

“¿Morir de vida súbita? La tragedia de la existencia inauténtica”

Por: Lisandro Prieto Femenía. 05/06/2025

“Me olvidé de vivir”- «J’ai oublié de vivre»

Pierre Billon y Jacques Revaux, cantada por Julio Iglesias

Bien sabemos que la expresión “muerte súbita” evoca una imagen impactante: el fin abrupto e inesperado de una vida, sin previo aviso ni oportunidad de despedidas. En el ámbito médico, se refiere a un cese repentino e imprevisto de las funciones vitales. Pero, ¿qué pasaría si esta misma brutalidad se aplicase no al final físico, sino al final de una forma de vivir? Pues bien amigos, les propongo la metáfora “morir de vida súbita” para comprender la tragedia que representa una existencia inauténtica, una vida que se desperdicia hasta el punto de que, cuando la conciencia de la inmanencia de la muerte golpea, ya es demasiado tarde para empezar a vivir verdaderamente.

Este tipo de reflexiones, poco comunes en los medios de comunicación tradicionales, nos sumerge en las profundidades de la filosofía existencialista, donde la autenticidad, la conciencia de la finitud y la vivencia del tiempo son pilares fundamentales. Grandes pensadores y filósofos como Heidegger, Sartre y el propio Miguel de Unamuno exploraron con vehemencia la relación entre nuestra existencia y la muerte, no como un evento futuro, sino como una posibilidad que está siempre presente y que configura nuestro ser.

En primer lugar, miremos la inautenticidad como una huida de la angustia mediante una sed de inmortalidad. Para Martin Heidegger, en su obra cumbre “Ser y Tiempo”, la existencia humana es un “ser-para-la-muerte” (*Sein zum Tode*). Así, la muerte no es simplemente un final, sino una posibilidad ineludible que nos singulariza y nos confronta con la finitud de nuestro ser. Sin embargo, el *Dasein* (el “ser-ahí”, o sea, nosotros, los seres humanos) tiende a evadir esta confrontación, refugiándose en la existencia banal o inauténtica.

Cuando Heidegger expresa que ***“la huida ante la muerte es la inautenticidad del Dasein.”***

(Heidegger, M. *Ser y Tiempo*. Trad. Jorge Eduardo Rivera. Santiago de Chile: Editorial Universitaria, 1997, §50, p. 288), nos indica que el *Dasein* se sumerge en el “uno” (*das Man*), una forma de existencia impersonal donde las decisiones, los valores y el sentido de la vida son dictados por la masa, por lo que “se dice” o “se hace”. Vivimos conforme a expectativas externas, cumpliendo roles preestablecidos, persiguiendo metas que no son intrínsecamente nuestras. Así, la vida se convierte en una serie de acciones mecánicas, desprovistas de verdadero compromiso y significado personal o colectivo mientras que la angustia, ante la propia singularidad y la responsabilidad de la libertad, se disuelve en la comodidad patética del anonimato colectivo: uno pasa a ser “uno más” entre los demás.

Aquí es donde los ecos del gran Miguel de Unamuno resuenan con fuerza. En su monumental obra titulada “Del sentimiento trágico de la vida”, Unamuno ahonda en la “sed de inmortalidad” como la raíz más profunda de la existencia humana. Para él, la razón nos condena a la finitud, pero el corazón, el sentimiento, se revela contra ella, anhelando la eternidad. Sin embargo, esta sed puede llevar a una vida inauténtica si se convierte en una evasión de la realidad del presente. Unamuno lo plantea con una contundencia desgarradora:

“Y no es la muerte misma lo que más me horroriza, sino la muerte de la vida que me hace creer que no tengo que vivirla, o que la vivo en un sueño, sino el horror de ver que mi vida se me va y se me lleva.” (Unamuno, M. *Del sentimiento trágico de la vida en los hombres y en los pueblos*. Madrid: Austral, 2011, Cap. I, “El hombre de carne y hueso”, p. 19). Esta “muerte de la vida” a la que se refiere el pensador español es la parálisis existencial que produce el miedo a la muerte o, paradójicamente, la negación de su inminencia, lo que nos lleva a posponer la verdadera vivencia.

Por su parte, Jean- Paul Sartre desarrolla el concepto de “mala fe” (*mauvaise foi*) en su obra “El ser y la nada”. Para él, el ser humano está “condenado a ser libre”, en tanto que somos responsables de nuestras elecciones y de la construcción de nuestro propio sentido. Sin embargo, a menudo intentamos escapar de esta libertad, fingiendo que somos cosas, que estamos determinados por circunstancias externas o por una esencia preexistente a la nuestra.

“El hombre es lo que hace con lo que han hecho de él.” (Sartre, J.-P. *Cahiers pour une morale*. Trad. Guillermo de la Cruz. Buenos Aires: Losada, 1968, p. 55).

Pues bien, en ese contexto, la mala fe es precisamente el autoengaño, la negación de nuestra absoluta libertad y responsabilidad ante nuestra propia vida. Al vivir en estado de “mala fe”, nos volvemos autómatas, reaccionando a las circunstancias en lugar de actuar desde una conciencia auténtica de nuestra capacidad de elegir en libertad. Posponemos la verdadera vida, convencidos de que “algún día” comenzaremos a vivir plenamente, cuando las condiciones sean adecuadas o perfectas, cuando seamos “suficientemente” esto o aquello.

En medio de todo esto, no podemos olvidar lo esencial, a saber, la temporalidad y su vínculo con la inautenticidad de una vida que pudo ser y no fue. Tengamos en cuenta que la temporalidad es el telón de fondo sobre el cual se desarrolla esta tragedia que llamamos vida: nuestra existencia se despliega en el tiempo, un flujo constante que avanza irreversiblemente, nos guste o no. Sin embargo, la vida inauténtica se caracteriza por abrazar una relación distorsionada con el tiempo: en lugar de vivir plenamente el presente, nos anclamos en un pasado que ya no existe o proyectamos nuestra felicidad a un futuro completamente incierto.

La persona que “muere de vida súbita” es aquella que ha confundido el transcurrir del tiempo con la vivencia del tiempo. Ha permitido que las horas, los días, los meses y los años se sucedan mecánicamente, sin llenarlos de significado, de decisiones auténticas o de experiencias genuinas. La inautenticidad nos impide habitar plenamente nuestro “ahora”, ya sea por la nostalgia de un pasado idealizado o por la expectativa de un futuro que nunca llega a ser presente. Así, el tiempo se convierte en un verdugo silencioso, un río que fluye sin que nos atrevamos a sumergirnos en sus aguas (es decir, propiamente, vivir).

Sobre esta relación con el tiempo, el filósofo romano Séneca nos ofrece una perspectiva contundente en sus “Cartas a Lucilio”. En ellas, deplora la forma en que la mayoría de los hombres desperdician su tiempo, considerándolo una fuente inagotable, en lugar de un recurso escaso y precioso. También, nos advierte contra la procrastinación, ese vicio de posponer permanentemente lo necesario y abocar la vida en orientación hacia un futuro ilusorio:

“La mayor parte de los mortales, oh Lucilio, se lamenta de la maldad de la naturaleza, porque nacemos para un espacio breve de tiempo, y este período, tan limitado, transcurre con tanta rapidez que, excepto muy pocos, el resto abandona la vida cuando apenas se preparaba para vivir.” (Séneca, Lucio

Anneo. *Cartas a Lucilio*. Vol. I, Libro I, Carta 1, “Sobre el aprovechamiento del tiempo”. Trad. Vicente Serrano. Madrid: Gredos, 1986, p. 11).

En definitiva, Séneca nos exhorta a vivir cada día como si fuera el último, a tomar conciencia de la finitud del tiempo y a no diferir las acciones que dan sentido a nuestra existencia. La vida inauténtica, en este sentido puntal, es la vida postergada, la vida que se vive “en el futuro”, mientras el presente se escurre inútilmente sin ser habitado.

La metáfora que acuñamos aquí, “morir de vida súbita”, encapsula la tragedia de esta existencia inauténtica. Es el momento en que la conciencia de la propia finitud irrumpe con una brutalidad similar a la de un infarto. De repente, la persona se ve cara a cara con el hecho ineludible de que el tiempo se agota y ve a la muerte, antes un concepto abstracto y lejano, materializada como una realidad inminente.

En ese instante de lucidez, la persona comprende que ha vivido una vida de prórroga, que ha pospuesto la autenticidad, la pasión, la felicidad y la búsqueda de su verdadero ser. Las oportunidades de vivir plenamente se desvanecieron una tras otras, engullidas por la inercia, el miedo, la mediocridad o la distracción. Y lo más desgarrador de todo esto es la constatación de que ya es tarde: el tiempo para rectificar, para experimentar, para ser verdaderamente, se ha agotado y no vuelve más, nunca más. La vida ha pasado, y el arrepentimiento se vuelve una carga insoportable.

Esta experiencia del despertar tardío resuena con la angustia descrita por el gran Sócrates en su defensa ante el tribunal. Aunque no se refería directamente a la muerte súbita, su admonición sobre una vida no examinada subraya la tragedia de una existencia que ha ignorado la reflexión y el autoconocimiento. En la “Apología de Sócrates”, de Platón, Sócrates declara con contundencia que *“una vida sin examen no es digna de ser vivida por un hombre”*, indicando con ello que la falta de pensamiento, la ausencia de una vida reflexionada y consciente, nos lleva a la inautenticidad más patética: es como haber estado por aquí, en lugar de haber vivido propiamente. En este contexto, “morir de vida súbita” es, en esencia, el momento en que esta falta de examen se revela con su crudeza más dolorosa: la vida ya no tiene remedio, porque nunca fue verdaderamente cuestionada ni vivida a conciencia.

Ahora, cuando la conciencia de la “muerte de vida súbita” golpea, la principal

consecuencia es un lamento profundo, una lamentación que no es simplemente tristeza, sino una forma de dolor existencial. No se llora tanto la pérdida de la vida física, sino la pérdida de la vida que pudo haber sido y no fue. Este sentimiento es un reconocimiento amargo de las oportunidades perdidas, las pasiones no perseguidas y la autenticidad sacrificada en el altar de la inercia, la mentecatez y el conformismo chato. Es, en definitiva, la realización de que se ha sido un espectador de la propia existencia, en lugar de ser su protagonista principal.

Este sollozo entronca directamente con las reflexiones de Arthur Schopenhauer sobre el sufrimiento inherente a la existencia humana, aunque él lo abordaba desde una perspectiva más universal. Para Schopenhauer, la vida es oscilación entre el deseo y el aburrimiento, y el dolor surge del deseo insatisfecho. En el contexto de la “vida súbita”, el lamento es el deseo insatisfecho de una vida auténtica, de una existencia plena que se dejó escapar. No es tanto un dolor por lo que *hay*, sino por lo que *no hay* y nunca *habrá*.

Recordemos que Schopenhauer, en su obra “El mundo como voluntad y representación”, argumentaba que el sufrimiento es la esencia de la vida, pero en nuestro caso, este sufrimiento se agudiza por la conciencia de haberlo provocado uno mismo por inacción. Aunque el autor se refiere al dolor de la voluntad en general, su visión de la insatisfacción y el anhelo como fuentes de sufrimiento resuena poderosamente con el lamento de quien se da cuenta que su vida no ha sido vivida. El obstáculo aquí no es externo, sino la propia falta de voluntad para vivir auténticamente.

“El dolor no es algo ajeno a la voluntad, sino que es la voluntad misma, en tanto que es objetivada como cuerpo y en tanto que es afectada por obstáculos.” (Schopenhauer, Arthur. *El mundo como voluntad y representación*. Vol. I, Libro IV, § 56. Trad. Roberto Aramayo. Madrid: Trotta, 2005, p. 376).

Este lamento es un “haber sido sin haber llegado a ser”, es decir, es el eco de las voces internas que fueron silenciadas, de los caminos alternativos que nunca se tomaron. Es una aflicción que consume, ya que se nutre de la certeza de lo irrecuperable. La “muerte de vida súbita” no sólo es un fin abrupto, sino también la condena a un lamento eterno por la existencia que se perdió, no en el morir, sino en el vivir. La inautenticidad nos condena a una existencia fugaz, donde el final llega sin haber habitado plenamente el camino. Sí, lo sé, no es un texto agradable, pero al menos los invita a una reflexión profunda sobre la urgencia de vivir con intensidad y

autenticidad cada instante, antes de que “algún día” se convierta en “demasiado tarde”.

Fotografía: Lisandro Prieto Femenía

Fecha de creación

2025/06/05