



ABRAZAR LA VIDA:

“MEMENTO MORI” Y EL VALOR DE VIVIR CON CONCIENCIA

En las películas "Inside Out" 1 y 2 de Pixar, se explora de manera brillante cómo cada emoción, como la tristeza y la ansiedad, juega un papel crucial en la vida de las personas. Lejos de ser emociones que deban evitarse, la tristeza, la ansiedad, y otras emociones consideradas "difíciles" permiten a los individuos procesar sus experiencias, conectarse con los demás y enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y profundidad. El concepto de "Memento Mori," un antiguo recordatorio de que todos somos mortales, no solo invita a aceptar la muerte, sino también a vivir con mayor intensidad y propósito.

El duelo, por ejemplo, es un proceso natural y necesario, y aunque puede ser doloroso, también ofrece una oportunidad para redescubrir la fuerza interior que todos poseen. Al igual que en "Inside Out," donde la tristeza ayuda a Riley a comprender y a Joy a aceptar a las otras emociones, nosotros también podemos aprender a valorar estas emociones y permitir que nos guíen hacia una vida más plena y significativa.

A lo largo de la historia, muchas personas han encontrado en el dolor un catalizador para el crecimiento personal y la transformación. Por ejemplo, Viktor Frankl, un sobreviviente del Holocausto, escribió su influyente libro "El hombre en busca de sentido," donde reflexiona sobre cómo, incluso en las circunstancias más extremas, el ser humano puede encontrar un propósito y significado en la vida. Frankl demostró que, aunque no se puede controlar lo que sucede, sí se puede elegir la actitud frente a ello y encontrar un sentido en el sufrimiento.

Asimismo, la escritora Joan Didion, en su obra "El año del pensamiento mágico," comparte su experiencia tras la muerte de su esposo y cómo ese dolor la obligó a reevaluar sus prioridades y a encontrar una nueva forma de vivir. Didion muestra que, aunque el dolor transforma, también puede guiar hacia una comprensión más profunda de uno mismo y de la vida.

Estos ejemplos enseñan que, en lugar de ser vencidos por el sufrimiento, las personas pueden aprender a canalizar sus emociones hacia un propósito mayor, convirtiendo la adversidad en una fuente de amor, gratitud y fortaleza.

El duelo no es un reto que se deba superar ni una meta a la que llegar; es un proceso de transformación. No se trata de olvidar,

sino de integrar la ausencia de los seres queridos en la vida, de reconstruirse y aprender a vivir con el amor que aún está presente.

Es importante estar atentos a ciertos signos que pueden indicar un duelo complicado. Si una persona o alguien cercano presenta alguno de los siguientes focos de alerta, es esencial pedir ayuda inmediata a profesionales o grupos especializados en el manejo y acompañamiento del duelo:

- Aparición de pensamientos o conductas autodestructivas, como ideas suicidas.
- Desesperación extrema, sintiendo que, por más que se intente, nunca se volverá a tener una vida que valga la pena.
- Pérdida considerable de peso o aumento de peso, hipertensión u otras enfermedades previas que puedan verse afectadas.
- Sentir ira y rabia incontrolada o deseos de venganza por la muerte de un ser querido.
- Incapacidad para retomar las tareas cotidianas que antes se realizaban con normalidad, como las tareas del hogar o regresar al trabajo.
- Consumo frecuente de alcohol u otras sustancias para calmar el dolor.
- Prolongación del sufrimiento y dolor como si fuera el primer día, sin mejoras.
- Entrar en un proceso de negación o aislamiento, evitando a amigos y familiares.

Estos síntomas indican la necesidad urgente de buscar apoyo profesional para prevenir que el duelo se complique y para ayudar a encontrar un camino hacia la sanación. ■

Asociación de Tanatología del Estado de Morelos, A.C.

<https://www.tanatologiamorelos.org>

Thaniyay - Grupos de ayuda mutua para padres en duelo.

<https://www.facebook.com/Thaniyay>

DMD Fundación Pro Derecho a Morir Dignamente

<https://dmd.org.co/somos-dmd>

一般社団法人日本看取り士会 Asociación de cuidadores de Japón

<https://mitorishihaken.jp/station>

Libros recomendados: * "El hombre en busca de sentido" - Viktor Frankl.

* "El año del pensamiento mágico" - Joan Didion.

* "Me gané el cielo" - Úrsula Barboza.

* "Sonreír al final de la vida" - José María Doria.

* "La Hora Violeta" - Sergio del Molino.