



“El pensamiento y la filosofía son una meditación sobre la vida; que uno tarda mucho en entenderla. No se puede meditar sobre la vida, sin tener en cuenta la muerte. (...)”

“(...) Cuando la muerte está próxima, salta una especie de hora de la verdad y aparece una especial iluminación retrospectiva, hablamos de un momento decisivo en el que se hace balance existencial”.

Nadie quiere morirse. Hoy el tema de la muerte brilla por su ausencia; en nuestra sociedad no se habla de ella. Pero no debemos perder de vista que toda filosofía nace a orillas de la muerte. Cuando muere alguien muy cercano, uno se plantea las preguntas esenciales: ¿de dónde venimos, a dónde vamos, qué sentido tiene la vida y un largo etcétera? El animal termina, el hombre se muere.

Hace poco di una conferencia en el Teatro Oriente de Santiago de Chile bajo el título: «¿Quién soy yo, adónde voy, con quién y qué sentido tiene la vida?» Cuatro cuestiones fuertes. El pensamiento y la filosofía son una meditación sobre la vida; que uno tarda mucho en entenderla. No se puede meditar sobre la vida, sin tener en cuenta la muerte. Cuando la muerte está próxima, salta una especie de hora de la verdad y aparece una especial iluminación retrospectiva, una lucidez extraordinaria, hablamos de un momento decisivo que sintetiza muchas

cosas y se podría decir que uno hace como nunca balance existencial: haber y debe de la propia travesía y ahí se barajan partidas muy distintas. La muerte es como un arpón clavado en la vida y que cuando se aproxima nos resistimos a creer que vaya a suceder.

En distintos estudios y trabajos de investigación realizados por médicos y enfermeras que atienden las llamadas unidades de cuidados paliativos o médicos dedicados al cáncer y que su profesión se mueve alrededor de enfermos terminales, se ofrecen un abanico de respuestas que son interesantes y nos invitan a una reflexión. Voy con seis cosas, de más a menos importancia según las estadísticas:

1º) Son muchos los que se arrepienten de haber trabajado demasiado. De haber pasado la vida con una sobrecarga excesiva profesional o dicho de una forma más rotunda: haber vivido para trabajar. Y en esos instantes estelares uno siente que la vida personal ha estado descompensada por ello. Amor y trabajo conjugan el verbo ser feliz. Y además tienen un puesto clave: la cultura, la amistad y las aficiones.

2º) Hay también bastante consenso en esta segunda queja: haber sufrido mucho por cosas y problemas de la vida, que realmente no eran tan importantes. Es decir, no haber sabido relativizar, quitarle importancia a esos hechos y tener una visión más larga de las circunstancias vividas en ese momento. Esto se podría resumir del siguiente modo: es sabiduría y equilibrio psicológico saber darle a las cosas que nos pasan la importancia que realmente tienen. Esto es justeza de juicio, saber valorar los acontecimientos que nos suceden de forma más ecuánime. En una palabra, ha faltado perspectiva y capacidad para desdramatizar.

3º) Otra queja que asoma es no haber sabido disfrutar más de la vida. Y esto tiene un amplio espectro: desde no haber sido capaz de captar y gozar de cosas y experiencias de la vida ordinaria, en una especie de *carpe diem* (aprovecha el momento), pasando por no haber planificado el tiempo libre para uno y buscar cosas que produzcan satisfacción, alegría, disfrute. Saber descansar es también un arte. Y saber organizarse para dar con lo que a uno más le relaja en su tiempo libre, que es una forma de retratarse, de priorizar.

4º) No haber dedicado más tiempo a la familia. Hoy lo vemos esto con bastante frecuencia. De hecho existe hoy una figura que es la del padre ausente que en la actualidad tiene bastante relieve: que es el padre que casi no ha tenido influencia en la educación y formación de sus hijos, porque el trabajo le ha absorbido la gran mayoría de su tiempo y no ha tenido una presencia psicológica con ellos. Y que su papel fundamental ha sido la de traer dinero a casa, siendo esto algo muy importante para el sustento económico de la familia, pero que no

ha sabido implicarse en esos otros campos familiares. Y en casos extremos, es lo que se llama en inglés *workalcoholic* o adicto al trabajo. Hay muchas profesiones en las que si no se anda con cuidado, terminan en esto.

Se da en mucha menor medida en las madres, que hasta ahora han sido la piedra básica de la familia y las verdaderas formadoras de los hijos. Este lamento suena fuerte pero tiene muchos visos de ser una verdad estadística, pues se da en muchos casos. La vida es un arte y es clave saber armonizar bien las diferentes piezas de la vida personal: buena ecuación entre trabajo, presencia familiar y participación en la formación de los hijos y saberles enseñar los principales resortes de la existencia.

5º) Otros han dicho: ojalá hubiera tenido el coraje de hacer lo que realmente quería hacer y no lo que los demás esperaban de mí. En el fondo esto tiene mucho que ver con: atreverse a ser uno mismo. Sacar su personalidad, su estilo de vida... En una palabra esto se refiere a una mezcla de naturalidad y, a la vez, tener una forma de ser bien armada y mostrarla así ante los demás, sin buscar la aprobación de otros.

6º) Finalmente, otros han lamentado no haber sabido tener una espiritualidad más sólida, que les diera respuesta a los grandes interrogantes de la vida. Las personas que no han tenido unas creencias trascendentes, reconocen en esos instantes finales que esto ha sido un fallo, que ha limitado mucho su forma de entender la existencia.

La fuente de estas informaciones procede de varios medios. Una, de **Bronnie Ware**, enfermera australiana que pasó muchos años trabajando en unidades de cuidados paliativos y enfermos terminales. También de la doctora **Kubler-Ross**, psiquiatra y escritora americana, una de las mayores expertas en el tema de la muerte y en personas moribundas. También en el psicólogo **Barry Schwartz** o el economista y psicólogo y premio Nobel, **Daniel Kahneman**, que han trabajado de alguna manera sobre todo esto. Y, finalmente, del [Centro Laguna](#) de Madrid dedicado a cuidados paliativos. Y por supuesto, mi propia experiencia como médico psiquiatra.

Vivir es luchar por sacar lo mejor de uno mismo. La muerte nos iguala a todos; si hay un sentido trascendente, todo se llena de luz.

Enrique Rojas, catedrático de Psiquiatría.

Fuente: [abc.es](#).