

Reportaje

## **Miedo a la muerte**

Psic. Luz Teresa Millán Hernández

La muerte y su proceso es una experiencia cotidiana que genera malestar, miedo y ansiedad. No obstante, en algunas personas, el malestar ocasionado llega a interferir en su vida diaria, lo que podría significar miedo irracional a la muerte o fobia a la muerte. Señalan Tomer, Eliason y Wong (2008) que la muerte adquiere un significado personal que tiene su origen en las creencias, los valores, la educación, la cultura, las costumbres, la religión, etc... y como tal, determina la forma en que la percibimos.

La fobia a la muerte, llamada *tanatofobia* se define como “el temor acusado y persistente, excesivo o irracional, desencadenado por la presencia o anticipación de objetos o situaciones específicas relacionadas con la muerte y el fallecimiento” (DSM-IV-TR, APA, 2004). En las personas tanatofóbicas - del mismo modo que en el resto de los trastornos fóbicos - la exposición a situaciones o estímulos particularmente tanatofóbicos provoca una respuesta inmediata de ansiedad, en forma de una crisis de ansiedad relacionada con una situación determinada (por ejemplo, funerales, ver ataúdes, conversaciones de fallecimientos, etc.). Por ello, es frecuente que estas situaciones se eviten o se soporten a costa de una intensa ansiedad o malestar. La ansiedad puede causar una gran variedad de miedos, pero el temor más común es el miedo a la muerte, en otros casos, este miedo es completamente independiente del miedo a la muerte, de hecho, el miedo a la muerte puede ser una fobia en sí o un síntoma de un trastorno de ansiedad.

El miedo a la muerte como síntoma de trastorno de ansiedad puede presentar algunos síntomas característicos, sobre todo cuando la persona se enfrenta al estímulo que dispara dicho síntoma, por ejemplo, miedo a los espacios cerrados, donde el miedo a morir es un síntoma de ansiedad.

Estos pueden manifestarse de diferentes maneras: los latidos del corazón se aceleran y dolor agudo en el pecho; sensación de falta de control del lugar; confusión respecto a lo que está pasando pero con la idea que no es nada bueno, como si el mundo estuviera a punto de terminar; miedo de morir en ese instante. De pronto el miedo comienza a desvanecerse (experimentando agotamiento) y se piensa en algún problema de salud.

El miedo a morir no siempre es una fobia. Algunas personas le temen a la muerte más que otros. Es importante mencionar que hay un cierto grado de temor que es saludable e impide que nos exponamos a peligros innecesarios o enfermedades y ese “temor saludable” nos motive a desarrollar una cultura de responsabilidad y autocuidado, pero cuando el miedo altera la forma de vida, puede convertirse en un problema grave que se puede llamar fobia. Es importante determinar primero si el miedo a la muerte es un síntoma de ansiedad o una fobia; si es una fobia, se debe tratar como a cualquier otra fobia, analizando cómo este miedo afecta la vida; si se trata de un síntoma, entonces debe orientarse el esfuerzo a tratar el tipo de ansiedad que está causando esos miedos.

En este sentido será importante buscar los desencadenantes del miedo. A menudo el miedo a morir nace de algún hecho traumático como la muerte de un familiar querido o de una mascota, o incluso un suceso ajeno que causó gran impacto. Cuando se conoce el origen, es más sencillo dimensionar lo ocurrido. Si se encuentra lo que detona el miedo y se revisa lo que está pasando alrededor cuando inicia la angustia, será más fácil ir manejando este miedo. Si el problema tiene su causa en la no superación de la muerte de alguien, es importante buscar ayuda profesional para superar el problema.

Si el miedo a la muerte no deja vivir, se debe hacer algo para manejarlo adecuadamente, sólo entonces se podrá convivir con este miedo sin que llegue a impactar la vida de un modo considerable. Cuánto más se lucha para esquivar la muerte inevitable, cuánto más se trata de negarla y retrasarla, más difícil resulta llegar a la fase final de la vida en paz y con aceptación. Personas que a lo largo de su vida no pueden admitir la muerte, que les provoca rechazo, disgusto y miedo, desperdician la oportunidad de aceptar la muerte como el desenlace final que todos experimentaremos, viviendo así una existencia limitada.

Generalmente el miedo es a no sentir nada, no ver, no oír, miedo a podrirse en una tumba o ser desintegrados en un crematorio y sobre todo miedo a qué hay después de la muerte.

El deterioro reflejado en el cuerpo debido al paso de los años - indicios relacionados con la última etapa de la vida y que representan la proximidad de la muerte (por ejemplo, la aparición de canas, las arrugas en la piel, las limitaciones físicas, el haber experimentado las muertes de seres queridos y amigos) - pueden también ser desencadenante de este miedo a la muerte; incluso se produce un temor a oír o hablar sobre padecimientos que suponen un deterioro del organismo. Para estas personas, aunque la muerte corresponda a un instante y sólo dure una brevedad, la agonía del día a día por el temor a la ausencia de vida dura toda una existencia. En la actualidad es habitual que las personas no se enfrenten a la realidad, misma de que, en algún momento, la muerte es un destino para todos. La muerte en la cultura occidental se ha convertido en un tabú: pensamos que podremos vencer a la naturaleza para impedir que suceda algo que en nuestra mente creemos no debería suceder, como es el hecho de morir. Por otra parte, la falta de seriedad y responsabilidad en el tema, aunado a la falta de valores, consigue contrarrestar la necesidad de reflexionar sobre nuestra propia muerte, sobre nuestro sentido de vida y que lo esencial carezca de sentido. Respecto al origen de este miedo, muchos especialistas piensan que existe porque nos han enseñado a tenerlo.

¿Cómo? Una de las formas por las que lo aprendemos tiene que ver con imitar aquello que hacen otros: las tradiciones y toda una cultura influye en eso; en lugar de ayudarnos a vivir, se recrea en atormentarnos con el miedo.

Algunas sugerencias para manejar el miedo irracional a la muerte:

- La conciencia de muerte ayuda a vivir: la conciencia de la muerte puede ser utilizada para disfrutar más de la vida, para agradecerla como un regalo que hay que aprovechar y exprimir hasta la última gota.
- Afirmar la vida es la mejor manera de manejar el miedo a la muerte: es necesario recapacitar sobre nuestra esencia y encontrar aquello que realmente merece la pena para

nosotros

¿cómo es esa huella que queremos dejar para que nuestro paso por este mundo le haya servido a alguien para tener una mejor vida?

- Tener una vida feliz: el ajetreo diario, el estrés, las obligaciones sociales impuestas por terceros, además de las que nosotros mismos añadimos, hacen que perdamos de vista, ¿qué es realmente para nosotros ser felices? y que olvidemos ¿cuáles son nuestros propios valores por encima de los “políticamente correctos”?

- Vivir nuestros propios valores: Mantenernos fieles a lo que nos importa y ser fieles a nosotros mismos viviendo una vida significativa desde un punto de vista de plenitud.

- Crear hábitos para la gestión del estrés: cuando nos enfrentamos a situaciones que generan tensión y estrés y se toman medidas aprendidas para calmarse, poco a poco estas acciones se irán convirtiendo en hábitos que después se realizan en automático ante dichas situaciones de estrés.

- Propósito de vida: pensar en lo que realmente queremos en la vida. Saber ¿quién soy? es un verdadero reto para cada uno de nosotros al igual que determinar ¿cuál es mi propósito en la vida? Si no sabemos quiénes somos o qué buscamos en la vida, navegaremos sin rumbo por ella. Sin embargo, averiguar quiénes somos y qué queremos de la vida nos ayudará a marcar una ruta y a obrar en consecuencia.

Síntomas a tomar en cuenta para valorar la ayuda de un terapeuta de salud mental: el miedo a la muerte se ha vuelto intenso e interfiere en la realización satisfactoria de las actividades normales e impide disfrutar de la vida; se evitan actividades debido al miedo; uno se siente incapacitado, en pánico o deprimido debido a charlas sobre muerte y enfermedad; tener pensamientos recurrentes de muerte y lidiar con estos síntomas por más de seis meses.