

EL ARTE DE VIVIR | POR GASPAR HERNÁNDEZ

Jordi Domingo

«Parece que los muertos sean malos»

Psiquiatra. Dice que la muerte es nuestra amiga, y que no es lo opuesto a la vida, sino parte de ella.

El doctor Jordi Domingo (1954, L'Hospitalet de Llobregat) es psiquiatra. Coordinador y autor, junto a Susana Sánchez, Isabel Moralo, Sandra Celeiro y Xusa Serra, del libro *El viaje de Tánatos*. Es jefe de Servicio del Centro Médico Delfos.

—¿La muerte es el último tabú de nuestra sociedad?

—No es el último tabú: es el tabú de nuestra sociedad y, en el fondo, a lo largo de toda la historia (aunque a veces escondido), ha continuado siendo el gran tabú. Antes que preguntarnos por qué morimos, nos tendríamos que preguntar por qué nacemos y este algo que nos hace entrar en la vida es lo que nos hace salir de ella.

—¿?

—En el ser humano existe una parte física, una psicológica que está unida a la física y una espiritual que es la que nos lleva a un crecimiento personal y a una buena aplicación de los valores humanos, lo cual nos acerca a nuestro ente energético y a la felicidad suprema.

—La muerte, un tabú, y en cambio la espectacularizamos; los telediarios con muertes tienen más audiencia. Una triste paradoja.

—Lógicamente una sociedad que ya ha agotado las descargas de adrenalina requiere de eventos muy impactantes para sentirse viva. Pronto llegaremos a la caza del hombre por el hombre aceptada en nuestras leyes. Ya en países africanos (de manera ilegal) se está efectuando. Ello hace que nuestra aburrida vida social se sienta viva.

—¿Existe vida después de la muerte?

—Habría que hacer otra pregunta: ¿hay vida después del nacimiento? Ya que son muchos los que nacen y pocos los que viven. Hay muchas per-

sonas que existen pero la vida es mucho más que existir. Quien conoce la vida sabe que la muerte es otro nacimiento. La muerte es el otro lado de la misma puerta que llamamos nacer. De un lado la puerta se llama morir y del otro lado se llama nacer.

—La muerte se considera nuestra peor enemiga.

—La muerte es el destino, venimos de ella y volvemos a ella. La vida es tan solo un momento entre dos inexistencias. El ser humano considera la muerte como enemiga de la vida, por esto lucha contra ella y la vida se convierte en un esfuerzo inútil para sobrevivir a la muerte.

—¿Es nuestra amiga?

—La sociedad, al pensar que la muerte es su enemiga, vive ansiosa y angustiada y no puede ser feliz viviendo una vida que acabará en derrota. Una vez se comprende que la muerte no es lo opuesto a la vida sino parte de ella, la aceptamos y la convertimos de enemiga a amiga. Vida y muerte son dos caras del mismo fenómeno.

—¿Qué es el duelo?

—Es un proceso de adaptación natural que permite restablecer el equilibrio personal y familiar que se ha roto por la pérdida de alguien o algo querido. Es una respuesta emocional y no requiere de ningún fármaco para su recuperación.

—¿Cómo lo deberíamos vivir?

—De una manera natural. Hay muchas clases de duelo, que puede ir desde la pérdida de la vivienda por impago de la hipoteca (uno de los duelos más importantes en nuestra corrupta y débil sociedad) hasta la muerte del abuelo (gran sabio de la vida), lo cual en muchas ocasiones es un alivio, pasando por todo tipo de duelos.

—Pedimos a la persona que lo transita que, rápidamente, vuelva a ser la



Jordi Domingo afirma que el duelo se ha de pasar sin fármacos.

LECTURAS POR MINUTOS

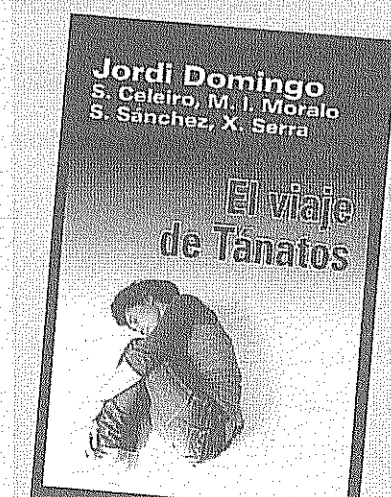
‘El viaje de Tánatos’

Jordi Domingo, Susana Sánchez, Isabel Moralo, Sandra Celeiro y Xusa Serra. JP Libros. 18 euros

«El porqué del libro. Este libro es el resultado del amor incondicional, del estudio profundo del tema de la muerte, de la rigurosidad académica de mis compañeras, de nuestras experiencias próximas a la muerte y de la pasión que nos une a todos los autores al acercarnos al concepto de muerte.

Hemos querido escribir un libro diferente, con aportaciones diferentes y con otro enfoque, ya que no se puede tratar el tema de la muerte separándolo del tema de la vida.

Hemos intentado informar de manera práctica y sencilla a la gente que lee el libro del concepto de muerte, la manera de acompañar mejor a los moribundos, cómo perder el miedo a la muerte y cómo integrar el duelo de una manera sana».



que era. Y eso es imposible.

—El duelo es un proceso que tiene que ir haciéndose y su duración acostumbra a ser desde varios meses hasta el año. No podemos pretender cerrar la puerta del duelo diciendo que hay que ser fuertes y que la vida continúa, ya que la gente que no efectúa su duelo se debilita y está abocada con facilidad a patología psiquiátrica.

—Hay que llorar.

—Sí, y echar de menos a la persona y, poco a poco, aceptar su pérdida. El día que podamos pensar en el difunto sin llorar será el día en que probablemente el duelo esté resuelto.

—¿Cómo acompañar en el duelo? ¿Qué decir a alguien que lo está pasando mal?

—Depende del tipo de duelo. Es evidente que si el ser humano efectuase un crecimiento espiritual a lo largo de toda su vida, no negando la existencia de la muerte, sufriría mucho menos y no tendría que sufrir miedos innecesarios. Es como el estudiante que tiene miedo al examen porque no ha estudiado lo suficiente. Si hubiese estudiado no tendría miedo.

—¿Qué opinión le merece la forma de enterrar los difuntos en las grandes ciudades?

—Actualmente parece que los muertos sean malos. No hay que verlos y mejor no despedirse de ellos. Además, se les pone en una caja bajo llave, se les encierra por la noche en tanatorios y no los podemos acompañar. Hay que enterrarlos para liberarnos del mal, y a vivir. Un día al año estamos obligados (para acallar nuestra conciencia) a llevarles cuatro flores. En fin, no compartimos con ellos el viaje que han emprendido. ≡

DESDE LEJOS

POR BOBAN MINIC



‘All i oli, what else?’

Como en una novela de Robert Ludlum, la gripe A no deja de sorprender. ¿Cómo y dónde empezó? ¿Afecta más a los jóvenes o a mayores? ¿Es peor o mejor que la gripe normal? ¿Cuál es el papel de las farmacéuticas en la alarma? ¿Por qué se vacunó la ministra de Sanidad y muchos de sus médicos no? ¿Habrá una nueva ola en primavera?

¿Vacunarse o no? Esa es la cuestión. La consellera Geli dice que sí y el doctor Blaylock grita: «¡Ni hablar! Puedes destrozar tu sistema inmunológico». En España la mitad de la población de riesgo no piensa vacunarse. Alemania ha gastado solo el 10% de las reservas de la vacuna, y la ministra de Sanidad de Polonia la rechaza por completo. Estoy confundido. Pero cuando ya había decidido organizar un sorteo familiar para elegir quién se vacunaría y quién no, recibí la ayuda de un email anónimo: «Durante la epidemia de la gripe española —explica el correo—, hubo familias en las que ni un miembro se infectó. Un médico se dio cuenta de que todas las casas inmunes tenían una cosa en común: en el comedor tenían cestos con unas cuantas cebollas». Años después, sigue el mail, alguien encontró las notas del doctor y las comprobó. El análisis de un

Las familias con cestos de cebollas en el comedor se salvaron de la ‘gripe española’

prestigioso laboratorio halló que la cebolla expuesta en el experimento estaba llena de los bacilos, bacterias y virus que la hortaliza absorbió y así protegió a los inquilinos.

Ya conocía el poder del ajo para ahuyentar a los vampiros o distanciarse al oponente en una discusión. En los Balcanes, el ajo y la cebolla —el otro miembro de la (buena) familia de liliáceas— son la medicina preferida contra la tensión arterial y el resfriado. Con una infusión de cebolla se combaten la tos y la bronquitis. Pero, hasta el mail, desconocía su atractivo físico, fatal para el virus de la gripe.

No espero que algo de todo eso salga en los periódicos. Tampoco lo recomendarán los médicos, aún menos los farmacéuticos. «Es demasiado barato y nadie puede ganar dinero», explica el correo. Que es barato es verdad, pero, ¿hasta cuándo? En China, el precio del ajo, el remedio milagroso contra la nueva gripe, ya se multiplicó por 15 y se convirtió en una inversión más rentable que el oro. Entonces, ¿vacunarse, comer ajo o colgar cebollas? Yo esperaré al sorteo familiar. O no hará falta. Según los últimos datos, la gripe A en Catalunya retrocede. Ante la irresistible fuerza del all i oli, supongo. ≡