

La muerte de cada día

Cristóbal Gutiérrez

*Sólo existe el sueño profundo para los que actúan intensamente.
Sólo existe la muerte sosegada para los que así han vivido.*

H. Noguchi

Durante una semana de este mes de Agosto 99, he estado colaborando en un lugar de la Garrotxa llamado La Comadament. Con colaborar quiero decir que he ofrecido un espacio para la práctica del **katsugen undo** y **yuki** donde las personas que allí se alojaban podían asistir sin abonar nada extra. En este tipo de lugares se tiene la oportunidad de conocer personas y tener conversaciones interesantes. Y así ha sido.

Aunque hubo varias conversaciones interesantes quiero destacar especialmente una. A las prácticas de Katsugen asistió Alba, una mujer que pertenece a Tornar a casa (Volver a casa). Esta fundación ayuda para que el acompañamiento y la vivencia de la muerte y el duelo se vivan como algo natural.

Lo cierto es que si hay fundaciones de este tipo es porque nuestra idea de la muerte es muy estrecha y, además, porque últimamente falta dignidad a la hora de respetar la muerte, tanto de la persona que muere como de sus seres queridos.

A mi modo de ver las razones de todo ello están relacionadas con la idea de lo que consideramos vivir, vida, y como esto ha dado lugar a un concepto de muerte siniestro, tenebroso, etc. No se si tendré espacio con este artículo, pero también me gustaría apuntar cuan relacionada está la vivencia de la muerte en la actualidad con el concepto de salud. Un concepto de salud lleno de miedo que sostiene el mundo terapéutico. Por último expongo que un modo certero para acompañar la muerte es sentir el pulso vital de la vida, no solo en el momento de la muerte, sino mientras crecemos y existimos.

La muerte no existe por sí misma

La idea actual de la muerte es bastante siniestra, tenebrosa. La imagen de la muerte con una guadaña no es precisamente un dechado de alegría o una invitación a un momento interesante. Por ello es normal asustarse. Esta idea e imagen siniestra la estamos respirando desde que somos bebés, está en el ambiente en el que crecemos. Sin embargo, con un análisis un poco más profundo no es difícil llegar a la conclusión de que la muerte no existe por sí misma. Quiero decir que la muerte no viene, ni camina inexorable hacia nosotros. No es alguien que nos persigue, que está al acecho, que viene a buscarnos. La muerte simplemente es el resultado de que nuestra vida se ha apagado. Por ello no morimos el día que morimos, sino que **cada día estamos muriendo**. Venimos al mundo con las alforjas llenas de vida que desde el instante de nuestra concepción, queramos o no, se van consumiendo. Se nos ha concedido pues una cantidad de vida, unas posibilidades de realizarla, de cumplirla. Una vez acabadas nuestras provisiones vitales, más que morir, dejamos de existir.

Por ello si vamos en pos de cultivar una muerte digna, hemos de plantearnos que entendemos por vivir, si estamos viviendo o no, etc. etc.

Buscarse la vida

Culturalmente hay frases que denotan cuan mediocre es nuestra idea del vivir. Veamos algunas: *Buscarse la vida*, está más relacionada con sobrevivir, con tener un sustento con el que pasar diariamente. No tiene que ver con sentir la vida, con una búsqueda profunda de aquello que nos hace vivir, y tampoco tiene relación con la búsqueda y comprensión de uno mismo.

Darse la buena vida, se relaciona con disfrutar de comodidades. Si este es el concepto de buena vida, no es raro que infinidad de personas pierdan su vida trepando sin escrúpulos, pisando a quien haga falta con tal de tener un Mercedes, una chalet o mil y un aparatos prometedores de "buena vida".

Hay un adjetivo que igualmente tiene connotaciones negativas me refiero a *Vividor*. La definición que el diccionario nos da de vividor no tiene nada que ver con lo que literalmente parece que debería significar. El escritor Jose Luis Sampedro, se define asimismo como un vividor, pero después se ve obligado a puntualizar que entiendo por vividor a alguien que tiene como propósito diario sacarle todo el jugo a su existencia.

Igualmente es estrecho el concepto terapéutico de vida, el cual se ha convertido en una definición mecánica, de equilibrio bioquímico. Dice Ivan Illich que Vida es un concepto que no existía para los griegos. Lo que Jean Pierre Lamarck denominó *Bios*, es una idea bastante mediocre de lo que los griegos tenían para nombrar la inmesidad de la existencia. De hecho, afirma Illich lo que hoy entendemos por vida, no existía, no solo para la cultura griega, sino para otras cultura. Por ejemplo los griegos utilizaban el concepto *Zōe* para nombrar a la brillantez de estar vivo. Continúa Ivan Illich diciendo que esta idea terapéutica y biológica de la vida se ha convertido en un problema, pues ahora se trata de salvar una vida, pero no importa quien vive.

La visión biológica sostiene que la vida es un equilibrio bioquímico, es decir un equilibrio de determinados componentes que pueden ser medidos, sopesados, por una máquina, mediante análisis sanguíneos, de orina, etc. etc. Esta creencia entre otras cosas, ha dado lugar a todo un movimiento con el fin de modificar y actuar sobre los genes para mejorar, supuestamente, la calidad de la vida. Se nos lanza una idea según la cual la genética mejorará nuestra vida al curarnos de todas las enfermedades. Esta idea de paraíso que nos vende la ciencia no es nueva, cada cierto tiempo nos lanza una, las hormonas, la cirugía, etc. Da la sensación como si la calidad del vivir fuera un producto que se compra, suministrado por un sofisticado y costoso especialista. El movimiento genetista ha dado lugar a un nuevo concepto el de la **bioética** que precisamente por venir de donde viene, es un concepto lastrado, pues el comienzo ya parece erróneo.

Sin embargo, la mayoría habremos sentido en un momento en el que salimos del torbellino de los estímulos externos, que vivir no es eso, que no es un producto, que no sólo somos un equilibrio bioquímico, sino seres más complejos. Que la vida no es algo es-

Con un análisis mínimamente profundo se descubre que la muerte no tiene existencia propia, no es un ser con una guadaña que se dirige inexorablemente a nuestro encuentro. Más bien, parece claro, es el resultado de que nuestro impulso vital ha llegado a su fin.

tático sino dinámico. Este tipo de reflexión, sin embargo, rápidamente es aniquilado por los estímulos y promesas que mil y un especialista nos ofrecen de un paraíso a la carta.

Sobre el tema de la medición de la vida por las máquinas, quiero comentaros algo que aconteció mientras dirigía en Canarias un curso sobre el cuidado autónomo de la Salud. Durante un año estuve yendo a Las Palmas. En ese tiempo el padre de uno de los alumnos que asistía al curso murió. Comentaba este alumno como aconteció la muerte. El padre de unos setenta y tantos años de edad, un día le llamó para comunicarle que pronto iba a morir y que era conveniente dejar claras algunas cosas relacionadas con la pequeña herencia que les iba a dejar a sus hijos. El hijo, como todos en estos casos, dijo "papá creo que exageras, pero si tu estas bien". El padre sin embargo no solo le fue insistiendo sino que fue despidiéndose de toda la gente de su pueblo, sus familiares y amigos de la infancia. Todos creían que exageraba, que quizás pasaba por una época de tristeza, etc.

Sin embargo como insistía e insistía en el tema, su hijo pidió a un familiar cercano, que tiene un cargo importante de responsabilidad en un hospital público de Canarias, que hiciera un chequeo a su padre, para comprobar si tenía o no consistencia lo que afirmaba.

La hicieron el chequeo más exhaustivo y el resultado fue de lo más tranquilizante, así que le comunicaron al padre que todo estaba bien, que no tenía por qué preocuparse, que estaba hecho un roble. Al salir del hospital con el resultado del chequeo el padre iba caminando para tomar el bus e ir a casa, al poco de caminar se sintió raro y decidió parar un taxi y regresar al hospital, antes de llegar había muerto en el taxi.

Para vivir bien la muerte es esencial sentir la vida, sentir el Ki.

Los japoneses tienen un concepto para definir la vitalidad, aquello que vive y late en nosotros, el impulso que mueve al espermatozoide a unirse al óvulo y éste a abrirse para la unión que da lugar a un nuevo ser. A este impulso vital difícil de traducir en pocas palabras, los japoneses denominan Ki.

Aunque en la actualidad la cultura japonesa ha olvidado la profundidad de este concepto, hay frases cotidianas que aun siguen mostrando esta idea. Por ejemplo para despedirse se suele decir *Ki os que te kudasai*, que se podría traducir como "cuidate por favor". Sin embargo si vamos un poco más al detalle, la traducción literal sería: *cuida tu ki por favor* lo cual es una expresión mucho más sugerente que simplemente decir "cuidate".

Si sentimos el ki, no solo si lo imaginamos, entonces se comprende el transcurrir el vivir, se siente como la vida se va abriendo paso frente a las crisis, como pasa por momentos de baja intensidad o de atasco y podemos percibir una salida cuando parece que no la hay. En definitiva se saborea nuestra existencia. Sentir el ki, es comprender como la vida va creciendo, haciéndose consistente, manteniéndose, y por último apagándose. Cuando se siente como el ki se apaga, la muerte no es algo tenebroso, raro, sino normal, desde luego si se nos muere un ser querido, es profundamente triste, pero no deja de ser normal y natural esta tristeza.

Lo que es raro es lo siniestro y tenebroso que en la actualidad conlleva la vivencia de la muerte.

Me decía Alba, la persona de la que hablaba al comienzo de este artículo integrante de la fundación *Tornar a casa*, que creía que la práctica de Yuki podría ayudar a que las personas que se ofrecen como voluntarias a la fundación, pudieran percibir la vida, y por tanto a acompañar tranquila y profundamente el momento de la muerte. Creo que este es el valor de la práctica del Yuki: sentir el impulso vital.

Ultimamente se hablan de numerosas técnicas energéticas venidas de oriente para curar enfermedades, sin embargo el valor del Yuki es, precisamente, lo que un observador superficial deduciría como una falta, pues no es ninguna técnica terapéutica y por tanto no tiene como finalidad curar las enfermedades. La propuesta terapéutica en general, sea alternativa u oficial, es o puede ser útil a la hora de encarar determinados problemas, enfermedades o desarreglos, sin embargo es bastante mediocre si de lo que se trata es de percibir la inmensidad de la vida, favorecer un vivir intenso y enseñar a hacer de la propia vida una creación. Quizás es conveniente que recordáramos esto, pues solemos relacionar tratamiento de una enfermedad con aprender a vivir, cuando de hecho es todo lo opuesto: consiste más bien en seguir las instrucciones que un especialista nos dice.

La crianza de los hij@s y la muerte

No podemos transmitir lo que no sabemos. Nuestra ignorancia o sabiduría sale a la luz mucho más claramente cuando tenemos enfrente la experiencia de muerte, la enfermedad o el dolor, pues ante esta intensidad no hay peros ni excusas que valgan, o sabemos vivirlas o no. Si deseamos que la muerte no sea un trauma ni una vivencia mediocre para nuestros hijos, lo mejor es que cultivemos un vivir intenso, que nuestras reflexiones y actos respiren una apuesta por ser vividores, por exprimir nuestra existencia. En este aspecto la cultura actual y la mayoría de padres y madres, ponen demasiado énfasis en "buscarse la vida" o en "darse la buena vida", siempre transmitiendo en pos de comodidades cada vez más costosas. No es de extrañar, pues, la adoración de los hij@s por coches costosos, máquinas sofisticadas que nos prometen el paraíso con sólo pulsar un botón. En este sentido, cuando a veces me quejo de la televisión, lo hago porque es el medio que la sociedad actual posee para transmitir su concepción de la existencia: una concepción demasiado mediocre del vivir. El problema de los anuncios publicitarios no es que vendan productos, sino que venden un concepto de vida, que sin darnos cuenta cala más de lo que creemos.

Si durante la existencia de nuestros hij@s acontece la muerte de un familiar, no es conveniente apartarlos, tampoco lo es dulcificar ni amargar la experiencia de la muerte, se trata de invitarles, quizás sin palabras, a esta vivencia, al silencio que espontáneamente se produce, a que sientan como la vida de esa persona se apaga, y como esta experiencia es una enseñanza impagable para apreciar nuestra vida diaria. Si además sabemos yuki, podremos percibir este apagarse de un modo más minucioso y con ello más enriquecedor. ●