

Cuando LA MUERTE entra en la **CONCIENCIA**

Fernando **Gordillo**
Lilia **Mestas**

En muchas ocasiones tras conocer el fallecimiento de alguien surgen en nuestra conciencia pensamientos sobre la fragilidad de la vida y la propia finitud. Estos pensamientos generan un alto nivel de ansiedad que podría llegar a ser paralizante si no dispusiéramos de mecanismos psicológicos que permitan su control. Estos mecanismos pueden ser conscientes o inconscientes y podrán resultar más o menos eficaces atendiendo a variables personales y situacionales, pero lo que la literatura científica dice a este respecto es que la presencia de la idea de muerte en la conciencia da lugar a cambios en nuestra conducta, cognición y emociones que son característicos de los seres humanos porque somos el único ser vivo que tiene conciencia de mortalidad. Si bien empiezan a surgir



© Carlos Sevcik. Romance (*Struthio camelus massaicus*), Parque Nacional Ngorongoro, 2014.

evidencias sobre la existencia de duelo en diferentes especies (véase King, 2013), no hay que confundir el duelo, como una reacción emocional ante una pérdida o separación, con la conciencia de mortalidad, porque esta última supone un paso más allá del proceso de duelo; es decir, se reacciona emocionalmente y además se es consciente de la muerte como un proceso inevitable que más tarde o más temprano nos sucederá a nosotros y a los que nos rodean.

La conciencia de mortalidad se antoja exclusiva del ser humano, primero porque no hay, hasta la fecha, constancia científica en otras especies; es decir, no se ha constatado que los animales sean conscientes de que inevitablemente van a morir, y por otro lado, porque prever la propia muerte y la de los demás requiere de la capacidad para planificar el tiempo futuro, aspecto relacionado con la maduración de estructuras como la corteza prefrontal, que tiene un prominente desarrollo en los seres humanos. Por lo tanto, la conciencia de la mortalidad es posible gracias a las destrezas cognitivas adquiridas por el hombre a lo largo de su evolución, que tienen soporte neuronal en la corteza prefrontal. Entre estas destrezas cognitivas se encuentran las denominadas Funciones Ejecutivas (FE), que se definen como el conjunto de mecanismos implicados en la optimización de los procesos cognitivos que permiten la planificación de metas, así como la implementación de los procesos y las estrategias utilizadas para conseguir las (Tirapu y Muñoz, 2005). A través de las FE es posible proyectar cogniciones y emociones desde el



pasado hacia el futuro para encontrar la mejor solución posible a situaciones nuevas y complejas (Fuster, 2000, 2004). Esta capacidad de planificar y prever el futuro nos da una mayor autorregulación y flexibilidad de la conducta, pero también nos dota de una mayor autoconciencia que conlleva el inconveniente de hacernos conocedores de nuestra propia muerte (Goldenberg y Arndt, 2008).

La previsión del futuro podría tener consecuencias sobre la psique humana, por cuanto y en base a nuestra capacidad de razonamiento resultaría un sin sentido todo lo que hiciéramos durante la vida si al final nos espera la inexorable muerte; además del conflicto inherente al ser humano que se genera entre el deseo de vivir y la certeza de una muerte inevitable. Este planteamiento surge y se consolida en la Teoría de la Gestión del Terror (TGT; Greenberg y cols., 1986), que propone la necesidad de poner en marcha mecanismos de defensa que alejen la idea de la muerte de nuestra conciencia. Estos mecanismos se pueden entender como estrategias de afrontamiento que tratan de inhibir la ansiedad generada por la idea de la muerte y reducir su influencia en la vida cotidiana de las personas (Taubman-Ben-Ari y cols., 1999). Sin embargo, estas defensas al tiempo que reducen la ansiedad ante la muerte generan cambios en el comportamiento humano.

DEFENSAS ANTE LA IDEA DE LA MUERTE

Entre estas estrategias de afrontamiento se encuentran las denominadas defensas proximales, que se inician



© Carlos Sevcik. Izquierda: machos juveniles, gacela de Grant (*Nanger granti*). Derecha: pumba, swahili por jabali (*Phacochoerus africanus*), Parque Nacional Ngorongoro, 2014.

cuando se activa la idea de la muerte en la conciencia, por ejemplo ante la noticia de un accidente aéreo o tras la muerte de un conocido. Tienen un carácter racional y permiten sacar dichos pensamientos de la conciencia (Arndt y cols., 2004). Para este fin nos valemos de mecanismos como la supresión activa del pensamiento (Arndt y cols., 2007), la reducción de la autoconciencia (Wisman, 2006), o la racionalización (Greenberg y cols., 2000), potenciando, por ejemplo, los pensamientos sobre la propia longevidad (e.g., “mis abuelos murieron casi con 90 años, lo llevo en los genes”) o manifestando la intención de realizar conductas más saludables (e.g., “voy a dejar de fumar y a empezar a ir al gimnasio”). En este sentido se ha reportado un incremento en la intención de realizar *fitness* (Arndt y cols., 2003) o una mayor predisposición a utilizar protector solar (Routledge y cols., 2004) cuando la idea de la muerte se encuentra activa en la conciencia.

Si bien estas primeras defensas logran extraer los pensamientos de mortalidad, fuera de la conciencia todavía siguen siendo accesibles de manera inconsciente. Por esta razón y pasado un tiempo, tras la puesta en marcha de las defensas proximales, entran en juego las defensas distales que permiten mantener alejados los pensamientos sobre la mortalidad de forma más prolongada (Martí, 2014). Estas defensas se valen de la cultura para dar sentido a la existencia (e.g., religión, política), y también de la autoestima, generando un sentimiento en la persona de ser alguien especial e importante en tanto cumple con los valores culturales establecidos (Rodríguez y Osorio, 2014).

Diferentes métodos permiten activar la prominencia de mortalidad con fines experimentales. Se puede solicitar a los sujetos que escriban sobre lo que piensan que pasará cuando mueran y que expresen sus sentimientos al respecto; también mediante estímulos visuales o información subliminal, incluso a través de la mortalidad de los demás (accidentes, guerras, terrorismo, etc.). La prominencia de mortalidad que surge al tomar conciencia del fallecimiento de otros genera ansiedad en el mismo sentido que la generada por la conciencia de la propia mortalidad, pero además instaura en la persona la percepción de que el mundo es un lugar impredecible y peligroso (Conrad, 2009).

EFFECTOS SOBRE LA CONDUCTA HUMANA

La tendencia a reducir la ansiedad provocada por la conciencia de mortalidad ha mostrado sus efectos sobre una amplia variedad de conductas humanas como el comportamiento prosocial, la agresión, las actitudes sexuales, la tendencia al riesgo, la gestión de las relaciones cercanas, los conflictos entre grupos, las actitudes políticas y los procesos de paz (Solomon y cols., 2013). Por ejemplo, el hecho de pensar en la muerte produce un incremento en la compra de aquellos productos de belleza que nos hacen sentir más atractivos (Routledge y cols., 2004); genera reacciones más negativas ante las transgresiones morales (e.g., prostitución) (Rosenblatt y cols., 1989); incrementa la probabilidad de favorecer a las personas de la misma raza frente a las de



© Carlos Sevcik. Hipopótamos (*Hippopotamus amphibius*), Parque Nacional Ngorongoro, 2014.



© Carlos Sevcik. Babuinos (*Papio anubis*), Parque Nacional Ngorongoro, 2014.

otra (Greenberg y cols., 2001) y provoca reacciones de mayor agresividad contra aquellos que violan la visión cultural del mundo (McGregor y cols., 1998).

A la luz de estos datos, debemos preguntarnos si nos comportamos, pensamos o sentimos igual tras recibir la noticia de la muerte de alguien, como puede ser tras un accidente o un ataque terrorista, y nos daremos cuenta de que nuestro razonamiento se pone a la defensiva. Nos descubriremos pensando sobre la longevidad de nuestros padres y abuelos, sobre la importancia para nuestra salud que tiene la copita de vino que tomamos todos los días antes de comer y que previene, según nos dicen los medios de comunicación, precisamente la causa de la muerte que tan abruptamente apareció en nuestra conciencia. También podríamos sorprendernos siendo más generosos con los indigentes o cediendo el paso más frecuentemente en la carretera, y todo porque cumplir las normas sociales nos hace sentir más integrados y arropados por la cultura a la que pertenecemos o respaldados por la religión que profesamos, para de esta forma alejar a esa maldita muerte de nuestra conciencia.

Por otro lado, las diferencias culturales en la percepción de la muerte podrían estar modulando el tipo e intensidad de estas defensas. En la actualidad la muerte se ha institucionalizado, morimos solos y en muchas ocasiones sin el consuelo de los seres queridos.

Antiguamente la muerte suponía un proceso normal de transición y, llegado el momento, todos los familiares –incluso los niños– se despedían de la persona fallecida. Actualmente, los hospitales están orientados a la calidad y prolongación de la vida, pero no a promover la calidad de la muerte (Morales y cols., 2012). Esta percepción cultural de la muerte exagera los miedos e incrementa la urgencia por rebajar la ansiedad que nos provoca. Ocultamos la muerte, incrementamos la ansiedad y requerimos de defensas psicológicas que, de no ser eficaces, generan graves problemas de adaptación.

EFFECTOS SOBRE LA PREVENCIÓN DE CONDUCTAS PELIGROSAS

Un aspecto interesante a tratar es cómo estas estrategias de afrontamiento ante la idea de la mortalidad pueden resultar contraproducentes en las campañas de promoción de la salud, por ejemplo las campañas contra el tabaco que promueven anuncios donde se intensifica la saliencia de la muerte con imágenes explícitas. Estas campañas pueden generar que las defensas proximales minimicen o anulen sus efectos a través de los mecanismos ya mencionados, como la supresión activa, la racionalización o la reducción de la autoconciencia, incluso puede darse un efecto *boomerang*, en el que se produce un incremento de las conductas poco saludables, derivadas del uso de las defensas

proximales para afrontar la ansiedad ante la muerte generada por los mensajes publicitarios (Goldenberg y Arndt, 2008). Por esta razón, algunos autores proponen que los mensajes deben orientarse a potenciar la autoestima y la visión del mundo, más que a las consecuencias indeseables, entre ellas la muerte, de las conductas de riesgo. Bajo esta propuesta, el que los mensajes sobre prevención de la salud se perciban de manera defensiva dependería de si lo que propone el mensaje está en consonancia o no con la imagen que el individuo quiere presentar frente a los demás (Gibbons y cols., 2005). Por ejemplo, podría ser más efectivo en las campañas contra el tabaco potenciar el fortalecimiento de la autoestima o imagen del sujeto (“Dejar de fumar y hacer deporte te caracteriza como una persona voluntariosa y decidida”), frente a los anuncios que inciden sobre los tipos de enfermedades que puede provocar el tabaco (“Fumar incrementa la probabilidad de infarto”).

CONCLUSIONES

De todo lo dicho podemos preguntarnos: ¿son necesarias estas defensas o deberíamos aceptar la muerte de manera más directa? Para contestar a esta pregunta

© Carlos Sevcik. Grullas coronadas cuelligris (*Balearica regulorum*), Parque Nacional Ngorongoro, 2014.



me gustaría referirme a Edgar Allan Poe (1809-1849). Por la temática de sus relatos podríamos pensar que no necesitó defensa alguna para protegerse de la idea de mortalidad, quizá escribir sobre ella fuera su propia estrategia, pero también es cierto que la falta de defensas, la desinhibición, que en muchas ocasiones está asociada a la locura, también lo está a la genialidad, aunque pueda ser este un precio demasiado alto a pagar para la mayoría de nosotros. Una de las creaciones más representativas de este autor es *El cuervo*, un poema en que un hombre es visitado por un cuervo que trae a su conciencia la muerte de su amada. En este poema el personaje se enfrenta a sus temores sin defensas, reflejando a golpe de verso la ansiedad ante la muerte que podría llevarnos a la locura, en tanto no habría nada que pudiera alejar a ese maldito cuervo del busto de Palas...

Y el cuervo nunca emprendió el vuelo.
Aún sigue posado, aún sigue posado
en el pálido busto de Palas
en el dintel de la puerta de mi cuarto.
Y sus ojos tienen la apariencia
de los de un demonio que está soñando.
Y la luz de la lámpara que sobre él se derrama
tiende en el suelo su sombra. Y mi alma,
del fondo de esa sombra que flota sobre el suelo,
no podrá liberarse. ¡Nunca más

El cuervo (Edgar Allan Poe, 1845)

BIBLIOGRAFÍA

- Arndt J, Cook A y Routledge C (2004). The blueprint of terror management: Understanding the cognitive architecture of psychological defense against the awareness of death. En J. Greenberg, S. L., Koole, & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology* (pp.35-53). New York: Guilford Press.
- Arndt J, Schimel J y Goldenberg JL (2003). Death can be good for your health: Fitness intentions as a proximal and distal defense against mortality salience. *Journal of Applied Social Psychology* 33:1726-1746.
- Arndt J, Cook A, Goldenberg JL y Cox CR (2007). Cancer and the threat of death: The cognitive dynamics of death thought suppression and its impact on behavioral health intentions. *Journal of Personality and Social Psychology* 92(1):12-29.
- Conrad B (2009). Terror management theory and the impact of individual and collective mortality salience on symbolic and literal immortality beliefs (Tesis Doctoral). Simon Fraser University. Burnaby, Canada.



© Carlos Sevcik. Villorio massai, Cráter de Ngorongoro, 2014.

Fuster JM (2000). Executive frontal functions. *Experimental Brain Research* 133: 66-70.

Fuster JM (2004). Upper processing stages of the perception-action cycle. *Trends in Cognitive Sciences* 8: 143-145.

Gibbons FX, Gerrard M, Lane DJ, Mahler HIM y Kulik JA (2005). Using UV photography to reduce use of tanning booths: A test of cognitive mediation. *Health Psychology* 24(4): 358-363.

Goldenberg JL y Arndt J (2008). The implications of death for health: A terror management health model for behavioral health promotion. *Psychological Review* 115(4): 1032-1053.

Greenberg J, Pyszczynski T y Solomon S (1986). The causes and consequences of the need for self-esteem: A terror management theory. En Springer-Verlag (Ed.), *Public self and private self* (pp.189-212). New York: R. E Baumeinster (Ed.).

Greenberg J, Arndt J, Simon L, Pyszczynski T y Solomon S (2000). Proximal and distal defenses in response to reminders of one's mortality: Evidence of a temporal sequence. *Personality and Social Psychology Bulletin* 26(1): 91-99.

Greenberg J, Schimel J, Martens A, Solomon S y Pyszczynski T (2001). Sympathy for the devil: Evidence that reminding Whites of their mortality promotes more favorable reactions to White racists. *Motivation and Emotion* 25: 113-133.

King BJ (2013). *How animals grieve*. Chicago: University of Chicago Press.

McGregor HA, Lieberman JD, Greenberg J, Solomon S, Arndt J, Simon L y Pyszczynski T (1998). Terror management and aggression: Evidence that mortality salience motivates aggression against worldview-threatening others. *Journal of Personality and Social Psychology* 74: 590-605.

Martí C (2014). Miedo a morir: estudio experimental de las repercusiones de la angustia ante la muerte en población joven; aplicaciones en procesos de fin de vida (Tesis Doctoral). Universidad de Granada, España.

Rodríguez GL y Osorio C (2014). Aportes de la psicología existencial al afrontamiento de la muerte. *Tesis Psicológica* 9(1): 50-63.

Rosenblatt A, Greenberg J, Solomon S, Pyszczynski T y Lyon D (1989). Evidence for terror management theory: I. The effects of mortality salience on those who violate or uphold cultural values. *Journal of Personality and Social Psychology* 57: 681-690.

Routledge C, Arndt J y Goldenberg JL (2004). A time to tan: Proximal and distal effects of mortality salience on sun exposure intentions. *Personality and Social Psychology Bulletin* 30: 1347-1358.

Solomon S, Greenberg J y Pyszczynski T (2013). The cultural animal: Twenty years of terror management theory and research. En J. Greenberg, S. L. Koole, and T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of Experimental Existential Psychology*. New York: Guilford.

Taubman-Ben-Ari O, Florian V y Mikulincer M (1999). The impact of mortality salience on reckless driving: A test of terror management mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology* 76(1): 35-45.

Tirapu, J y Muñoz JM (2005). Memoria y funciones ejecutivas. *Revista de Neurología* 41(8): 475-484.

Wisman A (2006). Digging in terror management theory: To use or lose the symbolic self? *Psychological Inquiry* 17(4): 319-327.

Fernando Gordillo
Universidad Camilo José Cela
Facultad Ciencias de la Salud
Departamento de Psicología
fgordillo@ucjc.edu / fgordilloleon@hotmail.com

Lilia Mestas
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza
Universidad Nacional Autónoma de México