

La esencia de la muerte

losu Cabodevilla



LO que llamamos muerte es el fin de la existencia, y para que esto ocurra nuestro cuerpo, las funciones de los órganos que lo componen deben paralizarse.

En este momento no vamos a entrar en polémicas sobre en qué momento aparece la vida humana, ni cuando termina, pero sí vamos a acotar la existencia a ese periodo que comprende entre el nacimiento y la muerte.

La muerte es universal, se produce en todos los seres vivos. Todos morimos.

Todos y cada uno de nosotros somos únicos, aunque debemos enfrentarnos a los mismos hechos existenciales. Eso es lo que nos hace fundamentalmente iguales. Y aunque la muerte es personal y única, al mismo tiempo mantiene sus raíces universales que nos iguala, de tal manera que la muerte es la muerte, independientemente de quién es el que muere y desde esa perspectiva somos todos iguales.

Todo cambia. Todo pasa. Todo depende. Existimos, pero nada sobre nuestra existencia es segu-

ro, salvo que tiene un final.

Las religiones intentan darnos alguna pista, algún asidero para manejar la angustia que tan certeramente manifestaron los filósofos existencialistas cuando señalaban que el ser humano es arrojado aquí, dentro de una existencia que parece no ser fruto de nuestra elección, y que está plagada de conflictos, agresiones, pasiones, insensatez. Existencia llena de limitaciones, de frustraciones, de dolor, y no solamente físico. Incluso el funcionamiento de nuestra propia mente, así como los sentimientos, parecen desafiar nuestro control.

En medio de todo esto, de esta vorágine y caos, nos enfrentamos al desafío de vivir. De vivir una vida consciente, para poder señalar humilde y serenamente, cuando ya vemos próximo el horizonte de nuestro final: "confieso que he vivido" tomando prestada la expresión que el poeta Chileno, Pablo Neruda, nos legó a la humanidad.

Este es el desafío, que nos interpela a cada uno de nosotros, de nosotras hasta el último aliento, porque en el umbral del morir todavía hay tiempo para crecer.

Ahora viene a mi mente "el caballero de la triste figura", que tan plásticamente describió Cervantes sus andanzas por La Mancha, y que en el final de su vida le hizo dar un giro en su percepción de la vida, pedir perdón y renunciar a los relatos fantásticos de los libros de caballerías que habían determinado su afán.

El final de la vida es, quizás, el periodo más desafiante de la

existencia, donde ya no caben los apañíos, los engaños, las medias verdades. Lo que es, es.

He observado que a menudo las personas próximas a su muerte, se muestran más vivas que nunca.

Desarrollamos nuestra existencia y adquirimos nuestra identidad y personalidad en relación íntima con los demás. Y cuando ocurre la muerte del ser querido, con el sufrimiento que conlleva, nos muestra con dolor que el sentido de la existencia lo confiere el amar y ser amado. Esta es la verdad más grande y hermosa, envuelta en la realidad más trágica de soledad que emerge ante el horizonte vacío sin la presencia del ser querido que nos dejó.

Así pues, y aunque parezca que la muerte es el enemigo del amor y lo destruye, es fácilmente constatable en la experiencia de los deudos que la vivencia de amor se desarrolla aún más si cabe, no sólo durante el proceso de

morir del ser querido, sino también tras la separación definitiva que la muerte ocasiona.

Por lo tanto, se puede afirmar que la futura y segura mortalidad que nos aguarda en un recodo de la vida, nos otorga un significado a todo aquello que decidamos emprender o concluir cada día, de tal manera que por paradójico que parezca, sin nuestra mortalidad la vida entera se nos revelaría como un sin sentido, en el que cualquier compromiso podría no ser tomado en serio y alargado hasta el infinito. Sin muerte, vivir indefinidamente nuestra condición corporal, sería lo más terrible que cabe imaginar, el hastío absoluto, la indiferencia total, la condena suprema.

Sí, este es el reto, una vida consciente y verdadera, de tocar y dejarnos tocar por la belleza, el amor y la paz. Y esta es mi experiencia de atender a personas en situaciones complicadas, en las cuales la vida cobra vida, se hace más consciente cuando roza sus límites.

La esencia de la muerte es justamente que no consigue arrancar ni acabar con el amor, de tal manera que aunque el tiempo pase, el amor permanece, sobrevive más allá del fin de la relación, incluso diría más, el amor que se le tenía a la persona que nos ha dejado se vuelve más limpio, más luminoso con el paso del tiempo, obviando los pequeños desencuentros de la convivencia.

losu Cabodevilla Eraso es psicólogo clínico.

Luis del Val



LA SUERTE DE SER OMNÍVOROS

LA especie humana ha subsistido a las glaciaciones gracias a una virtud que le ha preservado de diversas catástrofes: es omnívoro. Pones a un vegetariano en Laponia o en Groenlandia y dura muy poco, porque allí las huertas no es que se lleven muy poco, es que resultan imposibles. Las ratas comparten con nosotros esa amplia dieta alimentaria, e incluso la aumentan, porque son capaces de comer cordones, cuerdas y hasta tubos de plástico que, hasta ahora, no se han incorporado a la nueva cocina.

De vez en cuando, surge un estudio que dice que algo de lo comemos evita nuestra imposible inmortalidad. Y se organiza un pasmoso eco, ante algo que no es ningún descubrimiento, que se conoce y que, por tanto, resulta irrelevante. Con esa vocación que poseemos para organizar tormentas en vasos de agua, nos disponemos a debatir sobre la obiedad. Y que tenga que salir una ministra a decir que debemos tender a una dieta equilibrada es como si a los niños hubiera que explicarles que las galletas y el pan tostado, si se mojan, dejan de estar crujientes. Claro que los niños, que somos los empadronados de este país, somos quienes tenemos la culpa por elevar a categoría porcentajes que son una anécdota en cualquier alimento, siempre que no sea ácido clorhídrico, que es algo que no solemos ingerir de apetitivo.

Le he escuchado muchas veces a Manuel Toharia decir que el oxígeno que nos da la vida es el que nos oxida y nos mata. No es un oxímoron, sino una realidad, de la misma manera que adelgazar es una cuestión aritmética como el de la cuenta corriente: si metes mucho y sacas poco, engordas; si metes con sobriedad y sacas con entusiasmo, adelgazas. Las dietas están bien, porque crean muchos puestos de trabajo, pero los dietistas vienen a ser como los consejeros de familia, que podrían evitarse si cada uno aplicara un adecuado porcentaje de sentido común.

Puede que sea el pan uno de los alimentos que se considere menos peligroso, pero si te comes tres kilos de pan, te puedes morir. Vivir es peligroso. Y vivir desequilibradamente mucho más, sea en la comida, en la bebida o en cualquier otra actividad. Pero eso no nos lo tendría que recordar nadie.

opinion@diariodenavarra.es

El 'beicon' y el tabaco

LA Organización Mundial de la Salud ha alertado sobre el consumo de ciertas carnes y, particularmente del "beicon" (bacon). Con su informe, el "beicon" ha entrado, como el tabaco, en la lista de los productos cancerígenos. No será tan agresivo como el tabaco, puesto que el "beicon" no pueden aspirarlo los demás, pero comenzará la batalla para acorralarlo. He sido, sobre todo, fumador de pipa, y he elegido, de ordinario, un tabaco de aroma grato pero no empalagoso: la Mixture Scottish Blend de MacBaren. Cuando encendía mi pipa —hace ya tantos años en el vagón del tren de Pamplona a Madrid, o viceversa, solía escuchar los murmullos de agrado de algunas viajeras: "¡Ah! ¡Una pipa! ¿Qué bien huele!". Ahora, si intentara fumar, en lugar de disfrutar del aroma de mi pipa podrían tratar de encarcelarme; pero, cediendo al acoso, ya me he acostumbrado a prescindir de aquella pequeña satisfacción, aunque fuera perjudicial para mi salud.

Pero no era eso lo que quería decir. En realidad lo que me interesa recalcar es la derrota que ha sufrido, con el tabaco y el "beicon", el padre de las relaciones públicas, Edward Bernays, que murió a los 104 años en 1995 (no creo que nadie pretenda asociar la longevidad con el ejercicio de las llamadas relaciones públicas). Dos de las intervenciones más efectivas de Bernays tuvieron que ver precisamente con el tabaco y el "beicon". Estas cuestiones las estudió el argentino Federico Rey Lennon en una tesis doctoral que tuvo el honor de dirigir; y su libro ha tenido ya varias ediciones en Buenos Aires. Ahora pueden verse en youtube los relatos del propio anciano Bernays sobre esos dos grandes "éxitos". Doy los enlaces

por si alguno tuviera curiosidad en mirarlos (<https://www.youtube.com/watch?v=6ppyP2chM8k> y https://www.youtube.com/watch?v=6vFz_FgGvJI).

La American Tobacco Company, cuyo presidente fue J. B. Duke —el benefactor más importante de la Duke University en Durham (Carolina del Norte), quería vender más cigarrillos. En la empresa sabían que las mujeres constituían un mercado potencial con dificultades de aflorar, porque lo impedía el machismo de la época; se limitaban a fumar en privado. ¿Cómo sacar del armario a aquellas fumadoras clandestinas? El comentario de un psicoanalista, que metafóricamente se refirió a los cigarrillos que fumaban las mujeres como "antorchas de libertad" (torches of freedom), le ofreció a Bernays la idea de organizar el domingo de Pascua de 1929 una Marcha por la Libertad en la Quinta Avenida de Nueva York. En esa marcha participaron muchas jóvenes fumando sus cigarrillos como un desafío al tabú que les impedía fumar en público. Aquel suceso tuvo una gran cobertura periodística: un objetivo permanente de Bernays fue generar noticias capaces de apelar a los instintos y a las emociones fundamentales del público; y la Marcha fue portada del New York Times y se difundió a través de muchos medios de comunicación de los Estados Unidos convocando a las mujeres a combatir aquel prejuicio que les impedía destruir poco a poco su salud. La American Tobacco Company mejoró los resultados de su balance.

Esteban López Escobar



Algo parecido ocurrió con el "beicon", aunque en este caso el problema era que los ciudadanos estadounidenses estaban dando la espalda a su tradicional compromiso con los huevos y el "beicon" en el desayuno, y se limitaban a tomar tostadas, zumo de naranja y, en general, cosas más ligeras. Los directivos de Beechnut Packing Company, que estaban registrando una reducción de la demanda de "beicon", acudieron a Bernays: ¿qué podían hacer para frenar las deserciones y recuperar a los que se habían pasado a una dieta más liviana? Bernays, aplicando su método de "pensar a lo grande" (big think), obtuvo de un médico un informe sobre las ventajas de un desayuno copioso —huevos con "beicon" para recuperar las energías perdidas durante la noche, necesarias para hacer frente a cada nuevo día. Y envió esa carta a 5.000 médicos, preguntándoles si compartían ese enfoque. Respondieron favorablemente 4.500 médicos, así que muy pronto aparecieron titulares en la prensa diciendo que 4.500 médicos recomendaban, en beneficio de la salud de los estadounidenses, que tomaran un desayuno fuerte: huevos con "beicon".

Las nuevas pruebas científicas aportadas hace unos días por la agencia de la Organización Mundial de la Salud dedicada a la investigación del cáncer (International Agency for Research on Cancer), proclaman que lo que fue bueno para la salud económica de la Beechnut Packing Company no lo ha sido para los ciudadanos que consumieron su "beicon". Me imagino que los estados modernos, que parecen tan preocupados por nuestro bienestar y aplican esa ideología que llaman "buenismo", iniciarán su batalla contra el "beicon", aunque no sea tan entusiasta como la que se libra contra el tabaco.

Esteban López-Escobar es profesor emérito de Opinión Pública en la Universidad de Navarra