

COLECCIÓN

LA MUCHACHA DE DOS CABEZAS





100% SOSTENIBLE
100% RESPONSABLES
100% COMPROMETIDOS

ASÍ HEMOS HECHO ESTE LIBRO



Salvo casos excepcionales, trabajamos con una empresa papelera que funciona con biocombustibles locales y se abastece de los bosques cercanos, que gestiona de forma estrictamente sostenible. Ha implantado voluntariamente el Reglamento de la Unión Europea de Ecogestión y Ecoauditoría, y WWF la considera una de las fábricas más sostenibles del mundo.



Allí fabrican el papel interior y exterior con el que se ha hecho este libro, con unas emisiones certificadas de 365 kg de CO₂ por tonelada de papel: un 50 % menos que la media europea y un 75 % menos que la media española. En otras palabras: uno de los papeles más sostenibles del mercado (además de tener las certificaciones FSC, PEFC, ISO9001, ISO14001 y EU Ecolabel).



Uno de los mayores problemas ecológicos a la hora de fabricar papel (y de hacer libros) es el consumo de agua: la media europea está entre 10 y 15 litros por kilo según la European Environmental Agency. La fabricación del papel interior y exterior de este libro ha consumido solo entre 3 y 4 litros por kilo de papel.



Queremos eliminar todos los materiales de origen fósil de nuestros libros y de nuestro trabajo. Por eso este libro no está plastificado (si lo estuviera, su tirada habría consumido más de 500 m² de plástico).



El transporte del papel desde la empresa papelera hasta la imprenta se hace, en buena medida, en trenes de larga distancia, e imprimimos a menos de 300 km de nuestra oficina, todo lo cual nos permite reducir notablemente las emisiones contaminantes.



Una vez fabricados los libros, los envíos que dependen de nosotros se realizan mediante una mensajería con una de las flotas eléctricas más importantes de España (no es perfecto, lo sabemos, pero supone un primer ahorro de emisiones). Además, el 100 % del personal es contratado y cobra un sueldo fijo, no por entregas (algo fundamental para garantizar formas de conducción más seguras para los trabajadores y más sostenibles para el planeta).



Toda la energía utilizada para editar este libro es 100 % energía verde renovable y certificada. Además proviene de una cooperativa de la que nuestra editorial es miembro, de modo que consumimos la energía que previamente producimos en instalaciones solares, eólicas o de biomasa.



Todos los recursos económicos utilizados para editar este libro estaban depositados en la banca ética, y allí llegarán también los beneficios (¡esperemos que los haya!). De este modo garantizamos que este dinero solo revertirá sobre proyectos sostenibles, con un interés social, cultural y medioambiental, sin inversiones en la economía de las energías fósiles.

Si quieres más información sobre estas cuestiones puedes leer el apartado «Compromisos» de nuestra página web o escribirnos a info@erratanaturae.com.

EL UMBRAL

**EL EXTRAÑO FENÓMENO DE LA LUCIDEZ TERMINAL,
SU RELACIÓN CON LAS EXPERIENCIAS CERCANAS A LA
MUERTE Y EL MISTERIO DE LA CONCIENCIA HUMANA**

ALEXANDER BATTHYÁNY

TRADUCCIÓN DE ELENA PÉREZ SAN MIGUEL



errata naturae

PRIMERA EDICIÓN: abril de 2025

TÍTULO ORIGINAL: *Threshold*.

Terminal Lucidity and the Border of Life and Death

© Alexander Batthyány, 2023

Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group
in association with International Editors & Yáñez' Co., Barcelona.

All rights reserved

© de la traducción, Elena Pérez San Miguel, 2025

© Errata naturae editores, 2025

C/ Sebastián Elcano 32, oficina 25

28012 Madrid

info@erratanaturae.com

www.erratanaturae.com

ISBN: 979-13-87597-05-4

DEPÓSITO LEGAL: M-2220-2025

CÓDIGO IBIC: DN

MAQUETACIÓN: N. Moreno

IMAGEN DE PORTADA: © Max Hudson

IMPRESIÓN: Kadmos

IMPRESO EN ESPAÑA — PRINTED IN SPAIN

Los editores autorizan la reproducción de este libro, de manera total o parcial,
siempre y cuando se destine a un uso personal y no comercial.

ÍNDICE

PARTE I: SER ALGUIEN	9
1. Ser alguien, y aun así morir	11
2. Muerte, enfermedad e identidad	25
3. El retorno del yo	51
4. Preparando el escenario	69
PARTE II: LUCIDEZ TERMINAL	81
5. Una aproximación a la lucidez terminal: el estudio piloto y sus consecuencias	83
6. «Tenemos que hablar». La soledad de presenciar lo inesperado	89
7. Lanzar las redes	105
8. Testigos	109

PARTE III: LA MENTE EN LA MUERTE, LA MENTE EN GENERAL	147
9. Cuervos blancos	149
10. La mente y el cerebro en estados extremos	159
11. La mente al morir	167
12. La percepción al final de la vida	173
13. Mente, memoria y visión cerca de la muerte	185
14. La relación entre las experiencias cercanas a la muerte y la lucidez terminal	199
15. Darle sentido	207
PARTE IV: LA PERSONA, LA MUERTE Y EL SENTIDO	215
16. Un yo protegido	217
17. ¿Por qué es importante?	225
Agradecimientos	231
Notas	235
Bibliografía	245

*Para Juliane, Leonie y Larissa.
Y en memoria de sir John C. Eccles
Viena y Sitke, enero de 2023*

PARTE I:
SER ALGUIEN

«Nosotros, condenados a morir,
imploramos un milagro».

W. H. AUDEN

1.

SER ALGUIEN, Y AUN ASÍ MORIR

Una mirada más allá de lo evidente

Dice el proverbio que, cuando una persona muere, muere un mundo. Alguien que estuvo presente; que tuvo consciencia de sí mismo; que albergó esperanzas, deseos e ideales; que luchó; que prosperó; que amó; que fue amado. En otras palabras, todo aquello que constituye la discreta dignidad de una vida humana. Excepcional y común, al mismo tiempo; ordinaria y extraordinaria.

Ahora, cambiemos de escenario. Hoy, esta persona yace en su lecho de muerte. Su respiración se ralentiza, su pulso se debilita, sus latidos se vuelven irregulares. Y, entonces, el último aliento. No habrá mañana, no habrá una semana que viene, no habrá un mes siguiente. Una vida ha concluido, un mundo privado ha bajado el telón. Pero ¿acaso quiere decir esto, como sugiere el proverbio, que esta persona y su mundo han desaparecido para siempre? ¿Está todo irremediabilmente perdido? ¿Ya está? A lo

largo de este ensayo, me dedicaré a abordar estos interrogantes y varios más.

En este libro, compartiré mi investigación actual sobre la consciencia, la cognición, la demencia, así como sobre la muerte y el proceso de morir. Incluiré relatos y testimonios de individuos que han presenciado sucesos llamativos relacionados con estos temas. Muchos me contactaron después de que varios medios de comunicación se hicieran eco de mi interés en ciertos fenómenos que se producen en el momento de la muerte. Me contaron historias de seres queridos que ya se fueron, historias de personas que murieron de forma conmovedora y bella pero desconcertante desde el punto de vista científico.

Pues, en efecto, resulta desconcertante. La mayoría de ellas estaba muy deteriorada antes de morir. Padecían demencia u otras disfunciones neurológicas devastadoras. Estaban desorientados, habían olvidado la mayor parte de los detalles de su vida, y algunos ni siquiera recordaban su nombre. Los trastornos neurodegenerativos les habían arrebatado sus mundos privados y quizá hasta su propia identidad. Dado su diagnóstico y años de deterioro, sus historias no deberían ser inspiradoras ni tranquilizadoras. Entonces, ¿por qué casi todos los que asistieron a esas muertes las describieron como «bonitas», como un «regalo», como la evidencia tangible de que hay algo en nuestra humanidad —nuestro núcleo esencial— que permanece intacto, seguro y protegido incluso ante la enfermedad y la decadencia, aun ante la muerte? ¿Y por qué insistieron en que, después de lo que habían presenciado, surgió o se reforzó una convicción en que la vida tiene un propósito, de que nosotros, nuestras vidas, tienen sentido; tanto sentido, de hecho, que la naturaleza o la existencia, si se quiere, parecen habernos dotado de una esencia que, en algunos aspectos fundamentales, está preservada cuando todo lo que los observadores externos pueden ver es declive, demencia y, por último, muerte?

La respuesta es que sus muertes fueron extraordinarias porque experimentaron lo que hoy conocemos como «lucidez terminal» o «iluminación antes de la muerte». La lucidez terminal es el término técnico que describe la recuperación inesperada e inexplicable de la claridad cognitiva, la autoconciencia, la memoria y el funcionamiento lúcido en pacientes que se suponía que habían perdido sus facultades mentales para siempre¹. Observamos —y estudiamos— este fenómeno en sujetos con demencia severa o enfermedad de Alzheimer, así como en individuos que han sufrido derrames cerebrales y otras crisis masivas de salud, que han estado inconscientes o sin respuesta durante largos periodos, e incapacitados por enfermedades mentales graves y crónicas. La mayoría había sido desahuciada por sus médicos y sus seres queridos: las demencias y otros trastornos neurológicos crónicos se consideran casi siempre irreversibles. No cabe esperar una curación o un «retorno del yo anterior, del yo premórbido»; no existe literatura al respecto. Y, sin embargo, en el momento de la muerte, algunos logran lo que Kenneth Ring —mi amigo y colega, pionero en la investigación de experiencias cercanas a la muerte (ECM) y profesor de Psicología de la Universidad de Connecticut— denomina «un retorno milagroso»².

El fenómeno como tal no es nuevo, aunque durante mucho tiempo ni siquiera tuvo un nombre. Y, durante la mayor parte de ese tiempo, no hubo intentos de estudiarlo ni de comprenderlo, ni tampoco de reconocer su existencia. A pesar de que los informes sobre el tema están dispersos en la literatura médica desde la antigüedad, se consideraban meras curiosidades clínicas: observaciones que, aunque se anotaban en los informes, se consideraban demasiado infrecuentes y carentes de base científica para merecer atención. Los investigadores y los médicos, por lo general, son conscientes de que de cuando en cuando ocurren cosas inesperadas, improbables o extrañas, sin más. Ocurren y, o bien se descartan como casos inusuales —aunque a veces pasmosamente

bellos—, o meros sucesos puntuales, o bien se olvidan o se convierten en anécdotas. Quizá se mencionen en los recesos de las reuniones de investigación, o en el *hall* de un congreso, o en un almuerzo con colegas, o se compartan con pareja o amigos. Pero no acostumbran a presentarse como conclusiones en conferencias ni se escriben artículos al respecto. Y, si se redactara y se enviara un artículo para su publicación en una revista científica, sería poco probable que superase la revisión por pares.

En ocasiones, no obstante, estos sucesos te obligan a parar y cuestionarte cosas, y, cuando te las cuestionas durante el tiempo necesario, ya no puedes continuar haciéndoles caso omiso. Si empiezas a tomártelos en serio, pueden marcar toda una carrera científica. Lo hicieron con la mía, como descubrirás a lo largo de este libro. Para mi colega Bruce Greyson, profesor de Psiquiatría de la Universidad de Virginia y precursor de la investigación de ECM —así como coautor de uno de los primeros estudios sobre casos contemporáneos de lucidez terminal—, fue el encuentro con una paciente que «vio» una mancha de salsa de espaguetis en su corbata lo que ejerció tal impacto. Y no por la mancha en sí, sino porque la paciente aseveró haberla «visto» mientras se daba un paseo fuera de su cuerpo. En opinión de los médicos que la atendieron —Bruce entre ellos—, estaba inconsciente y no respondía a ningún estímulo. En realidad, se encontraba tumbada en una cama de urgencias de la UCI de un hospital, noqueada por una sobredosis de somníferos. Fue dicha mancha de salsa, que en efecto ensuciaba su corbata, la que espoleó su interés en las ECM: «He dedicado el último medio siglo a intentar comprender cómo es posible que Holly supiera lo de aquella mancha de espaguetis», escribe en su autobiografía³.

De cualquier modo, la mayor parte de estas experiencias puntuales se quedan en eso. Solo a medida que los relatos de estos eventos se vuelven más frecuentes y alcanzan a una masa crítica, empiezas a percibir un patrón y te das cuenta de que ya

no puedes ignorarlos desde un punto de vista intelectual. Solo entonces logran captar la atención de más investigadores. Y, de hecho, no ha sido hasta hace poco cuando se han comenzado a estudiar de manera sistemática y con mayor detalle los casos de lucidez terminal —por especialistas como Michael Nahm⁴ en Friburgo; Sandy Macleod en el hospital Nurse Maude de Christchurch, Nueva Zelanda; el grupo de investigación internacional de Joan M. Griffin del Kern Center, Rochester, y mis grupos de investigación de la Universidad de Viena y de la Universidad Católica Pázmány Péter de Budapest—.

Llevo diez años tratando de desentrañar en qué consiste la lucidez terminal, y he recopilado una extensa base de datos de informes de casos; un archivo que continúa creciendo. Aun así, la lucidez terminal —en cada individuo concreto— sigue siendo un misterio. Esto se debe, en parte, a que, del mismo modo que las ECM, se halla imbricada en cuestiones íntimas, existenciales y hasta espirituales, relacionadas a su vez con la naturaleza del yo y su capacidad para perdurar a lo largo de la vida, incluso en momentos de enfermedad, deterioro y muerte. Por lo tanto, lo que viene a continuación es solo un capítulo preliminar de una historia más larga de lo que está por venir. Pero es una historia que ya merece ser contada y que contiene muchas historias individuales que vale la pena escuchar.

Historias y datos:

la luz aparece en los rincones más inesperados

Para anticipar lo que vendrá en los próximos capítulos, ilustraré esta tensión entre la circumspecta labor de investigación y los aspectos más íntimos y existenciales de este estudio. Pues una cosa es anotar en un informe que una paciente de ochenta y seis años con alzhéimer avanzado experimentó lucidez terminal (sobre una tabla, eso son en concreto cuatro datos, es decir, edad,

sexo, diagnóstico y evento inesperado —la lucidez terminal—), y otra cosa muy distinta es leer el relato de los familiares sobre lo sucedido en el momento de su muerte:

Mi abuela padecía demencia de Alzheimer desde hacía varios años. A todos nos costó tomar la decisión de internarla en una residencia, y muy especialmente al hombre de su vida, con el que llevaba casada más de seis décadas. Pero llegó un punto en que cuidarla en casa se volvió demasiado para este anciano, tan devoto de su esposa. En las últimas etapas de su enfermedad, no parecía quedar mucho de la abuela que yo conocía y adoraba. Primero, dejó de reconocernos. Después, perdió el habla y hubo que alimentarla, porque ya no era capaz de comer sin ayuda. Y, sin embargo, mi abuelo la visitaba cada día, por la mañana y por la tarde. Nuestra familia iba a verla todos los domingos. La verdad es que, en aquellos domingos, no acudíamos tanto a visitar a la abuela como a apoyar al abuelo.

El día del «milagro», entramos en la habitación y vimos a mi abuelo, que sujetaba con afecto su mano y, sí, le hablaba. Al principio dudábamos de nuestros ojos y de nuestros oídos; pero, entonces, mi abuela nos miró uno por uno —a los cinco—. Sus enormes ojos, tan claros y bonitos, rebosaban vida. La bruma del olvido, de la apatía, la «mirada muerta» habían dado paso a una expresión de límpida vitalidad. Como agua cristalina. No se me ocurre una comparación más precisa. Ella, que llevaba un año sin reconocernos ni reaccionar a nuestras visitas, nos llamó a cada uno por nuestro nombre; ella, que siempre apartaba la mano cuando intentábamos cogerla, probablemente por reflejo. Aquel día, sin embargo, pronunció en un alemán claro y sencillo que estaba contenta de «estar de vuelta» y de vernos.

Después, miró con cariño a su marido, mi abuelo, y nos pidió que lo cuidásemos. Dijo que no convenía que se quedara solo en la casa grande —él vivía en la casa grande que había sido el hogar de la infancia de mi madre— y que necesitaba ayuda doméstica. Cuando le comentamos que hacía poco que había contratado a una asistente, se

limitó a decir: «¡Muy bien, pero podríais habérmelo contado!». No lo habíamos hecho porque contarle algo, y mucho menos charlar con ella, hubiera sido impensable apenas un día antes. Lo entendió y se calmó. Le cogió la mano. Observé el rostro de mi abuelo: le corrían gruesas lágrimas por las mejillas. Entre sollozos, consiguió balbucear: «Te quiero». Y ella respondió: «¡Te quiero!». Y qué mirada. Yo misma lloro al escribir todo esto, al recordar la claridad, el apremio y el amor que expresaron sus ojos aquel día, como si los estuviera viendo en este mismo instante.

Esta conversación duró veinte o treinta minutos. Después, se recostó y no tardó en dormirse. Nos quedamos al lado de su cama una media hora más, hasta que terminó la hora de la visita. No pronunciamos palabra al irnos. Mi abuelo me tomó del brazo al salir, pero a los pocos metros se soltó y dio media vuelta en el pasillo de la residencia porque quería besar a su mujer una vez más. Él no lo sabía, pero iba a ser la última. Cuando a la mañana siguiente sonó el teléfono, supe antes de cogerlo lo que nos iba a comunicar la enfermera de sala. Mi abuela había muerto en paz mientras dormía, a la edad de ochenta y seis años. Fue uno de los momentos más bellos, impactantes y conmovedores que he presenciado en mi vida.

Este caso lleva el número CH34 en mi base de datos. La descripción acompañaba un cuestionario estandarizado que envié a varios cientos de cuidadores y personas próximas a pacientes con discapacidad neurológica que habían muerto recientemente. Los datos del caso CH34 se incorporaron a una base de datos más extensa de un estudio sobre lucidez terminal que llevé a cabo y que se publicó en 2019, con Bruce Greyson como coautor. Algunos, así como otros adicionales, se presentarán más adelante en este libro. Sin embargo, como acabamos de ver, una experiencia como esta implica más. Mucho más de lo que un investigador es capaz de abarcar en sus artículos o informes de investigación. ¿Qué sucede con el relato y la experiencia que hay

detrás de los datos del CH34 o con las historias que acompañan a tantos otros casos? La nieta que me envió este informe añadió una breve nota: «He querido hacerle saber lo que *de verdad* ocurrió. Los puntos del cuestionario no habrían hecho justicia a lo que vivimos aquel día, ni por asomo».

Cuando inicié mi investigación, numerosos encuestados comentaron o escribieron cosas por el estilo; tantos que pronto caí en la cuenta de que nuestro enfoque temprano, que se basaba en datos, no captaba adecuadamente lo que «de verdad ocurrió». Así que, unos meses después de desarrollar mis estudios piloto, empecé a sugerir a nuestros participantes que me enviaran sus relatos. Quería entender lo que habían vivido y proporcionarles un espacio para compartir lo que habían visto, oído y sentido, y más aún porque varios participantes del estudio mencionaban que habían echado de menos un espacio así en su entorno.

Buena parte de este libro está dedicada a dichos relatos y a lo que estos —así como, por supuesto, los datos— nos dicen sobre quiénes somos al vivir y al morir. En lo que sigue, es mi intención honrar ambos enfoques del tema: el personal y el científico. Cada uno cubre áreas que el otro no puede abarcar: se complementan. Y, como veremos, las narrativas en sí mismas, sobre todo cuando se combinan con los datos, parecen revelarnos una perspectiva excepcionalmente bella sobre ciertos aspectos a veces olvidados de la naturaleza humana, sobre el alma, la dignidad, la compasión, la conexión y el sentido: sobre nosotros mismos.

Así que este ensayo no solo trata de las historias de quienes ya se han ido, sino también de lo que podemos aprender investigando esa tierra de nadie que son la mente y el yo en el ocaso mismo de la vida. Cuanto más nos adentremos en este nuevo campo de investigación y en los relatos que lo respaldan, más evidente se hará que los materiales que estamos recopilando transmiten un importante mensaje sobre cuál es nuestra

pertenencia, qué y quiénes somos y, por último, qué cabe esperar. En futuras secciones, exploraré y comentaré asimismo distintos resultados de investigaciones complementarias acerca de fenómenos relacionados, provenientes del estudio sobre ECM. Analizaremos las implicaciones de estos descubrimientos para nuestra comprensión del yo, su destino durante la enfermedad, así como en la muerte y el proceso de morir. Distintas historias, distintos datos, distintos enfoques... y todos apuntan en la misma dirección.

Para adelantar algunas de las lecciones que he extraído de esta investigación, compartiré ciertos resultados que, en mi opinión, ofrecen pruebas contundentes para validar el sentido y la importancia incondicionales de cada vida —y de cada muerte— humana. En este libro, intento presentar varias de nuestras observaciones en un lenguaje accesible y libre de tecnicismos. Creo que nuestra labor de investigación transmite un mensaje muy necesario en los tiempos que vivimos, pues respalda los argumentos a favor de una perspectiva de la existencia basada en el sentido, la compasión, el consuelo, la aceptación, el apoyo mutuo, el amor, la voluntad de sanar un mundo profundamente herido y, sí, una esperanza tan sólida y tan bien fundamentada que en muchos aspectos es más robusta que la enfermedad y la muerte. Por supuesto, se trata de una historia inacabada y en desarrollo. Pero, como descubriremos en breve, es muy posible que todas nuestras historias dentro de una sola vida sean a su vez historias inacabadas y en desarrollo que trascienden lo que en la actualidad podemos saber, e incluso quizá imaginar.

Historias de vida, sentidos de vida, ocasos de vida

Escuchar atentamente a las personas cuando comparten sus observaciones y experiencias sobre la muerte de sus seres queridos proporciona una profunda sensación de conexión. Accedes a

una dimensión que solo se alcanza con el contacto directo. Ellas están dispuestas a compartir pedazos de su vida contigo y, mientras te relatan sus recuerdos, tú escuchas. Asientes. De algún modo, entiendes. Y hay una cierta comprensión —no un saber, sino un comprender— que se produce cuando escuchamos o leemos con atención estas historias, estos recuerdos, de los demás. Entonces nos preguntamos qué son. Y, muchas veces, en los casos de individuos con demencia y otras enfermedades que abordaremos más adelante, también nos preguntamos adónde han ido a parar esos recuerdos.

Casi todos nosotros moriremos conscientes de quiénes somos, de nuestras vivencias, esperanzas, amores, padecimientos y éxitos. Nos hacemos mayores y más ricos en experiencias. Merece la pena contar estas historias y escucharlas. Cada una de ellas es el testimonio de una vida que solo puede referir quien la vivió. En un sentido muy concreto, cada una de nuestras vidas constituye un capítulo de las crónicas no escritas de la historia de la humanidad y, por tanto, cada una suma algún elemento o cierto aspecto de la comprensión acerca de quiénes y qué somos. Como observaron los biólogos británicos Peter B. Medawar y Jean S. Medawar:

Solo los seres humanos actúan según el conocimiento de lo que sucedió antes de que nacieran y una idea preconcebida de lo que puede ocurrir después de su muerte: así, solo los seres humanos encuentran su camino mediante una luz que ilumina más allá del terreno que pisan⁵.

Tanto la investigación clínica como el testimonio de aquellos que atienden a ancianos y moribundos coinciden: ambos nos dicen que los últimos días de la vida son a menudo de profunda comprensión, dedicados a atar cabos sueltos y a descubrir o cumplir el sentido de la propia vida hasta el último aliento. Es posible y, de hecho, ocurre. Lo he observado y he oído hablar

en numerosas ocasiones sobre ello en mi trabajo. Aunque estos detalles no se incluyan en un protocolo de investigación, tal vez sí se plasmen en un diario privado: son notas que pesan tanto más a nivel personal y existencial. El psiquiatra austriaco Viktor Frankl señaló en una ocasión que no se convirtió en un psiquiatra «de verdad» hasta que olvidó todo lo aprendido de sus maestros, Sigmund Freud y Alfred Adler —con los que había estudiado—, y empezó a considerar a sus pacientes como sus verdaderos mentores. Otros me han contado que han tenido experiencias similares; y espero que tú también las vivas al leer este libro. Tenemos mucho que aprender si escuchamos; y aún más que ganar si prestamos atención a quienes nos rodean.

Vida, muerte y dignidad

Me refiero, por ejemplo, a experiencias como esta: hace unos años, visité un hospital de cuidados paliativos en Moscú para realizar una tarea docente como profesor visitante en el Instituto de Psicoanálisis de Moscú. Un grupo de psicólogos, psicoterapeutas, médicos y estudiantes de Medicina hicieron nuestra ronda por la sala. En un momento dado, nos quedamos en silencio, sopesando lo que les diríamos a los pacientes de la habitación doble en la que estábamos a punto de entrar, dos octogenarios con cáncer de páncreas terminal. Ambos habían perdido a sus esposas hacía años, no tenían hijos ni otros parientes vivos, y casi todos sus amigos ya habían muerto o estaban demasiado delicados para visitarlos. Lo cierto es que ninguno había recibido una visita, una llamada de teléfono o siquiera una postal desde su traslado al hospital de cuidados paliativos, y sabíamos —como también lo sabían ellos— que su pronóstico era sombrío. Días, quizá semanas. ¿Qué podíamos decirles?

No obstante, al entrar, nos encontramos en lo que solo podría describirse como una habitación apartada del hospital, y

hasta de este mundo. Uno de ellos estaba de rodillas al lado de la cama del otro, tomándole la mano, consolándole, mientras el segundo escuchaba con gratitud y atención. Ninguno de nosotros, los «profesionales», pronunció una palabra. Ninguno pudo o necesitó decir una palabra. Nos miramos, asentimos y abandonamos la habitación en silencio, sin saber si habían reparado en nuestra presencia pero conscientes de que no teníamos derecho a interrumpir lo que estaba ocurriendo. Incluso ahora, me cuesta dar con las palabras adecuadas para describir la humanidad, la dignidad y la belleza sencilla de aquel encuentro, que vino acompañado de tres lecciones importantes con las que me he topado a menudo en mi labor, y que se repetirán en este libro.

Para empezar, que cuando se trata de la muerte y los moribundos debemos escuchar y observar con atención, de una manera consciente y abierta. Los datos son cruciales para informar y orientar nuestra investigación, pero puede que sean las historias las que dan forma a nuestras vidas.

En segundo lugar, que los que están al final de la vida nos llevan ventaja en varios aspectos. Ya no son pacientes en un sentido estricto —¡si es que alguna vez lo fueron!—, pero no dejan de precisar ciertos cuidados. Podrían necesitar que alguien cocine para ellos, o quizá requieran asistencia médica o práctica —una persona que alivie su dolor, que les ayude a vestirse o a alimentarse—, o tal vez deseen conversar con un profesional de apoyo. Y eso es todo, en algunos casos. Sin embargo, siempre merecen saber que estamos dispuestos a acompañarlos, a escucharlos; y no solo como un deber, ni solo con la cabeza, sino también con el corazón. Se lo debemos a ellos, nos lo debemos a nosotros mismos y se lo debemos a quienes más adelante aprenderán de nuestras experiencias.

Y la tercera lección es que nunca es demasiado tarde ni demasiado pronto para encontrar sentido, compasión, amor y cuidado; están ahí, a nuestro alcance y al suyo, hasta el último

aliento, y con cada aliento anterior, esperando a ser descubiertos y comprendidos. Esto se aplica, además de a los moribundos, a aquellos que los rodean: parientes, amigos, conocidos, profesionales e investigadores. Ellos, nosotros, comprendemos, vemos y sentimos que la vida importa cuando se observa a través de los ojos del cuidado, el apoyo y el amor.

Ser un yo

En un mundo ideal, nuestro recorrido vital comenzaría con una infancia en el entorno amoroso y empático de la familia para terminar en un contexto no menos amoroso y empático. En otras palabras, en un mundo ideal, nos reconocemos a nosotros mismos y a los demás como los individuos únicos que somos —como alguien y no como algo— en cada etapa de la vida, en la salud o en la enfermedad. Desde la perspectiva del amor y del auténtico encuentro, lo importante no es qué somos ni cómo somos, sino quiénes somos: únicos e irremplazables, en la vida y en la muerte, y quizá incluso más allá.

Para ilustrar esta cuestión, compartiré una historia de mi profesora de psicoterapia. La psicóloga clínica austriaca Elisabeth Lukas relata el impactante caso de dos gemelos idénticos. Siendo ya hombres maduros, uno de ellos murió de un fallo cardíaco y su familia quedó desconsolada. A partir de entonces, cada vez que el gemelo superviviente visitaba a la familia de su hermano fallecido, los hijos pequeños lo evitaban y hasta se escondían. Tratemos de imaginar lo que veían con sus ojos —la similitud absoluta— y lo que sentían en sus corazones —este no es nuestro padre—. Por fuera, era como si el difunto hubiera vuelto a casa, pero no era él. Por mucho que su voz y su comportamiento se parecieran, por supuesto seguía sin ser la misma persona. Sus recuerdos y su vida no eran los de su padre, y su yo no era el yo de su padre. La mera similitud no puede anular la identidad,

la individualidad. En otras palabras: lo que cuenta es lo que somos como seres individuales e irremplazables. Y lo que es cierto aquí lo es para toda persona, incluidas las que están delicadas, y también las que ya no pueden comunicarse o están inconscientes. Cada signo de vida que emana de nosotros es profundamente personal, está impregnado de nuestro carácter particular y, por tanto, es incomparable y único. Ser persona no es tanto lo que hacemos o nuestra apariencia externa sino qué somos. Charles S. Sherrington, uno de los pioneros de la neurofisiología moderna que, con Edgar Adrian, recibió el Premio Nobel de Medicina en 1932 por su labor pionera sobre el papel de las neuronas, describió estas características y la esencia del yo en términos casi poéticos:

Cada día de vigilia es un escenario dominado, para bien o para mal, en comedia, farsa o tragedia, por un *dramatis personae*, el «yo». Y así será hasta que caiga el telón. Este yo es una unidad. La continuidad de su presencia en el tiempo, apenas interrumpida por el sueño, su inalienable «interioridad» en el espacio —sensorial—, su coherencia como punto de vista, la privacidad de su experiencia se combinan para darle un estatus de existencia única. Se considera a sí mismo como uno, con un nombre al que responde. La Ley y el Estado lo programan como uno⁶.

La biografía de este yo —nuestra historia— nos «pertenece» en un sentido único y concreto. Nos ayuda a comprender quiénes somos y en quiénes nos hemos convertido. Nos ayuda a comprendernos a nosotros mismos y a los demás, y es una prueba de nuestra humanidad que apreciemos la historia, los recuerdos y la vida de cada uno de los individuos con los que nos cruzamos en el camino.