muerte precisa necesariamente un ritual. La ceremonia allana el camino hacia la desaparición de la persona, al menos para los conocidos, para todas esas relaciones sociales que no llegan a amistad. Los muy allegados, los familiares más queridos, necesitarán un período de duelo mayor o menor, según muchas circunstancias personales, pero los ritos ayudan; para eso han sido creados, siquiera inconscientemente, en la mente colectiva de los pueblos.

A pesar de lo que ya hemos dicho, que en nuestros tiempos prima la tecnología sobre lo espiritual, que la muerte es algo a esconder poco menos que vergonzosamente, todavía no han desaparecido los rituales, más o menos manifiestos. Las antiguas ceremonias se han renovado, se han modernizado en realidad, pero continúan estando entre nosotros, en nuestra vida cotidiana.

Ya el cadáver no se vela, como antaño. Al poco rato de producirse el deceso (otro sinónimo) se saca apresuradamente el cuerpo de la casa, con una funcional camilla y en una bolsa que lo oculta pudorosamente a los ojos de los vecinos. Las funerarias son especialistas, elegantes a la par que resolutivos, sustituyendo a aquellos velatorios en los que llegaba a haber, en algunas sociedades no muy lejanas, plañideras profesionales, que simulaban a la perfección el llanto y el dolor afectado con una profesionalidad que para sí quisieran los actores más prometedores del método Stanislavsky.

Luego, un poco más tranquilos pero todavía bajo el impacto de la muerte cercana, los deudos se ven en el inexcusable deber de contratar el negocio funerario.

Aquí ya se plantean unas cuantas cuestiones prácticas, y como este libro no consigue evitar una cierta orientación pedagógica, trataremos de enumerarlas. A saber:

## 1. Esquelas

¿De qué tamaño? En primer lugar decir que es una pasta lo que cuesta una esquela, esa notificación de que el difunto ejerce ya como tal, para que la sociedad, al menos los lectores del periódico, se entere oportunamente.

Buen ejercicio diario el de leer las esquelas, práctica cada vez más cotidiana según avanza nuestra edad. Así nos enteramos de que fulanito ha pasado a mejor vida (eufemismo donde los haya), con lo joven que era, si hicimos la mili juntos, y entonces nos damos cuenta de que el servicio militar hace ya unos cuantos años (bastantes) que no es obligatorio y de que nosotros tenemos ya (¿tantos?) años.

Una esquela debería ser discreta, del mismo tamaño que las otras, si nuestra economía lo permite. Pero igual que en la vida, en la muerte también hay diferencias. Y no vamos a referirnos a cómo enterraban a los faraones en el Antiguo Egipto, sino a esas esquelas enormes, de media página del diario, o a esas personas, no sé si afortunadas sería el adjetivo o simplemente famosas, que merecen varias esquelas: de la familia, de la empresa, de los amigos, del partido político e incluso del equipo de fútbol. Hay ocasiones, escasas, en las que la muerte de una única persona casi no deja espacio en las hojas del periódico dedicadas a ello, precisando los demás finados, menos notorios, que les habiliten otras hojas, al final es dinero para el diario y si hay que sustraer espacio a la sección de política internacional, se sustrae, hay que pagar nóminas a fin de mes.

También se ponen esquelas en lugares estratégicos de los pueblos, para que se comunique el evento a los convecinos que no leen la prensa. Suelen ser esquinas o paredes frecuentadas por jubilados que, por ociosos o por cercanía de la edad, suelen estar interesados en leerlas, pudiéndose escuchar

junto a estos anuncios funerarios parte de la biografía del despedido, incluidos casi siempre el ya mencionado servicio militar y la enfermedad que se lo llevó.

Esto, en los niveles socioeconómicos o culturales más elevados, se traduce en las notas necrológicas del periódico, habitualmente redactadas con más afecto que sinceridad por algún allegado coetáneo o por el periodista con menor proyección profesional del diario.

## 2. ¿Ataúd?

Es una de las primeras preguntas que nos plantea el negocio funerario, ¿Van a enterrar al difunto? En cuyo caso aparecen ya las opciones económicas: el ataúd sencillo está bien, sí, pero el otro, el modelo superior, es otra cosa, madera más noble, más cálida (*sic*), y el interior, forrado en satén, es más confortable (*sic*). Apuntes del natural, escuchados en algunas ocasiones, cuando la tristeza nos impedía encontrar el punto de humor al asunto.

Y aquí, en las funerarias, como en todos los negocios en general honrados, también hay fraudes. Por ejemplo el caso de la familia que compra, abrumada por el dolor, el féretro más caro del catálogo. Más tarde, por intereses crematísticos, el encargado de la funeraria decide que es mejor enterrar al difunto, subrepticamente, en una caja más barata, no de cartón pero casi, de alguna madera menos noble, utilizando el primer ataúd, el de madera noble para volverlo a vender a otra familia. Esta suerte de reciclaje, penado por la ley, apareció en la prensa hace unos años.

## 3. La cremación

Es la opción más de moda en la actualidad, impulsada también por el hecho de que no hay terreno libre en los cementerios, cotizándose la superficie de nicho a precios de adosado en el centro de la ciudad. Es más barato incinerarnos. Desde un pensamiento economicista, casi podría ser calificado de haber sido afortunado, aquel del que reposan sus huesos en una tumba o en un panteón.

Pero también hay aquí posibilidades de elección, dependiendo de nuestro poder adquisitivo, o del de nuestros sucesores, mejor dicho, o de las ganas que tengan de ejercerlo, mejor dicho todavía. Hay varios modelos de urnas, receptáculos de las cenizas del finado, toda una gama de diseño, desde el modelo griego, con filigranas de estilo dórico, jónico o corintio (véase enciclopedias infantiles, aquellos que como yo no sean expertos en arte) al más fashion de innovador diseño de la 5ª Avenida neoyorquina, pasando por todos los localismos, regionalismos o, incluso, rizando el rizo, los colores del equipo de fútbol.

Porque aquí, como siempre que hablamos de gustos, no hay nada escrito. Hay gente que no quiere conservar las cenizas del difunto, no tiene el menor interés, pero otros pueden desear guardarlas en la biblioteca, en una urna que no desentone con la decoración o en el dormitorio o incluso en la cocina, lugares donde tan buenos ratos pasó en vida, dependiendo de aficiones o gustos.

Al hilo de esto, hace años, a los familiares de un señor que había pasado tan buenos ratos en una playa (populosa) del Mediterráneo no se les ocurrió mejor idea que arrojar allí sus cenizas. Y así lo hicieron. Ni cortos, ni perezosos, acudieron a la orilla un buen mediodía con la playa llena de gente y se dispusieron a hacerlo en medio de los bañistas. Nada más comenzar la ceremonia, en nada íntima, se montó una trifulca de la que desconozco si salieron con la oportuna multa, no sé si por delito ecológico o simplemente por insalubridad, pero sí entre numerosas protestas de bañistas y socorristas.

También hubo otro suceso, bastante más dramático, cuando los familiares de un hombre, aficionado a la pesca desde las rocas, decidieron arrojar sus cenizas al océano desde el acantilado preferido del difunto pescador. Allí se fueron la viuda y algunos pocos allegados, sin haberse interesado minimamente, al parecer, por el estado del mar y sin tener, también al

parecer, la agilidad que debía haber tenido en vida el finado. Al intentar acercarse al agua, sin la experiencia ni la precaución necesaria, una ola los alcanzó. No recuerdo los detalles, pero al menos hubo un muerto (otro) y dos heridos. Lamentable y triste.

Y como la labor del escritor debe mucho a la inspiración, a las musas o a todo lo que ha vivido y visto, no me resisto a una última anotación en relación con este cada vez más de moda ritual arrojar las cenizas al mar. Al parecer ahora muchísima gente que muere ha sido amante del mar y es deseo suyo y/o de sus familiares que allí vayan sus últimos restos incinerados. Antes la ceremonia se desarrollaba en mar abierto pero, comoquiera que mucha gente se maree, vomitando y pasándolo francamente mal, y desluciendo a la vez el emotivo momento, ya se hace en la mayoría de las ocasiones cerca de la orilla o incluso en propio puerto. En un barco hay que tener, para esto, una noción clara, lo que es sotavento y barlovento. Si te asomas por una de las bordas y escupes y te cae la saliva en la cara, eso era barlovento; la otra es sotavento. De modo que hay que arrojarlas por sotavento, para que la brisa las lleve, delicada y sentimentalmente, y las mezcle con el agua. De otra manera, tendríamos un contacto directo, excesivamente íntimo, con las cenizas. Ya ha ocurrido y no tenemos la menor duda de que volverá a suceder alguna que otra vez.

En los puertos, mucho cuidado, se suele tener el viento de frente, habitualmente el diseño viene dado por la climatología, De manera que si hay un poco de brisa, cuanto más con ventarrón, corremos el riesgo de que también las arrojadas cenizas nos caigan encima o queden pegadas al malecón, perdiendo estética la ceremonia.

#### 4. Piedras preciosas

La última moda, lo más chic, por ahora. Con las cenizas postreras y merced a unos complicados procesos físico-químicos, que no expondremos aquí más por desconocimiento que por falta de espacio, hay ya empresas que las

transforman en piedras preciosas. No son diamantes puros, eso es imposible, pero al menos es una joya para lucir. De este modo, transformados los restos del que se ha ido en un pequeño sucedáneo de diamante lo podremos lucir en un solitario, en unos pendientes en casos de viudas por segunda vez, o incluso en un *piercing* a colocar en los lugares que escojamos. Aquí el autor, creemos que elegantemente, se niega a precisar localizaciones, por lo demás en la mente de todos. O de casi todos.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

# 7

## ALGUNAS OCURRENCIAS (BOUTADES) MÁS

Originalmente íbamos a utilizar el término *boutade* en lugar de ocurrencia pero, a pesar de emplearse a menudo, aqueja a nuestro juicio de una cierta pedantería, a la que tal vez opinará alguien no seamos ajenos, pero tampoco queremos acrecentarla. Además, que es una palabra francesa y bastantes anglicismos nos colonizan culturalmente para añadir afrancesamientos.

De cualquier manera, tengo que confesar que nos gusta más el término *boutade* que el de ocurrencia, para este apartado. Añade un matiz de exageración y de excentricismo, al menos así lo entendemos.

Como ejemplo, soplar las cenizas de un difunto productor de Hollywood en la cara de otro empresario competidor y enemigo, fue una *boutade* sonada en su momento. Lo dejó expresamente encargado en su testamento, lo cuál no sabemos si exoneró de culpa al responsable de llevar a cabo sus últimas voluntades.

Otras ocurrencias famosas son las del club de fútbol Boca Juniors. La enorme cantidad de cenizas de hinchas (difuntos) incinerados que arrojaban al campo, para el último reposo, terminó por destrozar la hierba. Al parecer el calcio de los huesos, con el agua de la lluvia, hacía una especie de cemento y eso dificultaba la práctica del fútbol, para lo cuál estaba originalmente diseñado el césped de La Bombonera. Para solucionar esto, puesto que a pesar de prohibirlo seguían arrojando cenizas al campo, construyeron un cementerio especial para seguidores del Boca, incluyendo un nicho de honor reservado para Diego Armando Maradona. Una tumba de tres plazas comenzó costando 1.200 dólares y 600 las urnas. El camposanto

está a unos quince minutos en coche del estadio, y tiene capacidad para 27.000 difuntos.

También diseñan urnas y ataúdes especiales para que sus socios lleven los colores del club en el viaje final al más allá, por si allí hubiera hinchas de otros equipos, también fallecidos, de los que quisieran diferenciarse.

No hemos querido ahondar más en el tema, pero estamos casi seguros de que algunos aficionados (de éste y de otros equipos, ¿eh?, que fans recalcitrantes abundan en el fútbol y que cada palo aguante su vela), rechazando la posibilidad de la cremación o quizás en el velatorio previo, habrán sido metidos en el ataúd vestidos con la camiseta con el número de su jugador idolatrado, quizás también con el pantalón corto y las botas de tacos, en vez del traje negro de toda la vida (o el de la boda, con aromas de naftalina). Acaso también entre las manos yertas, en vez del misal de antaño, un balón de fútbol, incluso pueda que esponsorizado por Adidas.

Lógico al fin y al cabo.

Otra ocurrencia, otra *boutade* en mi humilde y particular opinión, es la creación de un canal de televisión funerario (Etos TV). Por un precio no exageradamente caro, tampoco barato, emiten videos de diez minutos de duración de difuntos. Cada uno, o sus familiares, los diseñarán, suponemos que ponderando sus virtudes, su apostura, su bondadoso corazón o sus habilidades en la vida terrenal.

Si esta idea tiene éxito, que lo tendrá, no me cabe la menor duda, en estos tiempos tan peculiares en los que nos ha tocado en suerte vivir y morir, podremos ver en televisión todos los videos funerarios que deseemos, alternando, eso sí, con reportajes de cementerios famosos o lejanos o exóticos, deleitándonos a la vez con relajante música funeraria. De este modo, las tardes de los domingos las familias se sentarán junto al televisor y sintonizarán el canal funerario, para ver el corto necrológico del abuelo tocando el violín (¡cuánto le gustaba y qué bien lo hacía, para no ser

profesional!), el de la abuela cocinando sus famosas albóndigas (qué ricas) o incluso el de aquel tío segundo que se ponía tan pesado en las bodas cantando tangos. A los más sensibles de la familia se les caerán lagrimones melancólicos y a los más brutos, adormecidos por el efecto de la copa de pacharán y de su falta de sensibilidad, se les escaparán sonoros bostezos...

Y a partir de este punto ya muy poco, o nada, nos puede asombrar:

Que ya existan cementerios con conexión WiFi, por ejemplo uno en una ciudad de Kentucky, nueva forma de atraer a los turistas, mientras visitan la tumba de Davy Crocket (es un suponer, no sé quién yacerá allí) pueden conectarse con su portátil y repasar su biografía. Instructivo.

Que se puedan encontrar lápidas digitales, con pantalla LCD de 7 pulgadas, elegantemente integradas en la piedra. También se mueren los aficionados a las últimas tecnologías. En ellas se pueden ver imágenes o videos del difunto, así al acudir al cementerio en la visita anual del día de Todos los Santos los familiares no se llegarán a aburrir.

Tampoco nos sorprenderán los cementerios especiales para mascotas, con sus tumbitas y panteoncitos a medida. También hay crematorios para animales domésticos, que ofrecen incineraciones individuales y colectivas. En las individuales se pueden recuperar las cenizas y seguir el proceso del rito con urnas adecuadas, más pequeñas suponemos. La ventaja de las colectivas pensamos que será el precio, pero tal vez nos equivoquemos, alguien pueda preferir incinerar con otros perritos a su perrito *Puffy*, por que el pobre era tan miedoso... Mejor en grupo. O quizás porque no es lo mismo que se te muera el loro o los cuarenta peces del acuario. Quién sabe.

Y la lista, a poco que se investigue, sería interminable. Como último botón de muestra el novedoso ataúd multimedia, diseñado por el inventor filipino Antonio Andes. Tiene una pantalla (en el exterior, ¿eh?) que muestra vídeos del finado, lo cuál contribuirá, por lo que parece, a hacer más amenos los velatorios. También ofrece, no podía ser menos, conexión a Internet, para

que los allegados más alejados, valga la contradicción, envíen correos electrónicos con sus condolencias. Se alquila al precio de 114 dólares el plazo de cinco días; más tiempo habría que consultar ofertas.

También reproduce música.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## 8

### DESDRAMATIZAR LA MUERTE

Pedimos disculpas por los apartados anteriores, a aquellas personas serias que les haya parecido que con un tema tan fúnebre no se debería sonreír; también las pedimos a esas otras, menos serias, pero que no hayamos podido arrancarles ni una sonrisa. Mea culpa.

Ha sido una especie de descanso, en temas tan oscuros, un poco al modo de ese sorbete que, en las comidas muy copiosas, se sirve entre dos platos, para aligerar la digestión del primero y preparar el estómago para lo que venga después. Enseguida volveremos a tratar de asuntos más profundos, moral y éticamente densos.

También hemos querido desdramatizar el asunto de la muerte, quitar la carga de dramatismo que en la mayoría de las ocasiones lleva. No siempre, hay que decirlo, que en esta sociedad occidental que estamos hay hasta chistes que no respetan el tema. Y no nos parece mal, ¿eh?, aunque sí quiero decir que me sorprendió que a los muy pocos días de las traumáticas, para todo el mundo, muertes del 11-S, circulaban ya chistes, burlándose del tema. Igual no era elegante, de acuerdo, pero revelaba una envidiable claridad mental; es preciso añadir que los chistes no creo que se hicieran en Manhattan, en estos casos la distancia ayuda a poder sonreír...

La muerte tiene una sombra lúgubre y oscura en nuestra sociedad actual. Mucho más tenía, por supuesto, en épocas pretéritas como la Edad Media. Pero, entonces, con el hambre, las guerras y las enfermedades, las vidas eran en general mucho más breves que las nuestras, la muerte acechaba más y la gente lo sabía. Nadie podía sentirse a salvo; final doloroso y rápido a manos violentas o más lento a manos de la enfermedad, pero igualmente

irremisible. Asimilaban el hecho de morir no sólo como algo natural, sino cercano.

Ahora nos hemos hecho más cómodos, vivimos sin hambre y las enfermedades se controlan, incluso una de las más mortales, el cáncer, es susceptible de ser tratada. Comemos bien y dormimos calientes y disfrutamos de la vida como hedonistas modernos, bien que sin la valentía que ellos tenían. La muerte, simplemente, la alejamos de nuestra vista y de nuestro corazón. Si no la vemos ni la nombramos, quizás no exista.

Pero esto no es bueno, porque cuando nos roza, o cuando nos golpea, no lo asimilamos y nos hundimos en las depresiones más profundas. La metáfora del milenio de la muerte ha sido el 11-S. Los norteamericanos, acostumbrados a contemplar en la televisión miles de muertes sin que su corazón se acelere, han comprobado que todos, absolutamente todos, incluso ellos, podemos morir. Porque no es lo mismo contemplar en el canal de pago cómo han muerto diez mil personas en un terremoto en la India, que ver cómo fallece tu vecino de al lado. De lejos, la muerte pierde sensación de realidad, casi casi hasta pierde verosimilitud.

Este hecho les ha sumido en depresiones y angustias, en nuevos síndromes a nivel personal pero también a nivel social y mundial. El saber que pueden morir, como personas y como sociedad, que pueden ser muertos por muerte violenta, les ha hecho ser más peligrosos, ha provocado que cambie la visión que ellos tenían del mundo y sus repercusiones en cuanto a derechos humanos, derechos internacionales e incluso ordenación mundial.

No pensar en ella no nos hace más longevos, ni inmunes a la muerte. Creo que era Borges el que decía que los animales son los únicos inmortales, porque no saben que van a morir algún día. Los seres humanos no tenemos esa bendición, la de ignorar que somos mortales, tenemos que aprender a convivir con la idea de la muerte, pero de un modo que nos proporcione luz,

no sombras. Que nos indique que la vida es limitada y que hay que aprovechar cada día como si fuera el último día de nuestras existencias.

Ya sabe: *Carpe Diem*.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## 9

### NUESTRA MUERTE Y LAS OTRAS

Con los mensajes más o menos subliminales y las ideas que acompañan a las páginas anteriores, a estas alturas ya no deberíamos tener ningún miedo a nuestra muerte, al menos en el plano intelectual. En el plano visceral es otro cantar, si se nos aparece de repente en una calle oscura un delincuente de aspecto patibulario con una pistola, amenazándonos, es lógico tener una taquicardia, esa sensación de que el corazón nos va a salir por la boca; miedo a morir. Pero es sabido que conseguir el conocimiento a nivel intelectual es relativamente sencillo, no así trasladarlo al plano visceral.

Nuestra propia muerte no debe darnos miedo, respeto tan sólo. Ya recordará aquella cita célebre: No se tomen la vida muy en serio; total, no van a salir vivos de ella.

Hagamos lo que decidamos hacer y vivamos de acuerdo con nuestra decisión, aprovechemos el instante vital, que puede ser un minuto o un siglo, toda una vida longeva. Lo único que nos tiene que provocar la muerte no es temor, nunca, sino un ansia irrefrenable de aprovechar mejor el tiempo que nos ha sido concedido.

Que la sombra de la muerte, que siempre está ahí, caminando a nuestro lado, no nos nuble ni por un momento el sol de cada día. Más que un pensamiento, es un deseo, una declaración de intenciones.

Nuestra propia muerte no debe incomodarnos. Ya sabe, cuando nosotros estamos, ella todavía no ha llegado; cuando ella está, ya nos hemos ido. Realmente no coincidimos, pero es la mera ideación lo que nos disturba, lo que nos quita tranquilidad de espíritu, con lo necesaria que es para vivir felizmente. Lo que ha amargado la vida a miles de millones de personas a lo largo de los siglos al final no es nada.

Aquel que tenga un miedo incoercible a perderla, jamás podrá disfrutar de su existencia, que es, casi siempre, un regalo. Tenemos que aprender a convivir con ella, como convivimos con el sol y la luna, con el frío y el calor, la luz y la oscuridad... De otro modo el temor nos dejará paralizados como un animal en la carretera, quieto, congelado bajo la luz de los faros del camión que le va a atropellar. Podrían pasar los días, y los meses y los años sin disfrutar la vida por el miedo a perderla y, al final, por supuesto, la vida se nos habrá escapado como agua entre los dedos y podríamos mirar hacia atrás y sí, ver un camino largo, pero un paisaje baldío y aburrido.

Si tenemos miedo de los accidentes que podamos tener practicando deportes o viajando, del colesterol de los alimentos que nos agradan, de la guerra nuclear o de los terremotos, y ese miedo nos impide comer o beber, viajar y hacer deportes más o menos arriesgados, al final habremos alargado nuestro paso por este mundo algunos años, en general muy pocos, realmente, pero tal vez (y sólo tal vez, ¿eh?) nos hayamos privado de algunas de las cosas que dan valor a la vida.

No quieren ser estas páginas una apología de aquel lema que decía algo parecido a “vive rápido, muere joven y serás un bonito cadáver”, de la generación perdida: James Dean para los entrados decididamente en canas, Kurt Cobain más tarde, River Phoenix y tantos y tantos otros que aceleraron el motor de sus vidas hasta encontrarse prematuramente con la muerte. Siempre ha habido generaciones perdidas y siempre las habrá, el desprecio del peligro y esa sed para beber el dulce veneno que termina por consumirnos.

Si acaso si nos gustaría hacer una apología del *Carpe Diem*, atrapa el momento, vive la vida en toda la intensidad que puedas porque al final se acaba. Eso es lo único cierto. Disfruta de la existencia y aprovecha cada día que pasa porque es irrecuperable, cada nueva puesta de sol ya no es la misma, cada sorbo de vino nos va a saber un poquito más ácido, con el

regusto amargo de conocer que el reloj de arena de nuestra vida se está agotando. Pero eso también nos debe impulsar, navegar a gusto por el río de la vida, en la metáfora tan utilizada, porque al final llegaremos al mar, como decía Jorge Manrique, lúgubre cantor de una lúgubre época.

Pero sí hay algo que duele en nuestra propia muerte, si bien a los demás: nuestra ausencia, el hueco que dejamos en sus existencias. Y estas sí son las muertes que duelen, las de los demás, las de aquellos a los que amamos.

Aunque lo que nos daña no es su muerte, muchas veces ya anunciada por un cáncer o presagiada por la edad, ha podido ser para ellos una suerte. Nos provoca dolor por nosotros mismos, por su falta en nuestras vidas. La sensación de añoranza. El saber que no volveremos a verlos. El adiós definitivo.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

# 10

## EL SUICIDIO

Antes de abordar este tema, espinoso y conflictivo donde los haya, hay que dilucidar una importantísima y decisiva cuestión: ¿A quién pertenece la vida de un ser humano? (Sí, ya sabemos que es una pregunta con trampa, pero no hemos querido evitarla).

Si la respuesta es de índole religiosa, habrá que decir que la existencia del ser humano pertenece al dios que lo creó. De aquí se deriva que el suicidio esté prohibido por ley divina, al menos en las religiones occidentales y en buena parte de las orientales.

Un cristiano no puede suicidarse, sería un pecado mortal. Incluso no se permitía dar sepultura a un suicida en terreno sagrado. Este tema daba mucho juego en las clases de religión de mi lejana niñez. Religión y Geografía eran materias postprandiales, que precisaban, al parecer, de la paz de espíritu que nos acontece en plena digestión, cuando la sangre del organismo huye del cerebro y se dirige hacia el aparato digestivo, provocando una somnolencia que los sacerdotes y maestros de entonces no nos permitían solucionar con unos minutos de reposo, bien que ellos a veces (casi todas las tardes) solían adormecerse fingiendo que rezaban, los más píos, o que corregían deberes escolares, los más probos trabajadores.

El caso es que en aquellas tardes, cuando sacábamos el tema, nos decían que los suicidas, en el último segundo, por ejemplo en el vertiginoso momento en que pasaban del primer piso al suelo, después de arrojarse desde el décimo, un suponer, pues entonces se arrepentían. Justo en ese postrer instante. Así morían en gracia, perdían la vida, pero la mundana, no la eterna y celestial, y podían ser enterrados en el camposanto, como dios manda. Una triquiñuela religioso-filosófica que a nosotros, tiernos infantes

desconocedores aún de la dialéctica, nos dejaba satisfechos, en nuestro intelecto todavía por desarrollar, y nos permitía estar en paz con un dios piadoso.

Claro que luego, de mayores, hemos descubierto que hay suicidios que algunas religiones no sólo toleran, sino que incluso promocionan, como ejemplo los terroristas fundamentalistas que se autoinmolan, inmolando de paso también a todos los que están a su alcance. El paraíso mahometano les espera. Aquí si es conveniente quitarse la vida, para la religión.

Pero también en las guerras santas del cristianismo se ha promocionado la muerte, la de los infieles y, si no había otro remedio, la de los propios cristianos. Véase las cruzadas y recuérdese el santo oficio. Aquí también ha sido y es la religión la dueña de las vidas humanas.

De otro lado también se puede responder que la vida humana pertenece a la sociedad, así, en general, de la que forma parte el propio individuo lo quiera o no. Por este razonamiento se llega a la conclusión de que atentar contra la propia vida es atentar contra la sociedad. Al suicidarnos dañamos a la sociedad, eliminamos una unidad de producción, más o menos, visto desde un punto de vista socio-económico. Se podría decir de otra forma, pero el mensaje es meridianamente claro: En sociedades complejas como la actual puede ser difícil de comprender, pero en una tribu, figúrese usted qué disgusto si uno de los pocos cazadores se mata, se traduce en más días de hambre para todos; si se suicida el chamán, un perjuicio gravísimo para toda la tribu, si no hay chamán de repuesto.

También hay que decir que ha habido sociedades que han tolerado el suicidio, incluso lo han promocionado también. Como ejemplo más notorio el antiguo Japón; entonces el suicidio ritual, seppuku o harakiri, estaba enteramente comprendido y no sólo tolerado, sino admirado. Era la expresión máxima del honor de un samurai. Aunque parezca bastante anacrónico, no lo es tanto si consideramos que en la segunda guerra

mundial tuvieron una importante intervención los kamikazes, pilotos suicidas que daban la vida, honorablemente, por su país.

Y aún ahora, en el Japón actual, el suicidio no tiene las connotaciones negativas que tiene en nuestra sociedad. El fracaso en los negocios, en las expectativas de la propia vida o incluso en el deporte de competición ha llevado a casos de autoinmolación, y muchos conciudadanos del finado no lo contemplan como algo deshonroso, sino como una opción a la que se tiene derecho.

Pero si llegamos a la respuesta de que la vida le pertenece al propio individuo, el asunto se complica bastante. Si alcanzamos el convencimiento de que nuestra existencia no pertenece a la religión ni a la sociedad, sino a nosotros mismos, todos los planteamientos que critican o condenan el suicidio se tambalean un poco. Por no decir bastante.

¿Por qué no voy a poder terminar con mi vida si pienso que no merece la pena ser vivida?

Enseguida, al hablar del suicidio, nos viene a la cabeza una profunda depresión en la persona que va a terminar con su existencia, ideas negras que le nublan la mente y le empujan a finalizar con su vida casi como si no fuera responsable de sus actos. La justificación psiquiátrica del suicidio.

Bueno, pues sí, efectivamente es una de las posibilidades. Pero también hay otras.

Por ejemplo, el enfermo diagnosticado de alguna dolencia terrible y terminal, que decide no seguir ni un día más una batalla no sólo sin esperanzas, sino también que le está consumiendo física y moralmente. ¿Quién tiene derecho a decirle que no?

En realidad es muy cuestionable esta pregunta, no sabemos quién tiene derecho realmente a reprocharle su suicidio, pero sí quien se lo prohíbe (y también se lo reprocha, por supuesto): su religión y su estado. Aunque tal

vez, en esta ocasión y sin que sirva de precedente, habría que escribir las dos palabras con mayúsculas: Religión y Estado.

Pero además, avanzando un paso más en estas procelosas aguas en las que me estoy introduciendo, podemos acercarnos a la persona que, con plenitud de sus capacidades físicas e intelectuales, decide que quiere acabar con su vida. Sin la menor duda, existen algunas de estas personas.

¿Dónde está el común denominador de estas ecuaciones?, para emplear un símil matemático.

Volvemos a la primera cuestión, a preguntarnos a quién pertenece la vida... Aunque al final todo esto es pura retórica, si alguien decide terminar con su existencia, lo hará. Si no cree en ningún dios que le vaya a castigar en el más allá (dos cosas indemostrables: la divinidad y la otra vida), los castigos por su acción serán *a posteriori* y eso, a un suicida, poco le importará, ¿o no?

Yukio Mishima, escritor japonés propuesto para el premio Nobel, se suicidó según el ritual de seppuku, en un momento de plenitud física e intelectual. Seguro que desde la psiquiatría o desde la religión podrían explicar este acto, razonando que no lo hizo por propia decisión, sino influido por su homosexualidad, por algún síndrome psiquiátrico, por alguna depresión... No se puede entender que alguien se abra el vientre con un cuchillo ritual en pleno siglo XX. Pero él lo hizo así.

Hemingway fue también otro suicida notorio. Diagnosticado de un cáncer irremisible, consultó al parecer con un amigo médico el alcance y las posibilidades reales del tratamiento. Después de la respuesta que le dieron sopesó los pros y los contras y decidió quitarse la vida. Demasiado vitalista para imaginar siquiera ser un enfermo terminal. El resto: la vieja escopeta de caza, el último trago, la canción de san Fermín (pobre de mí, pobre de mí...), pertenece a la literatura y al mito.

Tuvo el valor de acabar con todo, una vez que comprobó los malos naipes que le habían tocado en el último envite de la partida de la vida.

Y hemos llegado al punto que algún lector perspicaz pensará que estamos disculpando el suicidio o incluso haciendo una decidida apología en su favor. Quizás también alabando el valor del suicida.

Pues no, realmente no es así.

Reconocemos el valor o la desesperación, si es que no es lo mismo, de la persona que decide suicidarse, en efecto. Pero también respetamos, y mucho, la valentía del hombre o de la mujer que, visto el pronóstico y las posibilidades de tratamiento, decide afrontar el reto final y luchar contra la enfermedad hasta su último aliento. En muchas ocasiones no lo hará ni siquiera por él mismo, su vida acaso ya no le merezca la pena el esfuerzo y el dolor; lo hará por su familia, por el recuerdo que les va a dejar a sus seres queridos, el homenaje a la vida que les va a dejar de herencia. Y no es herencia escasa.

En realidad honramos las dos opciones, nos parecen igual de meritorias y honorables. Lamentamos no ser en esto polemizantes.

Lo que defendemos no es el suicidio, ni la aceptación de la enfermedad terminal, sino la opción libre de cada uno a escoger su camino.

De modo que, al fin y al cabo, a lo mejor si que somos un tanto polémicos. Un poquito, por lo menos.

P.S. Para ser honrados, es preciso reseñar que todos los argumentos de este apartado, en realidad casi todos los argumentos de este libro, son capaces de rebatirlos cualquier catedrático de filosofía de instituto, cualquier sacerdote de los de antes (los de ahora también, pero polemizan menos) o incluso, y esto es ya lo peor y roza la humillación intelectual, muchos de los tertulianos de los actuales canales de televisión de pueblo, que los hay a

docenas. Pero aquí no tratamos de demostrar nada, sabemos que hay cosas indemostrables y discusiones estériles; ya sabe, como lo del sexo de los ángeles.

Lo que intentamos es que cada persona, cada hombre o cada mujer, decida lo que es mejor para ella, la forma en la que desea afrontar su vida y su muerte. Y que lo haga al margen de injerencias por parte de la religión, del estado o de las tertulias de televisión.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

# 11

## EXPERIENCIAS EXTRASENSORIALES

A estas alturas de los medios de comunicación, todo el mundo ha oído hablar de ellas. Reportajes, películas, entrevistas, artículos o sencillamente los relatos de los afectados o de sus allegados. Ya sabe, un amigo que conoce a una persona que tiene un cuñado que en una ocasión...

Más o menos, al comienzo, es muy parecido. Tan parecido que resulta un poco sospechoso, como la forma de catar un vaso de vino que tienen todos los falsos gourmets de fascículos semanales que tratan de epatar a sus conocidos con las mismas frases comunes: es un vino con taninos, mucha palatabilidad, de cuerpo...

Pues aquí también los recuerdos son comunes. Lo primero, cuando te mueres, (cuando crees que te has muerto), una agradable sensación de tranquilidad, de paz. Lejos ya del dolor y del sufrimiento, de la angustia. Luego la sensación de irnos, de ascender, flotando lentamente hacia arriba y viendo como se desarrolla nuestra propia muerte: el médico que prepara el desfibrilador, las enfermeras, panorámica sobre el quirófano como en un plano de una película de Hitchcock.

Más tarde el túnel y, al fondo, una luz muy brillante que nos atrae, que hace que todo lo anterior, nuestros recuerdos y nuestros sufrimientos, no tenga la menor importancia, que rompe uno a uno todos los hilos que aún nos ataban a nuestra existencia, y que nos conduce a...

¿Adónde? Aquí se suelen interrumpir casi siempre las historias porque al finado, al casi finado mejor dicho, lo reclaman de nuevo a este valle de lágrimas, con el desfibrilador o con alguna terapia agresiva, porque él ya no deseaba regresar. De hecho, estas personas refieren ponerse de mal humor por tener que volver.

Pero decimos que casi siempre termina el relato con la luz brillante porque hay ocasiones en que acuden a esperar al (casi) muerto algunos familiares o amigos; obviamente ya fallecidos. Son historias sensibles, la abuela que nos espera, dulce y cariñosa, con el pelo teñido de blanco azulado en una permanente de día de fiesta; aquel amigo que se murió, prematuramente, y nos quería mucho; el maestro que, de niños, nos educaba con afecto y comprensión...

Aunque todo esto no sabemos con certeza si depende de la imaginación, de la ciencia ficción o incluso de la teología, ya que algunas personas describen seres de luz que bien pudieran ser ángeles. Al hilo de esto último recordar de nuevo al gran Jorge Luis Borges que decía que le gustaba mucho la teología, porque le parecía una de las ramas más interesantes de la ciencia ficción. También decir a los lectores interesados en el tema, acaso pocos, que anualmente, desde hace unos pocos años, se celebra un congreso sobre los ángeles, con ponencias internacionales y, sin la menor duda, interesantísimas. El propio autor vio la reseña en el diario ABC, del congreso del año pasado; creo recordar que en una ciudad italiana. Apasionante.

Retomando el tema de las experiencias extrasensoriales cercanas a la muerte, hay que decir que ha habido muchos estudios, pero hasta ahora ninguno concluyente. No podría ser de otro modo, creo, aunque es posible que algunos científicos me lleven la contraria.

El misterio de la muerte es inseparable del misterio de la vida, lo mismo que la cuestión de la existencia de dios. Este desconocimiento es algo intrínseco al ser humano, incluso pueda que sea también necesario. Es y va a ser siempre una cuestión de fe, mucho nos tememos que por mucho que avance la ciencia nunca va a haber pruebas. O crees o no crees, en eso se resume todo.

De cualquier manera, es un conocimiento que siempre ha preocupado a los hombres y, con total certeza, va a seguir preocupando. Siempre va a haber investigadores que sigan tratando de enlazar vida y muerte, intentando descubrir los secretos del camino que las une. Hace ya tiempo, llegaron a escribir en el alto techo de un quirófano unos mensajes que sólo se podían leer de cerca. Allí morían muchas personas pero también resucitaban algunas o las recuperaban en el último extremo. El objetivo del estudio era comprobar que cuando alguien moría y su ser extracorpóreo flotaba hacia arriba los leería; si luego lo volvían a la vida, podría decir al investigador lo que había escrito.

Por supuesto que no hubo ningún resultado satisfactorio, en el estudio. Lo cuál tampoco prueba nada, pudieron haberlo leído y olvidado, por el trauma de morir y revivir; también puede ser todo simples alucinaciones. La controversia seguirá hasta el final de los tiempos.

Ahora se trata de explicar todo por neurofisiología, alteraciones de sustancias químicas en las neuronas. Debido a la falta de oxígeno, cuando hemos dejado de respirar y nos morimos (o mejor dicho estamos a punto de morirnos, en la agonía), la anoxia cerebral provoca alucinaciones premortem: la sensación de flotar, el túnel, la luz brillante, incluso la dulce abuelita, fallecida treinta años atrás, que acude a buscarnos, son el resultado de la isquemia cerebral.

Ya sabemos, para algunos será todo un desengaño, pero que no se preocupen, nada es concluyente, nada ha sido demostrado. Todavía podemos escoger lo que más nos guste. Las explicaciones de la neurofisiología no pasan de ser algo razonable, pero nada más que eso. Si nos va a hacer más fácil el tránsito pensar que nuestra abuela acude a mostrarnos el camino hacia la luz, no tenemos porqué no creerlo. Es una posibilidad y, por ahora, tampoco ha demostrado nadie que sea mentira.

Hasta el momento nadie ha regresado a explicar que no era su abuela la dulce viejecita de cabello blanco-azulado que le saludaba con la mano y le sonreía dando la bienvenida al más allá.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

# 12

## LA MEDICINA Y LA MUERTE

La medicina y la muerte, ¿quién podría dudarlo?, están íntimamente unidas, caminan de la mano en la vida de las personas. Los médicos, y la farmacología, han conseguido curar una gran variedad de enfermedades, aliviar el dolor en las que no han conseguido sanar y alargar la esperanza de vida de los seres humanos hasta unos años que hace sólo dos o tres siglos era impensable.

Asimismo han mejorado la calidad de vida, a pesar de que también intervienen, hay que decirlo, otros factores socio-económicos en los que no vamos a entrar. No por que sean secundarios, sino por falta de relación directa con el tema de este libro.

Pero a pesar de todo esto, cada vez es más lo que se les reprocha a los médicos y menos, apenas nada, lo que se les agradece. Por cada nota de agradecimiento en los periódicos existen veinte denuncias por negligencia. Bien es verdad que luego, al llegar a juicio, la mayoría son rechazadas, pero algo de daño ya han hecho al profesional.

(No queremos ser corporativistas, al fin y al cabo es labor de los médicos alargar la vida y tratar en lo posible de quitar el dolor, y no por ello merecerían reconocimiento, ya tienen el sueldo. Pero sí decir que tampoco es para que se les ponga denuncias prematuramente, la medicina es una profesión que no debería garantizar ningún resultado final; existen demasiadas complicaciones, imponderables que en ocasiones agravan algunos procesos. Y nos referimos a cuando el profesional hace su trabajo correctamente.)

Antes, hace no demasiado tiempo, los últimos acompañantes del agonizante, aparte por supuesto de familiares cercanos y allegados, eran el

médico y el cura. Bien sea porque la falta de vocaciones religiosas haya desembocado en una escasez de sacerdotes o porque el creciente agnosticismo de esta época tan tecnológica hace que no se soliciten sus servicios, el caso es que en estos tiempos el último acompañante del moribundo suele ser el doctor.

Es labor médica tratar de eliminar el dolor y las incomodidades del enfermo. Esto se está consiguiendo, si bien a veces se tarda o no se logra del todo, pero ha habido un avance innegable en muy pocos años, existiendo unas unidades de tratamiento del dolor al alcance casi de cualquier persona que lo necesite.

El problema es que la ciencia médica ha avanzado tanto que en muchas ocasiones ha hecho retroceder a la muerte. Es decir, y resumiendo un tanto brutalmente, que a veces ya no se le permite morir al agonizante. Con una sonda nasogástrica para alimentar al paciente, una vía venosa para introducir en su sistema sanguíneo la medicación precisa, una ventilación asistida, se puede mantener con vida a un moribundo unas cuantas fechas. Para ser sinceros, se puede técnicamente alargar su agonía. A eso nos referimos, ni más ni menos.

Y aquí ya empiezan a aparecer dudas éticas y morales, que atenazan a los profesionales y también a los familiares del moribundo. ¿Hasta dónde hay que llegar? ¿Hasta cuándo?

Aquí ya empiezan a perfilarse conceptos bastante complicados y polémicos: la eutanasia, el suicidio asistido, quién es el que toma estas decisiones...

Empezamos a navegar por aguas un tanto turbulentas, que ya se merecen por sí solas su apartado correspondiente.

# 13

## ALGUNOS CONCEPTOS

Puesto que comenzamos a navegar por aguas turbulentas y cenagosas, tal vez no esté de más darle un punto didáctico a estas páginas, con el riesgo de hacerlas un poco más plomizas. Pero es necesario, tenemos que hilar más fino, matizar los conceptos. De otro modo corremos el riesgo de decir simplezas.

(Algún lector sagaz pensará, y no sin cierta razón, que llevamos ya bastantes páginas diciéndolas, pero qué se le va a hacer, la vocación de este libro no es la de Alta Filosofía ni la de Elevada Dialéctica, sino la de filosofía práctica y cotidiana, de andar por casa, que al fin y al cabo será la que tenga utilidad. Creo).

Ya hemos visto que definir la muerte no es tan sencillo como parecía. Nos referimos a determinar el momento exacto del óbito, con todas las connotaciones legales y de otros tipos que ello conlleva. Por ejemplo práctico y hablando de dinero que así nos entendemos todos, si una persona muere el treinta y uno de diciembre a las doce menos cuarto o, por el contrario, fallece recién inaugurado el día uno de enero, puede ser distinta su herencia. A veces al cambiar de año, cambia el reglamento que se aplica, perdiendo los deudos, o ganando, dinero; suben o bajan las deducciones o las agravaciones de Hacienda, para explicarlo un poco mejor.

Pero, dejando de lado la tendencia del autor, la de toda la gente que escribe, de perderse por los cerros de Úbeda (Jaén), pasaremos de largo del momento exacto del fallecimiento y añadiremos que también es tremendamente importante dilucidar qué ha causado la muerte y, mucho más aún, quién la ha causado.

No nos vamos a ocupar por ahora de las causas accidentales, ni de la enfermedad, ni siquiera del homicidio y del asesinato, aunque en este último ya estamos rozando conceptos interesantes. Y no queremos ser novelescos, ni imaginativos.

Deseamos, por su tremenda importancia en la actualidad, acercarnos al término de eutanasia. Saber lo que es y las distintas maneras, que las hay.

Una vez más no queremos pecar de pedantes, pero la palabra proviene de los vocablos griegos *eu* (bien) y *thanatos* (muerte), buena muerte, lo cual tal vez nos sugiera que el tema venga de antiguo.

Como definición es todo acto u omisión cuya responsabilidad recae sobre personas cercanas al enfermo (personal médico incluido) y que ocasiona la muerte inmediata, con la finalidad de evitarle sufrimientos insoportables o la prolongación artificial e inhumana de su vida. Esta es una de las definiciones, hay otras.

Actualmente se distingue de “muerte digna”, que son el conjunto de medidas paliativas que disminuyen el sufrimiento; medidas médicas, de apoyo emocional e incluso espiritual.

De modo que se complica todavía más el tema. El grado de diferenciación, el matiz, vendrá dado por la propia persona que enjuicie la situación. Para algunos podrá ser un asesinato lo que para otros es una muerte digna. Lo que para alguien son los cuidados normales que se merece cualquier persona, para otro será ensañamiento terapéutico. Matices o semántica, sí, pero de mucha repercusión a todos los niveles.

Para complicarlo todo un poquito más, aunque en la idea, eso sí, de simplificarlo y de tener nociones claras, entraremos decidida y pedagógicamente en la clasificación de la eutanasia:

1. Eutanasia directa: Nos referimos a adelantar la hora de la muerte del enfermo incurable.

Puede ser:

A. Activa. Provocar la muerte indolora a petición del enfermo incurable. Habitualmente en enfermedades muy penosas y gravemente invalidantes. En algunos cánceres, por ejemplo. Se utiliza medicación, sobredosis de morfina u otros medicamentos.

B. Pasiva. Dejar de tratar una complicación grave de la enfermedad principal, o dejar de alimentar por vía parenteral o por sondas al enfermo, precipitando el final. Es una muerte por omisión.

2. Eutanasia indirecta. Procedimientos terapéuticos que tienen como efecto secundario la muerte. Por ejemplo otra vez la morfina. Aquí la intención no es sino aliviar el sufrimiento y la muerte es una consecuencia no deseada. En esto se diferencia de la eutanasia directa.

Hay unos cuantos términos más que conviene recordar. A saber:

Suicidio asistido. Se trata de proporcionar de forma intencional y con conocimientos los medios precisos para suicidarse.

No deseamos embrollar más el tema, puesto que ya está bastante liado, pero hay que decir que con demasiada frecuencia las fronteras son confusas y se entremezclan, según interpretaciones.

A pesar de ello, y aún a riesgo de nuevo de caer en la pedantería, no nos resistimos a reseñar otros conceptos como la cacotanasia. Es la eutanasia que se impone sin el conocimiento del afectado. Por supuesto que el culpable se arriesga a ir a la cárcel.

El mismo término se refiere a morir de mala manera, con dolores crueles (*kakos* significa malo).

También se refiere a la distanasia o ensañamiento terapéutico: retrasar el final a toda costa, llegando a la muerte en condiciones inhumanas, y haciéndolo para proporcionar ventajas a otras personas. Como ejemplo clásico la prolongación de la agonía de dictadores, también de jefes de

estado, hasta que la situación política se estabilice y la muerte sea oportuna...

Y nada más para finalizar el apartado, que ha intentado ser didáctico. Tan sólo una cita, para tratar de quitar ese regusto pedagógico que nos ha quedado en la boca:

*“No creo en la muerte, porque uno no está presente para saber que ha ocurrido”.*

(Andy Warhol)

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

# 14

## ALGUNAS PERSONAS INTERESANTES...

A lo largo de la historia siempre ha habido personas no sólo preocupadas por la muerte, eso todos en mayor o menor grado, sino genuinamente interesadas. Científicos, filósofos, escritores, médicos, pensadores de todo tipo no han podido sustraerse al interés que el tema suscita, y no nos referimos a un interés morboso, ni desde el punto de vista de la psiquiatría o de la psicología, que sin la menor duda también los habrá.

La muerte y la existencia de dios son las dos mayores incógnitas que ningún ser humano puede plantearse. Acaso en realidad no sean sino las dos caras del mismo interrogante, y al desvelar una la otra será desvelada a un tiempo.

Hace una veintena larga de años comenzó a oírse hablar de un grupo de científicos que preconizaban que la inteligencia humana no dejaría de expandirse, se les conocía por el calificativo en inglés de extropians: el mayor impulsor de esta corriente de pensamiento fue Franck Tipler, que escribió “La física de la inmortalidad”. Insistía, lo cual no le ganó demasiados amigos en la comunidad de científicos, que la física podría algún día probar la existencia de vida después de la muerte, incluso la existencia de dios, y el cielo y el infierno.

La verdad es que a pesar del paso de los años y del enorme desarrollo de la ciencia y de su hija preferida la tecnología, en este sentido hemos avanzado bien poco. Para ser honestos, nos acechan ahora las mismas dudas que hace tres mil años. O más, porque entonces la magia y la espiritualidad respondían a los interrogantes, y a la gente no le parecía del todo mal.

Y llegando aquí conviene al menos citar a un autor, Raymond Moody, con su libro *Vida después de la vida*. Se trata de una recopilación de los

testimonios de personas que habían sido declaradas clínicamente muertas, y que habían vuelto a la vida, relatando su experiencia. Ya saben, la sensación de estar flotando fuera del cuerpo, el túnel con la luz al final... De cualquier forma lamentamos pasar tan superficialmente sobre su libro y su mensaje, pero de hecho lo hemos citado a modo de puente que nos permitiera acceder a la obra de Elisabeth Kubler-Ross.

La doctora Kubler-Ross es la figura más relevante de la tanatología, la disciplina que estudia el fenómeno de la muerte en los seres humanos. Desde la medicina y la psiquiatría, profundizó en sus trabajos en el misterio de morir y en el consejo de perder el miedo atávico que todos tenemos al tránsito. Además, en su obra decisiva “La muerte, un amanecer”, refiere la importancia de la persona que acompaña al enfermo terminal y la relevancia de la información que debe recibir el paciente. También describe sus famosas fases en el proceso de fallecimiento: negación, ira, pacto, depresión y, por último, aceptación. Y, ampliando la visión de Raymond Moody, incide con énfasis en la supervivencia de la consciencia en la muerte.

Elisabeth Kubler-Ross fue doctora honoris causa por varias universidades y reconocida mundialmente como una autoridad en la tanatología. De hecho parte de su obra se aborda en los estudios de medicina y de psicología.

Murió hace pocos años y dejó un verdadero testamento espiritual en sus veinte libros sobre la muerte y la atención en cuidados paliativos al enfermo terminal.

A pesar de que muchos científicos traten de negar sus tesis de supervivencia de la consciencia después de la muerte, sin aportar nada concluyente como tampoco pudo aportar nada definitivo la doctora, sus enseñanzas son un consuelo para todos los que se sienten agobiados por la idea de la muerte. La creamos o no, a pesar de que en sus últimos años sus estudios la encaminaran por derroteros fuera de la ciencia (que, por cierto, ya no le podía ayudar más), como investigando a los médiums y las experiencias

extracorpóreas, su mensaje y el ejemplo de dedicación que dio fue un don para todos.

Y, muy a nuestro pesar puesto que hay muchas personas interesantísimas al respecto, como el escritor Fernando Sanchez-Dragó que, según decía en una entrevista, ya tenía comprado su ataúd para irse acostumbrando a la idea de la muerte, citaremos la última figura: Jack Kevorkian, más famoso por su apodo, Doctor Muerte.

Su vida no es como la de la doctora Kubler-Ross, que sólo al final perdió algo de credibilidad. La vida del doctor Kevorkian abunda en claroscuros y en inquietantes facetas de una personalidad controvertida. Claro que esto, hay que matizar, depende de quien lo relate. Para algunos ha sido un benefactor, al que por cierto la ley le impidió continuar con su labor; para otros, una especie de doctor Mengele, con macabros experimentos que han asesinado a muchas personas.

Siempre se manifestó a favor de la eutanasia. En 1990 dio a conocer sus inventos para ayudar a morir a los enfermos terminales: una máscara de gas conectada a una botella de monóxido de carbono y un mecanismo de autoinyección de una droga mortal.

Admitió públicamente haber ayudado a morir a más de un centenar de personas. Algunos familiares se lo han agradecido (y lo decimos sin la menor ironía) pero, para ser justos y mostrando la otra cara de la moneda, hay que decir que en un estudio realizado por una prestigiosa revista médica se denunció que el setenta y cinco por ciento de estos pacientes no se encontraban en fase terminal.

De cualquier manera, finalmente el doctor Kevorkian acabó cumpliendo condena de diez a veinticinco años de prisión, por el asesinato en segundo grado de un hombre que sufría una enfermedad mortal.

# 15

## EUTANASIA Y SUICIDIO ASISTIDO

Aquí ya comenzamos decididamente a navegar por aguas más cenagosas aún que las del suicidio. Es un tema peligroso, somos conscientes de ello. Da igual la opinión que tengas, siempre va a existir alguien que opine, enfervorizadamente, lo contrario. Pero no podíamos obviarlo.

Ya lo hemos dicho páginas atrás, pero conviene insistir en ello; es bastante más trascendente de lo que parece en una primera lectura, y todavía va a serlo más en los años venideros. Dados los fabulosos avances tecnológicos y farmacológicos de la medicina, es actualmente posible alargar la vida hasta límites insospechados y crueles. De hecho, se está practicando hoy día este tipo de práctica médica. Con sondas nasogástricas para alimentar, catéteres para introducir sueros y medicación, respiradores artificiales, monitorizaciones cardíacas, con toda esta parafernalia a menudo lo difícil es conseguir morir.

Hace algún tiempo aparecía en la prensa médica un artículo mostrando una unidad de daño cerebral irreversible en un hospital muy conocido. Dos docenas de camas dedicadas a cuidar a pacientes en estado vegetativo permanente, personas a las que jamás se va a poder curar y ni tan siquiera son conscientes del cuidado que reciben. Al respecto, la unidad aplica los criterios diagnósticos de la Sociedad Americana de Neurología, que implican ausencia de consciencia, falta de evidencia de lenguaje comprensivo o expresivo y de respuesta voluntaria a estímulos, incontinencia de esfínteres y preservación variable de los pares craneales y reflejos espinales. Estos son los criterios médicos.

Ofrecen también asistencia a las familias de los pacientes. Entre otras, ayuda psicológica para las patologías de ansiedad y de depresión, las más

habituales en estos procesos. Los familiares saben perfectamente que son casos irreversibles, o al menos saben que deberían aceptarlo, lo que les genera la patología psiquiátrica, dándose también el proceso de duelo adelantado.

También proporcionan ayuda espiritual y religiosa.

La supervivencia media está entre 2 y 5 años, aunque la unidad ha atendido casos de hasta 10 años. Estamos refiriéndonos a estados vegetativos permanentes e irreversibles, seres humanos que apenas sobrevivirían algunas horas sin los cuidados profesionales de la unidad.

Y hasta aquí la reseña pura y dura, sin ninguna intención peyorativa. Pero el autor no puede ser literariamente puro y casto durante demasiadas páginas, cuando se escribe, siquiera subliminalmente, el deseo de opinar no suele estar demasiado lejos. Por ello tengo que decir que lo anterior no lo deseo para mí, ni para ninguno de mis familiares o amigos. Ni siquiera lo quiero para mi peor enemigo, por parecerme cruel en exceso.

Siento mucho decirlo con esta crudeza, pero hay ocasiones en las que es preciso ser sinceros. Lo que no quita el profundo respeto por las personas que escogen esa opción, y la admiración por los profesionales que a ello se dedican. En este trabajo existe una enorme dificultad y un desgaste emocional con repercusiones psicológicas para los trabajadores, cuanto más para las familias.

Me parece dificultoso, cuando no imposible, compartir esos planteamientos sino te apoyas en unas fuertes creencias religiosas. Ni siquiera me parece suficiente el punto de vista de la ética o de la moral, aunque no quisiera polemizar (vano intento).

Considero que el debate sobre la eutanasia ha sido, todavía lo es aunque cada vez menos, arduo y particularmente virulento. Intervienen distintos factores, diversos enfoques: desde la moral y la ética, desde la sociología y

la medicina... pero sobre todo intervienen los sentimientos personales, nuestras propias vivencias al respecto y eso ya lo complica aún más.

Creo (confío) y espero que esta discusión sea superada por la sociedad en unos pocos años, y que será pronto tan obsoleta y caduca como lo es ahora el tratamiento con sanguijuelas, de moda hace mucho tiempo, en la época oscura de la medicina. De otra manera llegaremos, con los avances de la medicina que están llegando continuamente, a una sociedad con un elevado tanto por ciento de moribundos y lo que de ahí resultará, sin referirnos al coste económico, eso al fin y al cabo es sólo dinero, sino al elevadísimo coste afectivo, al dolor que tendría que pagar el enfermo y sus allegados. Y eso, por muy económicamente potente que sea una sociedad, es algo terrible.

Si obviamos los razonamientos religiosos, obligatorios para los adeptos pero para nadie más y que son más creencias que razonamientos puros (partiendo de la base incuestionable de que no se puede demostrar científicamente la existencia de Dios, y dejo constancia de no considerarme ateo), los lugares comunes del debate son la dignidad humana, el valor intrínseco de la vida y argumentos semejantes.

Y aquí vuelve a ser imposible no entrar al trapo (que nosotros mismos hemos mostrado, es cierto) y saltar de nuevo al ruedo de la polémica:

¿Qué dignidad hay en la lenta y penosa agonía de una persona demenciada, que ni siquiera reconoce a sus amigos (ni ellos la reconocen a su vez, sombra de lo que alguna vez fue), llagada y dolorida, irremisiblemente condenada a morir entre quejas e incomodidades?

La respuesta es que esa dignidad es intrínseca al ser humano, lo cual es verdad, pero ¿por qué se atentaría contra esa dignidad al permitir una muerte sin dolor y rápida, evitando una agonía larga e innecesaria? ¿Por qué, al promover dicha muerte? ¿Por qué, al hacerlo nosotros mismos o al pedirlo para nuestros familiares?

El valor intrínseco de la vida está, en mi opinión, en una vida plena. No se encuentra en un coma sin posibilidades de retorno.

Hay muchas situaciones diferentes, casi todas son únicas para decir la verdad, y toda una gama de posibilidades. Desde el suicidio asistido a todas las formas de eutanasia, activa y pasiva, pero creo que la capacidad de decisión no debería hurtarse a los propios interesados o, en representación de sus intereses, a sus familiares más cercanos.

Cada uno de nosotros somos dueños de nuestra propia dignidad humana y la situamos allí donde nos parece a nosotros, no donde nos lo indica nadie. Es nuestra potestad.

La decisión, siempre, debería ser personal al llegar la hora final, vivir o morir.

El que escoja vivir merced a la ciencia, que lo haga, si tiene la posibilidad. Dicen que Walt Disney dejó encargada su criogenización, o como se denomine a la congelación en espera de tiempos mejores. No sé si será el rumor uno de los mitos urbanos del siglo XX, pero sería una decisión respetable, que acaso no fuera guiada sino por un incoercible miedo a morir. Se puede tener miedo al dolor, a la agonía, a la ausencia del otro... Pero no a la muerte, que es tan simple y natural como el amanecer o el crepúsculo.

Hace ya tiempo, leí en una entrevista al doctor Jacinto Bátiz, que se dedica a los enfermos terminales y a los cuidados paliativos, que la vida hay que ensancharla, no alargarla. Me parece una frase afortunada por lo definitoria de intenciones, de hecho me da envidia no haberla escrito yo. Es merecedora de ser grabada en letras de oro en nuestro escudo de armas, si lo tuviéramos, ya la heráldica solamente adorna algunos muebles de El Corte Inglés o algún chalet con ínfulas.

También hace años, vi un reportaje televisivo de un campeón de surf hawaiano, por supuesto joven y sano, un atleta en la flor de la vida. Parecía un hombre sencillo y optimista que, principalmente, disfrutaba con lo que

hacía; se apasionaba, en realidad. Surfeaba olas de gran tamaño, las más peligrosas, toneladas de agua que podían sepultarlo al mínimo error.

Le preguntaba el entrevistador si no tenía miedo a la muerte, al accidente mientras cabalgaba la ola. Te estremecía verle surfear una ola de diez o doce metros, en las grabaciones.

Él respondía que no temía morir haciendo lo que le gustaba. Comprendía el peligro, pero no podía vivir de otra manera, sin el mar, las olas grandes y el surf. Meses después de la entrevista, una cámara de televisión filmó su muerte arrollado por una ola enorme.

Como los alpinistas, los esquiadores al extremo, los submarinistas que practican espeleología submarina o cualquier otro deportista de riesgo, no podía vivir de otra manera. Tampoco lo desean. En la famosa película de ciencia ficción Blade Runner, en una de las escenas le consuelan a uno de los replicantes que sabe que su vida se termina, diciéndole que las estrellas más brillantes son las que duran menos tiempo, estallidos de luz en el espacio.

El otro extremo del espectro es la persona que no viaja en coche por miedo a los accidentes de tráfico, mucho menos en avión; no practica deporte por temor a lesionarse; no toma el sol por el riesgo de padecer un melanoma; tampoco fuma por el cáncer de pulmón, ni bebe alcohol, y controla periódicamente sus niveles de colesterol y de tensión arterial...

Igual que en el viejo chiste que le dice el médico al paciente:

—Nada de alcohol, ni de tabaco, ni de juergas con los amigos, ni de salir de noche...

—¿Y viviré más así; doctor?

—Pues con certeza no lo sé, pero sí se le va a hacer más largo.

Al margen de casualidades, el azar o el destino, que pueden hacer que una persona corra como un loco con el coche, beba como un cosaco y fume

como un carretero (y ya hemos agotado los tópicos) y viva cien años o se cuide como algunas señoritas solteronas de provincias y muera joven de cirrosis, sin haber probado prácticamente el alcohol, lo cierto es que somos parecidos a las estrellas. Ya digo: en general y salvando casos especiales, que los hay. Tenemos una cantidad de luz, de energía, y podemos desperdiciarla alocadamente o ahorrarla con prudencia.

¿Qué es lo mejor? ¿Cuál es el consejo desde estas líneas, se podría alguien preguntar, muy atinadamente, para amortizar en parte el precio del libro?

Pues la elección es de cada uno, no podría ser de otro modo. Que cada uno sea todo lo libre que se lo pueda permitir y que decida entre audacia y prudencia.

Pero que nadie se engañe: Al final, unos y otros, todos nos morimos por igual.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

# 16

## EL DUELO

Asumir nuestra propia muerte puede llegar a ser algo fácil, especialmente si incorporamos a nuestro pensamiento las enseñanzas de estas páginas, nada nuevo por otra parte, excepto quizás el deseo ferviente de intentar interiorizarlas, hacerlas nuestras de verdad.

Lo dificultoso es no ya razonar, sino asumir la muerte de nuestros seres queridos. Intentar superar, cuando se hayan ido, el vacío que nos dejan, eso es lo doloroso, lo complicado de sobrellevar, especialmente cuando el cariño y la cercanía eran tales que se nos hace difícil siquiera imaginar vivir sin ellos.

Pero sirven los mismos postulados para nuestra muerte o para las de los demás. Todas las existencias son limitadas y tenemos la obligación (moral, ética e incluso animal, dicho sea en el sentido de la etología) de continuar con nuestras vidas, aprovechándolas lo mejor que podamos porque son únicas, constituyen el único tesoro real que tenemos.

Y cada segundo que pase y nos encuentre sumidos en el dolor será un segundo desaprovechado, perdido.

Es innegable el dolor que padecemos cuando nos falta un ser querido. Lo mismo que su existencia ocupaba un lugar primordial en nuestras vidas, la huella que dejaban en nosotros, su ausencia nos deja un vacío. Y ese vacío, si deseamos seguir nuestro viaje, habrá que llenarlo de alguna manera.

El tiempo que dedicábamos al ser querido habrá que dedicarlo a otras cosas. Por supuesto que no va a ser lo mismo, nadie pretende engañar, pero no hay más remedio que hacerlo así. Eso sí, cada uno deberá buscar la manera, siempre hay que escoger y casi nunca lo debería hacer nadie por nosotros. Algunos volverán a centrarse en los amigos, en el resto de la familia, en una

ONG o incluso en el trabajo o en el estudio... pero el vacío que quedaba habrá que tratar de llenarlo para seguir adelante. Y la única forma de hacerlo es completar el duelo y dejarlo atrás.

Nadie pretende que olvidemos a una persona querida con la que convivimos muchos años de nuestra vida, eso sería ridículo, imperdonable siquiera plantearlo. Habrá que atesorar los muchos y buenos recuerdos, guardarlos en nuestro corazón como un pequeño tesoro que es sólo nuestro, y recuperar el ritmo de nuestros pasos lo más alegre posible...

Hace años conocí a una mujer que había perdido a su hija de dieciséis años. Siempre se ha dicho que los padres no deberían sobrevivir a sus hijos, pero la ley de la vida es el azar, y el azar no conoce de leyes. Esta madre había sobrepasado con creces cualquier período de duelo; estaba inmersa en una depresión severa, pero no quería ayuda. No deseaba estar bien, ni ser feliz. Si alguna vez se le escapaba una sonrisa, enseguida se sentía culpable: su hija estaba muerta y ella no podía sonreír.

No quería ayuda médica, ni psicológica, no deseaba medicinas que aliviaran su dolor, que le restaran algo de su pena. Su hija de dieciséis años había muerto y su propia vida también se había terminado, aunque tuviera pocos años más de cuarenta.

Era un duelo patológico, deseaba seguir sufriendo. Una pena tan salvaje que no sé cómo terminaría. Me gustaría decir que se solucionó pero, para ser sinceros, no sé cómo estará a estas alturas, no volví a saber nada de ella, posiblemente continúe arrastrando todavía su pena sin fecha de caducidad...

Si la enfermedad ha sido larga y tortuosa, la muerte se ve a menudo como una liberación. El duelo puede ser más leve y llevadero, como si la cuota de dolor ya la hubiera ido pagando la familia a lo largo de todo el proceso. Pero si la muerte es repentina, o rápida al menos, lo cuál pueda ser bueno para el que se va (a veces no, a veces habría deseado tiempo para

despedirse, para dejar todo en orden, quién sabe), la familia en cambio sufre un agudo mazazo de dolor e incredulidad.

¿Y qué hemos de hacer cuando este duelo normal, este dolor por la ausencia, se convierte en algo exagerado, patológico?

Lo primero habrá que buscar consuelo y ayuda. Tendremos que apoyarnos en las personas que queremos y que nos quieren, familia cercana y amigos íntimos.

El que la precise, asistencia espiritual. Siempre es un consuelo pensar que la muerte no es el final, tan sólo un punto y aparte. Pero esto, ya se sabe, es una cuestión de creencia, de fe. Indemostrable de todo punto, lo que no quiere decir que no sea verdad, ¿eh?

Y aquí un consejo para algunos sacerdotes: cuando oficien misas de funeral no carguen tanto las tintas en el dolor de la familia por la pérdida. En primer lugar, pienso que eso en absoluto contribuye a animar a los familiares. En ocasiones parece que el oficiante, en lugar de consolar a los deudos quiere machacarlos psicológicamente. Y en segundo lugar, si el finado ha sido un hombre bueno, respetuoso con los mandamientos divinos, lo presumible es que vaya al paraíso, lo que debería ser motivo de regocijo para todos.

Luego, o a la vez, o tal vez antes, cada uno es cada uno y todos somos diferentes, la ayuda de los medicamentos. Cuando nos duele la cabeza, tomamos una aspirina o un comprimido de paracetamol; de la misma manera, para la pena, para la aflicción, también tiene la farmacopea los medicamentos indicados: los ansiolíticos y los antidepresivos. Ya sabe, los ya clásicos *Valium* y *Prozac*, y todos sus sucesores, utilizadísimos en esta sociedad actual que vivimos y padecemos.

Y es una tontería no dejarse ayudar por ellos. Al tomarlos la pena es la misma, pero la angustia disminuye, se atenúa, se hace soportable y podemos seguir viviendo hasta que el tiempo haga su labor. Nos permiten dormir un poco mejor y sufrir algo menos.

¿Por qué entonces hay personas que se niegan a tomarlos? ¿Quizás consideran que tienen la obligación de sufrir, de pagar una cuota de dolor, cuando se muere un ser querido? ¿Como esa madre que no quería dejar de llorar a su hija muerta...?

Y luego, más tarde, cuando el peso de los días sedimenta el dolor y la angustia, deje un peso tolerable en nuestros corazones que nos permita seguir viviendo, tal vez el consejo de un psicólogo, de un amigo cercano, de un sacerdote... De alguna mano amiga que nos señale el rumbo, la dirección que tenemos que seguir el resto de nuestras existencias.

Porque tenemos la obligación moral de seguir el camino.

Por nosotros y por nuestra propia vida, que merece ser vivida plenamente.

Por nuestros familiares y por nuestros amigos, que tienen derecho a que no nos convirtamos en seres dolientes y quejosos.

Por el que se fue, que no nos habría querido ver así...

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

# 17

## TESTAMENTO VITAL

Los ya anteriormente citados grandes avances de la medicina, la ciencia y la tecnología aplicadas a la vida cotidiana, han conseguido acrecentar la existencia de las personas. En unas pocas décadas la vida media del ser humano, en las sociedades industrializadas, se ha visto incrementada en unos cuantos años. Pero este hecho, innegable y sin duda beneficioso para el conjunto de la sociedad, tiene aparejadas algunas consecuencias que no pueden ser pasadas por alto.

Por ejemplo, hace no demasiado tiempo llegar a octogenario era un logro que poca gente alcanzaba, influía la genética y la buena suerte. Hoy en día ser nonagenario en absoluto es algo extraordinario, como antaño. Y no nos referimos a épocas tan pretéritas como la antigua Edad Media, cuando la esperanza de vida apenas superaba las cuatro décadas, sino a hace poco más de medio siglo.

De hecho, en Norteamérica, la clase política apenas hacía caso entonces a los hombres y mujeres mayores de ochenta, no tenían influencia alguna en las decisiones sociales, casi no eran tenidos en cuenta. Ahora por el contrario, se les considera *la cuarta edad* (*la tercera edad* ya es un término obsoleto para ellos, se reserva a los mayores de sesenta y cinco) y son un colectivo con influencia: viajan, deciden, tienen independencia y, en definitiva, gastan dinero, por lo cual son clientes y votantes potenciales.

Incluso apareció, hace tiempo, un grupo social con influencia en política, los panteras grises. Aquí, en nuestros pagos, todavía no se ha llegado a tanto pero las tendencias, como tan a menudo en Europa, siguen el camino señalado por los Estados Unidos.

Pero esta longevidad exige cada vez más cuidados por parte de la sociedad, una utilización mayor de los servicios médicos y un consumo sorprendentemente elevado de todo tipo de medicinas. No hay más que mirar en el cajón de los medicamentos de la mayoría de las personas ancianas o echar un vistazo en cualquier ambulatorio, clínica o centro de salud.

Y llevado el asunto al extremo, en numerosas ocasiones son precisamente esta farmacopea y estos cuidados médicos los que alargan artificialmente la vida de los pacientes. Lo cual, dicho sea de paso y para que nadie nos malinterprete, sigue pareciéndonos fenomenal. Esa es una de las razones de ser de la medicina y de las mejoras socioeconómicas.

Lo que ya comienza a ser preocupante es que, de proponérselo, la ciencia médica es muy capaz, en algunas ocasiones, de impedir que muera un ser humano al que, dicho sea con un eufemismo, le ha llegado su hora. Es decir, que gracias a novedosos respiradores artificiales, marcapasos sofisticados, monitorización cardiopulmonar, sondajes nasogátricos para alimentación, catéteres de todo tipo... se puede mantener con vida a un enfermo terminal durante mucho tiempo. Y esto, dado lo imparable de la ciencia y la tecnología aplicadas a la medicina, no es sino el comienzo de algo que va a ser como poco sorprendente en los años venideros: que en muchos casos lo difícil pueda ser llegar a morir.

Y aquí ya, casi sin darnos cuenta, nos hemos precipitado de nuevo hacia esos temas tan delicados, y complicados, como son los cuidados al paciente terminal, el ensañamiento terapéutico o incluso la eutanasia. Y comenzamos también a resbalar sobre el barro de la enfervorizada discusión que nace de la disparidad de criterios.

En los últimos tiempos, en un acercamiento, que no solución, al problema, ha aparecido la declaración de voluntades anticipadas, también llamado testamento vital. Este documento manifiesta las instrucciones que deben ser

tenidas en cuenta acerca de la asistencia sanitaria que se desea recibir en situaciones terminales que le impidan a la persona expresar su voluntad al respecto. Intenta, creo, oponerse al llamado ensañamiento terapéutico. No es, no tiene que ser, nunca y desde ningún punto de vista, una patente de corso para la práctica de la eutanasia.

Existen distintos modelos, variando en ellos la redacción y los matices. Los hay de muchos países, comunidades autónomas e incluso de la conferencia episcopal española, la iglesia no puede ni quiere mantenerse al margen del problema.

Se pueden gestionar con un notario, con algún funcionario público o con testigos más o menos imparciales. Siempre es revocable cuando el firmante lo desee y precisa que una copia esté en poder del médico responsable que, llegado el caso, habrá de ser uno de los garantes de la voluntad del paciente.

Esto, en una primera lectura y para los lectores algo cándidos, semeja una especie de favor que la sociedad (con mayúsculas) ha gestado para ayudar a la persona, a cada uno de los ciudadanos en particular, casi un favor privado que se le concede para aliviar el doloroso y estresante para todos momento final. Y puede llegar a serlo, no vamos a rozar la hipocresía y negar su bondad intrínseca.

Pero, a poco que seamos algo recelosos, no podemos evitar pensar que el testamento vital también redunda en un bien colectivo, diezmado de alguna manera las filas de todos aquellos moribundos y enfermos terminales a los que los sofisticados cuidados de la medicina actual no les permiten finalizar su ciclo vital. Se entiende perfectamente que va a ser un ahorro importante para la sociedad, desde el punto de vista económico y desde el punto de vista del dolor que conlleva...

Antes de que nadie lo piense, humildemente pediremos disculpas por la simplificación con que hemos tratado de acercarnos a un tema tan profundo y espinoso. Asimismo tenemos que advertir que se acercan grandes debates

al respecto; los que ya ha habido, en absoluto despreciables, se van a quedar pequeños en los tiempos que se avecinan.

Esta simplificación no hemos podido, ni querido, evitarla. Abundan los foros en los que se matizan multitud de circunstancias, que las hay, y se podrá discutir del derecho a la vida, de la dignidad humana, de eutanasia pasiva o activa, de tantos y tantos conceptos importantísimos. La moral y su hermana la ética, la dialéctica y su primo el enfado, no andarán muy lejos. La polémica no ha hecho más que comenzar. Intervendrán factores políticos, pensamientos religiosos, íntimas convicciones, creencias personales y, al final, cada vida (cada muerte) será única.

Creo, y es una opinión muy personal, que el testamento vital terminará imponiéndose, sí, por encima de recelos o de sospechas, siempre lejos de una eutanasia encubierta, siempre como una opción particular a la que podamos acceder lo mismo que el que decide vivir su existencia hasta el último aliento, de acuerdo con sus ideas, aprovechando cada segundo de vida que nos puede proporcionar la medicina.

Al final eso es lo bonito, creo, opciones y libertad de escogerlas.

Senderos y la posibilidad de tomarlos, incluso en el final de nuestros días.

Sobre todo en el final de nuestros días.

“Considero que la vida en este mundo es un don y una bendición de Dios, pero no es el valor supremo absoluto. Sé que la muerte es inevitable y pone fin a mi existencia terrena, pero desde la fe creo que me abre el camino a la vida que no se acaba, junto a Dios”.

(Del testamento vital de la Conferencia Episcopal Española)

# 18

## Y PARA NOSOTROS, ¿QUÉ QUEREMOS?

No deseábamos pecar de morbosos, muy al contrario, pero también somos conscientes que, desde diferentes puntos de vista que el nuestro, quizás todo el libro pueda pecar de morboso, únicamente por el tema que aborda. De todas formas, todos pecamos de morbosos en algún momento, o al menos el autor (en su morbosidad) quiere pensarlo así. De modo que quién no ha imaginado, siquiera por unos instantes, cómo y cuándo va a ser su propia muerte.

Pueda ser, no diremos que no, que las personas que nos dedicamos a escribir tengamos un exceso de imaginación, o al revés, qué más da, pero pienso que es innegable que todos los seres humanos fantaseamos sobre nuestra propia muerte. Los psicólogos seguro que tendrán un nombre para esta pulsión.

Cuando tenemos una enfermedad, o nos aparece un bulto sospechoso en alguna parte de nuestro organismo, cuando muere algún amigo cercano (cada vez más, según nuestro cabello se llena de canas o, peor aún, desaparece ladino), cuando un accidente de coche nos hace conscientes de que no somos inmortales, es inevitable preguntarse cómo será nuestro fin. También, por supuesto, cómo lo afrontaremos. Si tenemos la oportunidad, ¿seremos valientes y serenos, como nos gusta imaginarnos? ¿O seremos pusilánimes y quejicosos y llorosos y nos apegaremos a este mundo, con noventa y nueve años recién cumplidos por la ilusión o la vanidad de llegar a los cien?

En la infancia, en la mía al menos, fantaseabas con un final heroico, espada en mano contra corsarios o contra los soldados del rey (yo siempre prefería ser corsario), superados en número pero no en bravura ni en ferocidad. No

es mala forma de caer, rápida y adrenalínica, las endorfinas que te acompañan hasta el final.

Otros infantes, no yo, acaso soñaron morir como los mártires que aparecían en los dibujos de la enciclopedia escolar, a la parrilla a manos de herejes o degollados por aquellas ridículas espadas de centuriones romanos, por no abjurar de su fe; niños deslavados y frágiles con un ridículo vestido corto más adecuado para lucirlo Naomi Campbell y una especie de misal en las manos.

Más tarde, influencia del cine, a lo mejor soñamos terminar con todo pistola humeante en la mano, fiero el gesto y la sonrisa todavía irónica como Butch Cassidy y Sundance Kid en “Dos hombres y un destino”, dos amigos contra un ejército.

También habría niños, esto ya lo imagino tan sólo, que soñaron morir en una leprosería, dando su vida cristianamente por los enfermos de lepra hasta que la dolencia les alcanzara a ellos y les impidiera salir también de la isla hasta que su muerte les llevara hacia Dios y la vida eterna. Molokay se llamaba la isla y al final de la película habría sin duda, aunque ya no lo recuerdo, una música dulce evocadora del paraíso al que irían, hermanados en su dolencia, los leprosos y el cura y se vería un precioso cielo azul de verano con nubecillas blancas. Ahora seguro que la isla no alberga leprosos sino viajeros con el suficiente poder adquisitivo para pagarse el todo incluido de turno. Como decía en una de sus canciones hace ya muchos años Bob Dylan, los tiempos están cambiando.

No fue, insisto, mi sueño pero había niños más piadosos que yo, de hecho tal vez un poco meapilas, sin ánimo de ofender, que sacaban sobresaliente en Religión y que, sin lugar a dudas, habrían dado sus recientes dientes por poder morir mártires...

Pero luego, en fin, la vida va pasando y se van olvidando esas ideas. Vemos que las muertes más frecuentes son los accidentes cardiovasculares, algunos

cánceres (Consejo gratuito: no fume, revisiones de mama en mujeres y de próstata, en hombres), estúpidos e impensables accidentes de tráfico... Y va cambiando nuestra percepción de la muerte. Ya no envidiaremos más la muerte del niño Tarsicio, virgen y mártir a manos de los herejes, ni la de los pistoleros o los corsarios.

La muerte de verdad, sencilla y cotidiana, empieza a insinuarse en nuestras vidas, a acariciarnos con sus manos frías: ese colesterol alto con esa tensión arterial por las nubes, ese accidente de coche, el humo de los primeros cigarrillos que recuerda un poco al olor a incienso de las misas de funeral, tampoco demasiado al parecer, visto lo que fuman los adolescentes. Incluso hay unos cigarrillos que responden al nombre de Death, que no se vendían mal, y todas esas admoniciones de fumar produce cáncer, el tabaco mata y cosas parecidas tampoco reducen mucho el consumo. Ya sabe, hace años, cuando alguien hacía una pintada que ponía, por ejemplo, *“la droga mata lentamente”*, el gracioso de turno escribía debajo *“no importa, tampoco tenemos prisa”*.

Y no tarda mucho tiempo en que deseemos una muerte rápida e indolora: el aneurisma que se rompe durante un orgasmo, no trabajando (pero qué faena para la pareja), el paracaídas que no se abre practicando caída libre, en moto a doscientos por hora pillando un charquito de aceite... O por el contrario, un final tranquilo, sedados, rodeados de nietos e incluso de biznietos, que nos besan en las mejillas yertas mientras miran de reojo el reloj porque se les hace tarde para salir con los colegas y el abuelo no acaba de despedirse de una santa vez y a ellos la vida los espera en la calle...

En la Edad Media se prefería, se estilaba entre la gente culta, no en la plebe, una muerte consciente. De hecho se preparaban para ello durante toda la vida. Ahora se lleva más vivir el final sedados, atiborrados de analgésicos y de benzodiacepinas, que derroten la ansiedad y el dolor del tránsito.

Al fin y al cabo, es una cuestión de modas, o de maneras de encarar la vida y la muerte. Hay muchas personas que elegirían morir conscientes, de hecho es lo que escogen si es que tienen la ocasión de hacerlo.

Personalmente, para mí desearía una muerte rápida e indolora, brusca e impensada; el aneurisma que se rompe o lo del paracaídas, por ejemplo. Estos finales son traumáticos para la familia, en principio, pero todos somos egoístas y, al fin y al cabo, los familiares quieren lo mejor para nosotros.

De cualquier forma, todo esto cambia con la edad, como cambia nuestra percepción de la vida y todo lo que nos sucede. Por ello no se descarta que en un futuro próximo piense que lo mejor es un final, en casa, enteramente lúcido y mirando con ojos curiosos a la muerte que se aproxima.

Es el último viaje, el más importante.

Pero tampoco hay que hacer demasiados planes. En esto, como en tantas cosas, el destino, el azar, el libre albedrío o como queramos llamarlo, tiene al final la última palabra.

De modo que ya veremos.

P.S.: Meses después de escribir estas líneas, en la autopista, por llamarla así, de Varadero a La Habana, nuestra furgoneta se cambió accidentalmente de carril enfrentándose a los coches que venían hacia nosotros. En las carreteras cubanas no hay medianas que separen el tráfico de ida y el de vuelta, o al menos no las llegamos a ver.

No conseguimos saber si el conductor se había dormido, creo que sí, o si el fuerte ventarrón del temporal había empujado nuestro vehículo hasta enfrentarlo a otra furgoneta que venía hacia nosotros, ella sí por el camino que le correspondía.

El caso es que vimos la muerte instantánea, de hecho todavía no entiendo cómo nos libramos; centésimas de segundo y no exagero, no acostumbro a

ser alarmista. En algunos de los universos paralelos, de esas imaginativas teorías que circulan por ahí, seguro que morimos estrellados, pero en este, incomprensiblemente para mí, seguimos vivos e ilesos. Eso sí, tan temblorosos y lívidos, incluso el conductor después de su volantazo salvador, que tuvimos que detenernos para recuperar el aliento.

Creo que no estábamos destinados a morir allí, pero no puedo eludir la sensación de que alguien o algo nos ayudó...

¿El azar?

¿Dios?

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

# 19

## ¿A QUE NO ERA PARA TANTO?

(Es una lástima, pero este apartado nadie lo va a poder confirmar. Tampoco refutar).

¡Bah, pues no era para tanto!

Estoy completamente seguro que al final, después de todo, de todos los miedos y todas las tristezas, esa será la última frase que pensaremos en el momento de morir, al pasar al otro lado, al iniciar el último viaje...

Después de todas las dudas, la ansiedad, el dolor, todos los sentimientos negativos y ominosos que arrastra tras de sí la idea de la muerte, que ha arrastrado desde el comienzo de los tiempos un hecho que es tan natural como dormir o respirar o beber agua, al final esa será la exclamación, incluso con un poco de desdén, tal vez nos esperábamos algo más trascendental: ¡Pues no era para tanto! (¿por qué nos habremos llevado tantos malos ratos?).

Nacer y morir son los dos sucesos más elementales, no sólo de la naturaleza, sino del universo entero. Todo nace y todo muere, desde la galaxia más lejana y gigantesca de un universo que todavía se expande en el Big Bang hasta la más humilde coliflor de una huerta, por no hablar de algún ultramicroscópico organismo unicelular del que sólo conocen su nombre los científicos y habría dejado el párrafo más elegante.

Todo nace y todo muere y los seres humanos erramos, una vez más, en el conocimiento. Nacemos llorando, acudimos a un mundo agresivo, que nos da miedo, y reaccionamos con llanto. Y cuando más tarde nos vamos por fin de este valle de lágrimas, que a decir verdad sí que es en ocasiones

agresivo, para qué engañarnos, pues también nos vamos llorando o al menos con tristeza. Si nos da tiempo, claro.

Morir será al fin y al cabo como dormir. Ya sabemos que la analogía no es muy original, pero qué le vamos a hacer, la verdad es que es de lo mejor que hemos encontrado. Además enlaza con las sensaciones relatadas por los moribundos, poder descansar de una vez, dejar atrás todo, que pierde importancia, y dormir con la misma facilidad que se duerme una siesta de verano en la playa, bajo una palmera que nos protege del sol y escuchando el sonido adormecedor de las olas en la orilla.

Dormir y descansar. Por fin. Se terminaron las angustias y los sinsabores.

Y también la sensación de viajar, que ya no es tan compartida por todos los afectados. Pero la muerte, está en todas las culturas del mundo, no es sino un viaje, el último, el principal, el más importante. Y no tenemos que cerrar los ojos ante la idea de viajar.

(Viajar, en general, es bonito y como poco acostumbra a ser interesante).

¿Hacia dónde es el viaje? ¿Cuál es el destino? ¿Cuando cruzamos la laguna Estigia con el siniestro barquero Caronte, qué hay en verdad al otro lado? Y pido perdón por el exceso de pedantería, pero hay veces, pocas, que el autor no puede resistirse... Pero la respuesta es que nadie puede saber lo que hay más allá y eso también hace interesante el destino, por otra parte ineludible, al menos le da un cierto interés a los que tenemos vocación de viajeros. A propósito, hay una definición de viajero que dice que lo es el que todavía no ha llegado al final de su viaje cuando ya está anticipando el siguiente.

¿Iremos al paraíso de los cristianos, al valhalla de las mitologías escandinavas o al planeta Ganímedes, aquel al que dicen encaminarse los miembros de algunas sectas que se suicidan con veneno, explicando que los está esperando un platillo volante para llevarlos al lejano planeta a que disfruten la vida eterna de los pocos elegidos...?

Pues no lo sabemos con certeza. Para ser honrados, tampoco lo sabemos sin certeza, no tenemos la menor idea fuera de lo que nos dicen las religiones o los visionarios. Incluso como posibilidad, bien que remota, honestamente no podemos desechar la del planeta Ganímedes, mucho más allá de las estrellas que nos guiñan sus pícaros y brillantes ojos en las noches de verano, y donde acudiríamos en el ovni.

Pero hay algo cierto, existe un hecho físico irrefutable relacionado. La energía no se crea ni se destruye, eso lo saben todos los niños desde la escuela y es un aserto que nadie puede negar.

Y nosotros, los seres humanos, ¿no estamos compuestos de energía, incluso esos 21 gramos que decían antaño que pesa el alma, que abandona el cuerpo después de morir?

Cuando morimos, ¿adónde va esa energía? ¿Es un puro mecanismo fisico-químico y terminamos incorporados al ciclo vital de, por ejemplo, las flores y los árboles o, por otro ejemplo, en el ciclo de las aves carroñeras, en otras sociedades más primitivas?

¿O existen otras formas de transformar la energía que todavía no conocemos y terminamos viajando, sin perder nuestra individualidad, nuestra esencia?

Personalmente creo, al margen de conceptos religiosos, que venimos de algún lugar, o *de algo*, y al morir también vamos hacia algún lugar, hacia *algo*. Bien, también podemos llamarlo *alguien*, sólo estamos tratando de poner nombre a lo que no sabemos ni podemos discernir.

Y para llegar a ese alguien la muerte no será un final, sino un viaje.

Y los viajes son bonitos e interesantes.

¿O no?

## 20

### MI OTRO TESTAMENTO

En realidad, para ser exactos, tengo tres testamentos. (El lector avezado ya se habrá apercebido, a estas alturas del texto, que cuando el mensaje va a ser más intimista el autor se dirige a los lectores en primera persona del singular, no del plural).

El primer testamento casi ni deberíamos citarlo, por obvio en esta sociedad tan mercantilista que nos ha tocado en suerte vivir. Es el del dinero, el económico; el de la pasta y también el de las deudas, que todo se hereda por si usted no lo sabía.

El dinero a decir verdad tiene poca importancia para el que se muere. Lo único, que dejemos a nuestros seres queridos en una cierta seguridad económica, eso si puede añadir algo de tranquilidad de espíritu cuando estamos ensillando el caballo para la última cabalgada (esta sí que es original, ¿no?, la metáfora *western*, al menos en nuestros pagos).

Fuera de esto el dinero ya no nos va a servir para nada. De eso podemos estar seguros. Los faraones del Antiguo Egipto ya intentaron llevarse tesoros al más allá, pero la verdad empírica es que se quedaron aquí las joyas y el oro, para regocijo de los saqueadores de tumbas.

De todas formas, al hilo de esto, es inexplicable que ancianos que por lógica no deberían esperar largas estancias entre los vivos, ya me dirán, por ejemplo con noventa y seis años cumplidos, y no queremos ser crueles pero más de diez años casi seguro que no van a durar... Pues bien, todavía siguen ahorrando y no quieren vender ninguna propiedad. Y no es para los hijos, que acostumbran a ser sexagenarios y con la vida resuelta, ni para los nietos. Tampoco es por tacañería, sólo es una manera de tener un dinero “por lo que pueda pasar”.

Pues lo que puede pasar es lo que todo el mundo se imagina; que tenemos fecha de caducidad y poca gente pasa de los cien, de modo que al final a veces malvivimos los últimos años de nuestra existencia terrenal por una idea de ahorro mal entendido. Luego, a menudo ese pisito o ese terreno del pueblo se lo queda el sobrino aquel que no nos hacía el menor caso y que a lo mejor lo vende para comprarse un coche de lo más horterá.

Para estas personas que están llegando al final, un consejo: gástese todo lo que tenga en vivir confortablemente lo que le quede de vida, si es preciso venda el piso y vaya a vivir a una residencia o llegue a un acuerdo económico con los del banco, ellos ya tienen estudios de esperanza de vida y le pueden pasar una buena pensión (no como las oficiales, ¿eh?, he dicho buena) a cambio de que cuando usted fallezca se queden con el inmueble. Y ese sobrino medio tonto, o ese hijo que tampoco le hace ni puñetero caso, que trabaje horas extras y que ahorre si se quiere comprar un coche horterá.

El segundo testamento (van en orden creciente de importancia para el autor) es el testamento vital, el documento de voluntades anticipadas. En él dejo reflejado que no quiero ningún tipo de medida que alargue mi agonía: ni sondas nasogástricas, ni alimentación parenteral, ni ningún tipo de resucitación cardiopulmonar... Deseo fervientemente que me permitan morir en paz cuando haya llegado mi hora.

Sí que me gustaría que no escatimen morfina ni ansiolíticos si el dolor o la fatiga o la angustia lo hicieran necesario. Cuando mis últimas cartas estén sobre la mesa, esa pareja de ases contra el póker de reinas de la muerte, para ser sinceros no sé si mantendré la elegante compostura que imagino tener mientras escribo estas líneas, Bach en los altavoces y una copa de Calvados al alcance de la mano, para sustituir al bolígrafo. Soy humano y si la debilidad o el dolor me acongojan (en los dos sentidos) quiero tener barra libre con la morfina y el valium. Para eso, entre otras cosas, son los medicamentos.

Luego, una vez que haya flotado sobre mi última panorámica de este valle no siempre de lágrimas, me alejaré por el túnel hacia la luz brillante y hacia las otras luces que me aguarden. En eso sí creo, no pienso que sean alucinaciones de la falta de oxígeno del cerebro; también creo que será el viaje más interesante de todos.

En cuanto a lo que se quede aquí, mi envoltura terrenal menos esos 21 gramos que pesa el alma, estarán a libre disposición del que lo precise. Todo lo que sea aprovechable, para donación de órganos. Siempre queda el consuelo, para el que permanece vivo, de pensar que en cierta manera el que se ha ido sigue viviendo de alguna manera, el corazón trasplantado en otro pecho ajeno que seguirá latiendo de emociones como latía el nuestro; mi hígado en otra persona que seguirá disfrutando del vino blanco frío (aunque no debería); mis córneas en otros ojos que mirarán extasiados el atardecer junto al mar como yo lo miré tantas veces...

Después, con lo que quede, lo que ya no sirva para nada, luego de donar todos los órganos y tejidos posibles, pues a incinerarlo en la sofisticada hoguera de la funeraria del barrio. En la actualidad es la opción de moda y lamento mucho no ser original pero soy partidario de la cremación.

Hombre, a decir verdad me gustaría más un funeral vikingo, o lo que yo entiendo que es un funeral vikingo, mediatizado por las películas de Hollywood, había una de Kirk Douglas y Tony Curtis... Pero bueno, sin irme por las ramas, el funeral vikingo sería dejar mis despojos en un velero (un drakkar genuino iba a ser complicado de conseguir, mucho menos para tal fin), con las velas desplegadas alejándose del muelle con una suave brisa de tierra al anochecer, mientras comienza a arder por las teas que mis allegados ceremoniosamente habrían arrojado.

Aunque este funeral mejor lo descarto, el barco va a ser mejor que lo aprovechen mis herederos terrenales que, de paso, se librarán así de quemaduras accidentales al manipular las antorchas, estéticas, sí, pero

peligrosas. Asimismo se librarán del mismo modo de querellas por haber quemado, también accidentalmente, algún barco cercano.

Eso sí, mis cenizas no las querría en tierra firme. Y espero que este deseo no las conduzca a las tuberías de aguas fecales desde el desagüe de algún inodoro, como habrá ocurrido en más ocasiones de las que se piensa, revelando poco afecto al finado por parte del que se queda. Aquí no soy original, mis cenizas al mar; ya saben, por sotavento y lejos de la costa, por si acaso.

Más tarde, con la calma que ello precisa, unas botellas de blanco frío para consolar a los que me despiden. Las dejaré pagadas. Cualquier Rueda de los buenos, Barbadillo o Monopole, todavía no lo he decidido, aunque no descarto la manzanilla (la de Sanlúcar de Barrameda, no la de infusión).

Y en cuanto al tercer y último testamento, es a mi juicio el que más valor tiene.

En él, que aparte de estas líneas es más bien oral, dejo a mi familia y a mis (cuatro) amigos lo siguiente.

A saber:

El mar para que lo disfruten y viajen por él adonde ellos quieran. El viento limpio para que empuje sus velas. Las olas para que los más jóvenes las surfeen.

Algún anochecer navegando entre Ibiza y Formentera, con brisa de través. También las islas Jónicas en el “Bold Ruler”. El barco ya no estará allí, ni yo tampoco, pero habrá otros barcos y otros días de sol.

Tantas y tantas millas navegadas en el “Royann”, por el Cantábrico, cerca del hogar y en la mejor de las compañías. Es un buen velero y seguirá navegando cuando yo me detenga.

Muchos atardeceres en Sanlúcar de Barrameda, contemplando Doñana y viendo a los flamencos volar huyendo de la noche.

La música, toda, la que a ellos les guste, para que les haga llevar un ritmo alegre mientras caminan por los senderos que les toque en suerte caminar. También por los que ellos escojan, el libre albedrío aún existe.

La nieve recién caída en un día soleado de febrero, para que se deslicen sobre ella, oyendo ese leve crujido susurrante bajo los esquíes, sintiendo en la cara el aire frío y limpio de la montaña.

Los libros.

La gastronomía.

El deporte.

Tantas y tantas cosas.

Y siempre el amor a la vida, que merece la pena ser vivida en plenitud, como el mejor de los regalos, el más hermoso.

El amor a la familia.

El amor.

# 21

## RESUMIENDO

En primer lugar pedir perdón por lo que este último apartado tenga de redundancia, pero a veces hay que repetir las cosas para verlas con mayor claridad. Es la forma un tanto anticuada de estudiar, la reiteración de conceptos. Qué le vamos a hacer, cada uno tenemos nuestras querencias y es difícil desprenderse de algunas de ellas.

O sea que volveremos a decir que lo que hay que hacer es arrebatarse esa condición de lúgubre que tiene la muerte. Es un tanto complicado, ya lo sabemos, hay mucha cultura y mucha educación que nos condiciona desde que nacemos. Tampoco queremos decir que sea algo alegre, no es esa nuestra intención.

Por mucho que nos disguste o nos atemorice, la muerte camina a nuestro lado. Su sombra se junta con nuestra sombra cuando paseamos al atardecer y contemplamos el crepúsculo más bello de nuestras vidas. Sus pasos resuenan a la vez que los nuestros, a veces baila claqué a nuestro lado sin que nos demos cuenta. Su suspiro se confunde con la brisa que nos refresca el rostro acalorado en los días de verano.

Podremos tratar de esquivarla comiendo sin grasas, abandonando el tabaco (buena idea) y acudiendo al médico todos los meses o podremos invitarla conduciendo borrachos por la autopista o practicando sin control los deportes más arriesgados. Al final nos alcanza.

Es algo natural como lo es el mar, la noche o el amanecer, la risa o el llanto. Como la vida misma, porque es lo que la complementa, parte indivisible. De hecho es lo que le da su mayor valor a la existencia.

También insistimos en que nuestra muerte es sólo nuestra, de nadie más. Si acaso, en un nivel puramente afectivo, podremos compartir la propiedad

con nuestra familia más cercana, si lo deseamos, y con cuatro amigos, esa gente que nos echará de verdad en falta cuando nos hayamos ido definitivamente. A nadie más pertenece. No es de la sociedad, ni de religión alguna, ni mucho menos del estado.

Sólo tenemos la obligación, si es que se puede llamar así, de vivir nuestra existencia lo más plenamente posible. Como escuché el otro día en un diálogo de la película “El señor de los anillos” (un poco larga la cinta), se nos ha otorgado un tiempo para vivir y es nuestra responsabilidad lo que hagamos mientras dure. Y ni siquiera es realmente una obligación, sino un humilde consejo. Porque cada minuto que ha pasado es un minuto que se ha ido irremisiblemente.

E insistir en que el concepto de muerte como final es erróneo, en nuestro modesto entender. Con todas las limitaciones intelectuales que nos acechan a la hora de proclamar esto, lo creo de verdad, no sólo deseo creerlo.

La energía no se crea ni se destruye, solamente se transforma, podría ser un argumento teórico desde la ciencia, aunque no nos consuele demasiado que nuestra postrer energía acuda presurosa, después del óbito, al ciclo vital del algarrobo o de la oveja merina. No nos llenaría de regocijo, ni de pena, pero no nos estamos refiriendo a esto.

Nos referimos a algo más espiritual. La energía de una persona, no nos atrevemos a decir su alma, es algo muchísimo más complejo. Puede ser una energía que se dirija a incorporarse a otra energía mayor. Los nombres que pongamos no harán más que definir religiones o agnosticismos, pero existe un indudable concepto de energía global.

¿Complicado de explicar? Pues no, directamente imposible de explicar, ni de entender: Sólo intuir, con eso nos tiene que ser suficiente. Ya sabe lo que decía el doctor Rodríguez Delgado, que el ser humano intentando comprender a Dios, sus motivaciones, el mero concepto divino, es tan

imposible como un chimpancé que trata de entender el funcionamiento de un ordenador.

Pues lo mismo que es imposible comprender a Dios, es imposible entender del todo a la muerte. Solamente intuir.

Pero yo me quedo con la idea, que espero y creo que no será errónea, de muerte como viaje, el último, cruzar la última frontera, la más importante de todas, la definitiva.

Qué habrá más allá, no lo sabemos, pero tratamos de imaginarlo; como el astrónomo que mira las estrellas imaginando otras galaxias aún más recónditas.

Y el último viaje, para los que somos viajeros, será el más bello, el más interesante, el velo que se alzaré para revelarnos la mayor incógnita de todas.

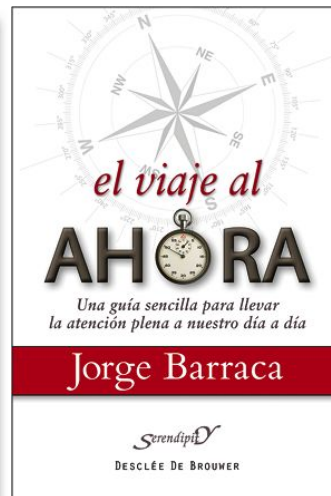
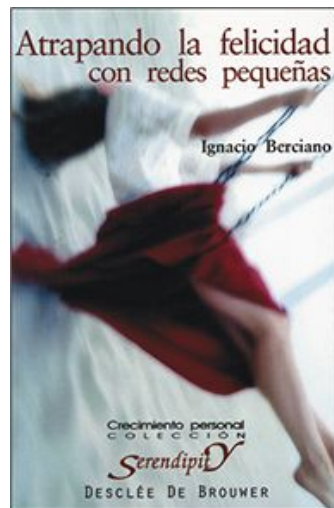
Y de hecho, lo queramos o no, todos somos viajeros...

*“All those moments will be lost in time,  
like tears in rain. (...) Time to die”.*  
(Blade Runner)

Este libro se terminó de escribir en el aeropuerto de La Habana, entre muchas banderas, en el mes de enero de 2008, con una cerveza *Bucanero* bien fría al alcance de la mano.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## Otros libros



Adquiera todos nuestros ebooks en

[www.ebooks.edesclée.com](http://www.ebooks.edesclée.com)

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)



## **Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento**

**Ignacio Berciano Pérez**

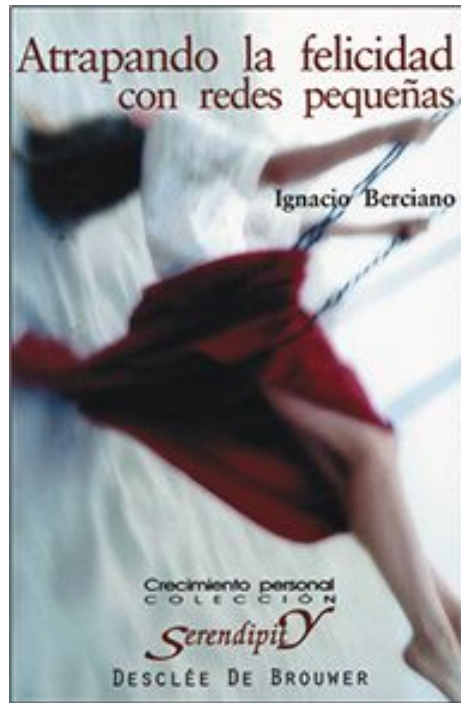
ISBN: 978-84-330-3585-1

[www.ebooks.edesclee.com](http://www.ebooks.edesclee.com)

¿Cómo adaptarnos al paso de los años? ¿Cuáles son las herramientas más adecuadas para mejorar, e incluso disfrutar; con el inevitable proceso de envejecimiento? Desde estas páginas se hablará de radicales libres y de antioxidantes, del famoso resveratrol, que se encuentra más en los vinos tintos que en los blancos, de Picasso, de Leni Riefenstahl, de qué alimentos y deportes son los más convenientes y de muchos otros asuntos al respecto. Incluso de sexo. Hace unos años, escuchamos en la terraza de un bar, al comienzo de una primavera sevillana, la opinión de un hombre de edad madura que sostenía, experto, un catavinos. Explicaba a sus contertulios que la vida es como compartir una botella de manzanilla con unos amigos. Los primeros sorbos pueden parecer los mejores pero, si sabemos paladearlo, no tiene por qué no ser delicioso el final de la botella. Totalmente de acuerdo. Ignacio Berciano es médico en una zona rural desde la que se puede ver el Cantábrico, las nubes que viajan hacia el sur y las olas que acuden puntuales a romper contra Punta Galea. Excelente escritor, ha ganado numerosos premios literarios de teatro y narrativa breve y sigue en busca de la novela definitiva. Todavía escribe a bolígrafo las primeras versiones, en los ratos libres, en la playa, en la terraza de un bar o en el metro.

En esta misma colección ha publicado Atrapando la felicidad con redes pequeñas y Aprendiendo a morir. Este libro cierra la trilogía..

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)



## **Atrapando la felicidad con redes pequeñas**

### **Ignacio Berciano Pérez**

ISBN: 978-84-330-1802-1

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

En este libro, como en muchos cuentos, aparecen tres deseos:

El primero es el de entretener al lector. Si un libro no entretiene, el lector tiene el deber de abandonarlo cuanto antes, por aburrido.

El segundo deseo es el de proporcionar unas enseñanzas válidas.

Y si estas enseñanzas se llevan de una manera práctica a la vida cotidiana, entonces nuestros tres deseos han sido concedidos.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)



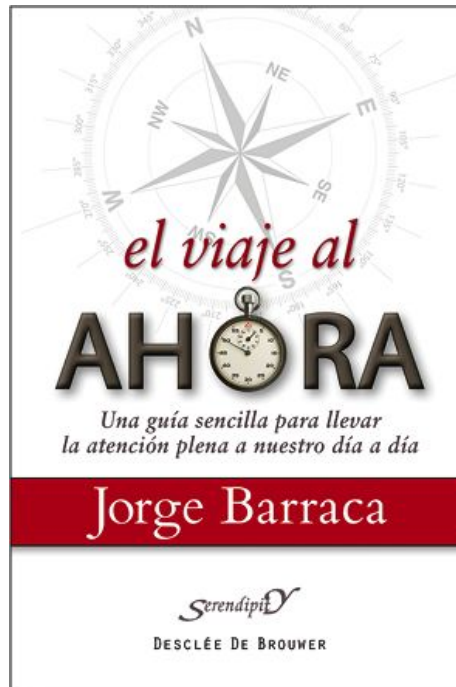
**Todo lo que sucede importa**  
**Cómo orientar en el laberinto de los sentimientos**  
**Fernando Alberca**

ISBN: 978-84-330-3589-9

[www.ebooks.edesclee.com](http://www.ebooks.edesclee.com)

Los sentimientos juegan un papel insustituible en nuestra vida. Nos dan o quitan la fuerza para alcanzar lo que deseamos. Nos proporcionan personalidad, riqueza, capacidad de amar y ser amados. Sin ellos no podríamos desenvolvernos como seres humanos ni podríamos ser felices. Pero para llegar a la felicidad -y es posible- necesitamos desenredar la madeja de nuestra vida. Aprender a sortear las principales trampas que se presentan ante nuestros sentimientos, para evitarlas y acertar con la salida de nuestro laberinto. Un laberinto que recorreremos conforme vivimos. Por eso todo lo que nos sucede realmente importa. Saber aprovecharlo para nuestra paz y felicidad y la de los que queremos, es la esencia del éxito personal que tanto añoramos en nuestra cultura y tiempo. Pese a ello, nuestra sociedad a menudo emplea mapas equivocados para buscar la felicidad a través de los sentimientos. En este libro se explica cómo conseguir aprovechar nuestros sentimientos para que nos lleven al éxito que todos merecemos y necesitamos.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)



## **El viaje al ahora**

**Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día**

**Jorge Barraca**

ISBN: 978-84-330-3589-9

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

Vivir con atención plena consiste en mantener la actitud de estar en contacto con el mundo, abierto a lo que se experimenta en cada instante, dirigiendo la atención de forma consciente a lo que se hace en cada momento, y llevarlo a cabo de forma similar a la de un niño que contempla por primera vez un espectáculo sorprendente, sin juzgarlo, valorarlo, cuestionarlo, criticarlo... sin compararlo con vivencias del pasado, sin preocuparse por lo que sucederá, sin envidias. Se trata, en suma, de dejar que sean las cosas, el mundo, las experiencias, los sentidos, el cuerpo los que hablen por sí mismos, directamente, sin que la mente se inmiscuya u opine. Empezar a vivir con atención plena significa vivir realmente. Es despertarse, y descubrir el mundo, que resulta entonces mucho más interesante, mucho más intenso, mucho más atractivo, mucho más vivificante y mucho más placentero.

La clave para contrarrestar los pensamientos negativos, los estados de ánimo bajos, la ansiedad por problemas futuros, está en no ensimismarse, sino en estar ahora -ya- en conexión con el exterior y francos a lo que llegue en cada momento. Frente al pensar y

pensar, invito a vivir y vivir, pero para eso se tendrá que volver al presente. Esta es la idea básica que quiero transmitir en este libro.

Tome su billete para el viaje al lugar más extraordinario del mundo, el único real. Quizás nunca ha estado de verdad en él o lleva años sin frecuentarlo, aunque le aseguro que está muy, muy cerca. Su billete es para el viaje al ahora.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

1. Relatos para el crecimiento personal. CARLOS ALEMANY (ED.). (6ª ed.)
2. La asertividad: expresión de una sana autoestima. OLGA CASTANYER. (30ª ed.)
3. Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad. A. GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa. ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. ¿Qué es el narcisismo? JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. El cuerpo vivenciado y analizado. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (EDS.)
8. Manual de Terapia Infantil Gestáltica. LORETTA ZAIRA CORNEJO PAROLINI. (5ª ed.)
9. Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. Dinámica de grupos. Cincuenta años después. LUIS LÓPEZ-YARTO ELIZALDE. (7ª ed.)
12. El eneagrama de nuestras relaciones. MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. ¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa. LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff. BRUNO GIORDANI. (3ª ed.)
15. La fantasía como terapia de la personalidad. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. La homosexualidad: un debate abierto. JAVIER GAFO (ED.). (3ª ed.)
17. Diario de un asombro. ANTONIO GARCÍA RUBIO. (3ª ed.)
18. Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama. DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia. THOMAS HART.
20. Treinta palabras para la madurez. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (11ª ed.)
21. Terapia Zen. DAVID BRAZIER. (2ª ed.)
22. Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental. GERALD MAY.
23. Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado. JUAN MASIÁ CLAVEL.
24. Pensamientos del caminante. M. SCOTT PECK.
25. Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)

26. Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual.  
DAVID RICHÓ. (3ª ed.)
27. El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones. JOHN A. SANFORD.
28. Vivir la propia muerte. STANLEY KELEMAN.
29. El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia.  
ASCENSIÓN BELART - MARÍA FERRER. (3ª ed.)
30. Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías.  
MIGUEL ÁNGEL CONESA FERRER.
31. Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes. KEVIN FLANAGAN.
32. Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico. VERENA KAST.
33. Cuando el amor se encuentra con el miedo. DAVID RICHÓ. (3ª ed.)
34. Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad. WILKIE AU - NOREEN CANNON. (2ª ed.)
35. Vivir y morir conscientemente. IOSU CABODEVILLA. (4ª ed.)
36. Para comprender la adicción al juego. MARÍA PRIETO URSÚA.
37. Psicoterapia psicodramática individual. TEODORO HERRANZ CASTILLO.
38. El comer emocional. EDWARD ABRAMSON. (2ª ed.)
39. Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales.  
JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH. (2ª ed.)
40. Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
41. Valórate por la felicidad que alcances. XAVIER MORENO LARA.
42. Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad. RAMIRO J. ÁLVAREZ.
43. Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo.  
CHARLES L. WHITFIELD.
44. Humanizar el encuentro con el sufrimiento. JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. Para que la vida te sorprenda. MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)
46. El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión. DAVID BRAZIER.
47. Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar. JORGE BARRACA.
48. Palabras para una vida con sentido. Mª. ÁNGELES NOBLEJAS. (2ª ed.)

49. Cómo llevarnos bien con nuestros deseos. PHILIP SHELDRAKE.
50. Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo.  
LUIS CENCILLO. (2ª ed.)
51. Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no. LESLIE S. GREENBERG. (3ª ed.)
52. Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
53. Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva. JUAN ANTONIO BERNAD.
54. Introducción al Role-Playing pedagógico. PABLO POBLACIÓN KNAPPE y ELISA LÓPEZ BARBERÁ Y COLS.
55. Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza. LORETTA CORNEJO.
56. El guión de vida. JOSÉ LUIS MARTORELL.
57. Somos lo mejor que tenemos. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
58. El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares.  
GIULIANA PRATA; MARIA VIGNATO y SUSANA BULLRICH.
59. Amor y traición. JOHN AMODEO.
60. El amor. Una visión somática. STANLEY KELEMAN.
61. A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía. KEVIN FLANAGAN.
62. A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal.  
IOSU CABODEVILLA ERASO.
64. ¿Por qué no logro ser asertivo? OLGA CASTANYER Y ESTELA ORTEGA. (6ª ed.)
65. El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo. JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (2ª ed.)
66. Caminos sapienciales de Oriente. JUAN MASIÁ.
67. Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso. PEDRO MORENO. (8ª ed.)
68. El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud. KATHLEEN R. FISCHER y THOMAS N. HART.
69. La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir. ESPERANZA BORÚS.
70. Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos. JEAN-PASCAL DEBAILLEUL y CATHERINE FOURGEAU.
71. Psicoanálisis para educar mejor. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación. PEDRO MIGUEL LAMET.

73. En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser. JEAN SARKISSOFF.
74. La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones. PATRICE CUDICIO y CATHERINE CUDICIO.
75. Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares. MARGA NIETO CARRERO. (2ª ed.)
76. Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros. JESÚS DE LA GÁNDARA MARTÍN.
77. La nueva sofrología. Guía práctica para todos. CLAUDE IMBERT.
78. Cuando el silencio habla. MATILDE DE TORRES VILLAGRÁ. (2ª ed.)
79. Atajos de sabiduría. CARLOS DÍAZ.
80. ¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología. RAMÓN ROSAL CORTÉS.
81. Más allá del individualismo. RAFAEL REDONDO.
82. La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica. DAVE MEARNES y BRIAN THORNE.
83. La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico. FRED FRIEDBERG. INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN ESPAÑOLA POR RAMIRO J. ÁLVAREZ
84. No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo! ANN-M. McMAHON.
85. La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia. LUZ CASASNOVAS SUSANNA.
86. Atrapando la felicidad con redes pequeñas. IGNACIO BERCIANO PÉREZ. CON LA COLABORACIÓN DE ITZIAR BARRENENGOA. (2ª ed.)
87. C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia. M. PILAR QUIROGA MÉNDEZ.
88. Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona. BARTOMEU BARCELÓ.
89. Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos. ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO CREGO DÍAZ.
90. La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores. NICK OWEN.
91. Cómo volverse enfermo mental. JOSÉ LUÍS PIO ABREU.

92. Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica. AGNETA SCHREURS.
93. Fluir en la adversidad. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
94. La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad. JUAN ANTONIO BERNAD.
95. Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez. JOHN AMODEO.
96. Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra. BENITO PERAL.
97. Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras “virtudes” humanas. LUIS RAIMUNDO GUERRA. (2ª ed.)
98. Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente. MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.).
99. El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina. CLAUDE IMBERT. (2ª ed.)
100. Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo. MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON. (2ª ed.)
101. Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas. JOY CLOUG.
102. La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal. THOM RUTLEDGE.
103. El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro. MARGARET J. WHEATLEY.
104. Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes. PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. (7ª ed.)
105. El tiempo regalado. La madurez como desafío. IRENE ESTRADA ENA.
106. Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos. MANUEL SEGURA MORALES. (11ª ed.)
107. Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia). KARMELO BIZKARRA. (4ª ed.)
108. Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán. MARISA BOSQUED.
109. Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancho. La práctica en psicoterapia gestalt. ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ.
110. La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso. JORGE BARRACA MAIRAL. (2ª ed.)

111. ¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros. RICHARD J. STENACK.
112. Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo. JOHN P. SCHUSTER.
113. Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior. MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S.
114. El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas. PAMELA KRISTAN.
115. Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad. A. CÓZAR.
116. Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido. ALEJANDRO ROCAMORA. (2ª ed.)
117. Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia. BERNARD GOLDEN, PH. D.
118. Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia. JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada. ANN WILLIAMSON.
120. La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros. BALAJAISON.
121. Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad. LUIS RAIMUNDO GUERRA.
122. Psiquiatría para el no iniciado. RAFA EUBA.
123. El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud. KARMELO BIZKARRA. (2ª ed.)
124. Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino. ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO. (4ª ed.)
125. La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia. IOSU CABODEVILLA ERASO.
126. Regreso a la conciencia. AMADO RAMÍREZ.
127. Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida. PETER BOURQUIN. (5ª ed.)
128. El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés. THOMAS HOHENSEE.

129. Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza. OLGA CASTANYER. (2ª ed.)
130. Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes. LORETTA CORNEJO. (2ª ed.)
131. ¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes. JAVIER TIRAPU.
132. Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
133. Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes. PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN, JUAN GARCÍA Y ROSA VIÑAS. (2ª ed.)
134. Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial. CONXA TRALLERO FLIX Y JORDI OLLER VALLEJO
135. Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas. TOMEU BARCELÓ
136. Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer. WINDY DRYDEN
137. Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización. IGOR LEDOCHOWSKI
138. Todo lo que aprendí de la paranoia. CAMILLE
139. Migraña. Una pesadilla cerebral. ARTURO GOICOECHEA
140. Aprendiendo a morir. IGNACIO BERCIANO PÉREZ
141. La estrategia del oso polar. Como llevar adelante tu vida pese a las adversidades. HUBERT MORITZ
142. Mi salud mental: Un camino práctico. EMILIO GARRIDO LANDÍVAR
143. Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales. ANA MARÍA SCHLÜTER RODÉS
144. ¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira. ANITA TIMPE
145. Herramientas de Coaching personal. FRANCISCO YUSTE (2ª ED.)
146. Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy. RAFA EUBA
147. Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda. JUAN GARCÍA SÁNCHEZ Y PEPA PALAZÓN RODRÍGUEZ
148. El consejero pastoral. Manual de “relación de ayuda” para sacerdotes y agentes de pastoral. ENRIQUE MONTALT ALCAYDE
149. Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones. DRA. STÉPHANIE HAHUSSEAU

150. Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional. GEETU BHARWANEE
151. Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa. ROSA M<sup>a</sup> MARTÍNEZ GONZÁLEZ
152. Ojos que sí ven. "Soy bipolar" (Diez entrevistas). ANA GONZÁLEZ ISASI - ANÍBAL C. MALVAR
153. Reconcílate con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas. ULRIKE DAHM
154. Los trastornos de la alimentación. Guía práctica para cuidar de un ser querido. JANET TREASURE - GRÁINNE SMITH - ANNA CRANE
155. Bullying entre adultos. Agresores y víctimas. PETER RANDALL
156. Cómo ganarse a las personas. El arte de hacer contactos. BERND GÖRNER
157. Vencer a los enemigos del sueño. Guía práctica para conseguir dormir como siempre habíamos soñado. CHARLES MORIN
158. Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio - Migración. MIGDYRAI MARTÍN REYES
159. El arte de la terapia. Reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos. PETER BOURQUIN
160. El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día. JORGE BARRACA MAIRAL
161. Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento. IGNACIO BERCIANO
162. Cuando un ser querido es bipolar. Ayuda y apoyo para usted y su pareja. CYNTHIA G. LAST
163. Todo lo que sucede importa. Cómo orientar en el laberinto de los sentimientos. FERNANDO ALBERCA DE CASTRO (2<sup>a</sup> ED.)
164. De cuentos y aliados. El cuento terapéutico. MARIANA FIKSLER
165. Soluciones para una vida sexual sana. Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos. DRA. JANET HALL
166. Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing. A la escucha de lo sentido en el cuerpo. BERNADETTE LAMBOY

### **Serie MAIOR**

1. Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática STANLEY KELEMAN. (7<sup>a</sup> ed.)
2. La experiencia somática. Formación de un yo personal. STANLEY KELEMAN. (2<sup>a</sup> ed.)

3. Psicoanálisis y análisis corporal de la relación. ANDRÉ LAPIERRE.
4. Psicodrama. Teoría y práctica. JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. (3ª ed.)
5. 14 Aprendizajes vitales. CARLOS ALEMANY (ED.). (11ª ed.)
6. Psique y Soma. Terapia bioenergética. JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
7. Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.  
CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J. (11ª ed.)
8. Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.  
CAROLYN J. BRADDOCK.
9. Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia. JUAN MASIÁ CLAVEL
10. Vivencias desde el Enneagrama. MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa. DOROTHY MAY.
12. Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.  
CARLOS RAFAEL CABARRÚS. (4ª ed.)
13. Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en  
pareja y una convivencia más inteligente. EUSEBIO LÓPEZ. (2ª ed.)
14. La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal. JOSÉ MARÍA TORO.
15. Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones. CARLOS DOMÍNGUEZ  
MORANO. (2ª ed.)
16. Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas  
psicosensoriales, cognitivos y emocionales. ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. Deja que tu cuerpo interprete tus sueños. EUGENE T. GENDLIN.
18. Cómo afrontar los desafíos de la vida. CHRIS L. KLEINKE.
19. El valor terapéutico del humor. ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (ED.). (3ª ed.)
20. Aumenta tu creatividad mental en ocho días. RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C.
21. El hombre, la razón y el instinto. JOSÉ Mª PORTA TOVAR.
22. Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.  
BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK.
23. La comunidad terapéutica y las adicciones Teoría, Modelo y Método. GEORGE DE LEON.
24. El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas. WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F.  
FRY.
25. El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales.  
HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE.

26. Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica. JOSÉ L. TRECHERA.
27. Cuerpo, cultura y educación. JORDI PLANELLA RIBERA.
28. Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación. DONI TAMBLYN.
29. Manual práctico de psicoterapia gestalt. ÁNGELES MARTÍN. (5ª ed.)
30. Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar. NICK OWEN
31. Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes. PAUL STALLARD.
32. Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio. PABLO RODRÍGUEZ CORREA.
33. Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato. PEPA HORNO GOICOECHEA. (2ª ed.)
34. El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia. SONIA VACCARO - CONSUELO BAREA PAYUETA.
35. La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia. OLGA CASTANYER (COORD.); PEPA HORNO, ANTONIO ESCUDERO E INÉS MONJAS.
36. El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta. MIGUEL DEL NOGAL TOMÉ.
37. Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica. ÁNGELES MARTÍN.
38. Medicina y terapia de la risa. Manual. Ramón Mora Ripoll.
39. La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento. THOMAS WALLENHORST.
40. El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación. KARMELO BIZKARRA.
41. Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia. VICENTE SIMÓN.
42. Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido. JOSÉ CARLOS BERMEJO.
43. Más allá de la Empatía Terapéutica. Una Terapia de Contacto-en-la-Relación. RICHARD G. ERSKINE - JANET P. MOURSUND - REBECCA L. TRAUTMANN.
44. El oficio que habitamos. Testimonios y reflexiones de terapeutas gestálticas. ÁNGELES MARTÍN (Ed.)