

## Es necesario humanizar la muerte

**Jesús María Ruiz Irigoyen**

Es necesario y urgente humanizar la muerte. Mucho más si tenemos en cuenta algunos de los factores que contribuyen a complicar este encuentro definitivo. Uno de los principales expertos en la materia, el profesor Arnaldo Pangrazzi, recuerda cuál es la situación actual de la muerte en nuestras sociedades occidentales: "Tenemos un clima de hedonismo y materialismo, la negación de la muerte, considerada un tabú, la medicalización y el tecnicismo que deshumanizan el morir, la institucionalización, que confina el morir a los centros hospitalarios y la remoción de la muerte de la vida cotidiana". Todos los factores mencionados anteriormente contribuyen a crear un lenguaje lleno de eufemismos que ocultan la realidad. La muerte se anuncia con "se ha ido", "nos ha dejado", "ha desaparecido", porque decir "ha muerto" parece inhumano. Las etapas para humanizar el morir comprenden la toma de conciencia de que la vida está llena de muerte y que la muerte está llena de vida. Debemos afrontar la muerte en primera persona, captando y no rechazando las ocasiones que se nos presentan para mirarla a la cara y reflexionar sobre su significado. Humanizar el morir implica también aprender a dar un nombre a los propios temores y ansiedades ante la eventualidad de la propia muerte o la de los demás, participar en momentos formativos sobre el tema para atenuar el peso de los mecanismos de defensa y ampliar el horizonte de la libertad interior y, por último, valorar la oportunidad de comunicar con quien está dispuesto a hablar de la propia muerte, para no confiar los sentimientos y pensamientos al silencio. Las actitudes mostradas ante el final de la vida reciben la influencia de varios factores como el propio carácter, los papeles interpelados, la presencia o no de una fe, el modo con el que se mira el propio pasado o a los proyectos futuros, la reconciliación o no con la propia fragilidad, entre otros.

Las actitudes más recurrentes frente a la muerte son la confusión y el desconcierto, la resignación, la rebeldía o la protesta, la desesperación, la resignación y la evasión de la realidad. Tales actitudes pueden estar acompañadas por estados de ánimo y sentimientos como el shock, la ansiedad, la angustia, el temor, la tristeza, la soledad, la depresión, el resentimiento, la cólera, la culpa, la envidia y la vergüenza.

Quien está por morir, puede acudir a una serie de recursos, internos y externos para hacer frente al eventual desapego de los bienes y de las personas amadas.

Entre los recursos externos están la disponibilidad de adecuados centros hospitalarios, medicinas y personal médico, el apoyo de la familia, de los propios seres queridos y de los amigos, la pertenencia a una comunidad o una fe religiosa, la cercanía de personas sensibles como el sacerdote, los voluntarios y los recursos económicos disponibles. Entre los recursos internos, que al final son los más determinantes, están la propia filosofía de vida, los dones o las cualidades que posee el individuo (paciencia, valentía, tenacidad, etc.), su capacidad de abrirse, de comunicar, de interactuar con los demás, la satisfacción en torno al propio pasado y la confianza hacia el futuro. Otros recursos internos lo constituyen la calidad de la propia fe y espiritualidad, el saber hacer fecundo el dolor, la paz, la serenidad interior y la oración.

En un gran número de casos, los enfermos terminales transmiten una lucha interior, un cierto resentimiento hacia Dios por no haberlos curado, el sentido de inutilidad del dolor y el sentimiento de culpa por causar sufrimiento a los familiares.

Una presencia sensible puede ayudar al moribundo a esperar con realismo, a recordar con gratitud y a vivir positivamente el misterio de la vida y de la muerte.

*Tendremos que despertar...*

A pesar de la idiosincrasia mexicana frente a la muerte – realidad que asusta y con la que se bromea –, nos parece que la mentalidad contemporánea está modificando profundamente nuestra percepción de la muerte: hoy en día nos asusta más y nos llena de angustia.

En una breve poesía – que presentamos en otro artículo de este número – el gran poeta Netzahualcóyotl, respecto a la realidad de la muerte nos señala cómo se puede transfigurarla, interpretarla y vivirla como una oportunidad, una ocasión para vivir mejor:

*Tendremos que despertar,  
nadie habrá de quedar.*

La muerte como un “despertar” a la vida verdadera, no sólo la del más allá, sino a la de aquí. La realidad de la muerte nos “despierta”, nos sacude e insta a vivir en plenitud los días que se nos ofrecen por destino o providencia, según sean nuestras creencias.