

Reportaje

## La muerte Dra. Patricia Medina

La muerte es un tema muy controvertido en la sociedad actual: apasionante para algunos, ya que a través de su estudio se conoce el comportamiento y el pensamiento del ser humano a lo largo de la historia; tabú para otros que ven la muerte como una tortura mental y prueba física, por lo que prefieren retirarla del campo de la conciencia, como si olvidándose de ella pudieran desaparecerla; otros más la consideran una derrota, ya que piensan que algún día podrá ser vencida o por lo menos aplazada a voluntad. Para otros, la muerte es el paso necesario para vivir eternamente y, también, hay quienes a través de la muerte buscan desesperadamente su felicidad, poniendo fin a la angustia que los invade.

La tendencia generalizada en occidente es de mantener a la muerte lo más alejada posible de nuestras vidas: sofocamos nuestro miedo secreto hacia ella sumiéndonos en una actividad frenética con la meta de tener y poseer cada vez más, pensando que la acumulación de “bienes” nos aleja de lo que nos hace sufrir y nos da seguridad. En realidad, aferrarse a la seguridad, o perseguirla, crea más inseguridad y miedo.

La muerte se ha convertido en algo desconocido con toda la ansiedad que eso produce. Vivimos como si la muerte no nos concerniera. En general, no queremos vivir nuestra propia muerte; el clamor generalizado es: “Que muera de un infarto”, relacionándolo con una muerte súbita y aparentemente sin sufrimiento, no preparada de antemano, ignorada.

Cuanto más tardemos en afrontar la muerte, cuanto más la borremos de nuestro pensamiento, mayores serán el miedo y la inseguridad acumulados. Nada puede cambiar mientras no ha sido aceptada.

Lo que realmente asusta de la muerte es la falta de amor, la soledad y el dolor, la incomprensión, el darse cuenta de no haber sido auténticos en nuestras relaciones con los demás, de no haber vivido congruentemente con los propios valores. Para liberarnos del temor hacia la muerte, será necesario darnos cuenta de nuestro propio SER, volver nuestra atención hacia adentro, descubriendo la fuerza del silencio: conocernos, tanto en lo positivo como en lo negativo, aceptarnos y responsabilizarnos de nuestros actos; abrirnos al cambio tan natural en el movimiento de la vida: todo cambia, nada es permanente, e integrar conscientemente el desapego y la propia muerte. Debemos aceptar nuestros propios límites y el dolor inherente a nuestra propia condición humana. Esta es una tarea que exige tiempo, esfuerzo, una actitud abierta y sobre todo trabajar con sinceridad.

El filósofo danés Kirkegaard dijo: “Arriesgarse produce ansiedad, pero no hacerlo significa perderse a uno mismo.... Y arriesgarse en el más alto sentido, es precisamente tomar conciencia de uno mismo”.

El sentido de la muerte es personal, cada uno de nosotros le da una interpretación de acuerdo a lo que hemos sido y lo que hemos hecho, a cómo hemos vivido. Si no somos capaces de dar sentido a la existencia, ésta queda reducida a tiempo que se nos escapa; sin la muerte la vida perdería su sentido.

Como decía Víctor Frankl: “Lo primordial es estar siempre dirigido o apuntado hacia algo o alguien distinto de uno mismo. Hacia un sentido que cumplir, una causa a la cual servir o una persona a la cual amar, eso es lo que da el verdadero sentido a la vida”.

Paradójicamente, a muchas personas la experiencia con la propia muerte les ha dado un profundo sentido a sus vidas y una sana convivencia con la muerte. Los investigadores que han estudiado a personas que han experimentado la experiencia de casi muerte, han observado una interesante transformación de la vida de muchas de ellas: una disminución del miedo y una aceptación más profunda de la muerte; una mayor preocupación por ayudar a los demás; menos interés por los logros materiales; una visión más precisa de la importancia del amor; un creciente interés en la dimensión espiritual y el sentido espiritual de la vida y, naturalmente, una mayor disposición a creer en la vida después de la muerte.

La idea de trascendencia, aparece como una alternativa a la idea de la muerte. Con la idea de trascendencia se expresa hoy un “no desaparecerá enteramente”. Hay esperanza, la confianza de que el amor prevalezca sobre la nada.

“Todos estamos de visita en este momento y lugar, sólo estamos de paso. Hemos venido a observar, aprender, crecer y amar... y volver a casa”, dicho un aborígen australiano.