



Pensar en la muerte podría regalarte una mejor vida

Psicología, 12/06/2012



Tener en cuenta el fin de la vida promueve sentimientos de ayuda hacia el prójimo, mantiene conductas ecológicamente positivas y hasta nos sostiene en un camino mucho más saludable

Parecería una mala idea pero pensar en la muerte puede regalarte una mejor vida. Contraproducente quizá, especialmente para esas personas que te aconsejan seriamente no pensar en esas cosas negativas, ni hablar del fin de la vida, ya que podría hacerte daño o a los demás. Sin embargo, un nuevo estudio descubre que pensar y analizar la muerte no es sólo un asunto de optimizar la forma en que priorizamos nuestras metas y valores sino que hasta puede mejorar la salud física.

La investigación se llevó a cabo por Keneth Vail, de la Universidad de Missouri, y colegas de la Sociedad para la Psicología Social y de la Personalidad donde fue publicado el estudio, y contradice resultados anteriores que relacionan los pensamientos sobre la muerte propia como peligrosos y destructivos, lo que desencadena prejuicios, violencia y ambición.

“Son estudios que están relacionados con la Teoría del Manejo del Terror (TMT) que dice que sostenemos ciertas creencias culturales que controlan nuestros sentimientos sobre la mortalidad, por eso raramente hemos explorado los beneficios de tener en cuenta nuestra propia muerte. De hecho, estas creencias están tan integradas en nuestras sociedades que muchos describen la atención a ellas como una forma débil de destrucción social”, explica Vail.

Ciertamente, la obsesión con la muerte no es buena; ninguna obsesión lo es. De hecho, los investigadores afirman que muy pocos trabajos han sido producidos que integren este tipo de conocimiento sobre nuestra propia mortalidad y cómo la atención sobre la idea de la muerte puede motivarnos y promocionar conductas y actitudes que minimizan cualquier daño a nosotros mismos o a los demás, también, nos dice, promueven el bienestar.

Para construir el estudio, lo primero fue conocer sobre los tipos diversos del concepto de muerte que alojan las poblaciones, también indagaron profundamente en todos los estudios que han sido elaborados alrededor de los efectos positivos de poseer vestigios naturales de que vamos a morir.

Curiosos resultados

“Descubrimos un interesante estudio elaborado en el 2008 donde probaron que vivir físicamente cerca de un cementerio afecta nuestra disponibilidad de ayudar a otros; es decir, solemos estar más dispuestos a ayudar. Los investigadores decían que si el valor cultural de ayudar es importante en la cultura de las personas entonces, un incremento en la atención que le ponemos a la muerte puede aumentar esta conducta”, expresa.

Otras investigaciones sociales alrededor de varios cementerios fueron llevadas a cabo por el equipo de Matthew Galliot, actores interpretaban un simple papel donde dejaban caer algún objeto a ver si alguien lo recogía y se lo pasaba; algunos

estaban lejos de cementerios y otros muy cerca. Ciertamente, los cercanos al camposanto recibieron un 40% más de ayuda. De hecho, otro estudio elaborado en el 2010 en la Universidad de Leipzig demostró que las personas más alertas a su propia mortalidad son más propensas a mantener conductas ambientales correctas.

Un año antes, en el 2009, la Universidad de Kansas presentó los resultados de una investigación con fundamentalistas religiosos, tanto en el país de Irán como en Estados Unidos, que demostró que la atención a la muerte los proveía con mayor compasión hacia personas de otras creencias, individuos con valores distintos más importantes para ellos.

Mejor salud

Más aún, estudios recientes han revelado que pensar en la muerte puede beneficiar tu salud. El año pasado, por ejemplo, un experimento elaborado por D.P. Cooper y colegas reveló que pensamientos de muerte hacían que las mujeres se hicieran más exámenes de mamas; por supuesto, la idea debía estar enlazada antes con la educación de que estos exámenes pueden mejorar tu salud para que funcione en este contexto.

De acuerdo con Vail, el interés debe llevarnos a cambiar nuestra actitud hacia nuestra propia desaparición e incrementar el valor que ponemos en nuestras propias vidas.

“Vamos a poner nuestros esfuerzos en un mejor entendimiento de cómo pensamientos naturales sobre la muerte pueden motivarnos positivamente, de hecho, pueden mejorar la calidad de vida de las personas en vez de causar enfermedades y daños sociales. La danza con la muerte puede ser un paso delicado pero potencialmente elegante hacia la meta de vivir la buena vida”, dice.

Más información aquí

El estudio fue publicado en el diario de la Sociedad para la Psicología Social y de la Personalidad:

<<http://psr.sagepub.com/content/early/2012/04/05/1088868312440046.abstract>>

Universidad de Missouri: <<http://www.missouri.edu/>>

Universidad de Leipzig: <<http://www.zv.uni-leipzig.de/en/>>

Universidad de Kansas: <<http://www.ku.edu/>>