



MIEDO A LA MUERTE

La evitamos, pretendemos no verla, pero siempre, está ahí, recordándonos que un día, será nuestro turno y el de todos los que amamos. *Acompáñame a descubrir de donde viene el miedo que, hasta ahora, algunos le tienen a la muerte, y quizá, reconciliarnos, con ella e incluso, valorar su lugar como parte de la vida.*



El 70% de la población menciona tener miedo a la muerte propia, y el 88% miedo a *la muerte* de sus seres queridos. Pero *¿Sabías* que esto no siempre fue así? Antes de la edad media, la muerte era un aspecto *tan natural* y cotidiano *que el miedo era casi inexistente*. El autor

Norbert Elias, explica que poco a poco, bajo el pretexto de Salubridad, aprendimos a ocultar la muerte a nuestros ojos, y que hoy en día, más allá de un asunto de salud pública, hacemos todo lo posible por evitar ver la muerte, los moribundos o a los cadáveres.

La sola idea de observar un cuerpo sin vida nos parece terrible, los niños, son apartados de la muerte bajo la ideas de “no quiero que se enfrente a eso” o “no tiene necesidad de madurar ahorita”, etc, etc. Sin embargo, los intentos de evitar *ver la muerte*, solo nos *dejaran como resultado* un temor enorme que además, heredamos generación tras generación.

Diplomado en PNL

Felicitamos y celebramos los nacimientos, pero rehuimos y tememos a los funerales o al momento de la muerte, cuando en realidad, uno es parte del otro. Inevitablemente, sabemos (aunque deseamos olvidar) que festejar un nacimiento, es celebrar la muerte, pues se está cumpliendo la única condición que esta última necesita para suceder: nacer.

Si tú estás leyendo esto, quieres decir que has nacido, luego entonces, en algún momento, te toparas con la muerte, así que queremos ofrecerte *una alternativa para el instante del encuentro: Mírala de frente* desde ahora.

Perder el miedo a esta figura, es una revaloración de términos, pensamientos, creencias y actitudes... diarias. No son los moribundos los únicos que deben estar preparados para ese momento, ni los más viejos, somos



todos, cada uno de nosotros, sin importar nuestra condición física, actividades, lugar de residencia, edad, o lo que sea, estamos a la misma distancia de la muerte. La salud, la juventud, no nos garantiza inmortalidad, así como la enfermedad y la vejez no lo hacen con la muerte, prueba de esto es lo que alguna vez te mencione en un boletín, mueren más adolescentes que ancianos.

Es natural que tengamos miedo a la muerte, una normalidad establecida por la cultura, sin embargo, tenemos alternativas para fluir con ese temor, y quien sabe, puede ser que hasta transformarlo saludablemente, y sentirte reconciliado con la idea. Así que te hago un par de sugerencias:

-La vida, es el proceso de la muerte, en realidad todos los días morimos y estamos más cerca del momento final. Cada mañana significa un día menos de vida, así que, lo que haces cada anocheecer, es juntar un día más de experiencia sobre “como morir”, así que si lo piensas, en realidad, no eres novato/a en esto, tienes años de experiencia. Has visto morir tu cuerpo de niño/a, adolescente y quizá de adulto, así que *seguramente*, el momento en que exhales por última vez, no será tan alejado de lo que ya conoces.



-*Enfrentarse* a la finitud de la vida, nos coloca sobre uno de los puntos más delicados para el ser humano, la falta de control. La muerte, es quizá el recordatorio más crudo sobre nuestro inexistente poder de manipular lo que nos rodea. Decidimos mirar el espejismo que nos engaña diciendo que podemos manejar las situaciones, sin embargo, nos topamos con la realidad que claramente nos grita: no es posible. Es como tratar de luchar contra la corriente de un enorme río, seguramente, podrás ganar algo de tiempo, quizá, incluso, agarrarte de una rama que te ofrezca seguridad momentánea, sin embargo, irremediamente, llegara el momento en que las fuerzas se agoten, *y* la corriente nos gane, pero, si nos permitimos *fluir*,

en vez de tener la sensación constante de ahogarnos, en lugar de golpearlos con las rocas, podremos disfrutar del paisaje, el agua acariciando nuestra piel, el ritmo del agua, y en el momento final, *simplemente* flotar en el río.



Todos los días construimos lo que en algún momento será nuestra muerte, y no me refiero a la forma en que ocurrirá, sino a lo que Leonardo Da Vinci decía: *Así como una jornada bien empleada produce un dulce sueño, así una vida bien usada causa una dulce muerte.*

Psic. Eveline M. González Dublán

Eveline, se dio cuenta de que no tenía miedo a la muerte desde muy pequeña, pero existen días donde le da miedo lo que ocurra con los que la vean partir. Cada día trabaja con ello e intenta mirar de frente a la muerte, así, en el momento justo, ninguna de las dos serán desconocidas.

PROXIMO BOLETIN: "JUGUETES SEXUALES"

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda, puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".

Diplomado en:
COACHING EXISTENCIAL

Texcoco

Hidalgo

D.F.



Aprendizaje y Crecimiento Trascendente

Psicología, Tanatología y Sexología



Disfrutando del placer al máximo...

Netzahualcóyotl #9. Int. 2 Col. Centro Texcoco, Edo. Méx.

sexypopss@hotmail.com

01(595)9550613