**Categorías:** Breves,

**Categorías:** ,,

# Abordar el miedo a la muerte

*Por David Sunderland*

La muerte “se rumorea, se sospecha y se teme” (Jenkinson). Sin embargo, tendemos a temer más lo que ocurre antes de la muerte: la vejez y su “serie continua de pérdidas”. Woody Allen dijo: “No temo a la muerte, simplemente no quiero estar allí cuando suceda”.

Gawand sugiere que “rara vez prestamos más atención que de refilón a cómo viviremos hasta que necesitamos salud y ya es demasiado tarde para hacer mucho al respecto”.

La muerte es la única certeza que tenemos. “El miedo no puede detener la muerte, pero puede impedirte vivir una vida plena” (Kübler-Ross). Solemos negarnos a afrontarla hasta que algo nos obliga a ello; cuando esto ocurre, en lugar de huir tenemos que acercarnos. Y cuando tenemos el valor de actuar en función de lo que encontramos, la respuesta puede ser la aceptación o incluso la satisfacción. En última instancia, escribe Ostaseski, “el amor es la motivación que nos permite avanzar hacia el miedo, no para vencerlo, sino para incluirlo, de modo que podamos aprender de él”.

Osho sugirió dejar de lado la idea del cielo y el infierno “porque sólo son tu codicia y tu miedo” – y especuló que cuanto más rica es la sociedad, más teme a la muerte. “El miedo a la muerte es miedo al tiempo. Y el miedo al tiempo es, en el fondo, miedo a los momentos no vividos, a la vida no vivida”.

Podemos reírnos ante la muerte. Leget sugiere que el humor, adaptado a la situación y al momento, puede abrir nuevas interpretaciones y dimensiones inesperadas de la realidad. Siempre podemos ver el lado bueno de las cosas.

Referencias


- Gawande (2015) Ser mortal: La enfermedad, la medicina y lo que importa al final
- K?bler-Ross (1969) Sobre la muerte y el morir: Lo que los moribundos tienen que enseñar a médicos, enfermeras, clérigos y a sus propias familias
- Jenkinson (2015) Die Wise: Un manifiesto por la cordura y el alma
- Leget (2017) Arte de vivir, arte de morir: Cuidados espirituales para una buena muerte
- Osho (2000) El arte de vivir y morir
- Ostaseski (2017) Las cinco invitaciones: Descubrir lo que la muerte puede enseñarnos sobre vivir plenamente
- Smith (1963) Querido don de la vida: El encuentro de un hombre con la muerte


Plenna no asume ninguna responsabilidad por este contenido. No podemos garantizar la exactitud

de la información proporcionada por otras entidades, y no somos responsables por el uso que usted haga de la información contenida o enlazada desde cualquier material.

**Date:** 2025-07-01

**Translation disclaimer:** Este contenido fue escrito originalmente en inglés. Traducción al español validada por Carolina Álvarez Rodríguez.