

Reportaje

Tanatología y apego

Psic. Adriana Tejada Montaña

El tema de la muerte adquiere cada día una importancia toral: solicitudes para impartir talleres, conferencias y cursos se hacen cada vez más comunes, lo que hace suponer la necesidad de saber morir, revelando la carencia de la capacidad natural para enfrentarse a la muerte. Como reza la frase: “Nuestra época no es la del arte de morir, sino la de salvar vidas”. El primer momento nos sugiere un movimiento de desapego y el segundo un movimiento de apego.

La vida no se entiende sin la muerte; el valor de lo temporal es justamente su finitud. Cuando tomamos conciencia de que nuestros días son limitados entramos en una nueva relación con el tiempo: una relación de aprecio en la que atesoramos lo que nos queda y tomamos la determinación de no desperdiciarlo. La paradoja se encuentra en que, para vivir, es necesario aferrarse a la propia vida, apegándonos para que en el transcurso de la misma nos desapeguemos para vivir el momento de la muerte. Entonces surge el cuestionamiento: *¿cómo vivir sabiendo que vamos a morir?*

El quehacer de la tanatología se define como “el estudio de la vida que incluye la muerte”. En forma extensa se puede decir de la tanatología que ve al hombre en forma integral para que viva en plenitud. Así, la tanatología enseña a vivir y enseña a morir, el que sabe vivir sabe morir.

El “juego” de la muerte es simple ante la vida; primero es necesario que la persona se apegue o se aferre a la vida, en su inicio apenas incipiente, para que después - de forma irónica - se desprenda de ella. La muerte podría ser eso: un desapego constante de la vida, en la vida. John Bowlby definió la conducta de apego como “cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve proximidad con respecto a otro individuo diferenciado y preferido”.

Cuando se desarrolla una relación de apego saludable, se satisfacen las necesidades físicas y psíquicas del niño y éste desarrolla un sentimiento de seguridad.

La experiencia de que la figura de apego (el cuidador) es accesible y responderá si se le pide ayuda, suministra un sentimiento de confianza que facilita la exploración tanto del mundo físico como del social. El apego es un proceso que no termina con el parto o la lactancia. Es un proceso que sirve de base para todas las relaciones a través de la vida. Así es como los seres humanos pasamos de una etapa a otra entre un continuo ir y venir de emociones relacionadas con la forma en que desarrollamos el vínculo de apego, apego seguro, apego ansioso, apego ambivalente, apego evitativo y apego desorganizado.

El comportamiento de apego tiene como finalidad mantener un vínculo con una figura de

apego accesible y disponible. Cuando la conducta cambia se presenta la «alarma» como la activación del sistema conductual del apego causado por el miedo o el peligro de pérdida de la figura de apego y la «ansiedad» como anticipación de ser descartado por la figura de apego; cuando la figura no está disponible o no responde aparece entonces la «angustia de separación».

Así, las emociones que predominan en la amenaza de la relación de apego serán de forma clara el miedo, la ansiedad, la angustia y el enojo. En el mundo afectivo cumplen una función que se ve precisamente en el proceso de la pérdida y del duelo, como en el acompañamiento al paciente terminal. Hablando de éste último es importante precisar como las emociones que se delinear en la terminalidad son la angustia, el miedo, el enojo y la tristeza. Las fases en las que se proyectan son en la regresión con dependencia y enojo plasmado en “berrinche”, el repliegue en la depresión causada por las pérdidas recientes y el agotamiento físico.

En el ciclo vital de la persona será indispensable la conducta de apego para ir transitando las etapas de forma equilibrada aceptando la realidad que cada una de ellas representa y, al mismo tiempo, despedirlas para asirse de la que le espera.

En esa forma se observa el desarrollo pasando de la niñez a la adolescencia, de la adolescencia a la juventud, de la juventud a la madurez, de la madurez a la vejez, de la vejez a la muerte.

Cómo realizamos la tareas de conducta de apego y cómo hacemos el desapego se plasma con el estilo descrito por Bolwby como apego seguro, ansioso, ambivalente, evitativo y desorganizado, así será no sólo para el desarrollo sino en la forma de construir las relaciones significativas en su vida, padres e hijos, relación de pareja, de amigos, de trabajo etc.; y finalmente, con la vida y su existencialismo. Lo que hace que se aferre a ella. Los afectos, los cuestionamientos, el proyecto y el sentido de vida. La forma de estar, de permanecer, de existir, haciendo conciencia de que se quiere vivir y de que un día la muerte va a venir. Y entonces, las preguntas aparecen: “¿Cuándo será?, ¿en qué forma?, y ¿será doloroso?” Las respuestas no son fáciles, no están en nuestro control o dominio, lo que sí podemos saber es cómo afrontamos nuestra vida diaria y como se vive se muere.

Si la vida se vive de forma ansiosa, la espera de la muerte o la despedida de un ser querido será de esa forma. La adaptación interna y externa a la realidad será buscando calmar las manifestaciones que la ansiedad trae por sí misma y se presentará la constante amenaza a lo que le pueda ocurrir de aquí en adelante.

Cuando se relaciona con un marcado estilo de evitación, observaremos ausencia de manifestaciones emocionales, muchas veces acompañado de un duelo ausente y no porque el dolor no exista, sino porque no se sabe que eso se llama dolor, tristeza o enojo y mucho menos cómo se expresan, solamente se evitan.

El doliente con apego ambivalente pasará de una necesidad a otra, buscando consuelo y afecto y al mismo tiempo rechazando el apoyo o enojándose. Percibirá el mundo como una

amenaza; confiando y desconfiando y hasta sintiendo miedo.

El apego desorganizado hace que sea complicado acompañar a alguien en su proceso, ya que así se vive emocionalmente. Esto puede llegar a ser desgastante. El duelo exagerado puede verse reflejado aquí, el doliente experimenta una intensa reacción al duelo, reacciona exageradamente como escape, se siente aplastado, desbordado y busca ayuda.

Lo que busca la tanatología es aportar algo para que ese tránsito sea experimentado de forma serena y segura. Afrontando la pérdida como una realidad de la existencia humana, incluso necesaria, para seguir en este mundo. Esto no indica negación de la situación ni una falsa esperanza en que no se pasará por el dolor. Implica reconocer que se ha vivido una pérdida y con ella no se ha perdido la persona misma, sino que pasará por las etapas de negación, ira, negociación, depresión y aceptación, elaborando su duelo y entendiendo que efectivamente ya no será nada igual, sino diferente. Su trabajo será adaptarse a la nueva realidad. Si se proporciona la "fórmula Bowlby" - proximidad, base y refugio seguro - se logrará reconstruir la forma de apegarse como una opción madura y segura donde se presenta la oportunidad de crecer con la pérdida. Desde una visión y un anhelo humanista se espera que se acompañe en la vida y en el duelo desde la confianza y seguridad, creyendo que la persona tendrá la capacidad de salir adelante, de tomar este aprendizaje para cumplir su tarea. Así, el futuro será menos amenazante y distractor y la vida será más plena y más consciente. Al final, la muerte será el presente y será en sí lo que se viva. La mejor forma de prepararse para la muerte es vivir de manera consciente nuestra vida; asegurarse de que al final se sabrá soltar la vida y aprender a amar la vida; apegarse y desapegarse.