

VIDA Y MUERTE A CONTRALUZ. LA REFLEXIÓN EXISTENCIAL EN TORNO A LA CONCIENCIA DE LA FINITUD HUMANA

Resumen

El presente artículo pretende realizar un abordaje de la experiencia humana de la muerte desde una perspectiva existencial. A través de las aportaciones de Martin Heidegger y el paradigma inaugurado por su pensamiento, la analítica existencial, compondremos un breve esbozo de la experiencia de la muerte en el individuo por la condición existencial que ésta imprime en él, matizando algunos puntos clave al respecto, como la tendencia a la evasión de la misma y sus nefastas consecuencias, para finalmente ofrecer algunas notas para su posible afirmación, con la ayuda de la actitud vital cultivada por el existencialismo. Una mirada ontológica al hecho antropológico de la finitud, enmarcado en la experiencia individual.

Palabras clave

Muerte, Existencialismo, Filosofía como terapia, Martin Heidegger

Abstract

This article aims to approach the human experience of death from an existential perspective. Through the contributions of Martin Heidegger and the paradigm inaugurated by his thought, the existential analytic, we will compose a brief image of the experience of death in the individual by the existential condition that it prints on him, clarifying some key points about it, as the tendency to evade it and its disastrous consequences, to finally offer some contributions for its possible affirmation, with the help of the vital attitude cultivated by existentialism. An ontological regard at the anthropological fact of finitude, framed in individual experience.

Keywords

Death, Existencialism, Philosophy as therapy, Martin Heidegger

1. El sujeto como ser-para-la-muerte

Lo quiera o no el sujeto, la muerte constituye un horizonte tan indudable como ineludible. Por la constancia de su presencia, por su carácter destructivo, es posible definir al ser humano como un ser-para-la-muerte, como señala Martin Heidegger. El sujeto se halla en un constante devenir en cuyo ser queda incluido aquello que todavía no es. La muerte pertenece a la experiencia presente del sujeto en la medida en que, aunque no es todavía, será; una inevitabilidad que hace de la muerte un elemento constitutivo de la existencia humana. El individuo se haya constantemente vuelto hacia la muerte, hacia la constante posibilidad de su fin, que tarde o temprano se hará efectiva. Este factum hace si cabe más acuciante la búsqueda de un sentido vital que justifique un fin tan abrumador y dé significado al intervalo entre nacimiento y deceso¹. La muerte es una situación límite que impone al

¹ Heidegger, 2013: 239-242.

sujeto su finitud, insertando en él la impotencia de su devenir frente al devenir aniquilador de la realidad. Lo sitúa de cara a su estatus existencial en el mundo, frente a la ilimitada responsabilidad respecto de sí dentro de unos márgenes temporales indefinidos, aunque claramente delimitados, obligándolo a asumir el advenimiento del fin de todo lo que considera que lo constituye.

No es de extrañar que la muerte componga una experiencia existencial cuya radicalidad conmocione la vida del individuo. La angustia ante la muerte es considerada por muchos una de las principales causas de dolencias psicopatológicas y, por ello, de malestar existencial: “El que se enfrenta bruscamente con la muerte antes de haber desarrollado defensas apropiadas, tal vez sufra alteraciones graves” (Yalom, 1984: 132). Es evidente que para afrontar la muerte se necesita de la adquisición de ciertas aptitudes y tomas de consciencia previas para que tal vivencia aporte un contenido para el aprendizaje sapiencial del sujeto, en vez de atormentarlo, viéndose obligado a desarrollar mecanismos de defensa que encubran su constante presencia².

Como señaló Epicuro³, nos resulta imposible tener una experiencia de la propia muerte, pues cuando ella está, nosotros ya no estamos: la muerte es experimentada solo por los que se quedan. Por ello, el primer contacto con ésta se da en el reconocimiento de la muerte del otro, en el complejo fenómeno existencial que compone la experiencia del duelo, donde se efectúa una proyección del sujeto en el lugar del difunto. Es en la objetividad de su carencia de vida donde el sujeto experimenta la diferencia entre su ser y el mero estar inerte del otro, que con el tiempo será también el suyo. La muerte ajena como experiencia de vulnerabilidad, como toma de consciencia de la propia condición existencial, que permite hablar de grados en su conocimiento. Esto es así porque, en sentido estricto, llegado a cierto nivel cognitivo y educativo -que se alcanza en la infancia- todo sujeto sabe de la existencia de la muerte y del futuro acontecer de la suya propia. Sin embargo, este “saber” posee niveles de profundidad, de calado y ahondamiento en su consciencia existencial, siendo el siguiente cada vez más radical y arduo que el anterior, hasta la última y total contemplación de la propia extinción. Es en este momento donde el bagaje sapiencial del sujeto determinará si dicha experiencia le lleva a un nivel de consciencia superior, basado en la aceptación, o a uno inferior, centrado en la negación, el miedo y la ocultación⁴.

Como fuente de angustia, enfrentar la muerte constituye una condición necesaria para el desarrollo del sujeto. El miedo a la muerte juega un papel fundamental en la experiencia interna del individuo, ya que subyace a cada pensamiento, conformando el trasfondo del mismo. Es el terror que inspira su contacto prematuro -pues es inevitable tener noticia de ella antes de haber adquirido las herramientas para soportar el impacto- el que hace que gran parte de la vida interior del sujeto, si no toda, se dedique a la tarea de trascender tal idea. Ante la incapacidad de la aceptación de la destrucción total del individuo, éste genera mecanismos de defensa basados en una negación de lo que es que le

² Por eso el estoicismo basó gran parte de su ascética en la confrontación de la idea de la muerte, una práctica del *memento mori* diseñada para resituar el fin de la vida dentro de su devenir natural, dejar de temerlo y beneficiarse de los aportes existenciales que aporta la aceptación de la propia finitud.

³ En Vara, 2012: 88.

⁴ Heidegger, 2012: 236-238 y Yalom, 1984: 132-141, 151, 195 y 205-209.

llevan a la contradicción y, de ir más allá, al trastorno. Por tanto, la tarea es la de lograr un contacto con la muerte en el que lucidez y vitalidad no sean inversamente proporcionales, que esa angustia primaria dé el contenido para una comprensión existencial positiva, no necesitada de paliativos sobrenaturales, evitando así un desajuste en su equilibrio mental⁵. Para tal fin, es de interés saber más acerca de las formas que toma la negación de la muerte, para posteriormente abordar sus posibles catarsis experienciales.

2. Sobre la evasión experiencial de la muerte

Además de por la incapacidad para afrontar la idea de la muerte en el contacto prematuro con ella, por su entorno social y cultural, al sujeto se le impone una determinada comprensión de la misma, que se encuentra sesgada y mediatizada, lo que Heidegger denominó un “modo impropio de estar vuelto hacia la muerte”. Inserto en la cotidianidad, la muerte es entendida como algo que, aunque llegará, aún no es, no está, por lo que no resulta amenazante. Se maquilla la constante presencia de la muerte bajo un manto de ocasionalidad, de eventualidad repetitiva pero nunca permanente, fingiendo que su necesidad no supone más que una constante contingencia. Se hace temer el acontecimiento concreto de la muerte, para así eludir la angustia por su constante presencia en el devenir previo de la vida. Posponiendo la propia muerte, se la convierte en un hecho biológico, obviando el resto de aristas del fenómeno: ello implica una negación del bagaje existencial de la muerte en pos de una tranquilización social, de un estado interpretativo público que ni alberga ni permite una consciencia de mayor calado, promoviendo una cotidianidad del vivir inauténtica o impropia⁶.

Encontramos diferentes expresiones concretas de esta negación de la muerte. A todas ellas les subyace una idea, la creencia implícita de que la propia vida constituye una excepción a la ley universal de la finitud; la sensación de que uno es especial y, en cierto modo, inmune a la muerte, en la medida en que puede trascenderla en algún sentido, una idea que funciona como impulso para la evasión de la muerte. Es el uso del conocimiento de la singularidad particular al servicio de la autodefensa. Este acto de falsa salvación por individuación se percibe claramente en lo que Yalom denomina “heroísmo compulsivo”, la búsqueda constante de peligros que confirmen la ilusión de invulnerabilidad del sujeto que, bajo una aparente afirmación de la intensidad de la vida, oculta una negación de la presencia de la muerte. Otro ejemplo lo encontramos en el workaholic, el adicto al trabajo que se sumerge en una espiral de dedicación para obtener la sensación de avance, de encontrarse instalado en un constante progreso, en una incesante consecución de logros mensurables; un ascenso imparabile que finge no tener fin. Se trata de una dedicación completa que no hace más que negar la finitud de la temporalidad personal. Este acto de sobreestimación de sí como refugio de la muerte refleja una necesidad de control respecto de ella que, como veíamos antes, aunque vedada, está presente en el pensamiento -de ahí la contradicción vivida y el malestar sentido. Frente a ella, el sujeto puede también encontrar alivio en la figura del salvador metafísico, sea éste sobrenatural o no, que no es más que una extrapolación del deseo de invulnerabilidad del

⁵ Yalom, 1984: 45, 61-62, 66-73, 229-230 y 239.

⁶ Heidegger, 2012: 250-256.

sujeto hacia el grupo, bajo la creencia de que éste es donado por un ser especial⁷.

Estos ejemplos de evasión de la muerte son una muestra mínima de la infinidad de mecanismos de defensa que el individuo puede llegar a crear para evitar la consciencia de su futura aniquilación. También todo aquello que recae bajo el concepto de “dejar huella” esconde este intento de trascendencia de la propia identidad, de evasión de la muerte como condición existencial, la ausencia total de permanencia, en algún sentido. La creencia que sustenta esta actitud afirma que si algo del sujeto sobrevive, la muerte no habrá caído sobre él con todas sus consecuencias:

“Nuestra época se limita simplemente a negar la muerte y, con ella, un aspecto fundamental de la vida. En lugar de dejar que la autoconciencia de la vida y del sufrimiento representaran uno de los incentivos más fuertes de la vida, la base misma de la solidaridad humana y la experiencia indispensable para proporcionar intensidad y profundidad a la felicidad y al entusiasmo, el individuo se ve obligado a reprimirla. Pero como siempre ocurre en la represión, la mera remoción de la superficie no anula la existencia de los elementos reprimidos” (Fromm, 2005: 236).

El miedo a la muerte toma forma en la vida e inunda tanto su cotidianidad como la concepción global de la misma. Aparece además una contradicción interna adicional, la existente entre el miedo a la muerte como aniquilación del ser individual y el miedo a la vida, como afirmación de sí y enfrentamiento en solitario a la existencia, que se ve reforzada por la dinámica de la sobreestimación individual -y conecta el malestar existencial por la muerte con el del aislamiento vital⁸.

No en vano se afirma que la muerte es el núcleo de la experiencia interna del ser humano. Ésta, en tanto que posibilidad ineludible e inminente del sujeto, se hace presente en su interior: “La muerte es la posibilidad de la radical imposibilidad de existir. La muerte se revela así como la posibilidad más propia, irrespectiva e insuperable” (Heidegger, 2012: 247). Si el sujeto puede tomar consciencia de su muerte es porque se encuentra en contacto consigo mismo, siendo la anticipación a sí una de las consecuencias de ello. En la anticipación a la muerte el sujeto se restituye en su posición auténtica, en su estatuto radical; una experiencia que, surgida en la angustia, le permite tomar las riendas de su existencia, intuyendo la presencia de la muerte en cada uno de sus actos y pensamientos, situándose en la vida de cara a ella, sin rehuirla⁹.

3. La aceptación de la muerte

Aunque pueda parecer paradójico, la muerte es el hecho más importante de la vida. Vida y muerte se co-pertenecen; su interdependencia las conecta irremediabilmente. La muerte sucede a la vida y su presencia influye en el pensamiento y la acción bajo la forma de la angustia. Y es que, a pesar de que en el plano biológico vida y muerte se separen con una barrera infranqueable, en el plano existencial, la muerte impregna cada aspecto de la vida. Pese a presentar el fin de la propia existencia, la

⁷ Yalom, 1984: 148-176.

⁸ Frankl, 2004: 142.

⁹ Heidegger, 2012: 243-248 y Yalom, 1984: 45.

experiencia de la muerte alberga la posibilidad de una devolución radical al plano de la vida: “Aunque el hecho físico de la muerte destruye al hombre, la idea de la misma sirve para salvarle” (Yalom, 1984: 48). Es posible lograr un estado de conciencia existencial superior a través de un sostenimiento no rehuyente de la experiencia de la muerte. Que el reconocimiento de su presencia propicie una apertura ontológica al mundo y que ello implique una responsabilización respecto del propio ser y su devenir consciente, ya que solo una experiencia tan desoladora como la de la inevitabilidad de la propia aniquilación es capaz de sacar al individuo de la enajenación en la que la superficialidad de su cotidianidad lo sumerge, volviendo su mirada hacia sí mismo y la realidad que lo circunda. Es por ésto que la afirmación de la experiencia de la muerte es una condición de posibilidad de la autenticidad individual.

La tarea exige de la protagonización de un proyecto existencial basado en una mirada no negadora de la muerte. Una actitud comprensiva capaz de calibrar su estatuto de posibilidad ineludible, pero que tampoco se limite a la mera reflexión sobre la misma. El pensamiento sobre la muerte tiende siempre a centrarse en su consecución, ignorando su presencia activa en el devenir previo que lleva hasta su conclusión. Aceptar la muerte no es solo esperarla con calma, sino aprehender su carácter de posibilidad para poder reconocerlo en otros ámbitos. La posibilidad de la muerte abre al sujeto a las posibilidades de la existencia y, por ello, a su condición intrínseca de posibilidad¹⁰:

“El adelantarse le revela al Dasein su pérdida en el 'uno mismo' y lo conduce ante la posibilidad de ser sí mismo sin el apoyo primario de la solicitud ocupada, y de serlo en una libertad apasionada, libre de las ilusiones del uno, libertad fáctica, cierta de sí misma y acosada por la angustia: la libertad para la muerte” (Heidegger, 2012: 262).

Así es como la aceptación de la muerte implica una activación y responsabilización existencial propias. La profundización consciente en la angustia ante la muerte no trae consigo solo una superación de la misma, sino también un aumento de la positividad del juicio respecto de la vida: “La angustia ante la muerte es inversamente proporcional a la satisfacción de la vida” (Yalom, 1984: 251). Atemorizados por la muerte no nos resultará posible vivir, mientras que la asunción de la misma dará lugar a una mejora en nuestro equilibrio interno y, por ello, en nuestra calidad de vida¹¹.

Frente al influjo de los dispositivos de alienación y distracción existencial que rodean al individuo, será necesario realizar un ejercicio de descatastrofización de la muerte. Como remedio ante la huida, la contemplación progresiva se presentará como una herramienta fundamental a la hora de incorporar la idea de la muerte en el flujo de pensamiento individual, sin que suponga una incómoda disrupción para el mismo. Solo así, mediante esta convivencia, se facilitará el posterior análisis de la misma. La reflexión filosófica no es posible sin un contacto directo con la realidad, por lo que es la realidad de la muerte y sus implicaciones las que el sujeto deberá diseccionar. Una vía de comprensión que avanza

¹⁰ Heidegger, 2012: 257-262.

¹¹ Es común ver en las consulta de asesoramiento filosófico –la actualización de la filosofía como terapia grecolatina- que bajo el miedo a la muerte suele esconderse cierta culpabilidad existencial por no estar aprovechando la propia vida, lo cual abre un camino de reflexión, toma de conciencia y transformación muy fructífero.

unida a la aceptación; a la paulatina disolución de su negación. Así es como se da lugar a un desarrollo personal basado en la aceptación de la muerte, con multitud de beneficios.

La incorporación de la muerte a la vida enriquece la profundidad e intensidad de la misma, dando lugar a cambios en el individuo de gran calado sapiencial. Entre ellos, cabe destacar la revalorización de la vida y la devaluación de sus trivialidades, que permite una ordenación de sus prioridades en base a su valor existencial y no tanto social; una liberación que surge tras la toma de consciencia de la total creatividad y libertad personal que se deriva de la finitud humana; el anclaje en el presente como momento único; la apreciación de cada detalle de lo real por su propia belleza y singularidad; una mejor comunicación con el otro; una liberación respecto de los temores previos que atenazaban y limitaban al sujeto, etc.

Como vemos, la clave de la capacidad transformadora de la superación de la angustia ante la muerte se basa en el reconocimiento de que su presencia consciente puede ser el catalizador de una perspectiva positiva ante la vida. Una vida feliz basada en la lucidez no puede cimentarse en una negación de los condicionales básicos de la existencia, por lo que la inclusión de los mismos en la propia reflexión permitirá la digestión y sublimación emocional de sus implicaciones.

Si la experiencia de la muerte puede devolver al sujeto a la vida es porque la consciencia de la limitación temporal permite una captación de su forma, sin necesidad de conocer el momento exacto de la muerte. Le entrega su tiempo, lo inserta en su espacio vital, en su presente, posibilitando tanto el agradecimiento por su existencia concreta como la desidentificación con la misma -pues no hay aceptación de la muerte que cohabite con el aferramiento a la propia identidad, al implicar ésta siempre un anhelo de supervivencia y, como tal, de trascendencia.

Referencias bibliográficas

- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Heidegger, M. (2013). *Seminarios de Zollikon*. México, D.F.: Herder.
- Heidegger, M. (2012). *Ser y tiempo*. Madrid: Trotta.
- Vara, J., (Ed.) (2012). *Epicuro. Obras Completas*. Madrid: Cátedra.
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.