

MIEDO Y ESPERANZA ANTE LA VIDA Y ANTE LA MUERTE

Alejandro ROCAMORA BONILLA

Resumen

El presente artículo parte de un análisis del miedo y la esperanza como dos sentimientos básicos y constitutivos del ser humano. Después se reflexiona sobre el miedo y la esperanza ante la vida y la muerte. Respecto a la primera se describe el miedo ante el sufrimiento en nuestra sociedad occidental, y respecto a la muerte se analiza la actitud más saludable ante esa vivencia, el misterio de la muerte y qué ocurre después de la muerte. Concluimos con que el miedo y la esperanza deben estar coronados por el sentido.

Abstract

Fear and hope facing life and death

The analysis of fear and hope as two basic and constitutive feelings of human beings is on the basis of this article. Then, we reflect on fear and hope when facing life and death. Regarding life, fear of suffering in western society is described. Regarding death, it is analyzed which is the healthier attitude when facing it, the mystery surrounding death, and what happens after it. We conclude fear and hope should be guided by life's meaning.

Palabras clave: Miedo y esperanza. Sentido y vida. Sentido y muerte.

Key words: Fear and hope. Meaning and life. Meaning and death.

Introducción

Dice Spinoza que los dos sentimientos básicos del ser humano son el miedo y la esperanza. Entre esos dos extremos, supervivencia y crecimiento, discurre nuestra existencia (cfr. Spinoza, 2011). Podríamos añadir

que los dos deben estar bañados por la búsqueda de sentido. Si gana el miedo el ser humano se empequeñece, se incapacita para seguir progresando; si vence la esperanza el individuo avanza y se sitúa en una dinámica positiva de la vida.

El miedo, pues, es una mirada hacia las consecuencias trágicas de la vida y sólo propone la paralización, la huida hacia adelante o la defensa. Las dos primeras formas de reaccionar nos conducen de alguna manera a un falso afrontamiento: la paralización nos incapacita para tomar alguna decisión y la huida hacia adelante nos obliga a asumir medidas que ponen en riesgo nuestra propia integridad y la de los demás. Como se comprenderá ambas posiciones son inadecuadas. La defensa debe ser proporcionada al objeto del miedo y permitir una adaptación sana a la vida.

Por otra parte, la esperanza es un “arma” psicológica y un punto de apoyo existencial que tenemos contra la adversidad. La esperanza es una mirada de futuro, de confiar en nuestras propias posibilidades y en las de nuestra familia. La confianza propia y en el otro (familiar, amigo, vecino, etc.) será un buen soporte que nos ayude a un mejor afrontamiento del conflicto.

Las raíces del miedo

El miedo es una vivencia innata a los animales y a los hombres. Tenemos miedo porque no somos omnipotentes, no lo podemos todo. Los dioses no tienen miedo: son autosuficientes. El hombre en tanto en cuanto ser limitado tiene que sentir miedo para no realizar acciones que no puede hacer (volar, atravesar el fuego, correr a 300 km/h por una autovía, etc.). Pero esto no implica que sea un cobarde, sino que es consciente de sus limitaciones como ser humano. El miedo se convierte en patológico cuando desciende a situaciones concretas y cotidianas o incapacita al sujeto para realizar su vida ordinaria. El miedo nos recuerda, pues, una cosa: que somos humanos.

El miedo siempre se produce por la conjugación de dos hechos: supervaloración de la situación concreta, o bien, porque nos infravaloramos y nos consideramos más frágiles de lo que somos y más vulnerables. La esencia del miedo procede de nuestra inseguridad y de la hipertrofia del otro (situación, objeto o fantasía). También es cierto que estas experiencias se refuerzan cada vez que se producen y que tienen su punto de

arranque en vivencias infantiles de desamparo o de abandono afectivo, produciendo personalidades débiles muy influenciables por el entorno, que siempre vivirán como hostil.

Pero existe un miedo ancestral: el temor a desaparecer. Precisamente por esto, en el hombre podemos describir un tipo de miedo, que es como el soporte de todas las posteriores vivencias: el miedo a la muerte y el miedo a la locura. En ambos lo que está en juego es la autodestrucción. La muerte es un viaje sin retorno y la locura un laberinto donde difícilmente podemos encontrar una buena salida. Ambas situaciones son deteriorantes e invalidantes. Ambas situaciones conllevan el peligro de la aniquilación (de la vida o de la identidad). El resto de los miedos (a la enfermedad, a la soledad, a la libertad, a la vinculación, etc.) son como un remedo de ese miedo ancestral. Por esto una vivencia de miedo es más o menos grave en tanto en cuanto nos acerca al principio de nuestra aniquilación como persona o como ser con autonomía y libertad de pensar. En el fondo, con los miedos, siempre estamos en el filo de la navaja del ser o no ser.

Angustia, miedo y pánico

En el lenguaje coloquial utilizamos indistintamente uno de esos vocablos. Así hablamos de “miedo al mundo” o de “la angustia a los sitios cerrados”. Pero el miedo siempre se refiere a algo determinado y concreto; es algo objetivo y delimitado. Mientras que la angustia es un sentimiento difuso, sin concretar, sin motivo real donde apoyarse.

Según Kielholz (1970, p. 13) el **miedo** es una “emoción intensamente desagradable, la cual, vinculada a un objeto, se refiere a un mal actualmente amenazador, o bien futuro, real, o bien supuesto, mientras que **la angustia** es vivenciada como sin objeto, indeterminada, «libre y flotante»”.

El pánico es un miedo “al por mayor”. Se podría decir que es una ración doble o triple de miedo. Se produce como respuesta a una situación o hecho, que aparece de forma inesperada y que sobrepasa todas las expectativas del individuo; por ejemplo: ante un terremoto, un incendio, el desbordamiento de un río o sentirse perdido en una tormenta de nieve. Esto es el pánico. Por la forma de presentación (repentina) y su intensidad (masiva) invade a toda la persona y a veces la paraliza o genera una reac-

ción desproporcionada (tirarse por la ventana de un sexto piso por el pánico de quedar atrapado por las llamas).

Las raíces de la esperanza

El “hombre doliente” de Viktor Frankl (1987) se complementa con el “hombre esperante” de Laín Entralgo. Como después veremos, la persona está en una situación de espera constante, pues además de querer seguir existiendo, desea pasar de un “menos a un más” y seguir siendo uno mismo.

El abanico del significado de “esperanza” es extenso. Abarca desde lograr la comida para hoy, hasta tener esperanza en la vida eterna. El ser humano, pues, se desarrolla entre las “esperas inmediatas” hasta la “esperanza última del sentido de la existencia”, pasando por los pequeños logros, que todos vamos conquistando. La esperanza es la pregunta que la persona se hace sobre su situación concreta y sobre su situación última, y se hace desde la posibilidad (“espera”) de encontrar una respuesta, no desde la angustia que bloquea toda acción, sino desde la serenidad y confianza. La respuesta a esa pregunta es el sentido.

La espera

Laín Entralgo (1962, p. 477ss) distingue entre aguardar, esperar y esperanza. Lo primero se refiere a un hecho concreto (“estoy aguardando el tren”) y sobre lo segundo se pregunta el autor cómo espera el mineral, el vegetal, el animal y el ser humano, y responde: el mineral tiene un “futuro indeterminado”. No sé cuál será, por ejemplo, el final de este trozo de piedra que tengo entre mis manos; el vegetal y el animal tienen un “futuro determinado”: su ciclo vital: nacimiento, crecimiento, reproducción, declinación y muerte. Insiste en que el animal es capaz de “esperar” (en respuesta a un estímulo conocido) pero no de tener esperanza. En definitiva, “el animal espera vivir realizando su animalidad específica”.

A diferencia de la espera animal que es instintiva, situacional y definida, la espera humana es suprainstintiva, suprasituacional e indefinida (Laín Entralgo, 1962, p. 491). La espera animal se haya ajustada al medio y está determinada y, sin embargo, la espera humana es una “espera proyectiva”: es un proyecto. Y concluye este autor:

“Vivir humanamente es proyectar y preguntar; quien proyecta, pregunta, y quien pregunta, proyecta. La pregunta es la expresión racional del proyecto; el proyecto es el fundamento vital o existencial de la pregunta”. Y más adelante concluye: “en cuanto animal, el hombre vive esperando; su futurización consiste genéricamente en la espera. El cuerpo humano exige que esa espera adopte forma de proyecto... El proyecto es, pues, la forma propia y primaria de la espera humana” (p. 509 ss).

Láin Entralgo (1962, p. 571) define la espera como “un hábito de la naturaleza primaria del hombre, consistente en la necesidad vital de desear, proyectar y conquistar el futuro”. Por esto podemos afirmar que es un “hábito constitutivo” y uno de los modos de ser “más radicales y permanentes” del ser humano. Esto no impide que existan oscilaciones incluso en el propio individuo respecto a su espera. Todos al menos esperamos seguir viviendo. Esta espera constitutiva se convierte en desesperación cuando “el futuro inmediato se muestra amenazador y su amenaza parezca exceder los recursos del esperante”; y será esperanza genuina “cuando el apetente del futuro confíe en la posibilidad de subsistir y se apreste... a la empresa de lidiar con las situaciones que le sobrecargan”.

La esperanza

El Diccionario de la Lengua Española (RAE, 2005) define el vocablo esperanza, en su primera acepción, como “Estado de ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos”. No es pues igual a optimismo ni deseo. Refiriéndose a este último supuesto, Fromm (1970, p. 18) afirma que, si la esperanza significara tener deseos, “todos aquellos que desean tener más y mejores automóviles, casas y artefactos eléctricos serían individuos esperanzados”. Pero no lo son. Son gente ansiosa por conseguir más y de ninguna manera gente con esperanza. Por otra parte, el optimista espera que el futuro será bueno, mientras que el esperanzado piensa que es capaz de posibilitar que ese futuro pueda suceder. Por esto afirma Gabriel Marcel (2005, p. 45) el optimista piensa que las “cosas se arreglarán”; el optimista parece un espectador con un “buen ojo” sobre lo que va a ocurrir; pero el esperanzado además se siente comprometido con el proceso para conseguir lo esperado.

Siguiendo a Fromm (1970, p. 23) podemos afirmar que “la esperanza es un estado en forma de ser”. Así, pues, el ser humano no es que tenga esperanza, es esperanza. Por esto Láin Entralgo (1962, p. 572) afir-

ma: “la esperanza es un hábito de la segunda naturaleza del hombre, por obra del cual éste confía de forma más o menos firme en la realización de las posibilidades de ser que pide y brinda su espera vital”. Pero eso sí, nunca es total y absoluta y por lo tanto no existe seguridad de lograr lo que se espera. Es por esto que las dimensiones constitutivas de este hábito, son: la confianza y el proyecto. El hombre esperanzado de alguna manera siempre cree en la viabilidad de lo esperado.

Este mismo autor afirma en otra obra (cfr. Laín Entralgo, 1993) que el hombre esperanzado se manifiesta en tres dimensiones: esperando por seguir viviendo, seguir siendo el mismo y ser más cada día. Para todo ser humano, excepto para la persona que decide suicidarse, el seguir siendo es un bien. Incluso en las situaciones límites (campos de concentración, fase terminal de un cáncer, etc.) el sujeto puede encontrar un sentido a su vida, que le facilite el seguir viviendo.

También es el deseo de seguir siendo uno mismo, sin ruptura del yo o división, como ocurre en las psicosis, es otra de las “esperanzas” fundamentales de todo ser humano. Y, por último, una espera genuina es “ser más”. Es decir, todo ser humano aspira “a ser más uno mismo, ser más hombre y ser sin límites” (Laín Entralgo, 1993, p. 178). Esto se consigue a través de los proyectos.

Así, pues, el hombre no puede no esperar, pues esto forma parte de su constitución, pero sí podemos desarrollarla o perderla. Nunca será una pérdida total y absoluta, como nunca conseguiremos un nivel de esperanza máximo. Lo cierto es que el ser humano espera con esperanza o desesperanza.

Miedo y esperanza ante la vida

La transitoriedad de la vida es un concepto que impregna el pensamiento de Frankl (2014) y que lleva a la responsabilidad de la existencia. Si nos olvidamos de la muerte esto es lo que ocurriría: “nos desactivaría. Nos haría inútiles. Nos paralizaría, no tendríamos ningún estímulo para actuar. Perderíamos la capacidad de ser responsables, la conciencia de responsabilidad para aprovechar cada día y cada hora, es decir para realizar un sentido cuando se nos presenta, cuando se nos ofrece momentáneamente” (p. 78).

En otro lugar, Frankl (1978) afirma que, ante la cuestión del sentido de la vida, debemos recordar que la existencia es ser-consciente y ser responsable; y además esto se produce en una realidad finita, como es la existencia humana. Y es esta finitud la que da sentido a la vida humana. Y afirma: “la finitud, la temporalidad, no sólo es una característica esencial de la vida humana, sino que es, además, un factor constitutivo del sentido mismo de la vida” (p.117).

Y compara a la vida con el radio: su proceso de desintegración es irreversible, irrevocable. También lo ejemplariza con el símil del escultor que va esculpiendo una estatua, que tiene que realizar en un tiempo desconocido para él. Por lo tanto, tendrá que aprovechar todo el tiempo para poder concluir la estatua en su momento. Y aunque no terminara la obra, ésta tendrá su valor. Y concluye: “no es la duración de una vida humana en el tiempo lo que determina la plenitud de su sentido” (Frankl, 1978, p. 119).

El ser humano es finito, vulnerable, imperfecto y vincular, y estas características que constituyen su esencia, son también el origen de su miedo. Así, el ser humano al ser finito puede tener miedo a la muerte; el ser vulnerable es la base de su miedo al sufrimiento; el ser imperfecto está relacionado con el miedo al cambio y el miedo a la libertad y, por último, su condición de ser vincular, mejor su déficit en los vínculos, le puede conducir al miedo al otro, el miedo a la soledad y el miedo a la naturaleza. Lo que puede neutralizar estos miedos es la esperanza y el sentido.

En este texto, por limitación de espacio, solo describiremos el miedo al sufrimiento y el miedo a la muerte.

Miedo al sufrimiento

Un “milagro” de la naturaleza: en la parte interna de la ostra se encuentra una sustancia lustrosa llamada nácar. Cuando un grano de arena penetra en la ostra, las células de nácar comienzan a trabajar y cubren el grano de arena con capas y capas y más capas de nácar para proteger el cuerpo indefenso de la ostra. Resultado: se forma una hermosa perla. Una ostra, pues, que no haya sido herida de algún modo, no puede producir perlas..., porque la perla es una herida cicatrizada. Así, pues, las perlas son producto del dolor, el resultado de una sustancia extraña e indeseable en el interior de la ostra. Pero, qué ocurre con el ser humano cuando surge

la dificultad, la adversidad, ¿se convierte en una “ostra vacía” o en una “perla”?

Moraleja: El ser humano, como la ostra, sufre a lo largo de su existencia numerosos “cuerpos extraños” (muertes, sufrimiento, enfermedades, pérdida de trabajo, etc.). Son las adversidades de la vida cotidiana, que pueden evolucionar hacia una perla (mayor gradiente de salud mental y en definitiva mayor felicidad) o bien constituirse en un gran obstáculo para su desarrollo personal. Todo dependerá de cómo el sujeto reaccione ante esos hechos. Si solo cultivamos resentimiento, o no perdonamos las ofensas, o siempre echamos la culpa de nuestros males a los demás, por poner solamente algunos ejemplos, nos convertiremos en “ostras vacías” pues no hemos posibilitado que las heridas cicatricen y se conviertan en una perla. Por el contrario, se formará una “perla” si somos capaces de elaborar la adversidad y de adaptarnos sanamente a esa nueva situación.

El sufrimiento

Es evidente que, en nuestra sociedad, el ser humano ha sido educado para el éxito, no para el fracaso o la frustración. Cuando ésta se produce (enfermedad mortal, ruina económica, etc.) el sujeto puede sucumbir ante esa vivencia, pues lo único que sabe es intentar evitarla, no aceptarla. El “sufrimiento inevitable”, pues, puede ser un trampolín hacia el suicidio si el sujeto no encuentra “el sentido” a esa situación.

De esta característica surge **el miedo al sufrimiento**. El sufrimiento es característica del ser humano. Pero también es cierto que en el funcionamiento general de la sociedad uno de los objetivos de toda vida humana sería no sufrir. Los avances de la tecnología y de la ciencia en general han contribuido a disminuir el sufrimiento, pero también es verdad que cada día somos más sensibles a nuestra condición de vulnerables. Por esto hemos llegado a psicologizar tanto la vida que es preciso consultar por situaciones “tan humanas” como la ruptura sentimental, la muerte de un ser querido o el diagnóstico mortal.

Más que favorecer y facilitar al niño las herramientas precisas para aceptar su condición de vulnerable y finito, hemos construido nuestra existencia en una lucha por evitar todo sufrimiento, aunque sabemos que éste es consustancial al ser humano. Somos conscientes de nuestra vulne-

rabilidad, pero en nuestras sociedades parece que todo el afán del ser humano es no sufrir. Objetivo, pues, que es metafísicamente imposible de alcanzar.

Además, el concepto de sufrimiento se contempla como contrapuesto al de bienestar. Si sufrimos no podemos ser felices. Si sufrimos no podemos “estar bien”:

“los valores sociales en alza de nuestro mundo han equiparado felicidad a la ausencia de dolor, ausencia de problemas, ausencia de ansiedad, a la vez que a la presencia de ciertos niveles económicos y signos estéticos” (Wilson y Luciano Soriano, 2015, p.31).

Frankl (1987) nos propone otro modelo de felicidad. Esta se consigue no tanto por evitar el sufrimiento sino por encontrar el sentido en el sufrimiento. Es decir, en el sufrimiento evitable tendremos que poner en práctica los medios que la ciencia nos indique (no somos masoquistas), pero en el sufrimiento inevitable la salida sana es encontrar el sentido a ese sufrimiento.

Si alguien nos dijera “estoy mal, pero me siento bien” le miraríamos con cara de extrañeza y de incompreensión, pues nos parecería contradictorio o que nos estaba engañando, pero sin embargo es posible que esta situación se pueda producir. Y esto es así porque el sufrimiento no nos quita la felicidad sino que lo hace la forma que tenemos de afrontarlo.

Miedo y esperanza ante la muerte

Irvin David Yalom, psiquiatra existencialista, tiene un libro que se titula *Mirar al sol* y su contenido se refleja en el subtítulo: *La superación del miedo a la muerte*. El autor parte de un pensamiento del filósofo francés François de la Rochefoucauld: “Ni el sol ni la muerte se pueden mirar de frente”. A través de esas páginas Yalom va desgranando su pensamiento sobre la muerte. En definitiva, nos viene a decir, que la muerte, como el sol, siempre está ahí y, aunque no podamos mirarlo directamente, todo ser humano sabe que algún día morirá. Pero, además, como el sol alimenta a la vida, la muerte nos enseña a vivir. Es desde nuestra finitud cómo debemos aprender a ser felices y disfrutar de la existencia (cfr. Yalom, 2009).

Algunas personas viven como si nunca fueran a morir, entran en una dinámica de acumular riqueza, cuando la realidad es que la muerte siempre estará al final de nuestro camino. Y otros, por el contrario, se encuentran en permanente angustia porque se sienten morir; incluso existen personas que desafían a la muerte con conductas de alto riesgo o bien ponen su entusiasmo en la recompensa final.

La actitud más saludable es “no mirar al sol” (no estar en angustia permanente) pero sin olvidar que está ahí y es la fuente de la vida y que somos finitos y por lo tanto debemos disfrutar de cada momento de la vida. Aunque es cierto que la muerte nos destruye, su presencia nos indica lo más valioso de la vida: la capacidad de disfrute de apasionamiento ante cada momento y situación.

El misterio de la muerte

La muerte es un fenómeno natural, determinable y previsible, pero también es jurídico y legal. Es un fenómeno cotidiano como los nacimientos, las bodas o las obras públicas, por poner sólo algunos ejemplos. Por esto no solamente muere el señor Antonio, sino también, un padre, un ejecutivo, un esposo, etc. (sus diferentes roles en la vida) y la muerte produce cambios en su entorno familiar, social y laboral.

Por una parte, la muerte es un misterio (de dimensiones metaempíricas), y por otra, es un fenómeno familiar y cotidiano. Y concluye Jankélévitch (2002, p.14): “la muerte es un vacío que se abre bruscamente en plena continuación del ser; el existente, se abisma en un abrir y cerrar de ojos en la trampa del no-ser. Y, por otra parte, este milagro no es una interrupción rarísima del orden natural... no: este milagro es al mismo tiempo la ley universal de toda la vida”.

Y surgen varias preguntas: si la muerte es un proceso natural, ¿por qué siempre produce extrañeza?, ¿por qué siempre ocurre por sorpresa?, ¿por qué produce tanto sufrimiento? Podemos responder con Jankélévitch (2002, p. 20) que la muerte, como el amor, siempre es nueva. Y además la muerte es lejana y próxima.

Pareciera que este fenómeno de la muerte solo les pasara a los demás. Pero, a veces, un acontecimiento luctuoso (la muerte de un ser querido) es lo que nos puede hacer pensar en la universalidad de la muerte: “yo también tengo que morir”.

Además, “la muerte que, cuando se presenta se presenta siempre por primera vez, nos pilla siempre desprevenidos; invariablemente el hombre precavido es pillado por sorpresa, se ve obligado a terminar deprisa y corriendo, a reventar de cualquier forma; suplicando al verdugo que le conceda unos minutos más: feliz con la menor tregua, cuando la gracia o más bien la desgracia de esa tregua le sea concedida.” (Jankélévitch, 2002, p. 17).

El ser humano es mortal y gracias a ello es creativo y puede disfrutar de cada instante de la vida. Si fuera inmortal sería muy aburrido y estaría hastiado de la vida, pues siempre se podría aplazar cualquier decisión. Los animales, por el contrario, son “inmortales” pues no tienen conciencia de que algún día morirán. Así lo afirma Borges (1947): “ser inmortal es baladí, pues ignora la muerte; lo divino, lo terrible, lo incomprendible, es saberse inmortal”.

Miedo a la muerte

El miedo es una emoción básica que ayuda a la supervivencia. El miedo a la muerte es una constante en la existencia humana, aunque no exista riesgo de muerte inminente. La persona, pues, pondrá todos los medios para no morir; en este sentido el miedo ayuda a vivir (evita, por ejemplo, las conductas de alto riesgo para la existencia, o bien, favorece poner todas las conductas saludables para no morir). Consecuencia: el miedo a la muerte protege a la vida.

Así pues, un cierto gradiente de miedo a la muerte es sano; es patológico cuando produce ansiedad, tristeza o conductas disruptivas; o bien, ese “miedo a morir” se convierte en el centro de la vida y se vive tan intensamente que incluso puede llegar a paralizar la existencia. Este miedo no posibilita, ni ayuda, sino que limita a la persona.

Podemos distinguir diversos miedos alrededor de la muerte: miedo al después de la muerte, miedo a la muerte del otro, miedo a lo desconocido, entre los más frecuentes. Todo dependerá, entre otros factores, de cómo se ha vivido y el significado que damos a la propia muerte.

La vida está impregnada de muerte y el afán de todo ser humano es retrasar en lo posible el momento del fatal desenlace. Parecería como si toda persona, aun sabiendo que ineludiblemente tiene que morir, tuviera

como su objetivo último el demorar ese momento lo más posible. Es decir, aunque sabemos que vamos a morir, incluso la muerte natural (en un hospital después de una larga enfermedad y en agonía) siempre llega demasiado pronto y siempre está acompañada de sufrimiento.

¿Qué ocurre después de la muerte?

Tanto el nacimiento como la muerte es un misterio. Desde una reflexión metafísica Frankl (1987, p.162) señala “la existencia espiritual sólo nos es conocida en coexistencia con lo psicofísico”. Por lo tanto, toda existencia espiritual más allá del cuerpo, el espacio y el tiempo carece de sentido. No obstante, lo espiritual no puede morir (pues está más allá del tiempo y del espacio), así pues, aunque no sepamos cómo, debe sobrevivir (no continuidad de la vida). En consecuencia, podemos afirmar que el ser humano es mortal en lo psicofísico, pero inmortal en lo espiritual. Por el contrario, los animales que tienen “un alma genérica” (los instintos) son inmortales, sin embargo, la persona es individual e histórica. (Frankl, 1987, p. 166-167).

Dice Frankl (1987) que lo mismo que en un estado de sueño profundo continua la vida corporal, sin que haya una vida psico-espiritual, ¿no puede ocurrir lo contrario: vida espiritual sin existencia corporal?, y también

“Lo espiritual no puede emigrar, ya que el hombre en el momento de expirar no sólo pierde la conciencia, la conciencia del tiempo, sino el tiempo mismo. La pierde en la muerte exactamente igual que la recibe en el instante del nacimiento. Sólo la existencia en el espacio y en el tiempo y, a la vez, en el cuerpo, sólo esa existencia tiene el tiempo, tiene un pasado y un futuro. El ser espiritual como tal no está ahí; él es, contrariamente al estar ahí, un ser más allá del espacio y del tiempo” (p. 162).

La pregunta sobre qué sucede después de la muerte es inadecuada. Y Frankl (2014, p.79) se explica:

“En el instante de la muerte el concepto de tiempo desaparece automáticamente. Es absurdo que en el mismo segundo de la muerte se empiece a hablar de un “antes” y un “después”. Por eso, para mí se eliminan también cuestiones como la reencarnación y,

sobre todo, la vida después de la muerte. El concepto de tiempo muere con nosotros, nos lo llevamos a la tumba junto con el concepto de espacio. En nuestros ataúdes no hay lugar para el espacio y el tiempo”.

Igualmente, ilustra la existencia como un círculo que se cierra, pero esta “soldadura que cierra” la vida como un todo que enlaza el principio con el fin, esta soldadura está representada por el inconsciente espiritual del que se despierta el hombre a la vida y donde se refugia al morir (Frankl 1987, p. 168).

Conclusión

Hemos partido de la idea de que el miedo es constitutivo del ser humano. Sin una dosis de miedo no podríamos sobrevivir, tanto a nivel psicológico como biológico y social. El miedo, pues, nos posibilita la existencia. Por otra parte, la esperanza es como el motor de la vida. Nos impulsa al futuro y hace que nuestro presente sea más saludable. Sin esperanza caeríamos en la apatía e indiferencia.

La existencia, pues, discurre entre estas dos posiciones: el miedo y la esperanza, y ambas están coronadas por el sentido.

Como recogemos en otro lugar (Rocamora, 2017, p. 135) “encontrar el sentido” de una vivencia, de una palabra o de una noticia, es aportar “algo” a esa vivencia, palabra o noticia. Ya no es lo mismo. La experiencia ha cambiado. El sentido, pues, es como redefinir, cognitiva y vivencialmente, el acontecimiento. Es como descubrir la luz en la inmensa oscuridad de la situación traumática. La oscuridad no desaparece (muerte, enfermedad, culpa) pero surge la claridad de la luz; es decir, la luz (el sentido) está en la oscuridad (triada trágica) solamente debemos encontrarla. El sentido es la meta de la esperanza. Esta se puede identificar con la pregunta sobre la existencia, que la persona se hace sobre su situación de adversidad y cuya respuesta es el sentido

Alejandro ROCAMORA BONILLA es psiquiatra, con formación en la orientación psicodinámica, humanista y logoterapia. Ha trabajado en un Centro de Salud Mental de la Comunidad de Madrid y como Profesor Colaborador en la Facultad de Psicología de la Universidad Pon-

tificia Comillas (Madrid). Estuvo en el inicio del Teléfono de la Esperanza y ha colaborado en esa Institución durante más de cuarenta años. Es Profesor del Centro de Humanización de la Salud (CEHS) y Socio Fundador de la Sociedad Española de Suicidología.

Referencias

Borges, J.L. (1947). *El inmortal*.

https://www.actors-studio.org/web/images/pdf/jorge_luis_borges_el_inmortal.pdf

Frankl, V. (1978). *Psicoanálisis y existencialismo. De la psicoterapia a la logoterapia*. México: Fondo de Cultura Económica. (Original de 1946, revisado en 1971).

Frankl, V. (1987). *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Barcelona: Herder. (Original de 1984).

Frankl, V. (2014). *En el principio era el sentido. Reflexiones en torno al ser humano*. Barcelona: Paidós. (Original de 1982).

Fromm, E. (1970). *La revolución de la esperanza*. México: Fondo de Cultura Económica.

Jankélévitch, V. (2002). *La muerte*. Valencia: Pre-Textos.

Kielholz, P. (1970). *Angustia. Aspectos psíquicos y somáticos*. Madrid: Morata.

Lain Entralgo, P. (1962). *La espera y la esperanza*. Madrid: Revista de Occidente.

Lain Entralgo, P. (1993). *Creer, esperar, amar*. Valencia: Círculo de Lectores.

Marcel, G. (2005). *Homo viator*. Salamanca: Sígueme.

RAE. (2005). *Diccionario de la Real Academia Española*. Madrid: Espasa Calpe.

Rocamora, A. (2017). *Cuando nada tiene sentido. Reflexiones sobre el suicidio desde la logoterapia*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Spinoza, B. (2011). *Ética demostrada según el orden geométrico*. Madrid: Alianza.

Wilson, K.G. y Luciano Soriano, M. C. (2015). *Terapia de aceptación y compromiso*. Madrid: Ediciones Pirámides.

Yalom, I.D. (2009). *Mirar al sol. La superación del miedo a la muerte*. México: Emecé.