

La soledad en la muerte.

Morir solo en una sociedad que niega la muerte.

1. La muerte que no se nombra.

Hay una escena que se repite en los hospitales y residencias de España. Una persona mayor, sola en una habitación, espera el final. No hay familiares, ni amigos, ni nadie que le coja de la mano. A veces, entra y sale personal sanitario que administra medicaciones y comprueba las constantes vitales, pero no hay compañía. Y en ese silencio, el moribundo comprende algo que quizás intuyó durante toda su vida: que ha estado solo, que las relaciones que mantuvo fueron intercambios, no vínculos.

Esa escena no es un accidente, es el resultado de una sociedad que ha desterrado la muerte de la vida cotidiana, que la ha medicalizado, la ha ocultado y la trata como un tabú. En España, según el INE, más de 2,4 millones de personas mayores de 65 años viven solas y una de cada cinco sufre soledad no deseada. En Barcelona, cada año mueren entre 120 y 150 personas mayores en soledad, sin que nadie se percate hasta días después. Y cada año, más de 200.000 personas mueren en España con sufrimiento grave relacionado con la salud.

Este ensayo analiza esa realidad. No trata de la muerte física, sino de la soledad simbólica que la acompaña y de cómo esa soledad revela una verdad inquietante sobre la forma en que vivimos.

2. La muerte domesticada y la muerte salvaje.

El historiador Philippe Ariès demostró que nuestra actitud ante la muerte no es universal ni eterna. Durante siglos, en la Europa medieval, la muerte era un acontecimiento público, colectivo y ritualizado. Se moría en casa, rodeado de familiares y vecinos, con ceremonias que acompañaban el tránsito. Ariès llamó a esa actitud "muerte domesticada". La muerte no generaba un gran impacto porque formaba parte de la vida en comunidad.

Con el Renacimiento y, sobre todo, con la modernidad, esa actitud cambió. La muerte se convirtió en algo individual y temido, se expulsó de la sociedad, se confinó en hospitales y se ocultó al moribundo. Ariès describe ese proceso como el paso de la "muerte domada" a la "muerte salvaje". Y en esa transición, el moribundo perdió lo que antes tenía, la compañía de los suyos.

Norbert Elias llevó ese análisis un paso más allá. En *La soledad de los moribundos*, señaló la gran contradicción de nuestra época: la muerte se ha vuelto más aséptica, pero la soledad de los moribundos ha aumentado. Los vivos no consiguen demostrarles afecto cuando más lo necesitan. "La muerte es un problema de los vivos", escribió Elias. Porque son los vivos quienes apartan al moribundo, no saben qué decir, cambian de tema y delegan en instituciones lo que antes era un acto comunitario.

3. Morir solo o morir acompañado.

La diferencia entre morir solo y morir acompañado no es una cuestión de cuerpos presentes, es una cuestión de vínculos. Se puede morir en una habitación llena de gente y estar profundamente solo o se puede morir en una residencia con decenas de residentes y no tener a nadie que te mire a los ojos. La soledad en la muerte no es la ausencia de personas, sino la ausencia de presencia.

Esa distinción es fundamental. En Japón, el fenómeno del *kodokushi* (la "muerte solitaria") se ha convertido en un problema social de primer orden. Personas mayores mueren solas en sus casas y sus cuerpos son descubiertos días o semanas después. Y no es que no tengan vecinos, es que no tienen vínculos.

La sociedad japonesa, que durante generaciones rindió culto a los antepasados y mantuvo lazos familiares estrechos, ha visto cómo la nuclearización y el individualismo han roto esos lazos. El resultado es una epidemia de muertes solitarias en un país que presume de comunidad.

En España, el fenómeno es menos conocido pero también ocurre. En Barcelona, la media de edad de las personas que mueren solas se sitúa entre los 70 y los 80 años, y pueden pasar entre dos y cuatro días hasta que se encuentra el cuerpo.

El perfil más frecuente es el de una mujer, viuda, con pensión mínima, sin red familiar ni amistades y con movilidad reducida. La soledad en la muerte no es democrática, golpea con más fuerza a quienes menos recursos tienen.

4. La soledad como revelación.

La muerte, cuando llega, desnuda la verdad de una vida y esa verdad, para muchos, es incómoda. En el último momento, el moribundo comprende que las relaciones que mantuvo fueron, en gran medida, intercambios. Yo te doy, tú me das. Yo te acompaño, tú me acompañas. Yo te quiero, tú me quieres. Y cuando el intercambio se rompe, cuando ya no hay nada que dar ni nada que recibir, la relación se desvanece.

El psicoanalista Jacques Lacan decía que "amar es dar lo que no se tiene a quien no lo es". Es una forma de decir que el amor verdadero no es un intercambio, sino un reconocimiento de la carencia. Damos lo que nos falta, no lo que nos sobra. Y lo damos a alguien que tampoco es quien imaginábamos, alguien que no colmará nuestro vacío. Amar es, según Lacan, aceptar que ninguno de los dos es completo y, aun así, entregarse.

Pero la mayoría de nuestras relaciones no funcionan así, sino con la lógica del contrato: cada uno lleva la cuenta de lo que aporta y de lo que recibe y los contratos se extinguen con la muerte. Los amigos que se acercan cuando estás bien se alejan cuando estás mal. Los familiares que te visitan cuando puedes hablar se cansan cuando ya no reconoces a nadie.

La soledad en la muerte es la revelación de que hemos vivido en relaciones intercambiadas, no en vínculos. Y esa revelación es dolorosa porque llega cuando ya no hay tiempo para cambiarla.

5. La medicalización de la muerte.

La sociedad ha convertido la muerte en un problema técnico. Se muere en hospitales, residencias o unidades de cuidados intensivos. La muerte se gestiona, no se acompaña. Los médicos y enfermeros hacen su trabajo, pero su trabajo es curar, no acompañar. Y cuando ya no hay nada que curar, el moribundo queda solo en una habitación, esperando.

En España, según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, solo el 1,16% de la población tiene registrado un testamento vital. Menos del 2% de los españoles ha dejado instrucciones sobre cómo quiere ser tratado al final de su vida.

La mayoría llega a la muerte sin haber pensado en ella, sin haber hablado de ella, sin haber decidido nada. Y esa falta de preparación no solo afecta al moribundo, afecta también a quienes le acompañan, que no saben qué hacer, qué decir o cómo estar.

La medicalización de la muerte ha tenido una consecuencia perversa, al convertir el final de la vida en un trámite sanitario. El moribundo es un paciente, no una persona, y como paciente se le gestiona.

6. Otras culturas, otras muertes.

No todas las sociedades viven la muerte de la misma manera. En México, el Día de los Muertos es una celebración, no un duelo. Las familias montan altares, visitan los cementerios y comparten comida con los difuntos. La muerte no es una separación definitiva, sino un motivo de reencuentro. En México, la muerte no se oculta, se celebra.

En la India, el hinduismo entiende la muerte como un tránsito dentro del ciclo de reencarnaciones. El karma determina el renacimiento y el objetivo es alcanzar el *moksha*, la liberación del ciclo. Morir en Varanasi, la ciudad sagrada a orillas del Ganges, es considerado especialmente benéfico: "Tomar el nombre de Dios y morir en Varanasi es alcanzar el *moksha*". En el hinduismo la muerte no es un final, sino una etapa.

En el islam, la muerte es el paso a la vida eterna. El moribundo es orientado hacia La Meca, se le susurran palabras sagradas y se le acompaña en la oración. La comunidad entera participa en el duelo.

En el judaísmo, el duelo tiene etapas claras (*shivá*, *sheloshim*, once meses) y la comunidad acompaña al doliente durante todo el proceso. No se deja solo al que sufre.

Estas diferencias no son folclóricas, son la prueba de que la soledad en la muerte no es inevitable y que su tratamiento depende de la cultura.

7. La desigualdad ante la muerte.

No todos mueren igual. Algunos mueren en casa, con cuidados paliativos y acompañados de los suyos. Otros mueren en hospitales, solos, con dolor no tratado. La muerte digna y la soledad en la muerte dependen de muchos factores.

En España, el 96% de los fallecidos por calor en 2025 tenían más de 65 años y uno de cada cinco mayores soportaba la soledad no deseada sin apoyo cercano durante los meses de verano. La soledad no deseada afecta a alrededor de 2 millones de personas en España y su prevalencia es especialmente elevada entre los adultos jóvenes y las personas mayores. Los que más necesitan compañía son los que menos la tienen.

La desigualdad ante la muerte es una extensión de la desigualdad ante la vida. Los que vivieron solos mueren solos. Los que vivieron acompañados mueren acompañados. Y la sociedad, que durante toda la vida trató a unos con privilegios y a otros con indiferencia, hace lo mismo en el momento final.

8. Prepararse para morir.

No se trata de vivir angustiados, pendientes de la muerte, sino de vivir con lucidez. Se trata de hablar de la muerte con los seres queridos, de hacer testamento vital, de despedirse y reconciliarse, de cultivar vínculos que no sean intercambios y de aprender a estar para no morir solo.

La preparación para la muerte es una forma de preparación para la vida. Si queremos morir acompañados, tenemos que aprender a vivir acompañados. Si queremos morir en paz, tenemos que aprender a vivir en paz. La muerte no se prepara en el último momento, se prepara toda la vida.

Y hay algo más. La soledad en la muerte no es solo un problema individual, es un problema colectivo. Una sociedad que deja morir solos a sus mayores es una sociedad que ha fracasado. Una sociedad que no sabe acompañar la muerte es una sociedad que no sabe acompañar la vida. Porque la muerte no es lo contrario de la vida, es parte de ella. Y si no la miramos de frente, si no la integramos y aprendemos a estar con quien se va, estaremos negando una parte esencial de lo que somos.

9. La muerte como espejo de la vida.

La soledad en la muerte no es un accidente, es el resultado de una vida vivida en soledad, de una sociedad que ha priorizado la autonomía sobre la comunidad, la independencia sobre el cuidado y el rendimiento sobre el vínculo, de una cultura que exalta la juventud y esconde la vejez, que celebra la salud y oculta la enfermedad, que adora la vida y niega la muerte.

Philippe Ariès lo dijo con claridad: "la sociedad contemporánea intenta huir de la muerte" y, al huir de la muerte, huye de lo que la muerte revela, que no somos individuos aislados, sino seres en relación. Que la identidad se construye en el vínculo, no en la autonomía. Que la vida tiene sentido en la medida en que se comparte.

La muerte no es lo contrario de la vida, es su culminación. Y la forma en que morimos dice mucho de cómo hemos vivido. Si morimos solos, es porque hemos vivido solos. Si morimos acompañados, es porque hemos cultivado la presencia. La muerte no se prepara en el último momento, se prepara toda la vida. Y la vida, como la muerte, no se vive solo.