

APRENDER A VIVIR, APRENDER A MORIR  
Conferencia para el VII Encuentro Intergeneracional  
de la Asociación Hartu Emanak

por MAR CORTINA SELVA

**“La Educación y la Preparación  
para la Muerte, la Pérdida y el Duelo”**

UPV/EHU Campus de Leioa  
Facultad de Educación - Educación Social

PRELIMINARES/PRESENTACIÓN

Cuando me invitan a este tipo de eventos o similares siempre digo que sí y hay varias razones que me impulsan a ello:

- a) Me obliga a reflexionar, a tenerlo aún más en cuenta, me obliga a poner palabras a mi experiencia, o sea, lo hago por mí misma. Me da vida. Me recuerda siempre la importancia de vivir con conciencia de mortalidad para morir con conciencia de haber vivido.
- b) Contribuir a eso que dicen que mejor llegar ligera a la muerte, que solo te llevas lo que has sembrado, lo que has amado, etc. esto va a ser un intento exprés de que ustedes mueran, cuando les llegue, más ligeros y ligeras, así que espero conseguir que algo se mueva en algunos y algunas. O no, depende de las dos partes.
- c) Contribuir una vez más a la normalización de la muerte para evitar sufrimiento innecesario.
- d) Y en este caso, venir a Euskadi, mon amour.

Como decía un amigo mío: La vida y la muerte son un asunto serio -y añadido- hay que acercarse a ellas con respeto.

Si de lo que se trata es de reflexionar de la relación del ser humano con la vida y la muerte, vamos a ver primero qué esto del ser humano y luego, veremos el asunto de la vida y la muerte para ver de dónde, porqué y cuándo el hecho de morir esdeviene algo que esconder, al igual que la enfermedad y la muerte. Esto nos llevará al hombre y la mujer actual donde daremos algunas pistas de cómo uno/a puede acercarse lo mejor posible a su final. Estas pistas seguirán los siguientes ejes que desarrollo más adelante

- Miedo/Ignorancia/Dolor+Sufrimiento/Incomprensión
- Coraje/Conocimiento/Dolor/Empatía
- Autoconocimiento/Amor/
- Transcendencia

DESARROLLO DE LA PONENCIA

EL SER HUMANO

Empezamos levantando y ampliando la vista y mirando hacia atrás para hacer un breve

recorrido desde el origen del Universo hasta el hombre y la mujer actual, pasando por el origen de La Tierra y de la Vida, del *Homo Sapiens* para ver qué tenemos que ver con todo eso. Y porqué traer a colación esto aquí. Veamos

- 1) El Universo se crea y se expande por la combinación y explosión de gases y elementos químicos, siguiendo algunas leyes de la Física que conocemos como la de la gravedad y la relatividad pero por muchas otras que desconocemos, el 95% como afirma la astrofísica escocesa Catherine Heymans en una entrevista para La Vanguardia. La materia y energía denominada “oscura” es infinita e inconcebiblemente más grande que la que conocemos. Como decía Carl Sagan:

“El nitrógeno de nuestro ADN, el calcio de nuestros dientes, el hierro de nuestra sangre, el carbono de nuestras tartas de manzana se hicieron en los interiores de estrellas en proceso de colapso. Estamos hechos, pues, de sustancia estelar”.

## 2) El origen de la Tierra

Es el mismo que el del sistema solar. Lo que terminaría siendo el sistema solar inicialmente existió como una extensa mezcla de nubes de gas, rocas y polvo en rotación. Antes de que el planeta Tierra pudiera acoger la Vida, tuvo que pasar por muchas eclosiones de volcanes, configuración de los continentes, glaciaciones, etc.

## 3) El origen de la vida

Tampoco tenemos claro cómo se origina la vida en La Tierra, dado que hay diferentes teorías algunas más aceptadas que otras, básicamente dos: surge espontáneamente y es traída desde el exterior

## 4) El origen del *Homo Sapiens*

El origen de los humanos modernos se refiere al fenómeno por el cual nuestra especie, *Homo sapiens*, aparece y se expande a través de la Tierra, sustituyendo a todas las demás especies de *Homo* existentes. Esto es un indicador del carácter conquistador, curioso, y con necesidades de expansión para mejorar sus condiciones.

También, como dice Claude Levi-Strauss en *El pensamiento salvaje* “Para elaborar las técnicas, a menudo prolongadas y complejas, que permiten cultivar sin tierra, o bien sin agua, cambiar granos o raíces tóxicas en alimentos, o todavía más, utilizar esta toxicidad para la caza, el ritual o la guerra, no nos quepa la menor duda de que se requirió una actitud mental verdaderamente científica, una curiosidad asidua y perpetuamente despierta, un gusto del conocimiento por el placer del conocer, pues una fracción solamente de las observaciones y de las experiencias podían dar resultados prácticos e inmediatamente utilizables”

TODO LO ANTERIORMENTE DESCRITO TAMBIÉN SOMOS NOSOTROS Y NOSOTRAS, ESTÁ EN NUESTRA MEMORIA GENÉTICA

*“Existen sólo dos sistemas biológicos en los que la información se guarda y recupera: el genoma y el cerebro”*

Marshall W. Nirenberg

Cuando un organismo existe no solamente por su adaptación a las condiciones actuales sino en función de lo aprendido en el pasado, se dice que posee una memoria. La especie humana también posee una memoria, por medio de la que logra adaptarse y aprovechar su entorno natural, pero ésta no es ya sólo genética sino también cultural. Esta “memoria de especie” toma la forma de una sabiduría, de una experiencia aprendida y perfeccionada colectivamente a lo largo del tiempo, de un saber transmitido de generación

en generación.

El objetivo de irse ligero/a a la muerte comienza por no identificarse totalmente con quién creemos ser porque en realidad no somos tan consistentes como pensamos y un baño de universo nos recuerda que somos leyes físicas y químicas en acción que además, también piensa, siente y contempla. Entonces la pregunta es “¿Quién soy yo?” o “¿Qué soy yo?”

Es importante saber que estamos siempre evolucionando, nuestro conocimiento sobre lo que nos rodea y sobre nosotros mismos cambia conforme evolucionamos y sabemos más y podemos diseñar aparatos más sofisticados de medición. E, igual que desconocemos el 95% de lo que sucede y porqué en el Universo, también pasa con nosotros que somos vida generada a partir de ahí.

El Universo, los planetas y la vida evolucionan a través de momentos muy convulsos de extinción, desaparición y muerte. ¿Por qué íbamos a ser diferentes si somos fruto de esa evolución?

*"Ninguna criatura puede ascender en la escala de la naturaleza sin dejar de existir."*

Ananda Coomaraswamy.

Los diferentes tipos de *homo* que existieron hasta quedar sólo el *Homo Sapiens* tuvieron que vivir muchos momentos de miedo, incertidumbre, hambre e inseguridad ante lo inexplicable que sucedía en el planeta, eso también está en nuestros genes.

Hay temores que creemos individuales pero cuando se miran con cierta profundidad y distancia, vemos impregnaciones familiares, sociales, culturales, etc. además de lo que pertenece a la memoria como especie, que han configurado nuestras creencias, expectativas y temores.

Vemos entonces que, como seres humanos, compartimos miedos y anhelos. Aquí mismo, aunque no nos conozcamos ya tenemos algunas cosas importantes en común:

- a) Todos y todas ya hemos tenido pérdidas, más conscientes o menos, más significativas o menos.
- b) Todos y todas queremos que nos quieran y nos acepten como somos, sentir que pertenecemos a algún grupo humano.
- c) Todos y todas necesitamos querer, también.
- d) Todos y todas necesitamos sentir que desarrollamos nuestras capacidades e inquietudes y creatividad.
- e) Todos y todas tenemos la certeza del mismo final y la incerteza del cuándo.
- f) ...

También podemos recordar cada uno y cada una desde sus asientos algunos momentos que nos han hecho sentir bien. ¿Tienen algo en común? ¿Qué es para ti ese algo en común? Seguramente muchos y muchas tendremos momentos parecidos. No somos tan diferentes y sí.

Esta última reflexión es una constatación del binomio inseparable Amor-Muerte. Cuanto más grande se hace el primer elemento, más pequeño se vuelve el segundo.

Una vez hecho este recorrido, vamos al hombre y la mujer actual

LA PRIMERA PREGUNTA ES: ¿Por qué tenemos que hacer algo al respecto del tabú de

la muerte? ¿Por qué no dejamos las cosas como están?

RESPUESTA:

- a) Por el enorme sufrimiento innecesario que causa el hecho del ocultamiento.
- b) Porque si desterramos la muerte, desterramos una parte de la vida y aparecen los sinsentidos.

LA SEGUNDA PREGUNTA ES: ¿Qué ha pasado que tenemos que hacer congresos para aprender a morir? ¿Es bueno esto? Sí y no

### **Pasemos a ver las diferentes actitudes ante la muerte**

A nivel filosófico y siguiendo a J. L. Aranguren (1982) podemos distinguir cuatro grandes formas de relacionarnos con la muerte:

#### a. Polaridad absoluta e incompatibilidad

Serían las posturas de Epicuro (1999): "El peor de los males, la muerte, no significa nada para nosotros, porque vivimos no existe y cuando está presente nosotros no existimos" (p: 59) o de A. Camus (1999): "Y es que, en realidad, no existe experiencia de la muerte. En sentido propio, sólo experimentamos lo que hemos vivido y asimilado conscientemente. Aquí a lo sumo, cabe hablar de la experiencia de la muerte ajena" (p: 27)

#### b. La vida en función de la muerte

Esta postura es la que defiende que la condición de mortal confiere sentido a la vida, la muerte se integra en la vida, es interiorizada, humanizada e individualizada, es la culminación, la síntesis de la existencia, la vida es una preparación para dicho final. Ejemplos de esta posición sería la filosofía budista, la filosofía estoica, según las cuales ya nada más nacer, empezamos a morir; la corriente del existencialismo con el primer Heidegger que da a la vida el sentido del *ser-para-la muerte*,

#### c. La de la muerte de la vida

Entendiendo la vida como sólo realidad biológica, se la entiende como algo limitado temporalmente, siendo la muerte un mero horizonte.

#### d. La muerte en función de la Vida, entendiendo Vida no sólo como realidad biológica sino como algo más amplio.

Aquí se inscribiría la opción platónica, expuesto bellamente en el *Fedón* (1998), el gran diálogo sobre la inmortalidad del alma; la opción del cristianismo y también las filosofías orientales donde la existencia concreta se reintegra en el todo universal después de la muerte, así como en el discurso de Schopenhauer que se inspira en ellas.

A mi entender, estas cuatro opciones siguen vigentes hoy en día.

ANTES DE IR A LOS EJES-PISTAS, QUIZÁS CONVENDRÍA HACER UN REPASO CRNOLÓGICO DE LA EVOLUCIÓN DE LA RELACIÓN DEL HOMBRE/MUJER CON LA MUERTE A TRAVÉS DE LA HISTORIA:

Según P. Ariès en su *Historia de la muerte en Occidente* (reseñado en la Bibliografía) ya que la considera una obra capital para el estudio histórico del tema al ofrecer una perspectiva historiográfica y antropológica innovadora que nos servirán para encontrar las líneas generales que conducen desde la Edad media hasta hace aproximadamente 25 años.

Tradicionalmente, la relación que las culturas europeas establecían con el fenómeno de la muerte podrían ser definidas con el concepto de *muerte amaestrada o domesticada*. A partir de textos medievales diversos, se puede llegar a definir un proceso generalizado del morir básicamente simple, profundamente ritual y de carácter público. Se trata de una muerte conocida de antemano por el moribundo y aceptada como algo inevitable, como una etapa vital común a todo ser humano que forma, por tanto, parte del destino de la especie; nadie intenta avanzarla ni retrasarla.

En los siglos XI y XII empiezan a aparecer sutiles matices: la muerte pierde su carácter colectivo para transformarse en un hecho fundamentalmente individual. Pertenecer a la iglesia no asegura ya la salvación, aparece lo que Ariès denomina la *propia muerte*, es la conciencia del yo la que, a partir de la baja Edad Media, se enfrenta sola a la muerte. Hago hincapié en esta evolución por su influencia en la configuración de la forma contemporánea de morir. Aún así, el autor afirma que a pesar de los cambios que se van a ir apuntando, estos no borrarán totalmente aquella forma tradicional de afrontar la muerte., sino que se sumarán a ella.

Con el Romanticismo, la muerte se convierte en algo idealizado, algo que exalta. Esta idealización supone un distanciamiento de la propia muerte, sustituyendo la muerte del yo por la muerte del otro. En este momento se instaura el duelo exagerado y el culto a los muertos, actitudes que se acostumbra a suponer ancestrales, erróneamente, según Ariès.

A partir del siglo XIX la muerte empieza a ser escondida y rechazada, la ostentación de un dolor excesivo ante una muerte es considerada vergonzosa y despreciada socialmente, se configura así, en el siglo XX, la *mort inversée o muerte vedada*. Hay dos momentos claves que influyen en las actitudes ante la muerte. “Uno previo a su INSTITUCIONALIZACIÓN (hospitalaria), en el que la muerte no infunde miedo porque esta es aceptada como parte del proceso natural de la existencia y otro, a partir de 1930, más o menos, cuando debido al desarrollo y extensión de las primeras estructuras hospitalarias comienza a ser una institución, El HOSPITAL, el lugar reservado para morir. Podemos remontarnos a la Grecia clásica, al mundo romano, paleocristiano y a la Edad Media y veremos como el fenómeno de la muerte es percibido como algo lógico, asumible, tolerable y no desesperanzador” (p: 41). Siguen estos autores explicando (p: 42-43, resumido) que las claves de este cambio (retroprogreso) hasta ahora descrito se podrían sintetizar, sin ser exhaustivos ni excluyentes, en:

- a) Una menor tolerancia a la frustración
- b) El aumento de la esperanza de vida
- c) El culto a la juventud
- d) Una menor mortalidad aparente: en nuestro entorno hemos desterrado a la muerte; ya no hay epidemias mortíferas, no hay hambrunas, la mortalidad infantil casi ha desaparecido.
- e) Menos interés por la trascendencia y la espiritualidad en el hombre medio
- f) Una menor preparación o educación para la muerte

SIGLO XXI: EL DESVELAMIENTO PROGRESIVO: Lo que observamos es que cada vez con mayor intensidad y profusión las ciencias sociales y biomédicas han ido propiciando

nuevos enfoques del proceso terminal y de la misma muerte desde que las ciencias sociales redescubren hace aproximadamente tres décadas el contorno y la significación de la muerte. No obstante, la muerte y el morir siguen constituyendo temas tabú en la sociedad contemporánea mostrándose a través de reacciones de evasión y huida que son provocadas tanto por la muerte en sí como por las estructuras socioeconómicas que atribuyen el ideal de vida a la juventud y a la vida misma. También podemos observar, a través de diferentes facetas de la vida cotidiana como el cine, los artículos en los periódicos, la legislación, la organización de congresos específicos, la constitución de asociaciones y sociedades relacionadas con los cuidados paliativos, el duelo y la muerte digna, la literatura sobre el tema, etc. que hay una necesidad de rescatar de manera normalizada el tema de la muerte que viene manifestándose con mayor claridad desde hace aproximadamente dos décadas. Hay síntomas sociales de esperanza para empezar a creer que también el tabú de la Muerte se superará y, creo, que el papel de la educación es crucial ya que tiene el objetivo de contribuir a un desarrollo más pleno de las personas:

*“Los progresos lentamente realizados por la humanidad, ¿no se deben precisamente a ese espíritu de insubordinación y de indisciplina, que ha impelido al hombre a emanciparse de los obstáculos que dificultan su desarrollo, a ese espíritu sublime de rebelión que le arrastraba a combatir contra las tradiciones y el quietismo, á registrar los ámbitos más oscuros de la ciencia para arrancar sus secretos á la naturaleza y aprender á triunfar de ella?” (J. Grave (s/f) p: 203. Citado por A. de Herrán, 2000, p:1)*

Por otro lado y remitiéndome a esos **4 ejes-pistas** de los que hablaba al principio, podemos descender a un terreno más particular y ver cómo las diferentes actitudes ante la vida están en estrecha relación con la actitud ante la muerte. Quizás el hecho de temer a la muerte tenga más que ver con el miedo que con la muerte. Quizás, también, el temor a la muerte tenga que ver con el temor a la vida en toda su magnitud.

**1. Miedo/Ignorancia/Dolor+Sufrimiento.** La opción más generalizada es vivir sin cuestionamientos, siguiendo las directrices del *buen vivir* del modelo socio-económico vigente. En esta actitud, se confunde el viaje de la vida con un viaje de negocios. Pero la vida es una aventura:

¿Qué nos impulsa a emprender una aventura?

El deseo de conocer otros paisajes, otra manera, otra gente. El deseo de dejar de estar donde estamos (aunque sea por unos días) y de dejar de hacer lo que habitualmente hacemos. Sabemos que todo viaje nos enriquece, nunca somos el mismo cuando regresamos.

¿Qué nos llevamos normalmente a una aventura?

Brújula, mapa, ropa y calzado adecuado, tanto para el frío como para el calor así como para la noche y el día; agua y alimentos básicos. Seguramente habremos leído algo sobre el territorio a explorar y sabemos que ya otros lo han recorrido, a no ser que seamos unos pioneros (pero de éstos hay pocos). Llevamos también nuestro pasaporte que indica nuestra identidad, que nos servirá tanto para el paso de las diferentes fronteras como para cuando nos encontremos perdidos, en su más amplio sentido. Es decir, cargamos con lo que estimamos necesario y no más.

¿Qué actitudes están presentes en una aventura?

- Nuestra capacidad de asombro.

- La intención de no perdernos nada.
- Relativizamos nuestra manera de pensar, de hacer, de interpretar las cosas, abiertos a otras maneras.
- Abandonamos con más facilidad nuestros hábitos.
- Nos sentimos privilegiados de poder hacer ese viaje, hemos sido constantes en nuestro propósito de hacerlo y hemos podido conseguir el tiempo, el dinero suficiente e incluso elegir si lo haremos solos o en compañía. No ha sido fácil.
- Hemos dejado al cuidado de otras personas, nuestras propiedades.
- Nos abrimos a hacer nuevos amigos.
- Probamos nuevos alimentos.
- Llamamos o escribimos a nuestros amigos y familiares para contarles lo que estamos viviendo y que nos acordamos de ellos. Llamamos también para no perder nuestras referencias.
- Evitamos el crear conflictos ya que estamos en tierra extraña y compartiendo algo especial. Somos más comprensivos con las situaciones difíciles, incluso las más anodinas, que normalmente nos parecen parte de la aventura.
- Tenemos más conciencia de que “Todo es posible”.
- Al no tener las referencias habituales, estamos más atentos a cómo nos sentimos, cómo se sienten nuestros compañeros de viaje. Somos más cuidadosos con lo que hacemos y decimos.
- Valoramos cada día cómo ha ido y si seguimos la ruta trazada o la modificamos.
- Es posible que, durante el viaje, algunos compañeros opten por otros caminos y, aún sintiendo pena, lo aceptamos sin reproches.
- Aceptamos que el viaje se acaba

Aún más:

- *Si el viaje es una travesía*  
Aunque es posible que nos sorprenda el mal tiempo, se intenta salir con un parte meteorológico favorable y con el barco “a son de mar”. Nadie navega contra el viento, sino a favor. Se tienen en cuenta todos los aspectos relacionados con los ritmos del mar y de la tierra (corrientes, presencia de montañas que modificarán el viento) que la travesía resulte un éxito dependerá de haber sabido manejar las inclemencias del tiempo; de haber sabido colocar la cantidad de “trapo” y su posición en cada momento, rectificando cada vez que haga falta; de estar siempre atento pero nunca tenso; de saber reaccionar a tiempo y adecuadamente: “sin pensar”; de un buen entendimiento entre los tripulantes, sabiendo cada uno cuál es su función y de una buena coordinación y dirección del capitán. En realidad, todos los preparativos se enfocan a *estar preparados para las inclemencias del tiempo o para las adversidades*, no para cuando todo va bien.

*En cambio en un viaje de negocios:*

- Nos ponemos nuestro mejor traje para conseguir lo que pretendemos.
- Tenemos un objetivo muy claro: obtener más beneficios y rendimientos.
- El tiempo del viaje será el justo y necesario para “resolver” el asunto que llevemos entre manos
- Mantenemos protocolos, máscaras, adoptamos personalidades.
- Mostramos nuestra eficacia y capacidad resolutive. Lo demás no interesa.
- Sabemos que el otro está haciendo lo mismo pero lo consentimos y jugamos a eso.
- No necesitamos ni nos interesa “conocer” al otro. No estableceremos ninguna

relación profunda.

- No necesitamos la generosidad ni la solidaridad. Necesitamos nuestro ego.
- Nos procuraremos un viaje cómodo y tranquilo, sin demasiadas sorpresas. Vamos a lo que vamos.
- No tiene sentido en este tipo de viaje, pararse por ejemplo a mirar la gente y sus ritmos o a contemplar una puesta de sol
- Al volver, nada esencial habrá cambiado.

A veces tenemos la sensación que somos un barco a la deriva, víctimas de las circunstancias pero eso es porque aún no hemos aprendido a llevar el timón.

**2. Coraje/Conocimiento/Dolor:** Los seres humanos aspiramos naturalmente a la felicidad y esa aspiración conlleva el anhelo de eternidad. Deseamos ser felices, la felicidad implica el logro de un estado infinito y la muerte frustra siempre ese deseo innato y primordial. Esa característica de nuestro ser mortales, desear vivir eternamente y ser conscientes de nuestra finitud, nos condena siempre a un cierto dolor. La muerte es la dolorosa constatación de nuestra total impotencia ante no sabemos qué. Es un fracaso, la derrota de todos los esfuerzos y logros de la ciencia médica o la inutilidad de mis plegarias y promesas. Curiosamente, como ya Freud señalaba, esa verdad ineludible, no tiene cabida en nuestro inconsciente y de ahí que todos nuestros mecanismos vitales y racionales estén dirigidos a olvidar, negar o reprimir la idea misma de la muerte.

PERO:

Recordando el espíritu conquistador, indagador y científico del ser humano, siempre hay ejemplares que se atreven:

*“Hay que saber perderse para trazar un mapa, salir de los caminos trillados, vagar: deambular por las encrucijadas, abrir senderos a través de las mieses o el desierto, penetrar en callejuelas sin salida; asumir que todo camino recorrido sin mapa es caótico (luego será posible tender o recoger puentes, bordear pozos o simas, perforar agujeros o taparlos). Y hay que saber subvertir la ley –y/o acaso pervertirla-: apearse de todo lo dicho o lo sabido, quedar solo; hay que romper con todos los grupos, disentir de todos los consensos, hasta tocar la muerte o el silencio (luego será posible otra vez confraternizar y conversar”* Jesús Ibáñez. Más allá de la sociología. 1992

*“Soltad las amarras de las viejas categorías, de lo negativo que el pensamiento occidental ha sacralizado durante tanto tiempo como forma de poder y acceso a la realidad. Preferid lo que es positivo y múltiple, la diferencia a la uniformidad, los flujos a las unidades, las articulaciones móviles a los sistemas. Considerad que lo que es productivo no es sedentario, sino nómada”* (Foucault, 1999, p: 387)

Estas Jornadas son una “reivindicación moral” tal y como la define J. A. Marina y M. de la Válgoma (2000):

*“Las reivindicaciones morales buscan el reconocimiento de un derecho, el acceso a un valor merecido, la abolición de una presunta injusticia. Ponen de manifiesto una carencia indebida. No pretenden simplemente conquistar una situación o aceptar un privilegio sino que se les devuelva algo que les pertenece”* (p: 24)

Los que se atrevieron a ir más allá, a preguntarse, a experimentar, a estudiar, dicen cosas como estas:

«La muerte sólo será triste para los que no hayan pensado en ella.» Fénelon.



*"El que enseña a los hombres a morir, les enseña a vivir" Montaigne*

*"Después de todo la muerte es sólo un síntoma de que hubo vida" Mario Benedetti*

*"No es triste morir.*

*La muerte no nos ha de causar espanto.*

*Lo que es tristísimo y nos ha de dar miedo*

*es no haber vivido una vida en plenitud..."*

C. Rahola

*(...)Hemos creado la forma moderna de morir. La muerte moderna se produce en el hospital moderno, donde es posible ocultarla, purificarla de su corrupción orgánica y, finalmente, "empaquetarla" para el entierro moderno.*

Sherwin B. Nuland

*"El miedo a la muerte requiere de dosis homeopáticas, es decir, de pequeñas muertes continuadas que poco a poco nos revelan el sentido de la vida, porque nos empuja a vivir inteligentemente, yendo un poco más allá de nuestras limitaciones egóticas" (Magda Català, 2001, p: 6)*

Pero nos aferramos a nuestras creencias –aunque no tengamos una comprobación cierta de ellas-, nuestros hábitos, como si eso fuéramos nosotros y desde esa identificación, aparece el miedo a perderla. La muerte no es sólo un hecho puntual que se realiza en un momento fugaz y preciso. La muerte se instala en nosotros desde el momento que vivimos; mientras vivimos, también morimos. Avanzamos gracias a aquello que dejamos y abandonamos detrás nuestro. Vivir es despedirse y no solamente de las cosas y de los otros sino de uno mismo, vamos cambiando, evolucionando.

**3. Autoconocimiento/Paciencia/Amor/Transcendencia** Si entendemos la muerte como un proceso cotidiano, como parte integrante de la vida misma, si somos conscientes de todas nuestras pequeñas muertes, podemos vivirla como una maestra, una maestra severa, claro está, pero también generosa que nos enseña a vivir, a amar, a Ser realmente lo que Somos. El verdadero Amor implica siempre, de alguna manera, algún tipo de muerte. Hace falta aprender a morir, es decir, morir interna, simbólicamente, a toda necesidad y toda expectativa, a todo miedo y a toda esperanza. Aprender a morir en vida VIVIENDO y AMANDO. Aprender a amar es aprender a perder. Amar es aceptar los propios límites, asumir la propia impotencia y estar sólo ahí, en la aceptación de lo real. La aceptación de lo real implica la aceptación de la muerte. Trascender es la clave de la evolución. Trascender quiere decir superar e integrar. El sufrimiento, la enfermedad, las pérdidas, es decir, todas las situaciones difíciles y críticas de la vida suelen ser el motor que nos pone en el camino de trabajarnos interiormente para facilitar la transformación de nuestra necesidad de amor en capacidad amorosa. El conocerse a sí mismo es la feliz recompensa que alcanzan aquellos que hacen frente a su propia muerte. El camino hacia la propia esencia es largo y difícil de escalar. Se podría comparar a una inmensa espiral por la que damos vueltas y más vueltas. Si queremos prepararnos para una muerte digna deberíamos aprender a vivir... muriendo. Sólo ese duro ejercicio de paciencia y amor para con nosotros mismos nos familiarizará suficientemente con la muerte a fin de vencer nuestro temor.

Ningún arte se domina ni fácil ni rápidamente y menos aún el de saber vivir. Ese arte consistiría, paradójicamente, en asumir, a cada instante, la propia muerte. Ciertamente, el desprestigio que sufren hoy en día las religiones es fruto de sus acciones incoherentes, pero también es la consecuencia de una cultura mercantilista. Permitir ese sentimiento religioso en el modo en que lo hizo Einstein sólo puede resultar beneficioso y el pensar en el morir abre ese espacio íntimo de comunicación con lo misterioso, donde el poder no penetra:

*“La experiencia más bella y profunda que pueda tener el hombre es el sentido de lo misterioso (...) Percibir que, tras lo que podemos experimentar se oculta algo inalcanzable a nuestros sentidos, algo cuya belleza y sublimidad se alcanza sólo indirectamente y a modo de pálido reflejo, es religiosidad. En este sentido, yo soy religioso (A. Einstein, 1980: 35, citado por A. de la Herrán, 2002, p: 152)*

## INVITACIÓN A VIVIR CON CONCIENCIA DE MORTALIDAD PARA MORIR CON CONCIENCIA DE HABER VIVIDO

### ¿POR QUÉ?

#### 1er. Supuesto:

**En nuestra sociedad, la filosofía de vida que acompaña la idea de mercado y sus consecuencias impregnan la vida de las personas y sus relaciones con los otros y con el entorno, anteponiendo los valores materiales a los vitales, emocionales y espirituales. En esa anteposición, la vida y la muerte y por tanto, el ser humano y la naturaleza pierden su valor sagrado. La desacralización, el predominio de lo material sobre todo lo demás es causa de desequilibrio en el desarrollo y evolución de lo humano.**

Algunas de las características que esta filosofía lleva implícitas son: la posesión y satisfacción inmediata, su consecuente frustración cuando no se consigue, la codicia, la competitividad, el egoísmo, la comodidad, la prisa, la ignorancia, la satisfacción sexual rápida y cambiante, la seguridad obtenida a cualquier precio, la defensa a ultranza de “lo mío”, el hedonismo, la queja, la exigencia y el individualismo.

Algunas que no lleva implícita son: la generosidad, la paciencia, la cooperación, la solidaridad, el conocimiento, la complejidad, la conciencia, la profundidad en las relaciones, la creatividad, la impermanencia, **la finitud**, la ternura, el compromiso, el respeto, la responsabilidad, la crítica y la autocrítica, el sentimiento de pertenencia a la especie humana, la universalidad.

Desde mi punto de vista el predominio de lo material sobre todo lo demás, genera sentimientos de soledad, vacío, desamparo, hastío, desorientación y desarraigo y esto es una de las principales causas de las actitudes de violencia y terror en todas sus formas anteriormente mencionadas. Justamente porque dejamos de lado aquellas que le dan sentido, profundidad, cohesión y orientación a la vida.

De entre todas las características que no inculca nuestro actual sistema rescato (en negrita, en el párrafo de arriba) la idea de la *finitud humana*: los seres humanos inscritos en un espacio y en un tiempo y de la finitud en general de todas las cosas, para desarrollar el segundo supuesto.

#### 2º Supuesto:

**La finitud es inherente a la vida. El amor nos constituye como seres humanos. El amor y la muerte mantienen una relación dialéctica. Recuperar la conciencia de mortalidad contribuiría a un desarrollo más equilibrado y armónico de las personas y de las sociedades.**

Algunas de las aportaciones que consigue el vivir con conciencia de mortalidad son, a mi entender, las siguientes:

**Impulsa a reaccionar.** En contra de la inseguridad fundamental de la existencia, permanentemente expuesta a la muerte, el hombre ha creado las estructuras y los elementos de una gran civilización. El tiempo no es solamente amenaza sino distancia y retraso de la muerte, de ahí su lucha contra las enfermedades y el alargar la vida y sus

condiciones. “H. Marcuse (1968, p: 231-233) y M. Verret (1961, p: 175) y otros muchos insisten en este poder estimulante de la muerte. Toda la empresa cultural de la humanidad es vista como lucha en contra de la muerte”.(J. Gevaert, 1981, p: 318).

**Reconoce un determinado valor a lo material.** El significado de la existencia humana no puede estar en la acumulación de bienes privados para uso exclusivo de algunos individuos. Tampoco reside en la acumulación de éxitos sociales y profesionales. Nadie se lleva consigo al morir los bienes conseguidos ni los éxitos cosechados. Me parece importante, sin embargo, señalar que la muerte no descalifica el *tener* como tal sino el *tener* como objetivo absoluto del individuo con exclusión de los demás. En realidad lo único que dejamos al morir es el recuerdo y las huellas de una vida cuya profundidad y calificativos estarán en estrecha relación con la conciencia de muerte con la que hayamos vivido.

**Redefine el concepto de libertad:** Según Jaspers (citado por Mèlich, 1989, p:136), la libertad absoluta es un sueño; únicamente hay libertad desde la aceptación profunda de mis condicionamientos, es decir, del límite, en este caso, de la muerte.

*“Frente a la muerte, la libertad es ilimitada. Ella le confiere al hombre la responsabilidad total y exclusiva de sus propias acciones”* (A. Camus, 1999,p: 49)

**Confiere orientación a la vida.** El hecho irreversible de la muerte le confiere un límite al tiempo existencial y por eso le da una gran seriedad e importancia a cada uno de los momentos limitados que están disponibles y a cada uno de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Julián Marías pensaba que aunque parezca que la muerte convierte en problemática la felicidad, aquélla acaba siendo un elemento favorable a la experiencia de ser feliz. La muerte de cada cual convierte en sumamente valioso el vivir cotidiano, potencia la seriedad de las decisiones personales: cada día es irremplazable. Gracias a la muerte, el proceso de vida adquiere un carácter dramático y argumental, lo que otorga sentido y valor a las acciones cotidianas. La muerte no es, en rigor una amenaza aterradora, puede ser contemplada como una certeza positiva en tanto que configura globalmente la vida de cada uno, la intensifica. Ayuda a valorar lo que elegimos, nos ayuda a descubrir aquello que vale pro sí mismo: las personas con las que convivimos y amamos. Todos los demás componentes de la vida, ante la muerte pasan a un segundo plano. Frente a la muerte se pone a prueba el valor de los proyectos. La certidumbre de la muerte nos pone cara a cara, queramos o no, con la escala de valores que rigen nuestra vida.

*“Ser la muerte un hecho ineludible no conlleva a la persona, al heideggeriano ser-para-la muerte, sino, contrariamente a ser para la vida y a hacer de ella como único escenario posible ese hacer”* (Castilla del Pino, 1981: 39, citado por Mèlich, 1989 p: 136)

**Da sentido al compromiso y responsabilidad social.** Podemos llegar a sentir que la vida puede no tener sentido si la muerte nos la arrebatara en cualquier momento, pero es indudable que este absurdo queda anulado por la experiencia concreta de la solidaridad, del estar disponible al otro, del realizar acciones que contribuyan a aminorar las desigualdades, del asumir nuestra parte de responsabilidad moral ante las injusticias y hacer nuestra contribución para que el mundo sea menos inhóspito.

**Nos iguala como seres humanos.** La muerte nos nivela a todos en la misma prueba, hayamos hecho lo que hayamos hecho y sido lo que hayamos sido. En este sentido, la muerte nos invita a fomentar la convivencia humana donde se reconozca la igualdad fundamental de todos.

*“La muerte desenmascara al egoísmo y a la explotación, a la voluntad de poder y a la sed de dominio. Nos invita a la tolerancia, a dejar sitio para todos, ya que nadie es indispensable en la comunidad humana. Quedan borradas todas las diferencias entre pobres y ricos, poderosos y miserables” (J. Gevaert, 1981, p: 321)*

**Fomenta el pensamiento crítico, la perplejidad, la decisión individual y, por tanto, la responsabilidad.** Potencia la duda, el cuestionamiento, de cualquier filosofía o creencia social o religiosa para devolver el valor de la constante búsqueda y de la experiencia.

*“La experiencia no miente nunca; es nuestro juicio el que yerra prometiéndose cosas de lo que no es capaz. Los hombres se equivocan al quejarse contra la experiencia y tacharla de engañosa. Dejad a la experiencia tranquila y volved las quejas contra vuestra propia ignorancia que os lleva a fantasías e insensatos deseos y esperáis de la experiencia cosas que no están en su poder” (Leonardo da Vinci, citado por Racionero, L., 1986, p: 94)*

**Plantea cuestiones esenciales sobre el sentido de la vida.** ¿Qué significa vivir si todo acaba? ¿Para qué estoy aquí? Y por tanto fomenta la indagación y la búsqueda que ganan terreno sobre la desesperación y la apatía.

*“Lo que de verdad necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud hacia la vida. Tenemos que aprender por nosotros mismos y, después, enseñar a los desesperados que en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino si la vida espera algo de nosotros (...). En última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea (...) Resulta completamente imposible definir el significado de la vida en términos generales, el significado de la vida difiere de un hombre a otro y de un momento a otro” (V. Frankl, 2001, p: 76)*

**Amplia el concepto de amor:** El hecho de alejar la idea de muerte, nos aleja también del dolor, de la tristeza, pero tanto el placer como el dolor guían nuestras acciones, por eso no podemos desestimar una de las dos caras de la vida, nos aleja también de la necesidad de dar y recibir, de la experiencia del acompañamiento, de estar cerca del otro en momentos de dificultad, enfermedad o eventualidad trágica. Nos aleja, al fin y al cabo de la experiencia de amar.

#### PARA FINALIZAR

Vivimos tiempos muy revueltos, en los que hemos llegado a situaciones muy extremas de desigualdad, pobreza y violencia. Necesitamos tener una relación armónica y de sentido con nosotros mismos, con los demás y con el entorno; necesitamos una explicación –ya sea científico-racional o espiritual-trascendental o ambas- para este mundo, necesitamos “recuperar las formas orgánicas y más antiguas de experimentar el mundo sin agarrarlo por el cuello” (G. Steiner, 2001, p:128). Aprovechemos este aparente desmoronamiento para lanzar propuestas y acciones que reedifiquen este mundo desde otras bases: El respeto, el amor y el compromiso. Una de esas propuestas es no desterrar la muerte de las escuelas ni de la sociedad, darle el espacio digno que se merece como condicionante de nuestra vida para enriquecernos y fortalecernos moralmente y éticamente, para no sentirnos solos y desorientados, para adquirir una solidez vital, emocional, y cognitiva que nos permita afrontar retos, desafíos, desengaños y pérdidas y, sobre todo, para mantener vivo ese espíritu indagador que poseen los niños.

Mar Cortina  
Pedreguer, 23 de Abril 2018

