

# Mirar al sol

## Irvin D. Yalom

Superar el miedo a la muerte  
para vivir con plenitud el presente



DESTINO

Irvin D. Yalom

# Mirar al sol

Superar el miedo a la muerte para vivir  
con plenitud el presente

Traducción de Agustín Pico Estrada

Título original: *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*

© Irvin D. Yalom, 2008

Publicado originalmente por Jossey-Bass, un sello de Wiley  
Derechos de traducción gestionados por Sandra Dijkstra Literary Agency y  
Sandra Bruna Agencia Literaria, SL

© por la traducción del inglés, Agustín Pico Estrada, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.edestino.es](http://www.edestino.es)

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

Publicado de acuerdo con Grupo Editorial Planeta, S.A.I.C.

Primera edición: octubre de 2021

ISBN: 978-84-233-6027-7

Depósito legal: B. 12.529-2021

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Unigraf, S. L.

*Printed in Spain* - Impreso en España

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

## ÍNDICE

<i>Prefacio y agradecimientos</i> . . . . .	11
1. La herida mortal . . . . .	13
2. Cómo reconocer la ansiedad ante la muerte . . . . .	23
3. La experiencia de despertar . . . . .	44
4. El poder de las ideas . . . . .	92
5. Cómo sobreponerse al terror a la muerte por medio de la conexión . . . . .	132
6. Conciencia de la muerte: una autobiografía . . . . .	167
7. Cómo tratar la ansiedad producida por la muerte: consejos para terapeutas . . . . .	220
<i>Epílogo</i> . . . . .	301
<i>Notas</i> . . . . .	305

## LA HERIDA MORTAL

El pesar entra en mi corazón. Le temo a la muerte.

GILGAMESH

La autoconciencia es un don supremo, un tesoro tan precioso como la vida. Es lo que nos hace humanos. Pero conlleva un elevado precio: la herida de la mortalidad. Nuestra existencia está ensombrecida de forma permanente por la conciencia de que creceremos, floreceremos e, inevitablemente, nos marchitaremos y moriremos.

La mortalidad nos acosa desde el comienzo de la historia. Hace cuatro mil años, el héroe babilonio Gilgamesh reflexionaba sobre la muerte de su amigo Enkidu con las palabras del epígrafe que encabeza este capítulo: «Te has vuelto oscuridad y no puedes oírme. Cuando yo muera, ¿no seré, acaso, como Enkidu? El pesar entra en mi corazón. Le temo a la muerte».

Gilgamesh habla por todos nosotros. Todos, cada hombre, mujer o niño, teme, como él, a la muerte. En algunos de nosotros, dicho miedo solo

se manifiesta de forma indirecta, ya sea como inquietud generalizada o bajo la máscara de algún otro síntoma psicológico. Otros individuos experimentan una corriente de ansiedad explícita y consciente ante la muerte. Y, para algunos, el temor a esta estalla en un terror que impide toda felicidad y satisfacción.

Durante milenios, los filósofos han procurado vendar la herida de la mortalidad para ayudarnos a vivir en paz y armonía. Como psicoterapeuta que trata a muchos individuos que lidian con la ansiedad ante la muerte, me he dado cuenta de que la antigua sabiduría, en particular la de los antiguos filósofos griegos, es totalmente relevante en la actualidad.

De hecho, considero que, en mi labor terapéutica, mis antecesores intelectuales no son tanto los grandes psiquiatras y psicólogos del siglo XIX y comienzos del XX —Pinel, Freud, Jung, Pavlov, Rorschach y Skinner— como los filósofos de la Grecia clásica, en concreto Epicuro. Cuanto más aprendo sobre este extraordinario pensador ateniense, más claramente lo reconozco como el prototipo del terapeuta existencialista. Recurriré a sus ideas a lo largo de todo el presente trabajo.

Epicuro nació en el año 341 a. C., poco después de la muerte de Platón, y murió en el 270 a. C. En la actualidad, la mayoría de la gente está familiarizada con su nombre por los términos «sibarita» o «epicúreo», que se aplican a la persona dedicada a los refinados goces de los sentidos, en especial la comida y la bebida. Pero el hecho his-

tórico es que Epicuro no fue un adalid de los placeres sensuales; lo que en realidad le interesaba era la obtención de la imperturbabilidad (ataraxia).

Epicuro practicaba una «filosofía médica» e insistía en que, así como el médico trata el cuerpo, el filósofo debía tratar el alma. Desde su punto de vista, solo había una meta correcta para la filosofía: aliviar el sufrimiento humano. ¿Y cuál era, para él, la causa primera del sufrimiento? Epicuro sostenía que era nuestro omnipresente temor a la muerte. Decía que la aterradora visión de su inevitabilidad afecta a nuestro disfrute de la vida y perturba todos nuestros placeres. Para aliviar el temor a fallecer, este filósofo desarrolló varios poderosos experimentos intelectuales que me han ayudado, en lo personal, a afrontar la ansiedad producida por la muerte, y me han provisto de las herramientas que empleo para ayudar a mis pacientes. A lo largo de la presente obra me referiré a menudo a estas valiosas ideas.

Mi experiencia personal y mi labor clínica me han enseñado que la ansiedad por la muerte crece y decrece a lo largo de la vida. Los niños pequeños no pueden dejar de notar los atisbos de mortalidad que los rodean: hojas, insectos y mascotas muertos, abuelos que desaparecen, padres de duelo, interminables superficies cubiertas de lápidas en los cementerios. Quizá los niños se limiten a observar, cavilar y, siguiendo el ejemplo de sus padres, callar. Si expresan abiertamente su ansiedad, se hará patente la incomodidad de los padres, quienes, por

supuesto, se apresurarán a ofrecer consuelo. A veces, los adultos tratan de encontrar palabras tranquilizadoras, de transferir todo el asunto a un futuro lejano, o de aplacar la inquietud de los niños con historias que niegan la muerte al hablar de resurrección, vida eterna, cielo y reunión.

Lo habitual es que dicho temor quede oculto entre los seis años, aproximadamente, y la pubertad, coincidiendo con la etapa que Freud llamó de sexualidad latente. Luego, durante la adolescencia, la ansiedad que les provoca estalla con toda su fuerza. Con frecuencia, los adolescentes se preocupan por la muerte; algunos, pocos, piensan en suicidarse. En la actualidad, muchos adolescentes responden a esa ansiedad convirtiéndose en amos y dispensadores de la muerte en la vida paralela de los juegos de ordenador violentos. Otros la desafían con humor negro y canciones que se toman la muerte a la ligera, o viendo películas de terror con sus amigos. Al comienzo de mi adolescencia, iba dos veces por semana a un pequeño cine cercano a la tienda de mi padre. Allí, mis amigos y yo gritábamos durante las películas de miedo y mirábamos con fascinación las que representaban los horrores de la Segunda Guerra Mundial. Recuerdo que me estremecía en silencio ante la idea de haber nacido en 1931 y no cinco años antes, como mi primo Harry, que falleció durante la matanza que fue la invasión de Normandía.

Algunos adolescentes desafían a la muerte poniéndose en peligro. Uno de mis pacientes, que sufría de fobias múltiples y de la constante sensa-



ción de que iba a ocurrirle alguna catástrofe, me contó que, a los dieciséis años, comenzó a practicar paracaidismo y que realizaba docenas de saltos. Ahora, en retrospectiva, cree que esa fue una manera de lidiar con el persistente temor que le producía su propia mortalidad.

Con el transcurso de los años, estos temores adolescentes a la muerte quedan desplazados por las dos tareas vitales centrales de la primera parte de la adultez: seguir una carrera y formar una familia. Al cabo de tres décadas, cuando los hijos se marchan del hogar y el fin de las carreras profesionales comienza a acercarse, estalla la crisis de la mediana edad, y la ansiedad ante la muerte vuelve a surgir con toda su fuerza. A medida que nos aproximamos a la cima de la vida y contemplamos la senda que se extiende frente a nosotros, nos damos cuenta de que ya no asciende, sino que desciende hacia el debilitamiento y el deterioro. A partir de ese instante, la preocupación por la posibilidad de fallecer nos ronda.

No es fácil vivir cada momento con total conciencia de que moriremos. Es como tratar de mirar al sol de frente: solo se puede soportar un rato. Como no podemos vivir paralizados por el miedo, generamos métodos para suavizar el terror que nos produce la muerte. Nos proyectamos al futuro a través de nuestros hijos, nos volvemos ricos, famosos, crecemos cada vez más; desarrollamos compulsivos rituales protectores o adoptamos una creencia inexpugnable en que, al fin, seremos rescatados.

Algunas personas, con una suprema confianza en su propia inmunidad, viven de manera heroica, a menudo sin cuidar de los demás ni de su propia seguridad. Otros buscan trascender la dolorosa separación que supone la muerte fundiéndose con algo: un ser querido, una causa, una comunidad, un Ser Supremo. La ansiedad ante la muerte es la madre de las religiones. Todas, de una u otra forma, buscan morigerar la angustia de nuestra finitud. Dios, según se lo representa en todas las culturas, no solo alivia el dolor de la mortalidad por medio de una u otra visión de una vida perdurable, sino que también palia nuestro temor al aislamiento ofreciendo una presencia eterna; además, provee de normas claras para vivir una existencia significativa.

Pero, a pesar de las más sólidas y venerables de las defensas, nunca podemos vencer del todo la ansiedad que nos produce la muerte. Siempre está ahí, acechando en alguna hondonada oculta de nuestras mentes. Tal vez lo que ocurra sea que, como dice Platón, no podemos mentirle a la parte más profunda de nosotros mismos.

Si yo hubiese sido ciudadano de la antigua Atenas, en torno al año 300 a. C. (época que a menudo es considerada la era dorada de la filosofía), y experimentara terror a la muerte o alguna pesadilla, ¿a quién habría recurrido para liberar mi mente de la red del miedo? Es de suponer que me hubiese dirigido al ágora, la zona de la antigua Atenas donde se encontraban muchas de las escuelas filosóficas más importantes. Allí encon-

traría la Academia, fundada por Platón y ahora dirigida por su sobrino Espeusipo, y también el Liceo, la escuela de Aristóteles, que estudió con Platón, pero cuya filosofía difería demasiado de la de este como para que se lo pudiera considerar su sucesor. Habría pasado frente a las escuelas de los estoicos y de los cínicos e ignorado a los filósofos itinerantes que buscaban discípulos. Finalmente, al llegar al jardín de Epicuro, creo que allí habría encontrado ayuda.

Hoy día, ¿dónde se refugian los que sufren de una ansiedad incontenible ante la muerte? Algunos buscan el apoyo de familiares y amigos, otros recurren a su Iglesia o a la terapia. Otros quizá consulten libros como este. He trabajado con una gran cantidad de individuos que sienten terror ante la muerte. Creo que las observaciones, reflexiones y procedimientos de una vida de labor terapéutica pueden ofrecer considerable ayuda y esclarecimiento a quienes no pueden librarse por sí mismos de dicha ansiedad.

En este primer capítulo quiero enfatizar que este temor crea problemas que en un principio no parecen tener relación directa con la mortalidad. La muerte llega lejos, y su impacto suele esconderse. Algunas personas pueden quedar del todo paralizadas por el temor a fallecer, por eso, a veces, ese miedo se enmascara y se expresa en síntomas que parecen no tener nada que ver con la propia mortalidad.

Freud creía que buena parte de las enfermedades psicológicas provienen de la represión de la

sexualidad. Opino que es una visión excesivamente limitada. En mi trabajo clínico he llegado a entender que lo que uno reprime no es solo la sexualidad, sino también la totalidad del propio ser y, en particular, la finitud de nuestra naturaleza.

En el capítulo 2 analizo maneras de reconocer la ansiedad reprimida ante la muerte. Muchas personas padecen de ansiedad, depresión y otros síntomas que expresan el temor a la muerte. En este capítulo y en los siguientes ilustraré mis puntos de vista tanto con historias clínicas y técnicas de mi propia práctica, como con ejemplos tomados del cine y la literatura.

En el capítulo 3 mostraré que afrontar la muerte no significa desesperar y despojar a la vida de todo sentido. Por el contrario, puede ser una experiencia que nos haga despertar a una vida más plena. La tesis central de este capítulo es que, aunque el hecho físico de la muerte nos destruye, su idea nos salva.

En el capítulo 4 describo algunas de las poderosas ideas que filósofos, terapeutas, escritores y artistas proponen para afrontar el temor a la muerte. Pero, como se sugiere en el capítulo 5, las ideas solas no parecen bastar para enfrentarte al terror vinculado a la muerte. Nuestra ayuda más poderosa a la hora de mirarla de frente es la sinergia entre las ideas y las relaciones humanas, y sugiero muchas formas prácticas de aplicar tal sinergia a nuestra vida cotidiana.

Este libro presenta un punto de vista basado en mis observaciones sobre aquellos que acudie-

ron a mí en busca de apoyo. Pero como quien observa siempre influye en aquello que observa, en el capítulo 6 me dedico a examinar al observador y ofrezco una memoria de mis experiencias personales con la muerte y mis actitudes respecto a la mortalidad. También yo lidio con la mortalidad, y, como profesional que ha trabajado durante toda su carrera con la ansiedad ante la muerte y como hombre para quien esta se acerca a cada momento, quiero ser franco y claro respecto a mi experiencia con la ansiedad ante el fin de la vida.

El capítulo 7 ofrece consejos para terapeutas, quienes, en su mayoría, evitan trabajar directamente con la ansiedad ante la muerte. Quizá sea porque son reacios a afrontar la propia. Pero aún más importante es el hecho de que las instituciones de formación profesional ofrecen poca o ninguna formación que se enfoque en lo existencial. Terapeutas jóvenes me han dicho que no inquietan mucho sobre la ansiedad ante la muerte porque no saben qué hacer con las respuestas que reciben. Para poder ayudar a quienes se ven acosados por dicha ansiedad, los terapeutas necesitan ideas nuevas y un nuevo tipo de relación con sus pacientes. Aunque este capítulo está dirigido a los terapeutas, procuro evitar la jerga del oficio con la esperanza de que la prosa sea lo suficientemente clara para el lector general.

Quizá te preguntes por qué me ocupo de este tema tan desagradable y aterrador. ¿Por qué mirar al sol? ¿Por qué no seguir el consejo de Adolph Meyer, venerable decano de la psiquiatría esta-

dounidense, que dijo: «No te rasques donde no te pica»?<sup>1</sup> ¿Para qué lidiar con el aspecto de la vida más terrible, oscuro e imposible de cambiar? De hecho, en los últimos años, la llegada de la gestión de la salud pública, las terapias breves, el control de síntomas y los intentos por alterar los patrones de pensamiento solo han exacerbado este punto de vista miope.

Ocurre que la muerte sí pica; siempre está con nosotros, rascando alguna puerta de nuestro interior, susurrando apenas, casi inaudible, justo por debajo de la membrana de la conciencia. Oculta y disfrazada, aflora en una variedad de síntomas y es la fuente de muchas de nuestras preocupaciones, tensiones y conflictos.<sup>2</sup>

Estoy convencido, como hombre que fallecerá en un futuro no demasiado lejano y psiquiatra que ha pasado décadas tratando la ansiedad ante la muerte, de que afrontarla no es abrir una inmanejable caja de Pandora, sino que nos permite entrar de nuevo en nuestras vidas de una manera más profunda y compasiva.

En consecuencia, ofrezco este libro con optimismo. Creo que te ayudará a mirar a la muerte a la cara, y que eso no solo aplacará tu terror, sino que también enriquecerá tu vida.