

## ***Consciencia de la Muerte a partir del Amor a la Vida***

La realidad de que en algún momento y de manera irremediable tendremos una muerte física, llega a ser tan atemorizante en la vida de las personas que, tradicionalmente a lo largo de la historia de la humanidad, se ha optado por generar infinidad de comportamientos y de creencias para atenuar o manipular el miedo natural a la muerte o de “morir en vida” por enfermedades como la demencia senil y el Alzheimer, entre otras, que nos ocasionan perder las maravillas infinitas que podemos hacer estando vivos.

Un ejemplo de situación extrema de manipulación en algunas tradiciones culturales es cuando promueven incrementar el miedo a la muerte para controlar a la población como los países en donde existe la *pena capital* provocando la muerte al castigado.

El miedo con *Consciencia de la Muerte a partir del Amor a la Vida* puede tener infinidad de repercusiones funcionales, como pueden ser el autocuidado de la persona en su salud física y emocional a lo largo de su vida; el cuidar y atender a sus seres queridos; el crear y mantener sus diversas motivaciones cotidianas y a largo plazo, mismas que le dan un sentido a su vida durante el día a día aun en los momentos existenciales difíciles o dolorosos; el darse tiempo para realizar, de vez en vez, introspecciones de su historia de vida para aprender lo que requiera aprender de sus aciertos y de sus errores, para aplicar en el presente estos *aprendizajes de vida* en cada una de sus acciones en cada uno de los diversos ámbitos de su existencia.

En el caso de tener hijos, amistades o familiares que por su corta edad o edad avanzada dependan emocional o económicamente de la persona, se precisa construir tanto un patrimonio económico como un patrimonio de principios éticos que les permita vivir su vida con la mayor seguridad y confianza posibles. Es importante asentar que muchos padres, en su afán de proteger a sus hijos, les llegan a generar un significativo respaldo económico sin una sólida estructura ética existencial, que en lugar de hacerlos *guerreros fuertes, responsables y amorosos* con sus vidas y con su entorno, los hacen débiles y vulnerables ante las vicisitudes naturales durante el *Ir Siendo* en sus vidas.

Otra forma funcional de la *Consciencia de la Muerte a partir del Amor a la Vida* es cuando la persona desea dejar un legado de sus *aprendizajes de vida* a sus seres queridos o a la humanidad en general y *seguir existiendo vivo* después de su muerte física, *permaneciendo presente* en la *Consciencia* de los demás a lo largo del tiempo.

El miedo a la muerte también genera repercusiones disfuncionales en infinidad de creencias, actitudes y comportamientos en los seres humanos, como la negación consciente o inconsciente de que somos mortales, viviendo sin pensar ni actuar en un autocuidado; como el construir contextos favorables para el desarrollo de comportamientos autodestructivos y para el consumo de sustancias tóxicas o adictivas, pretendiendo anestesiar el dolor existencial y pudiendo provocar una muerte prematura; como el no enfrentar ni afrontar las situaciones adversas de la

vida, generando así una mayor duración e intensidad en el sufrimiento; como el vivir simplemente por vivir o ateniéndose a vivir para respirar en lugar de respirar para vivir, desperdiciando la *Consciencia* de su vivir, viviendo como muerto en vida sin satisfacciones en el día a día; como ser presa fácil de las necesidades o necesidades de los demás al postergar repetitivamente las propias, al igual que los gustos y deseos auténticos de uno mismo; como el construir contextos propicios para vivir y mantenerse en depresiones ociosas, perdiendo el interés de adquirir nuevos conocimientos, convirtiendo cada día en una rutina monótona, aburrida e insatisfactoria, llegando a despertar sin motivación de levantarse ya que su nuevo día sigue siendo la repetición del agobio del día anterior, perdiendo de esta manera la oportunidad de vivir cada día como una real nueva aventura de vida con todos y cada uno de los *aprendizajes de vida* cuando se vive *Fluyendo en Consciencia*.

Reprimir disfuncionalmente la energía de vida, por el miedo, incrementa el dolor existencial y hace de la frustración y la insatisfacción una forma cotidiana de vida. En este contexto, frecuentemente se construye una identidad ante uno mismo y ante los demás de autoagresivo y de agresivo e intolerante a la otredad, provocando un rechazo social a la persona y un autoaislamiento, incrementando experiencias traumáticas en su vida. De esta forma se origina un círculo vicioso de agresión y autoagresión.

Asimismo, en el caso de tener bienes materiales y morir intestado(a) o con un testamento no explicado, frecuentemente causa problemas de envidias por la forma del reparto de los bienes, ocasionando graves problemas y violencia intrafamiliar que llevan al distanciamiento o ruptura de los vínculos afectivos. Además, cuando se tienen hijos, amistades o familiares, que por su corta edad o edad avanzada, se encuentren imposibilitados de una autosustentabilidad y dependen emocional y/o económicamente de la persona, se dejan en una situación vulnerable e indefensa.

A fin de sobrellevar de una forma más fluida y natural toda la circunstancia existencial asociada a la muerte del ser humano, me parece útil el modelo que denominé *Ontología de la Congruencia* en el que incorporo siete elementos para la Congruencia. Puedes ver este modelo en formato PDF en la liga: <https://humbertopayno.com/pdf/Ontologia-de-la-Congruencia.pdf>

Es significativo el manejo de la muerte en otras civilizaciones occidentales como en la holandesa contemporánea, en donde una pareja de 91 años, Nic y Trees Elderhorst, pudieron elegir el suicidio asistido y morir juntos, tomados de la mano, en una forma relajada y amorosa, llegando a expresar su hija: “morir juntos era su deseo más profundo”. Agosto de 2017. <https://leopoldomendivil.com/2017/08/15/esta-pareja-holandesa-de-91-anos-eligio-morir-por-eutanasia-y-tomados-de-la-mano/>

Ahora bien, ¿cómo vivir la muerte desde la circunstancia existencial de las personas cercanas a quien se encuentra en *Etapa Terminal* o ya falleció? Las características del proceso de duelo dependen de la identidad del vínculo que la persona y sus sobrevivientes fueron cocontruyendo en vida. Puedes ver con mayor detalle el modelo que denominé *Ontología del vínculo con otro ser humano*, en formato PDF en la liga: <https://humbeertopayno.com/pdf/Ontologia-del-vinculo-con-otro-ser-humano.pdf>

Igualmente, la forma en que haya fallecido la persona influye directamente en la manera de vivir el proceso de duelo, por ejemplo una enfermedad larga o de corta

duración, un accidente, por medio del suicidio o suicidio asistido o en una situación de asesinato, entre otras. Es decir, si la persona tuvo tiempo de prepararse en su contexto existencial o fue en forma sorpresiva.

En el caso de que la persona se encuentre en un proceso de etapa terminal en una enfermedad crónica degenerativa de larga duración, es importante crear una *red de apoyo* con la *familia elegida* (puede integrarse con miembros cercanos a la persona con lazos consanguíneos o no consanguíneos) para apoyarse mutuamente durante todo el tiempo que dure el deterioro progresivo. Dentro de las acciones que pueden realizar los integrantes de la *red de apoyo* pueden estar: hacer un cronograma de las actividades que el enfermo necesita para mantener un alto grado de bienestar físico y emocional, incluyendo las personas que desean responsabilizarse de cada actividad, los días y horas; apoyarse en algún psicoterapeuta en forma independiente del enfermo y en ocasiones con él. En algunos casos es de utilidad el emplear la tecnología contemporánea de videoconferencias por Internet para que puedan participar miembros de la *familia elegida* que se encuentren físicamente muy lejanos. Puedes ver una forma de abordaje del proceso de muerte en el texto que denominé *EL VIH SIDA Y LA PSICOTERAPIA GESTALT*. Hay partes de este modelo que son replicables, en su esencia, a otros padecimientos:

<https://humbertopayno.com/pdf/VIH-SIDA-y-Psicoterapia-Gestalt.pdf>

Cuando la persona fallece repentinamente, se genera un verdadero torbellino emocional en quien tiene un vínculo afectivo cercano, tanto por la pérdida del ser querido como por el reconocer que también se es mortal y que igualmente se puede fallecer súbitamente por el mismo motivo o algún otro, confrontando así toda su vida y su realidad existencial en su conjunto. Los siguientes cuestionamientos son comunes: ¿Cómo va a ser mi forma de morir? ¿Qué he hecho en mi vida? ¿Qué cosas importantes he dejado sin hacer por un motivo u otro? ¿Realmente cuento con una *Familia Elegida*? ¿Qué tengo que hacer para construir una *familia elegida* sólida y comprometida? ¿Me puede ayudar entrar en un proceso de psicoterapia para facilitar mis *aprendizajes de vida*?, entre otros cuestionamientos.

El tener un mayor grado de *Consciencia* de la muerte ayuda a vivir el día a día con mayor libertad y habilidad de responder o mayor responsabilidad para una cotidianidad más satisfactoria o gozosa, a fin de llegar con un alto grado de calidad de vida hasta el último respiro.

Les dejo un abrazo con mis mejores deseos para su caminar durante su *Ir Siendo* en sus vidas.

Psict. Humberto Payno  
<https://www.humbertopayno.com/>

Puedes ver algunas reflexiones que escribo sobre el comportamiento humano en:  
[@HumbertoPayno](https://twitter.com/HumbertoPayno)