

Tribuna

I.M. Serrano



Mirar la muerte y mirar la vida

Según una máxima de La Rochefoucauld, «el sol y la muerte no se pueden mirar fijamente». Está claro que no es aconsejable mirar al sol directamente si queremos conservar los ojos. ¿Puede dañarnos también el mirar la muerte y el pensar en ella?

Aunque todos los animales mueren, el ser humano es el único que conoce desde muy pronto su carácter mortal. Es consciente de su radical limitación y esto conmueve sus estructuras más profundas y afecta a toda su existencia. ¿Cómo reaccionar?

En el pensamiento infantil más temprano el estar fuera de la vista equivale a estar fuera de la existencia. Lo que no se ve no existe. Este pensamiento infantil resurge o sobrevive cuando ocultamos la realidad de la muerte con el fin de negar su existencia y así rebajar el terror que produce el constatar su función aniquiladora. Si no pienso en ella, no existe.

«Cuando falte uno de los dos, iré a vivir al pueblo», le decía espontáneamente un cónyuge al otro. Los otros son los que mueren, pero no yo, aunque por cortesía se utilice la expresión «uno de los dos». Procuramos alejar la muerte de la vista y recluirla

▼ Procuramos alejar la muerte de la vista o bien se opta por la distorsión: zombis, féretros, muertos vivientes... Pero, por más que tratemos de olvidarnos de la muerte, ella no se olvida de nosotros

en lugares poco visibles. Utilizamos un lenguaje elusivo («faltar», «irse», etc.), en lugar de «muerte» o «morir». Es verdad que la televisión y el cine muestran con frecuencia la muerte, pero sobre todo muertes violentas y en serie. Un niño contempla muchas muertes en la pantalla, pero se le aleja y protege de las muertes reales cercanas. O bien se opta por la distorsión: zombis, féretros, muertos vivientes, Halloween, subcultura gótica... O se recurre al humor negro: un reír por no llorar. Así se refuerza la idea de que la muerte es algo lejano y ajeno a nosotros.

Pero, por más que tratemos de olvidarnos de la muerte, ella no se olvida de nosotros. La defensa psicológica de negación no es más que una solución muy provisional y precaria, pues con la muerte no valen trucos, y nuestras defensas resultan radicalmente frá-

giles y vulnerables, cuando no contra-productores.

Porque el carácter abstracto y lejano que adquiere la muerte alimenta pensamientos falsos e imágenes irreales y, paradójicamente, conduce a una intensificación de la ansiedad ante ella. Se llega, incluso, a temer la vejez y a rechazar a los viejos, al igual que a todo lo que se asocia con la muerte. Pero, sobre todo, el excluir el final de la vida de nuestra autodefinición, nos deja inermes ante la implacable realidad de la muerte, porque, aunque la muerte es el final de la vida, no por ello deja de formar parte de la vida; al igual que el final de una historia forma parte de esa historia.

Preparar la muerte

¿Habrà, pues, que pensar constantemente en la muerte y tener siempre delante sus imágenes? No. No se trata

de buscar y retener obsesivamente los pensamientos y las imágenes de la muerte. Pero tampoco de evitarlos ni rechazarlos sistemáticamente. Sepamos convivir con esos pensamientos y encaminarlos hacia la luz.

Porque mirar la muerte con la serenidad que ofrecen las lentes de la fe lleva a reajustar nuestra escala de valores y preferencias –la muerte nos pone en nuestro sitio–, así como a

Mirar la muerte con la serenidad que ofrecen las lentes de la fe lleva a reajustar nuestra escala de valores y preferencias y a apreciar todo lo bueno que hay en la vida: la familia, la amistad, la naturaleza... y el regalo de cada día de vida

apreciar de verdad todo lo bueno que hay en la vida: la familia, la amistad, la naturaleza... y el regalo de cada día de vida. Algunas personas, tras haber sido rozadas por la muerte, expresan con gozo su nueva visión de la vida y de su corazón brotan sentimientos de amor y de gratitud. Así, pues, pensar en la muerte alguna vez, sin horror ni morbosidad, es un sorteo que ayuda a vivir con mayor intensidad y alegría cada instante. No provoca angustia, terror ni depresión, sino sosiego y esperanzada paz interior.

En el ambiente de muerte y destrucción de la Gran Guerra, proponía Sigmund Freud sustituir el aforismo «*Si vis pacem, para bellum*» («Si quieres la paz, prepara la guerra»), por este otro: «*Si vis vitam, para mortem*» («Si quieres la vida, prepara la muerte»). Es decir, afrontar con lucidez la realidad de la Muerte para amar más la Vida, y para que sea la Vida quien gane la partida final. Un reto personal, social y educativo esencial.

La psiquiatra suiza-americana Elisabeth Kübler-Ross, tras acompañar a muchas personas en la etapa final de la vida, y cuando por su frágil estado de salud veía cercana su propia muerte, terminaba sus memorias con estas iluminadoras y esperanzadoras palabras: «La muerte es solo una transición de esta vida a otra existencia, en la cual ya no hay dolor ni angustias. Todo es soportable cuando hay amor. Mi deseo es que ustedes traten de dar más amor a más personas. Lo único que vive eternamente es el amor».

Enrique Pallarés Molins

Doctor en Psicología. Profesor emérito de la Universidad de Deusto