



Tocó partir



La muerte es quizás la única certeza que tenemos.

Lo único necesario y suficiente para que suceda es haber nacido, y sin embargo, no hablamos de ella, ni siquiera nos atrevemos a pensarla, nos esforzamos en evitar nombrarla.

Nuestro esfuerzo por vivir cada día nos acerca más y más hacia su encuentro y sin embargo no lo visualizamos. Pero está allí, fiel compañera, silenciosa presencia, manifestación final de nuestra existencia. Es ella... la muerte.

Si bien está bueno pensar en ella, no podemos obsesionarnos, sobre todo en querer saber cuándo nos vamos a encontrar con ella cara a cara y emprender juntos la recta final. El misterio del momento y no su negación, es lo que hace posible una vida tranquila y no condicionada.

En este mágico juego de opuestos en que se desarrolla el accionar universal, la dupla vida-muerte, es quizás la que más nos cuesta aceptar y analizar. Y esta negación obstinada y constante es la que impide que nos preparemos para recibirla y menos aún, en el caso en que los protagonistas sean nuestros seres queridos.

Reconocer que la vida se termina, que la muerte llegará más tarde o más temprano a invitarnos a iniciar la retirada, o a despojarnos de la felicidad de convivir con alguno de nuestros afectos, no nos exime del sufrimiento, del dolor por la pérdida, pero nos posibilita el entendimiento del proceso. Proceso que consta de etapas ya conocidas (negación, ira, negociación, depresión, aceptación)¹ que deberemos transitar inevitablemente. El conocimiento, además de posibilitar que acompañemos en este camino a otros que puedan necesitarlo, oficia fundamentalmente como herramienta que posibilita el entendimiento de su comportamiento. No importa saber cuándo, ni como nos encontraremos con “la muerte” en cualquiera de sus manifestaciones, sino saber que efectivamente así será y entonces, a partir de esta convicción, potenciar nuestra valoración del día a día.

Celebrar cada despertar como un premio recibido, una nueva oportunidad para abrazar a nuestros afectos, para ser felices...

¹ Descritas por Elisabeth Kübler-Ross y las veremos en un próximo artículo