

# El miedo a la muerte

escrito por Daniel Restrepo

En la historia de las emociones humanas, el miedo ha sido una de las más protagonistas. El Ha sido catalizador de muchos movimientos tanto positivos como negativos en nuestra existencia.

Creo que si pensamos cuál podría ser el mayor miedo que se puede tener, éste sería el miedo a la muerte , tal vez porque a la vez tan cierto como incierto.

Los estoicos, por ejemplo, han propuesto como medio pensar en las peores situaciones que se te puedan presentar y, a partir de allí y de esa visualización, estar preparado para que cuando suceda eso que tanto se teme, no traiga consecuencias tan complejas. Además, este tipo de pensamiento va en contra de aquellas personas que rezan para que una persona enferma no muera, ya que entienden que la muerte hace parte de la vida misma.

Como este pensamiento filosófico, cada religión, creencia o fe, le ha dado un significado especial a la muerte. **Sin embargo, independientemente del significado que se le dé, la vida necesita de la muerte, es una dupla que no se puede separar ya que sin la otra no tendría sentido.**

Se preguntarán por qué estoy hablando de esto. Les cuento que pude acompañar en su proceso de transición a mi madre, quien llevaba dos años luchando contra una leucemia que en principio pudo controlar, pero que el poder de la enfermedad tomó por completo su cuerpo físico. Al razonar y acompañar su proceso de muerte, pude comprender el significado de ésta y la necesidad de perderle el miedo paralizante para un paso por la tierra más valioso

Incluso, muchas veces cuando se habla del miedo se invita a buscar que éste no sea paralizante, a tomar acción así la sensación del miedo se encuentre presente, y estoy convencido a partir del proceso que pude ver como espectador, que frente a la muerte sucede lo mismo.

Mi intención no es no darle significado a la muerte, pues como he planteado, es la que le da sentido a la vida misma; sin embargo, pude notar cómo dar ese paso en una persona con una enfermedad y que toma la decisión de trascender, lo hace - con las implicaciones que puede llegar a tener o a sentir - pero lo hace.

En ese sentido, démosle valor a la muerte, así sea desde el miedo, pero que no sea desde lo paralizante sino desde lo accionante, que nos permita resignificar nuestra vida, encontrarle propósito y, cuando llegue el momento, trascender con miedo pero con tranquilidad.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/daniel-restrepo-2/>