



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales



De cara a la muerte:

Tanatología, un acercamiento a la ciencia de la muerte.

Reportaje

Que para obtener el título de
Licenciada en Ciencias de la Comunicación

Presenta:

Martínez Cortés María Guadalupe

Asesor:

Mtro. José Alfredo Andrade García

Ciudad Universitaria, 2012.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice

Introducción	1
Capítulo I: Orígenes, un acercamiento a la ciencia de la muerte	7
Tejer, medir y cortar.....	7
Sólo silencio, sólo paz... La Muerte.....	9
Los siglos pasan, las ideas cambian: La concepción de la muerte a lo largo del tiempo.....	11
Una cosmovisión distinta de la muerte: Tradición náhuatl	13
La muerte en el México contemporáneo.....	15
Un lugar al que ya no te puedo seguir.....	17
En busca del sentido de la muerte: Tanatología.....	24
Cuando todo comenzó: Historia de la tanatología	24
<i>Thanatos</i> y <i>Logos</i> : La ciencia de la muerte	26
Múltiples aspectos de un solo evento.....	29
Una profesión que lucha contra la muerte.....	29
Sin mirar atrás.....	31
De leyes y testamentos.....	32
Hágase tu voluntad.....	33
Desde la fe.....	35
Capítulo II: El proceso para ayudar a comprender la muerte	40
No tenía miedo de morir.....	40
Pasos para comprender la muerte: Consejería tanatológica.....	42
Escuchar y apoyar: Perfil del tanatólogo.....	47
Personas para ayudar: Campo de trabajo de la tanatología.....	49
Una agonía prolongada: el enfermo terminal.....	49
Cuando un ser querido se va: la familia.....	51
Apoyo los profesionales de la salud.....	52
Apoyo para todos: la sociedad.....	53
Sin ganas de seguir.....	54
Desde el dolor del alma: El duelo.....	56
Un camino por recorrer: Proceso del duelo.....	59
Ya no quiero sentir.....	64
Sentimientos.....	66
Capítulo III: El final, muerte querida	70
Estoy lista para morir.....	70
Una gran aliada: la aceptación.....	73
En la búsqueda de apoyo.....	77
Canalizar no es igual a ayudar.....	79
Por una educación para la muerte.....	86
Conclusiones	93
Fuentes	97

Agradecimientos

A Dios, gracias por poner en mi camino a personas que me han ayudado a crecer, aprender y a seguir adelante, por los obstáculos que me han dado la fortaleza para comenzar de nuevo y por las bendiciones obtenidas.

A mis padres, César y Norma, con todo el amor, respeto y admiración, gracias por su apoyo incondicional, por ser mi ejemplo a seguir, por alentarme a ser mejor. No tengo palabras para agradecerles todo lo que me han enseñado y dado, gracias por su paciencia para la realización de este trabajo.

A mis hermanos, Ricardo y Norma, por ser mis amigos, por acompañarme en el viaje y aligerar la carga cuando siento que ya no puedo seguir, por su compañía y su amor, no pude tener dos mejores hermanos a mi lado.

A los tres ángeles que me cuidan, mis abuelos: Rufo, Genara y Tomás, simplemente gracias, nos vemos del otro lado.

A mis amigos, gracias por el apoyo para este trabajo, por echarme porras cuando ya estaba por tirar la toalla. Shaila, Karla, Vero, Lups, Alfonso, Lore, gracias por la compañía en las aulas y fuera de ellas, por los momentos agradables, por las risas compartidas.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, por la formación académica desde la Preparatoria 2 hasta la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, soy de corazón azul y mi piel dorada es.

Al maestro José Alfredo Andrade García gracias por ayudarme en la creación, desarrollo y conclusión de este trabajo.

Y a todas las personas que colaboraron de una u otra manera para la realización de este reportaje.

Muerte, dónde está tu victoria, sabiendo no obstante que no recibirá respuesta, porque la muerte nunca responde, y no es porque no quiera, es sólo porque no sabe lo que ha de decir delante del mayor dolor humano.

José Saramago. Las intermitencias de la muerte.

Introducción

Necesitamos la vida entera para aprender a vivir, y también, cosa sorprendente, para aprender a morir.

Séneca

De cara a la muerte es un reportaje sobre tanatología la disciplina encargada del estudio multidisciplinario de la muerte, su finalidad principal es ayudar a las personas para que vean a la muerte como un proceso natural y no como una enemiga.

La relevancia de esta disciplina radica en que la muerte es un fenómeno multifacético, que afecta al individuo, pero éste generalmente no la acepta ni asume como un suceso natural, más bien es como una crisis, por tanto, se ha convertido en una problemática personal, familiar y social.¹

Esta disciplina es poco estudiada y divulgada en nuestro país, a pesar de que sus inicios se remontan en Rusia en 1901 y tuvo su apogeo en Estados Unidos en los años setenta, en México inicia su divulgación hasta 1988.

En la actualidad, 23 años después de su comienzo en la República Mexicana, la tanatología ha sido abordada en su mayoría desde un enfoque psicológico, mientras que desde el ámbito periodístico la información es casi inexistente.

¹ Instituto Mexicano de Tanatología, *¿Cómo enfrentar a la muerte?*, Trillas, México, 2008.

A pesar de la constante presencia de la muerte en nuestra vida no se tiene una idea certera de lo que implica morir, o la ayuda que puede recibir un enfermo terminal o las personas que han perdido a un ser querido, por el contrario se desconoce a la tanatología como una herramienta que al conocerla podría ayudar a comprender mejor y superar este suceso.

Este reportaje es una investigación profunda acerca de esta disciplina: ¿qué es?, ¿de qué se trata?, ¿cuál es su función? Por esta razón, se proporciona información institucional que se complementa con testimonios de personas que muestran su manera de vivir y ver la muerte, además de entrevistas en profundidad a especialistas en el tema e investigación documental.

Se eligió el reportaje porque este género periodístico permite describir escenas e indagar hechos. Como expone Gonzalo Martín Vivaldi “el gran reportaje es el de altos vuelos literarios y gran interés publicístico”; es un “trabajo más personal y libre, donde el módulo formal se rinde, se doblega ante la personalidad del periodista-escritor.”² Además de tener una clara visión de los hechos y el análisis de los mismos.

Este material tiene la finalidad de contarse a través de relatos, pues como refiere Tomás Eloy en su conferencia ofrecida en México en 1997: “el periodismo nació para contar historias, y parte de ese impulso inicial que era su razón de ser y su fundamento se ha perdido ahora.”³

Por esta razón, se busca hacer un reportaje narrativo, el cual relata un suceso y hace la historia de un acontecimiento⁴; con esto la finalidad es trasladar al lector en las situaciones e historias que se vayan entrelazando a través de este género interpretativo.

² Eduardo Ulibarri, *Idea y vida del reportaje*, Trillas, México, 1999.

³ Tomás Eloy Martínez, *Periodismo y Narración: Desafíos para el siglo XXI*, Conferencia pronunciada ante la asamblea de la SIP el 26 de octubre de 1997, en Guadalajara, México.

⁴ Vicente Leñero y Carlos Marín, *Manual de periodismo*, Op. Cit.

Como dice Raymundo Riva Palacio: “un gran reportaje es el que logra hacer sentir al receptor, el que le provoca alegría, dolor, o ira; el que le deja la sensación de satisfacción con lo leído, más allá de su reacción emocional; el que lo transporta al lugar mismo del acontecimiento y le transmite el matiz de los colores, la profundidad de los olores y la intensidad de los personajes.”⁵

Además como sugiere José Alfredo Andrade en su tesis de licenciatura: “las evidencias propias de las historias de vida no han sido utilizadas con amplia cobertura en las Ciencias de la Comunicación”⁶. Esta fuente de información es un ámbito poco explotado del periodismo, por eso se busca basar la raíz de este trabajo en las historias de los personas y se complementa con información y entrevistas en profundidad.

También menciona que “son una valiosa oportunidad para el comunicólogo, de mostrarse como un profesional, que cuenta con una gran capacidad creativa e interpretativa, ya que también es un científico social capaz de hacer un trabajo de investigación con todo el rigor científico, sin que por ello pierda su sensibilidad y habilidad comunicativa al momento de presentar su trabajo al público.”⁷

En un reportaje se puede ampliar y profundizar en el tema que se aborde, en este caso la tanatología, para así narrar el suceso de una manera clara que acerque al lector y éste comprenda el tema y se identifique con las historias. Como explica Alfredo Andrade: “en el reportaje, el periodista hace intervenir su propia sensibilidad literaria para dar vida a lo que cuenta”.⁸

Tomás Eloy indica que “un buen reportaje tampoco es una rama de la literatura, aunque debería tener la misma intensidad de lenguaje y la misma capacidad de seducción de los grandes textos literarios.”⁹

⁵ Raymundo Riva Palacio, *Manual para un nuevo periodismo: Vicios y virtudes de la prensa escrita en México*, Random House Mondadori, México, 2005.

⁶ José Alfredo Andrade García, *La representación de la realidad: la historia de vida una alternativa en el periodismo literario*, Tesis, FCPyS, UNAM, México, 2001.

⁷ *Ibidem*.

⁸ *Ibidem*.

⁹ Tomás Eloy Martínez, *Periodismo y Narración: Desafíos para el siglo XXI*, Op.Cit.

Así, en este reportaje se busca entrelazar la parte literaria con la informativa para crear una historia que cuente el reportaje a través de los ojos de los actores involucrados. Como explica Francisca Robles en su tesis de doctorado “la expresión literaria alimenta a la expresión periodística puesto que introduce a los autores en la creación narrativa, en la que la acción de los personajes es la principal característica.”¹⁰

Esto es lo que se busca con este trabajo de investigación, hacer partícipe al lector. Así, se hace un periodismo que no sólo se preocupe por informar sino también por contar una cara de la realidad en las que las personas narren su propia experiencia.

Al utilizar la historia de vida como un recurso de investigación de tipo cualitativo se recupera el relato de los personajes y se destaca la relevancia de la tanatología para enfrentar a la muerte.

Por medio de las historias de vida se les da voz a las personas que están involucradas en esta disciplina y las que han sufrido una pérdida, quienes tienen experiencias por relatar, para así lograr que el lector se identifique y entienda el tema desde su propia sensibilidad. Ya que como dice Raymundo Riva Palacio: “el reportaje, bien se ha dicho, es literatura bajo presión.”¹¹

Se busca también abordar este reportaje desde el periodismo literario, como explica Alberto Dallal “ambas actividades, literatura y periodismo, a diferencia de siglos pasados, “desgarran” sus proyectos, naturalezas y resultados para servirse mutuamente.”

La primera parte de este reportaje: “Orígenes, un acercamiento a la disciplina de la muerte” está dedicada a explicar cómo ha sido vista la muerte desde el México prehispánico hasta el contemporáneo. Para después explicarla desde algunos ángulos: biológico, médico, legal, religioso.

¹⁰ Francisca Robles, El relato periodístico testimonial: perspectivas para su *análisis*, Tesis Doctorado, Facultad de Ciencias Políticas, y Sociales, UNAM, México, 2006.

¹¹ Raymundo Riva Palacio, *Manual para un nuevo periodismo: Vicios y virtudes de la prensa escrita en México*, Op. Cit.

Al explicar la muerte se podrá abordar la función de la tanatología como la disciplina encargada del estudio de la misma, su historia, evolución y los aspectos con los que se relaciona de manera multidisciplinaria.

En México, la tanatología es un tema del que poco se habla, la gran mayoría de las personas cierran los ojos ante la realidad de la muerte; según el Instituto Mexicano de Tanatología se prefiere creer que se es inmortal, pues acercarse a la propia finitud, angustia y atormenta.

En el segundo capítulo de este reportaje, “El proceso para comprender el proceso de la muerte”, se explica en qué consiste la consejería tanatológica, así como el proceso del duelo, cómo se vive y cómo se puede ayudar al enfermo y al familiar.

Aquí se entrelazan comentarios de la psicóloga Nora E. Marbán Garduño, los cuales se mantienen en primera persona para explicar cómo se es visto desde el punto de vista de una profesional los diversos aspectos dentro de la consejería, el duelo y la poca difusión de la tanatología. Además se mantienen en cursivas para diferenciar cuando son palabras textuales de la tanatóloga.

Se incluyen relatos de personas que viven el proceso y como lo manejan, cada quien con su forma de sentir y vivir la muerte. Tomás Eloy Martínez dice que “el nuevo desafío es como hacerlo a través de relatos memorables, en los que el destino de un solo hombre o de unos pocos hombres permita reflejar el destino de muchos o de todos.”

Por último en el tercer capítulo, “La muerte querida”, se hace hincapié en una educación para la muerte, para así no sólo verla de manera cultural inclusive hasta con burla en Día de Muertos, sino analizarla y comprenderla como un suceso multifacético que afecta a cada persona de manera distinta.

También se exponen los dos principales precursores de tanatología en nuestro país, la Asociación Mexicana de Tanatología (AMTAC) y el Instituto Mexicano

de Tanatología (INMEXTAC) y se explica cómo funciona cada una de ellas. Además de otros lugares a donde acudir cuando se busca ayuda tanatológica.

Es preciso exponer lo que explica Alejandro Iñigo: “la prensa escrita requiere de cambios radicales. Volverse más actual y romper un poco con su estilo estructural de antaño cuya única razón de ser era la de proporcionar noticias”.¹²

Este reportaje busca romper con ese molde, por esta razón no está redactado sólo en tercera persona, también se mezcla la primera persona para hacer más personal lo que se cuenta, para hacer participe al lector por medio de los relatos que se mezclan con información e interpretación.

En este trabajo periodístico se busca sensibilizar al lector a través de la experiencia humana, para que de esta manera se vea identificado en determinado tipo de situaciones que pueda adaptar a su entorno y ayudarlo, se apela a las emociones sin descuidar la parte informativa.

La intención de este reportaje es servir como instrumento para conocer y difundir una disciplina poco abordada en los medios y en la vida cotidiana, mostrar su función y hablar de la muerte alejándola de tabús, mostrar el dolor, la tristeza, pero también la esperanza.

¹² Alejandro Iñigo, *Periodismo literario*, Ediciones Gernika, 2da. Edición, México, 1988.

Capítulo 1

Orígenes, un acercamiento a la ciencia de la muerte.

Morir, dormir... ¿dormir? Tal vez soñar

William Shakespeare

Tejer, medir y cortar

“Divinidades de varios nombres que estáis sobre el estanque del cielo, donde el agua blanca que se rompe por el nocturno calor, que habitáis en la cueva sombría recóndita, formada de bellas piedras y resbaladiza, que habéis volado sobre los mortales de inmensa tierra”.¹³

Ahí se encuentran tres hermanas, que viven sin vivir, que viven para ver morir, que existen para determinar el destino de los hombres. Visten túnicas blancas y sus caras parecen monótonas, es que les ha tocado determinar el hilo de la vida de los hombres.

No es una tarea simple y pueden parecer ingratas a los ojos de muchos, pero ese es su trabajo. Cloto, Láquesis y Átropos, las Moiras, según los griegos; las Parcas, para los romanos, o quizá, simplemente, para todos: el destino.

¹³ Natale Conti, *Mitología*, Universidad de Murcia, 2006.

Vivir, crecer y morir, ellas están presentes en cada momento de esta existencia, al nacer deciden el rumbo de la vida que tendrá esa persona, quién será, que logrará, en que fracasará y ahí mismo, sin contemplaciones, le fijan la fecha de su muerte.

Para los que creen que todo se rige por la equidad, y que cada uno tiene lo que merece, dicen que son hijas de Zeus y Temis. Para los fatalistas, que piensan que los males suceden por la ignominia del hombre, son las hijas de Nix, la noche.

Al final, su tarea es invariable y definitiva, una vez cortado el hilo de la vida no dan vuelta atrás. Es una rueda que no deja de girar, el pasado, el presente y el futuro. Una historia que no termina para ellas, tejer, medir y cortar, una y otra vez. Maldecidas, bendecidas, sus hilos jamás serán cortados, pero se han privado de vivir la alegría, la tristeza. Tejer, medir y cortar, una vez más.

Cloto, es la hilandera, ella teje todos los acontecimientos de la vida mortal. El triunfo, el fracaso, la desolación, la algarabía, el amor, el desamor, y pensar que ella no los conoce, los va hilando y no los ha vivido. Ella va tejiendo los hilos de la vida, sin vivir.

Láquesis, la repartidora, lleva su vara para medir el hilo, para evaluar la longitud de la vida, para decidir el punto de la muerte. Si ella supiera todo lo que finaliza cuando decide que el hilo es lo suficientemente largo, si tan sólo lograra entender que a veces es demasiado corto.

La temible, Átropos está al final de todo, con sus tijeras decide cortar el hilo de la vida, sin saber que a veces al cortarlo, deshace la esperanza de otros que están ligados a él. Es inflexible e impasible, cuando es momento de realizar su misión, no tiene dudas, al fin y al cabo lo ha hecho ya muchas veces, es su trabajo, su obligación.

Tejer, medir y cortar. ¿Cuántas veces más? Es su tarea, su deber y su maldición. Ellas son eternas, nadie decidirá cuándo hay que cortar sus hilos; sin embargo, no habrá nada más para ellas, sólo seguir. ¿Difícil? Quizá, ahora ya están acostumbradas son parte del destino que no eligieron, forman parte de una rueda de la fortuna donde no se pueden bajar.

Destinos, destinos... todos los hombres tienen uno, ellas lo eligen, pero ¿quién eligió el de ellas? Su historia se escribió hace mucho tiempo. Las Moiras se encargan de escribir la suerte de los que van a nacer y grabarlo en su pensamiento.

Cloto, Láquesis y Átropos, tres hermanas que no decidieron su suerte, divinidades que tienen su oficio conectado con la muerte. Su poder es inatacable, cada una tiene una función, cumplen con su parte del trabajo. Y así seguirán, por siempre, tejer, medir y cortar para la eternidad.

Sólo silencio, sólo paz... La muerte

Muerte. Tan simple y complicado. Una palabra que logra que el miedo se vea a través de las pupilas, un escalofrío que recorre todo el cuerpo o tranquilidad que invade el alma. ¿Blanco o negro? No hay matices, no hay gris, no hay segundas oportunidades.

Cuando la muerte llega, sólo es un instante, unos minutos, unos segundos y después nada, sólo silencio. Sólo paz. Un paso más en el largo camino de la vida, un paso más pero también es el último. Es el ocaso del cual ya no habrá amanecer, ya no hay nuevo comienzo, quizás sí. Dejarse llevar, no querer caer.

Preguntas que siempre han atormentado al imaginario colectivo, soñar, inventar, creer, suponer. ¿Qué es la muerte? ¿Qué se siente? Sólo hay interpretaciones en este tema nada está dicho. No hay que entenderla, sólo comprenderla en busca de una proeza de plenitud.

Única, definitiva, radical, cotidiana, necesaria, natural y en un segundo es capaz de quitar el aliento. A pesar de que la muerte se encuentra a un milímetro de todos, es una gran desconocida que llena de misterio y dudas, incertidumbre y esperanza en busca de la promesa de un lugar mejor.

Muchos definen a la muerte como un misterio; otros como la separación del cuerpo y el alma; también es frecuente puntualizarla como el fin de la vida. Sin embargo, no se tiene una definición clara de lo que es, ni de lo que implica morir.

De acuerdo con el Instituto Mexicano de Tanatología (INMEXTAC) “la muerte es el fenómeno natural inherente al hombre por lo que es de suma importancia prepararse para morir, de la misma forma que se debe aprender a vivir mejor”.

A la muerte sólo se le puede interpretar, lo único que está claro es que es inapelable e incierta. Sutil y simple. En un parpadeo, es tan simple como respirar y después dejar de hacerlo. Abrir los ojos para después cerrarlos para siempre.

En el libro *¿Cómo enfrentar a la muerte?* del INMEXTAC dice que “la muerte puede causarnos miedo, rebelión, temor, pero no puede causarnos duda, es el destino temporal más cierto del hombre y su aceptación es prueba de madurez en el ser humano. La mayoría de las personas no tienen miedo a la muerte misma, sino al proceso de morir, a la enfermedad larga y dolorosa, al deterioro físico, a la agonía, a la pérdida de autocontrol e independencia.”

Y es ahí donde la muerte se torna lenta, cuando en la enfermedad no se sabe cuándo llegará el final y con éste el descanso eterno, el sueño sin final. “Dormir es algo así como un remedo de la muerte (es su hermano gemelo, decían los griegos). La conciencia se apaga si no hay sueños. Perdemos las sensaciones. El dormir nos cambia la vida de trazo continuo a línea punteada,” explica Francisco González Crussi, profesor de Patología Universidad Northwestern de Chicago, en su ensayo *El hombre y la muerte*.

De acuerdo con Philippe Aries en el Hades homérico los difuntos son un “pueblo apagado”, “fantasmas insensibles de los humanos agotados”, “duermen en la muerte”. También explica que los infiernos de Virgilio son un “reino de simulacros”, “morada del sueño, de las sombras y de la noche adormecida”; y es ahí donde, “como en el paraíso de los cristianos, reposan las sombras más felices, la luz tiene el color de la púrpura, es decir, del crepúsculo.”

Al final, la muerte misma es un misterio, sólo se sabe que se pone fin a la vida, no son puntos suspensivos, es un punto final. Para muchos es la separación del alma y del cuerpo; sin embargo, no hay una ciencia exacta, sólo se sabe que es un fenómeno multifacético que afecta a la vida y el curso de la misma.

Para entender a la muerte, se debe comprender a la vida. Como explica el doctor Ruy Pérez Tamayo en su ensayo *La muerte de la célula*: “la vida implica muerte, que vida y muerte son dos caras de la misma moneda, águila o sol, y sabemos que todas las monedas tiene dos caras distintas, excepto las falsas.”

Muchas historias, explicaciones, estudios, pero al final nada queda. Toda la vida, todo se reduce a un instante, después ya nada podrá pasar, ya no habrá un despertar. Al final, sólo queda el silencio.

Los siglos pasan, las ideas cambian:

La concepción de la muerte a lo largo del tiempo

La concepción de la muerte ha cambiado constantemente, la forma en la que la percibimos hoy, es distinta a la de hace cientos de años ya que depende del contexto histórico. Siempre ha sido inexplicable pero en cada época hay costumbres y tradiciones, creencias acerca de este misterio para la vida.

Para los griegos era como dormir. Mientras que en las culturas orientales, como el budismo, la muerte es concebida como un tránsito, “como un cambio de ropaje del cuerpo hacia otras vidas”.

La tanatóloga Verónica De León explica, en su artículo “Tanatología: una perspectiva distinta a la muerte”, que dentro de la cultura egipcia, la muerte fue motivo de culto ya que tenían rituales, además de que creían en otros mundos y en el viaje del alma, en las cuales había premios o castigos. “Como creyeron que el alma regresaba a ocupar el cuerpo del muerto lo momificaron para asegurar su supervivencia”.

Los egipcios creyeron en la muerte como una ruptura y a través de los ritos funerarios trataron de hacerla más llevadera, ya que la finalidad de éstos era preparar al difunto para un nuevo destino.

Para el historiador francés Philippe Aries las actitudes hacia la muerte cambian con el tiempo, es decir, todos los temores, esperanzas, expectativas tienen una percepción distinta de acuerdo con la época en la que se ubique, este autor identificó cinco: la muerte doméstica o domada, la propia, salvaje, ajena o del otro y la muerte prohibida o invertida, que a continuación explicaré:

Muerte doméstica o domada, predomina hasta la Edad Media. La muerte se miraba con aire familiar, se reconocía como parte de la vida cotidiana; ya que como cita a Eclesiastés “hay tiempo de nacer y tiempo de morir”. Aquí, el moribundo hacía su testamento, daba bendiciones, recibía los últimos sacramentos y decía adiós.

En segundo lugar está la **muerte propia** que predominó del siglo XII al XV, aquí se entendía la muerte como individual, es decir, de acuerdo con el evangelio de Mateo, enfatizaban la resurrección y había un juicio que separaba a los justos de los pecadores. La identidad se depositaba en la elección, donde la moral del individuo elegía entre el placer y lo macabro. En esta época surgieron pequeños manuales sobre el “Arte de Morir”, éstos instruían al moribundo sobre como vencer al demonio, tener un juicio benigno y alcanzar la gloria eterna.

La **muerte salvaje** está concepción está ubicada alrededor del renacimiento y del barroco. Aquí se encuentra una necesidad creciente de amar la vida y huir de la muerte. Hay una identidad depositada en el dolor y se da una prioridad del duelo de los dolientes.

Después se encuentra la **muerte del otro**, ya en el siglo XIX la actitud ante la muerte era transferido a otra persona, se daba importancia a la pérdida y a la separación del ser querido. Se veía a la muerte como el último acto de la relación personal con un dejo de sentimentalismo en el que los dolientes son los protagonistas de la muerte y no el moribundo.

Por último, está la **muerte prohibida**, en el siglo XX se percibe a la muerte con menos respeto ya que se puede prolongar un poco más la vida con el avance de la medicina. La tanatóloga Verónica De León “la preocupación es vivir con calidad de vida y no vivir para la muerte.” Hay una identidad depositada en la institución, es decir, la medicina para así poder retrasar la muerte.

El concepto de muerte y la manera en que se le ve ha cambiado de acuerdo a las costumbres y tradiciones de la época, lo que sigue igual es el halo de misterio que la rodea, el cual siempre mantendrá, no importa lo que pase, ni los estudios que se realicen, ésta siempre tendrá una connotación distinta para cada una de las personas.

Una cosmovisión distinta de la muerte: Tradición náhuatl

Para comprender la visión mesoamericana es preciso comprender que existen dos dimensiones espacio-temporales: la ecuménica, el mundo del hombre, y la anecuménica, la de los seres sobrenaturales. Las cuales están relacionadas y no se puede comprender la una sin la otra.

El doctor Alfredo López Austin, investigador del Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM, explica que en ambos mundos existe la mezcla de dos tipos de sustancias, las cuales son opuestas pero complementarias a la

vez. “Frío/calor, cielo/tierra, luz/obscuridad... sin embargo, no existe la del bien y el mal como díada de entidades antagónicas. La oposición es indispensable para la existencia, la mezcla de los mismos no es considerado imperfección ni impureza, sino razón del movimiento del mundo.”

Es así como los habitantes de Mesoamérica vivían con actos morales buenos o malos, los cuales eran premiados por los dioses, también en la existencia ultramundana podía haber felicidad y sufrimiento pero todo esto dependía del cumplimiento moral del individuo.

El investigador López Austin, en su ensayo “La muerte en el mundo náhuatl”, expone que “tras la muerte de un individuo se creía que la parte inmortal viajaba a la región subterránea y ocupaba un lugar en donde Tláloc, dios de la lluvia, mandaba.” En la concepción prehispánica, estas partes inmortales en las criaturas se llamaban “yolía o teyolía” o “corazón”.

Todos los seres mundanos estaban predestinados a morir pero el hombre agregaba una razón propia: “su deuda, su permanente deuda, por ingerir los productos de la tierra”.

En esta cultura prehispánica hay cuatro lugares de destino para los muertos: el Mictlan, inframundo destinado a los fallecidos de muerte sin gloria, la cual llamaban talmiquiliztli o “muerte de la tierra”; el segundo era el Tlalocan, el paraíso del dios de la lluvia al que llegaban los ahogados o muertos por alguna enfermedad considerada acuática; Tonatíuh Ilhuícatl, cielo del dios diurno, al que iban los muertos en guerra o las mujeres fallecidas durante el parto; y por último el Chichihualcuauhco, árbol nodriza, meta de los niños lactantes muertos.

En la tradición mesoamericana, la muerte era imaginada como una separación de elementos, y entre estos, había varios de carácter anímico y otros corporales pero de naturaleza valiosa, por ejemplo la sangre, la cual estaba destinada a los dioses.

Como explica el doctor Alfredo López, con algunas ceremonias se pretendía que parte del difunto se alejara del mundo de los vivos, o por el contrario quedaban como protectores familiares. También había costumbres en las que las cenizas del difunto se ingerían por sus herederos para prolongar el poder. Además se hacían ritos a los elementos ya dispersos durante los primeros cuatro días después del deceso, después a los ochenta días, cada año y cada cuatro años.

La muerte en el México contemporáneo

La muerte se encuentra presente en las tradiciones mexicanas del Día de Muertos; y a pesar de su presencia tan frecuente en nuestra sociedad tampoco se tiene una idea real de lo que envuelve; sin embargo, hay tradiciones que se rodean de un aura de misticismo.

“Por lo general se entiende que las actitudes mexicanas hacia la muerte son ejemplos peculiarmente poderosos de hibridación o mestizaje cultural, un área de la vida en la que la cultura indígena y popular ha envuelto y transformado la cultura del colonizador”, explica Claudio Lomnitz en su libro *Idea de la muerte en México*.

Las tradiciones y la concepción del mexicano que se ven reflejadas el 2 de noviembre tienen su origen en las ofrendas que los aztecas ofrecían, y también se mezcla con la cultura española, tal como se mencionó con anterioridad. En este día se rinde un culto especial ese día a sus difuntos ya que en lugares como Pátzcuaro, Janitzio o Mixquic, pasan toda la noche acompañando a sus seres queridos que ya no están aquí.

El doctor Luis Alfonso Reyes Zubiría explica que no es lo mismo la muerte de una persona que vive en la ciudad a una que vive en el campo. A la primera, generalmente, la tienen internada en un hospital esperando a que llegue el final bajo la mirada de algún familiar que se encargó de cuidarlo ese día, mientras

que en el campo cuando alguien está moribundo está en su casa, rodeado de sus familiares y amigos.

Una vez que la persona muere, en la ciudad hay funerarias que ofrecen velarlos en las capillas ardientes, en donde sólo unos cuantos familiares cercanos al difunto acompañaran el cuerpo. Mientras que en los pueblos la persona se vela en su casa acompañado por sus familiares, amigos, vecinos. En pueblos de Guerrero y Oaxaca, por mencionar algunos, se hace el acompañamiento del cuerpo y cierran la calle para que varias personas puedan acompañar a la familia del difunto.

Después de todo, “la muerte no es más que una idea, una representación psíquica, una imagen; un cúmulo de palabras, de ritos mitos: de construcciones culturales, formas de alejar a la muerte o por lo menos olvidarla un poco”, puntualiza Manuel Ortiz en su libro *Máscaras de la muerte*.

Pero también, en ámbitos legales como dicta la Ley General de Salud en su “Capítulo IV: Pérdida de la vida”, artículo 343 explica que la defunción ocurre cuando se presenta el paro cardíaco irreversible o la muerte encefálica, ésta última ocurre cuando hay ausencia completa y permanente de la conciencia, ausencia permanente de la respiración y ausencia de los reflejos de tallo cerebral “manifestado por arreflexia pupilar, ausencia de movimientos oculares en pruebas vestibulares y ausencia de respuesta a estímulos nociceptivos.”

Después de todo hablar de la muerte, es hablar de algo que desconocemos, no es tan fácil explicar con palabras este fenómeno psicológico, biológico y social. Sólo sabemos que la muerte es el final de la vida, lo que se cree que ocurre después de ella son sólo ideas, no hay nada escrito, ni contundente. Sólo que se ha puesto un punto final.

Un lugar al que ya no te puedo seguir

Murió tranquilo, en silencio, un último suspiro, inhaló profundamente y después nada más, se quedó dormido en su cama. Átropos por fin se decidió cortar el hilo que lo mantenía con vida. Ya estaba esperando el día en que la muerte lo recogiera en sus brazos, ya no quedaba nada más de él, después de casi siete años de vivir sin su compañera.

Sé lo que es vivir para ver morir a alguien que quieres, ya lo había vivido antes, sientes como el corazón se detiene por un segundo, deja de latir también. Enmudece, calla y vuelve a latir. En silencio, despacio y triste.

Al realizar este reportaje murió mi abuelo: Tomás Cortés, decidí narrar mi propia experiencia y describir como viví la muerte de un ser querido. Sé que cada persona lo vive distinto, pero quizá en la mayoría de los casos, todos podemos acordar que el dolor que se siente es indescriptible y las palabras no son suficientes para expresarlo.

Sonó el teléfono el sábado en la mañana, no sabía qué hora era, sólo sabía que quería seguir durmiendo. Pero algo no encajó bien, en ese momento no sabía que era, pero al intentar dormir nuevamente ya no pude, fue cuando mi hermana, Norma, me dijo que fuera a acompañar a mi mamá, mi abuelito se había puesto mal.

Al ir al cuarto de mi mamá ya sabía de antemano que debía ser fuerte, que alguien debía apoyarla, pero, ¿quién me apoyaba a mí, si yo también me estaba derrumbando?

Ella decidió salir para San Marcos, Guerrero, no cometería el mismo error, decía, cuando le avisaron que mi abuelita se había enfermado, y ella no había acudido a tiempo, pero el destino tenía una jugada más, insistí al teléfono para saber si había algún cambio, nadie contestó. Llamé una vez tras otra, tratando de convencer a mi corazón, que todo estaba bien, no fue así.

Mi mamá decidió llamar a su comadre Digna, que es vecina de la casa, para ver si habían dejado descolgado el teléfono, le comunicaron a mi tía, sólo alcance a escuchar como lloraba, ahí supe que ya nada estaba bien, ahí vi como la desesperanza absorbió la mirada de mi madre. Ahí fue cuando mi corazón enmudeció, calló por unos segundos para después seguir con su marcha lenta.

La abracé, ¿qué más podía hacer? Sólo le decía que estuviera tranquila, que él ya estaba descansando, lo decía una y otra vez, tal vez era yo la que quería creerlo.

Falleció a las 7.20 am, ya tenía varios problemas, un glaucoma que le hizo perder el sentido de la vista, además de cáncer de próstata que lo fue consumiendo poco a poco hasta que ya no pudo caminar. Pasaba la mayor parte del tiempo en cama y sólo se desplazaba en silla de ruedas para ir a comer y salir un rato en las tardes al corredor y escuchar los ruidos de la calle, los gritos de los niños, de los vendedores de pan y los saludos de sus amigos.

Fue el 12 de marzo de 2011, cinco días después de su cumpleaños, seis días después de que lo viera por última vez sin saber que era la última. Ese 6 de marzo cuando le dije que me lo llevaría a la feria del pueblo a ver a los gallos, a ver a los toros, cuando partimos su pastel de cumpleaños y lo vi reírse por última vez, cuando me despedí de él, le di un beso y derramó unas lágrimas.

Algo dentro de mí no sabía si lo volvería a ver, algo muy en el fondo temía que fuera la última vez, pero calle esa voz; no sabía si podría cumplir su promesa de vernos en abril para la feria. Después de todo, mi promesa no se cumplió.

Esa última vez, lo vi tocar el rostro de mi hermana tratando de identificarla, en ambas miradas yo podía ver la tristeza. El glaucoma fue consumiendo su vista, así como sus esperanzas, el día en que mi abuelita falleció, el 5 de agosto de 2004. Desde ese día él ya no fue igual. Una parte de su corazón murió, pues de aquel hombre que tenía puesto su sombrero y una guayabera blanca, que

caminaba erguido, ya no quedó nada, el tiempo y la tristeza lo fue consumiendo hasta terminar sus días en silla de ruedas, perdió la fuerza física, pero también la emocional.

El día de la muerte de mi abuelito, mi mamá se fue inmediatamente, no podía quedarse a esperar, nosotros la alcanzaríamos horas más tarde, mi papá y mis hermanos: Ricardo y Norma. El resto del día me quedé sola en casa, en silencio, pensando, recordando y sentía como las lágrimas recorrían mi rostro, me puse una blusa negra por el luto de mi corazón y sólo veía en el espejo unos ojos hinchados por el llanto.

El camino fue en silencio, salimos con los últimos rayos de sol, tal como habíamos hecho una semana antes, la diferencia fue que la vez pasada íbamos platicando de la sorpresa que se llevaría cuando nos viera para su cumpleaños, y esta vez íbamos sin hablar, meditabundos y tristes, quería dormir, olvidar la realidad y abandonarme a ese mundo fantástico donde todo se mezcla, sólo cerré mis ojos y no supe en qué momento el sueño me absorbió, desperté y todo estaba oscuro, llevábamos tres horas de camino, faltaban dos más.

Volvía a cerrar los ojos, al despertar, reconocí las casas, la entrada al pueblo pero algo faltaba, ya no era igual, no sentía la misma expectación de pequeña, cuando sabía que iba a ver a mis abuelitos, ya no era ese pueblo al cual venía todas las vacaciones desde que era una niña, lo esencial ya no estaba, dimos vuelta en la misma calle.

Estaba cerrado el paso, había mucha gente sentada, tomando café, té, y vi las luces de la casa a la que tantas veces fui, en donde me quedaba con mi abuelita sentadas en el corredor de la casa, mientras ella se cepillaba su cabello, una total añoranza me envolvió, sabía que adentro estaría el cuerpo de mi abuelito, su rostro que no sé cuantas veces besé. Pero ya sin el brillo de su mirada.

Todo pasó en un instante. Mi madre en la entrada con los ojos rojos por tanto llanto, y yo sólo vi el féretro sin poder acercarme, sin querer confirmar lo que ya sabía, mi corazón comenzó con su marcha lenta y triste. Ahí estaba yo parada en la sala abrazando a mi mamá, y con un nudo en la garganta que aún siento al escribir estas líneas.

Sólo unas cuantas lágrimas se derramaron sobre mi rostro, estaba sin estar, recordando la última vez que me había encontrado en esa situación. Fue en ese mismo sitio, fue esa misma tristeza, fue casi siete años antes al ver el féretro de mi abuelita Genara.

Ahora estaba ahí para darle la despedida a su compañero, mientras pensaba que ya estaban los dos juntos, y veía esa casa que ya era ajena para mí. Abracé a mi tía, a mis primos. Vi mucha gente pero no saludé a nadie más, vi unos rostros familiares pero me quedé con mis hermanos y mi mamá a la cual tomaba de la mano con fuerza.

En el altar estaban colocados cuatro jarrones con flores, otras más estaban en cubetas en el piso, a un costado de su féretro el bulto de la Virgen Dolorosa le hacía compañía, cuatro cirios custodiaban su ataúd y en una esquina de la casa, estaba la imagen de Santa Elena con tres veladores prendidas.

Las personas seguían llegando, sólo las mujeres pasaban a dar el pésame, mientras que todos los hombres se quedaban afuera de la casa; las personas, en su mayoría familiares, llegaban con flores o veladoras, pero en San Marcos tienen por costumbre ayudar económicamente a las personas, así que envuelto en una servilleta, le daban a mi mamá o a mi tía dinero.

La noche transcurrió en calma, ni siquiera sentí calor; mientras adentro y afuera algunas personas ayudaban a repartir té de limón con pan, también había platos de pozole para los que quisieran cenar. Yo me subí a recostar a las 2:30 am, desperté cuatro horas después, bajé una vez más, y fue cuando me acerqué a darle el último adiós.

Lo vi dormido, como tantas veces, lo vi con un Cristo sobre su pecho y vi ese rostro tan familiar, en paz. Sin un gesto de dolor, ya estaba descansando y comencé a llorar. Recordé toda mi infancia en esa casa, como me alegraba cuando lo veía llegar del campo, cuando me abraza y besaba y yo me sentía feliz, ahora todo eso no eran más que recuerdos de una etapa que terminaba, pero que nunca olvidaría.

Ya casi era hora de ir a la misa de cuerpo presente, y con eso llegaba la hora en que estaría por última vez de su casa, todo ese sentimiento, todo el dolor, la pérdida se resumía a ese momento en el que saldría de su casa para ya no volver jamás, lo vi y ya fue inevitable seguir con el llanto, sentí como mi papá me ponía una mano sobre mi hombro, sentí su apoyo pero no podía evitar sentir tanta tristeza.

Al salir de su casa su féretro lo cargaron sus dos yernos, su nieto y un sobrino, para despedirse de su hogar le aventaban agua bendita con una flor, tres veces, primero su hermano, después mi mamá y por último mi tía. Todo el camino a la iglesia estuvo acompañado con las personas que caminaban atrás de la ambulancia que transportaba su féretro.

La misa de las 8 am, transcurrió sin que yo pudiera poner atención, mi mente estaba en otro lado, mi ojos vagaban por la iglesia, mis miradas se dirigían a su ataúd de madera, sentía lágrimas silenciosas rodar por mi rostro, yo las secaba instintivamente, y veía el rostro de mi mamá, de mi tía, pensaba que quizá así se veía el mío también.

Al terminar la misa fue momento de caminar hacia el panteón, el sol quemaba mi piel, la temperatura iba subiendo, yo sujetaba a mi mamá por un lado y mi hermana estaba del otro lado, íbamos detrás de la ambulancia, y el camino, fue en silencio, con lágrimas.

Me acordé de cuantas veces había visto pasar a las personas directo al panteón con un difunto y como mi abuelita nos decía que no nos asomáramos,

que cerráramos las ventanas, recuerdo que decía que era para que no entrara el alma del muerto o algo así, nunca lo entendí bien.

Al llegar al panteón ya habían cavado la tumba, y ese fue el momento del último adiós, había muchas personas pero no estaba pendiente de ninguna, sólo entendía que era el momento de despedirme para siempre o quizá un “nos vemos luego”.

Sus seis nietos, incluyéndome, le rociamos agua bendita a su féretro, también sus dos hijas y ya no hubo más, quedó al lado de su compañera. Su tumba se llenó de flores, se le prendieron dos veladoras, por si una se apagaba y después la gente se fue y nosotros nos quedamos hasta que quedó completamente sellado por tabiques y cemento.

El regreso fue silencioso, el sol hacía difícil poder caminar y no había sombra donde refugiarse, de todos los que iban sólo quedamos 10, que caminábamos sin decir nada, al llegar a la casa ya la veía más con añoranza ya no me sentía parte de ahí, ya no había nada que me hiciera quedarme, que me causara alegría. Ya era ajena a mí. Al llegar, comenzaron a rezar un rosario para “levantar la sombra”, lo hacen con la finalidad de que la persona no se quede ahí, sino que pueda seguir su camino.

Ese mismo día se acordaron como se rezaría el novenario, a las 6 pm todos los días, comenzando ese día 13 de marzo para terminar el 21. Estos nueve días de oración son parte del ritual cuando alguien de la religión católica fallece, en estos días se reza a Dios y a la virgen María para que ayuden al difunto a encontrar el camino de la salvación y el descanso de su alma.

En San Marcos tienen la costumbre de colocar un pequeño altar para hacer los rezos, una imagen religiosa y acomodar las flores, las sillas y preparar agua fresca para las personas que asisten, esto último lo hacen porque generalmente hay que darles algo por acompañar a los dolientes en la novena.

El altar se decoró de forma sencilla, según nos dijeron las mujeres que iban a rezar, sólo pusimos una tela blanca y encima una cortina color vino, en el centro estaba un Cristo clavado en la cruz, abajo en una mesa la imagen de la virgen dolorosa. Colocamos cuatro floreros en el piso y enfrente de ellos, los cuatro cirios que unas horas atrás custodiaban el féretro. La cera que caía se debía guardar en una bolsa para después llevarla al panteón, no debíamos tirarla, tampoco las flores marchitas porque si lo hacíamos “se iba a llevar a alguien más de la familia”, según la gente.

Todos los días era repetir la rutina, acomodar las sillas, limpiar, guardar la cera y las flores marchitas, cambiar el agua de las flores, hacer el agua y esperar a que llegara la gente a las 6 de la tarde; ya lo hacía más de forma mecánica, seguía la tristeza y el dolor. Las veladoras de Santa Elena en una esquina de la casa siempre se mantenían con luz. De vez en cuando llegaba alguien que no se había enterado y llevaba flores o veladoras y se quedaba a acompañar un momento.

Mientras mi tía y mi mamá pensaban que harían para el acabo de novenario, pues se tiene la costumbre de hacer comida, generalmente matan una vaca para hacer mixiotes, además dan regalos a las personas que fueron a rezar. Los vecinos o familiares ayudan a la familia doliente, algunas regalan el agua fresca o ayudan el día anterior para preparar la comida y así aminorar la carga.

Cuando ellas pensaban en todo lo que había que hacer yo regresaba a ver a su cuarto y sólo veía sólo una cama vacía y todo el medicamento sobre el buró, en las paredes seguían los cuadros desgastados con fotografías de sus nietos, una fotografía de mis ocho años y tantos recuerdos encerrados y perpetrados ahí.

El día que me fui y volví la vista atrás sólo pensé: “nos veremos algún día, mientras cuiden de mi, ahora tengo un ángel más que me cuida”, seguí mi camino y mis ojos se llenaron de lagrimas, ya no había nada que me atará ahí, las dos personas que había amado tanto ya no estaban más ahí, sólo quedaron mis recuerdos guardados en mi mente y en mi corazón.

En busca del sentido de la muerte: Tanatología

En busca de una razón que ayude a entender la muerte, comprenderla y aceptarla, surge la tanatología, una disciplina que entre sus preceptos dice que se debe: “vivir la muerte” pues al final no es más que una etapa más, es el fin del ciclo de la vida.

De acuerdo con el Instituto Mexicano de Tanatología: “la muerte es un fenómeno multifacético, que afecta a la vida. En la actualidad no es aceptada ni asumida como un suceso natural, sino como una crisis y, por tanto, se ha convertido en una problemática personal, familiar y social, por lo cual se ha hecho necesario su estudio formal sistémico y científico. La tanatología se encarga del estudio integral e interdisciplinario del proceso de la muerte y de la muerte misma.”

Para la tanatóloga María del Carmen Alonso, “la tanatología ayuda tanto a los pacientes terminales o en fase terminal como a los familiares y allegados desde que el familiar es diagnosticado, durante el proceso y posterior a la muerte para la elaboración del duelo.”

Suena fácil decirlo, pero comprenderlo es complicado, por eso la tanatología es la “ciencia de la muerte”, como la mencionan algunos, o sería mejor denominarla sólo como la disciplina encargada de hacer un estudio interdisciplinario e integral de la misma. Reúne elementos sociales, además busca comprender y ayudar a resolver los conflictos que se desarrollan en torno a ésta.

Cuando todo comenzó: Historia de la tanatología

El término de “tanatología” se lo dio el médico ruso Elías Metchnikof en 1901, en ese entonces la tanatología fue una rama de la medicina forense y sólo se encargaba de lo relacionado con los cadáveres desde el ángulo médico-legal.

En el artículo publicado en la Revista Digital Universitaria, en agosto de 2006, la tanatóloga Margarita Bravo, explica que “en 1930, como resultado de grandes avances en la medicina, empezó un período que confinaba la muerte en los hospitales, y en la década de 1950 esto se generalizó cada vez más. Así el cuidado de los enfermos en fase terminal fue trasladado de la casa a las instituciones hospitalarias, de modo que la sociedad de la época "escondió" la muerte en un afán de hacerla menos visible, para no recordar los horrores de la Segunda Guerra Mundial.”

Es así, como en la década de los sesenta, se realizaron estudios serios, principalmente en Inglaterra, que muestran que la presencia de los familiares se vio disminuida al 25% durante el proceso de la muerte de algún familiar. Margarita Bravo explica que durante este período se creía que “la muerte era algo sin importancia, ya que al ocultarla se le despojaba de su sentido trágico y llegaba a ser un hecho ordinario, tecnificado y programado, de tal manera que fue relegada y se le consideró insignificante.”

Un autor que es poco mencionado en la tanatología es el psicólogo Herman Feifel; sin embargo, él podría considerarse el pionero dentro del tema del tabú de la muerte y la agonía con su obra *The Meaning of Death* publicada en 1959. A este psicólogo de origen estadounidense se le conoció como el fundador de la moderna psicología de la muerte.

Además se considera, según un artículo publicado el 27 de enero de 2003 en el periódico *El País*, que con su obra influyó en trabajadores de la tanatología como a la que se conoce como pionera de este campo: Elizabeth Kübler Ross.

Según este artículo publicado en el periódico español, el libro antes mencionado "fue una publicación pionera en el campo de la tanatología", de acuerdo con Austin Kutscher, presidente de la Foundation of Thanatology, organización radicada en Nueva York dedicada a proveer de cuidado psicosocial y médico a los enfermos terminales.”

Elizabeth Kübler Ross, le da otro enfoque a mediados del siglo pasado, ella encaminó la tanatología hacia el acompañamiento de los pacientes terminales, en búsqueda de un trato más personal para el final de sus días.

La Dra. Kübler hacía “sentir a los agonizantes que son miembros útiles y valiosos de la sociedad, y para tal fin creó clínicas y *hospices* cuyo lema es “ayudar a los enfermos en fase terminal a vivir gratamente, sin dolor y respetando sus exigencias éticas”, explica la tanatóloga Margarita Bravo.

***Thanatos* y *Logos*: La disciplina de la muerte**

La palabra tanatología se deriva del vocablo griego *Thanatos*, nombre que en esta mitología tenía la diosa de la muerte, que era hija de la noche: *Nix*. La muerte era hermana del sueño: *Hipnos* o *Somnus*, éste también era hijo de la noche. Por esta razón los griegos creían que el sueño era un remedo de la muerte.

“*Thanatos* es representada con una guadaña, una ánfora y una mariposa. La guadaña indica que los hombres son cegados en masa como las flores y las yerbas efímeras, el ánfora sirve para guardar las cenizas, y la mariposa que vuela es emblema de esperanza en otra vida”, explica la tanatóloga Bravo.

Según la mitología griega *Thanatos* “es una deidad capaz de sanar todos los males, pero como es la única entre todos los dioses que no acepta dádivas, nunca cura a nadie.” Tan simple como que la muerte no perdona ni otorga prórrogas.

La palabra *logos*, también se deriva del griego y tiene varios significados: estudio, tratado, palabra, razón, sentido, entre otras. La gran mayoría de los filósofos griegos la entendían como “sentido”, pero a través del tiempo ha prevalecido la concepción de estudio o tratado.

La palabra tanatología se define etimológicamente como el estudio o tratado de la muerte, explica el INMEXTAC, “se deriva de las raíces griegas *thanatos*, que significa muerte, y *logos*, estudio o tratado. La tanatología estudia la muerte como el proceso de morir y la muerte misma. No trata de ir en busca de la muerte sino de que el enfermo la vea como un proceso natural, como una culminación de vida, como algo trascendental”.

De esta manera, se busca que no sólo sea un acompañamiento, sino un camino a una etapa que concluye, un proceso que ayudará no sólo al paciente sino a los que lo rodean, porque las personas se van y no regresan, los vivos se quedan a luchar sus propias batallas internas.

Siempre habrá un miedo natural a la muerte, tanto del enfermo como de sus seres queridos, por esta razón, el objetivo de la tanatología es “proporcionar al hombre que muere, una muerte digna, una muerte apropiada; esto es apoyándolo para aminorar el sufrimiento, lograr una buena relación con las personas significativas, resolver conflictos y comprender sus limitaciones físicas en su entorno personal, familiar y social,” según explica el INMEXTAC.

Así, la muerte pasa de ser un suceso vetado a uno en donde se le comprende, ya no se le critica, ya no se le cuestiona, sólo se acepta y se busca un buen final, el cual sólo la persona agonizante podrá escribir con su tinta, de acuerdo a lo que ha escrito a lo largo de su vida.

En *Random House College Dictionary* se define a la tanatología como “el estudio interdisciplinario del moribundo y de la muerte, especialmente de las medidas para disminuir el sufrimiento físico y psicológico de los enfermos terminales, así como la aprensión y sentimientos de culpa y pérdida de los familiares.”

A pesar de que esta definición sólo habla del estudio de la muerte visto del lado del enfermo terminal, el Instituto Mexicano de Tanatología incluye también consejería tanatológica para la familia del paciente, para superar el duelo y al enfermo para aceptar y prepararse para la muerte.

Así también se prepara para resolver elementos a nivel personal, conflictos, situaciones legales, el entorno familiar, la búsqueda de la tranquilidad espiritual, entre otras. Porque al morir hay tranquilidad para la persona que se va, pero a veces a la muerte le suceden diversas problemáticas por parte de los que se quedan.

Según Carmen Castro, “la finalidad de la tanatología es humanizar el proceso de la muerte y proporcionar a la persona una muerte digna, así como ayudar a los dolientes a elaborar procesos de duelo”

Aceptar la muerte, vivirla y comprender que es una etapa que nos aguarda a todos, no hay excepciones, no podremos ver jamás puntos suspensivos en una historia que se ha finalizado. Por esta razón, es mejor concluir todos los asuntos pendientes antes de la partida.

Durante el proceso influyen diversos aspectos que se relacionan con el proceso de morir, en los cuales la tanatología hace su intervención para ayudar a familiares y enfermos a resolver los pendientes para lograr un buen morir, y sólo esperar la tan ansiada paz.

Múltiples aspectos de un sólo evento

Dentro del halo misterioso que rodea a la muerte hay factores que influyen en ella, ya que no se puede entender como un fenómeno independiente de otras disciplinas, por el contrario éstas influyen e interactúan en este proceso natural.

Dentro de algunos aspectos que intervienen en la tanatología se encuentran: el médico, en éste se explica la interacción que tienen algunos profesionistas de la salud con los pacientes y familiares, además de cómo actúan ellos ante la muerte, partiendo de la premisa de que ellos deben salvar vidas.

También está el aspecto legal, en el cual se abordan las leyes que intervienen con el proceso de la muerte, además de asuntos que se deben concluir antes de que la muerte llegue; y por último se encuentra la parte espiritual, la cuál es parte fundamental del sujeto pues cada persona tiene sus creencias y su percepción particular de los acontecimientos.

Una profesión que lucha contra la muerte

El avance tecnológico y el desarrollo contemporáneo de la ciencia han creado la premisa de que nada es imposible, y con ello la probabilidad de alargar la vida e ir engañando a la muerte, pero esta idea no es real, ya que el curso de la muerte no se detiene.

“Desde que se ingresa a las facultades y escuelas de medicina, el discurso de la profesión médica ha sido el de *“luchar contra la muerte”*, sin llegar a comprender que el morir es, además de un evento fisiológico, una condición supraordinal, que está por encima y fuera del alcance de las capacidades humanas. Comprender este fenómeno, no resulta fácil cuando se ha vivido inmerso en una fantasía culturalizada que mantiene vigente los mitos en aras de una inmortalidad que cuidan intereses políticos, religiosos y sobre todo

económicos”, explica Jaime Rebolledo en su libro *Aprender a morir: fundamentos de tanatología médica*.

Es importante señalar este punto, pues en la educación y formación de un médico no se le prepara para el manejo de la muerte, la cual es inevitable, la premisa para ellos es erradicar la enfermedad y salvar vidas. Ya que su filosofía tiende a promover y preservar la salud.

La muerte se ve como un fracaso y en este intento por impedirlo se acude a combatir a ese enemigo con avanzada tecnología, costosos medicamentos, cirugía y toda una maquinaria alrededor del paciente que a veces sólo lo dejan en un estado semiconsciente la mayor parte del tiempo.

Lo ideal sería que el médico fuera capaz de orientarlos y darle sentido a la experiencia de la muerte, así como proporcionar a los familiares una guía para el manejo de sus emociones.

Por ejemplo, un enfermo terminal necesita que su médico le informe cuáles son sus probabilidades de vivir o el tiempo restante de vida, con esto se busca que la persona pueda ejercer su voluntad y esclarecer los asuntos que tenga pendientes. Aún así, es importante recalcar que la ciencia médica no es exacta, por esta razón la información proporcionada debe manejarse con cautela.

“El cuerpo médico está involucrado a muchos niveles. Su principal reto es saber tratar con la persona que está agonizando. Muchos del cuerpo médico se bloquean cuando tienen que tratar con alguien que agoniza. Además también tiene un papel que desempeñar con los dolientes: aquellos que enfrentan las consecuencias de las pérdidas”, explican en el libro *Agonía, Muerte y Duelo* de Lorraine Sherr.

Por esta razón es importante preparar al equipo médico para que al momento de enfrentarse al paciente y sus familiares pueda tratar la muerte no como un fenómeno frío y aislado, sino como un hecho que afecta a las personas que están involucradas.

Sin mirar atrás

En México la costumbre de realizar un testamento para garantizar una ordenada sesión de bienes al momento de nuestra muerte es muy precaria, actualmente, de acuerdo con Consulta Mitofsky se considera que por cada 10 personas que fallecen 8 lo hacen sin dejar testamento, esto genera largos juicios y en ocasiones severos enfrentamientos entre los familiares que buscan promover la adjudicación de bienes a su favor.

Este fue el caso de Guillermina y Alberto Vázquez, quienes tienen un inmueble intestado, el cual ahora se encuentra en proceso de nombramiento de herederos y albacea.

La casa ubicada en Nezahualcóyotl, Estado de México, era propiedad de su padre Severino Vázquez Sánchez, quien falleció el 22 de octubre de 2010, éste dejó la propiedad intestada y a sus hijos con la problemática, ahora que buscan vender la propiedad.

En Mayo de este año, comenzaron con el trámite de compra-venta ante un notario, mientras ellos llevaban a cabo el juicio de nombramiento de herederos ante el juzgado Quinto de lo Familiar del Distrito Federal, para poder vender una propiedad libre de problemas.

Han pasado más de cuatro meses y siguen sin poder concluir el trámite, por otro lado los compradores cansados de la espera, acudieron a la notaría para anexar una nueva cláusula al contrato en la que dan dos meses más de plazo para finiquitar la transacción o de lo contrario Guillermina y Alberto pueden ser multados con el 50% del costo total del inmueble, es decir, ellos perderían la mitad de su patrimonio.

También dentro de una nueva cláusula, los vendedores hacen entrega de la propiedad como acto de su buena voluntad, debido a la tardanza del nombramiento de herederos. Mientras entregan las llaves a los compradores,

Guillermina inevitablemente derrama unas lágrimas, fue ahí donde vivieron sus padres, donde pasaron sus últimos días, ahora tiene que entregar esa casa y seguir adelante, sin mirar atrás, dejando que sólo los recuerdos la acompañen, para dar paso a que Cloto siga tejiendo más sucesos en su vida.

De leyes y testamentos

La ley está encaminada al servicio de la sociedad en general, además para aquellos que están cerca de morir, ésta debería ayudarlos a dejar en claro sus últimas voluntades, aunque también hay formalidades legales que están asociadas con la muerte y deben ser conocidas por todos los involucrados.

Para los enfermos, es importante que realicen un testamento para que así no dejen problemas a los familiares y posibles discordias después de su muerte. Los testamentos son documentos en los cuales se va a plasmar la decisión de una persona con respecto a su patrimonio y quienes heredarán al momento de su muerte.

En la página oficial de la Dirección General de Compilación y Consulta del Orden Jurídico Nacional tienen un apartado especial para los testamentos, en el cuál la Secretaría de Gobernación a través de esta dependencia promueve la campaña “Septiembre, mes del testamento”, la cual existe desde el 2003.

Con ésta busca sensibilizar a la sociedad con respecto a realizar uno y así evitar problemas al momento del deceso y exhorta a las notarías a realizar un descuento del 50% en el trámite.

Otro aspecto relevante dentro de los aspectos legales es el certificado de defunción, éste servirá en aspectos legales para dar fe del hecho y expedición de permiso para cremación o inhumación, ya que éstas sólo podrán realizarse con la autorización oficial del Registro Civil; en aspectos epidemiológicos para conocer los daños a la salud, así como para vigilar el comportamiento de las

enfermedades; y por último para las estadísticas como fuente primaria para conocer las causas de mortalidad.

La Ley General de Salud en su artículo 391 establece que los certificados de defunción son modelos para legitimar la muerte en nuestro país y que deben ser expedidos por médicos o personas autorizadas por la autoridad sanitaria competente.

Con el certificado los familiares podrán tener para cualquier aspecto legal un comprobante que legitímesse la muerte y en caso del testamento hacer una ordenada sucesión de bienes y evitar conflictos

Hágase tu voluntad

Fueron unas cuantas horas, todo empezó cuando el teléfono sonó: “Padre, pudiera venir a ver a mi Bety, la tuvimos que internar otra vez, ya no tiene remedio y ella lo soñó a usted”, le dijo la mamá de la enferma al párroco Rogelio Alcántara.

Al llegar a la pequeña habitación del hospital, el sacerdote vio que Bety estaba con una sonrisa en los labios, después de unos minutos su familia los dejó solos y tuvo lugar una experiencia inolvidable.

“Entrarás al cielo con pelo”, bromeó el cura, porque ella había perdido mucho cabello a causa de las quimioterapias. “Te saldrá a recibir San Felipe Neri, su fiesta es pasado mañana, entrarás con él del brazo”, le decía el padre. Ella sólo sonreía, fue cuando el sacerdote le preguntó: “¿qué harás al llegar al cielo?” y ella contestó: “ver a Jesús”.

Momentos después comenzaron la oración:

- ¿Te quieres confesar?— le preguntó el padre Rogelio.
- No
- ¿No tienes pecados verdad?

- No
- ¿Y si los tuvieras te arrepientes de todos?
- Sí
- Te voy a dar la absolución, Dios todo poderoso que reconcilió consigo el mundo por la muerte y resurrección de su hijo... ahora te voy a dar la unción. Pero dime ¿cómo quieres que te llamen en el cielo por toda la eternidad?
- Bertha
- Bertha, que esta agua bendita que nos recuerda nuestro bautismo...— prosiguió el cura, mientras Bertha escuchaba sus palabras.

Minutos después comenzó a agravarse, los dolores, en el silencio de la oración se hacían terriblemente conscientes. “Y con el dolor manifestó la finura de su caridad: ‘Padre ya quiero morirme, pero no se lo he dicho a mis papás porque van a sufrir’”. Inició la agonía.

—Padre ya me quiero ir, ayúdeme. — mientras ella decía eso, platica el cura, él miraba hacia el cielo como buscando el rostro de Dios, pidiéndole rogándole. — Me duele demasiado, Padre, ¿ya viene por mí?

—Si hija, ya viene, dile que ya estás lista— le decía el sacerdote Rogelio.

—Señor, estoy lista ven por mí. ¿Qué le tengo que decir para que venga más rápido?

—Lo que más le gusta que le digas es “hágase tu voluntad”.

—Hágase tu voluntad— mientras oprimía fuertemente su vientre, inflamado por la metástasis del cáncer, la estampita del Jesús crucificado que él le había llevado.

Los dolores cesaron por un momento, y el padre Rogelio le preguntó que le aconsejaría a los feligreses, ella contestó: “que no se enojen, eso es perder el tiempo”.

Para el sacerdote esa respuesta hizo eco: “en ese momento cruzó como relámpago por mi mente una pregunta que me empujaba como a un abismo sin fondo: ¿y si sólo para decirnos esto hubiera nacido, vivido sus veinte años y

morir de cáncer? ¿Y si en todos los que la conocimos se quedara grabado para siempre en nuestra alma y lo practicáramos en todas las circunstancias?, ¿no habría valido la pena su existencia?”

Minutos después Bertha ya no se quejaba, sólo suspiraba y cambiaba de posición, después de un largo silencio, se incorporó, miró al sacerdote y le dijo: “Padre, hoy ya no me fui”.

Era media noche, sólo se escuchaban los pasos silenciosos de médicos y enfermeras en el pasillo. Fue cuando salió de la habitación y la vio por última vez, le sonrió y se despidió con la mano “como quien dice hasta pronto”, relata el cura.

A las cuatro de la madrugada sonó el teléfono del párroco. Llevaba sólo tres horas y media de haber dormido, contestó el teléfono y una voz débil y llena de tristeza le decía del otro lado de la línea: “Padre, acaba de morir mi Bety... estábamos con ella su papá y yo, cada uno de un lado, le tomamos las manos y se la entregamos al Señor. Ella dijo: ‘¿eres Dios?’, le dije: ‘no, soy tu mami’, pero ella insistió, no tú, él; volteé y no vi a nadie y segundos después falleció”.

“Dios había venido por ella”, dice el sacerdote Rogelio. “Todo estaba consumado en su vida, nos había dejado su paciencia, su ofrecimiento y su conformidad con la voluntad de Dios”, finaliza.

Desde la fe

Después de varios años en el ministerio sacerdotal he asistido a muchos enfermos y me ha tocado ver morir a un buen número de personas. Cada muerte es diferente y al ser la persona única, individual e irrepitable, la muerte de cada uno es distinta..., sin embargo hay algo que las une a todas, dejar esta vida para entrar en un distinta. Y tienes que saber manejar en ese momento, tus sentimientos, emociones, pensamientos, con miras de ayudar a quien, entre tus manos está muriendo.

En fin, ayudar a otro a morir es “hacerla de puente”, dejar que la existencia del otro pase sobre la tuya, aunque el dolor de sus pisadas machaque tu alma y tengas que aguantar con serenidad su paso de esta vida a la otra.¹⁴

El aspecto espiritual tiene un rol importante en la vida del paciente, ya que es una parte importante de él, el sacerdote Rogelio Alcántara por ejemplo, opina que hace mucha falta profundizar sobre este tema, pues para él: “la muerte tiene algo de incógnita que no sabemos descifrar y nos queda sólo contemplar en ese pequeño misterio, el misterio de Dios”.

Hay personas que profesan una religión, otras no; sin embargo, la creencia cambia de acuerdo a las ideas individuales de cada individuo, pero al final, los que son creyentes quieren terminar en paz con su Dios.

Además, como se explica en el libro *¿Cómo enfrentar a la muerte?* “en situaciones de dolor y sufrimiento, es cuando más se busca el consuelo por medio de la espiritualidad personal”.

Para los católicos, en la Biblia no hay un único modo de concebir la muerte, sino una multiplicidad de diversas perspectivas que reflejan las fases progresivas de la revelación. “Dios ha creado al hombre como ser caduco y mortal, la muerte es parte del ritmo vital”, explica el sacerdote Rogelio Alcántara.

En el libro *Agonía Muerte y Duelo* de Lorraine Sherr, explica que el paciente católico en su lecho de muerte va a desear ver al sacerdote y recibir la extremaunción. “En un principio esto se asociaba a los últimos ritos, pero actualmente se les administra a las personas que no necesariamente están agonizando y tiene como objetivo ayudarlos a lograr la recuperación de la salud y no sólo para prepararlos para la muerte.”

¹⁴ Alcántara, Rogelio C., *Motivos para vivir... Lecciones desde el morir*, 1ª. Edición, México, Julio 2001.

En este rito la persona se confiesa, recibe la absolución, comulga y por último, recibe la unción con aceite, mejor conocida como “unción de los enfermos”. Este ritual puede dar a los familiares y al paciente tranquilidad para los sucesos venideros. A la hora de la muerte, los parientes pueden desear que un sacerdote esté presente para orar por el moribundo y encomendarle su alma a Dios.

En el caso de bebés o niños pequeños que tengan una complicación que podría ser mortal, pueden ser bautizados por algún miembro del cuerpo médico si no hay algún sacerdote disponible. Esto en caso de que sus padres lo deseen.

Para el católico, pensar en la muerte es pensar en la vida. “No hay nada que nos enseñe tanto a vivir como pensar en nuestro fin último como decía Martín Descalzo: ‘hay que quererse mucho en esta tierra, el poco tiempo que se nos conceda. No vale la pena ignorarse y desconocerse para luego lamentar, tras la partida, el no haberse querido suficiente. Yo hablo de la muerte, porque en lugar de amedrentarme me acicatea, porque en lugar de apocarme, me da unas tremendas ganas de vivir y amar’”, finaliza el sacerdote Rogelio.

Para los budistas, un precepto de las características mundanas sostiene que: “todo *sankhara*, mundo fenoménico, está sometido a *annica*, la impermanencia”, esto significa transitoriedad, “todo lo que ha llegado a la existencia tendrá eventualmente que desaparecer”, todo lo que existe es temporal.

Lorraine Sherr explica que el moribundo budista puede rechazar la administración de medicamentos que nublen la conciencia con el fin de que pueda meditar, “especialmente porque meditar sobre su propia muerte ejercerá influencia en la siguiente reencarnación.” Los budistas generalmente creman a sus muertos con el fin de que su alma pueda ser liberada del cuerpo para entrar dentro de su siguiente existencia.

En el judaísmo no hay una necesidad de que un intermediario proporcione los últimos ritos, por tanto, un judío agonizando puede elegir ver o no a un rabino. Cuando la persona muere hay una manera respetuosa de tratar el cuerpo y no se permite ninguna mutilación del mismo, es decir, evitan el trasplante de órganos, el embalsamamiento y la autopsia, a menos que haya una disposición legal para practicarla.

El cuerpo generalmente se entierra, ya que la cremación está prohibida, porque la consideran una forma acelerada para terminar con el cuerpo de una persona querida. El periodo de luto familiar dura siete días durante los cuales se rezan y la familia recibe visitas de las personas, se cubren todos los espejos de la casa y se debe mantener una veladora prendida.

En la religión hindú, cuando un creyente esté agonizando en el hospital, los parientes pueden leerle un libro sagrado, si el sacerdote hindú está presente puede ayudar a las personas a aceptar la muerte de una manera filosófica.

Como explica Lorraine Sherr, el paciente puede desear acostarse en el suelo para estar más cerca de la madre tierra en el momento de la muerte y ayudar así a la siguiente reencarnación. Después de la muerte, los parientes proceden a lavar el cuerpo y vestirlo con ropa nueva antes de salir del hospital.

En el caso del islamismo, los parientes conducen las oraciones, lecturas y ceremonias necesarias para el moribundo. En el momento del deceso, las últimas palabras en labios de un musulmán deberían ser: “no existe ningún otro dios que no sea Alá y Mahoma es su profeta”. Cualquier practicante musulmán puede decir esto al oído del moribundo si éste es incapaz de decirlo por sí mismo.

De acuerdo con Lorraine Sherr después del deceso, el cuerpo no puede ser tocado ni lavado por alguien que no sea musulmán. Se le debe voltear la cabeza hacia el hombro derecho, para enterrarlo con la cara hacia la Meca. “Algunos dolientes no manifiestan ningún sentimiento de dolor ya que hacerlo es visto como una señal de falta de fe en Alá.”

El duelo puede durar cerca de un mes con los parientes y otros visitando y ayudando. Durante los tres primeros días los parientes más cercanos no cocinan pues todas las comidas le son provistas por los visitantes. Durante 40 días, los parientes más cercanos visitan la sepultura los viernes (días sagrados).

Así pues, en cada religión cambian las costumbres y tradiciones con los que se trata a la muerte, sólo que en la mayoría se busca la paz, algunos rezan, otros meditan, unos se preparan para la vida eterna, otros para la reencarnación. Pero sin importar el credo religioso la muerte es inalterable, sólo que se ve de forma distinta y en todos los casos la tanatología sirve como herramienta para comprenderla y aceptarla.

Capítulo II

El proceso para ayudar a comprender la muerte.

A menudo el sepulcro encierra, sin saberlo, dos corazones en un mismo ataúd.

Alphonse de Lamartine

No tenía miedo de morir

Me han impactado dos casos personales, una fue hace tres años, tenía muy poco en esto de tanatología y de la noche a la mañana tuve un problema, me dio trombosis intestinal, tuve peritonitis, estuve así como a punto de morirme entonces en ese momento me di cuenta de que no tenía miedo de morir, fue algo muy personal y es algo que nos enseñan en tanatología a cerrar ciclos.

Entonces en ese momento hablé con mis hijos no los vi porque ellos estaban en casa, estaban chicos, hablé con ellos por teléfono y les dije que se cuidaran, que estuvieran bien. Con quien sí platiqué bien fue con mi esposo y le dije: “he hecho lo que se me ha pegado la gana, he sido feliz, estoy bien, estoy tranquila, quédate con esta idea”.

El otro caso es que tengo a un familiar muy cercano que tiene cáncer, entonces vivir este proceso en la familia, yo creo que es lo más complicado, en el

aspecto personal a no ser tanatólogo, sino ser familiar es de lo más pesado, olvidarte un poco de esta teoría y darle tu apoyo desde tu amor es lo más difícil, pero si te puedo decir que gracias a la tanatología he podido superar este aspecto personal.

Involucras sentimientos porque es tu familiar no es lo mismo cuando vas y acompañas a alguien más y sé que tengo los conocimientos pero es difícil al ver a la persona ahí, al ver a mi familiar así.

Además no puedes convertirte en profesional tienes que ser lo que eres el rol que estás jugando, dejar de ser psicólogo-tanatólogo y ser lo que eres, el rol familiar que te corresponde, porque no puedes ayudar decirle: “hazlo así y así”, ahí necesitas la ayuda de afuera.

Obviamente esta situación me ha ayudado mucho a entender a mis pacientes, porque lo estoy viviendo ya no nada más es de libro, aquí hay una empatía real, es de “yo sé lo que estás viviendo porque yo lo estoy sintiendo”, juzgas menos. De hecho en tanatología y psicología aprendes a no juzgar después de pasar un proceso así juzgas todavía menos.

Porque a mí me ha pasado que tengo los conocimientos y de repente hago cosas que no debería hacer, pues menos una persona que no tiene los conocimientos, aprendes a ser más amoroso, más empático, a acompañar mejor.

Estas son las palabras de la tanatóloga Nora E. Marbán Garduño, psicóloga clínica egresada de la Universidad Iberoamericana que posteriormente estudió el diplomado en Tanatología en el INMEXTAC, para ella esta disciplina ha sido una herramienta que la ha ayudado a sí misma y también a sus pacientes para proporcionar la consejería tanatológica.

Pasos para comprender la muerte: Consejería tanatológica

Una pérdida, es un daño irreparable, una historia que ha finalizado, y para otros un capítulo que duele cerrar. El dolor que ocasiona que un ser querido haya muerto es inexplicable, es difícil de aceptar y es una herida que se lleva abierta por mucho tiempo, la cual, sólo el tiempo es capaz de sanar; y en ocasiones, ni éste logra traer la aceptación.

La muerte no sólo aleja a alguien amado de nuestro lado, sino que roba sin saberlo una parte de nosotros, hábitos, costumbres, sueños y metas que a veces se borran cuando alguien cercano muere. En ocasiones, las persona no encuentra el camino por sí misma, las heridas son muy profundas y no es sólo un bache en el que se ha caído, es un gran pozo del cual no puede, ni quiere salir.

En el libro *¿Cómo enfrentar a la muerte?* del INMEXTAC explica que: “cuando existe una pérdida, se produce una herida psicológica, y lo que no nos damos cuenta es que con esa supuesta fortaleza que demostramos al no sentir, nos estamos causando un gran daño pues los sentimientos atrapados, aquellos que no se expresan, acaban por contaminarse e infectarse, al igual que una herida en el cuerpo, cuando no se atiende adecuadamente”.

¿Pero en qué momento una persona decide expresar: “es suficiente, debo buscar ayuda”? Porque sólo en ese momento, al aceptarlo reconoce que tiene un problema para superar su pérdida, es aquí cuando se busca la consejería tanatológica.

El INMEXTAC define a la consejería tanatológica como “un trabajo que busca elevar la conciencia”, con esto se hace referencia a la necesidad de que el paciente se cuestione y encuentre el propio sentido de su vida e identifique, sus propios sentimientos respecto a la muerte. El trabajo de duelo se facilita cuando no existen conflictos entre las personas, es decir, problemas

interpersonales sin resolver, los cuales provocan sentimientos de culpa, tristeza, decepción, enojo, entre otros.

La función que tiene la consejería tanatológica es ayudar a la gente a hacer planes y a tomar decisiones acerca de aspectos de su vida, que vuelvan a tomar en cuenta sus metas, sueños e ilusiones, además de volver a tomar decisiones, “a través de un procedimiento planeado en donde la consejería enfatiza la participación del usuario para el aprendizaje y asimilación de sus propios valores en esta etapa de su vida”.

La consejería también se define como un proceso breve, focalizado y dirigido donde el tanatólogo incita al paciente a tomar sus propias decisiones desde el mayor nivel de conciencia posible; de esta manera lo ayuda a retomar las riendas de su vida, sin forzar un duelo ni evitar que el paciente sienta su pérdida.

Se trata de la posibilidad de construir entre dos un espacio de confianza, que sea terapéutico. El objetivo es romper las barreras de la incomunicación y facilitarle al paciente hablar y depositar en otro sus miedos, temores, angustias, para que así pueda ser orientado y ayudarlo a superar sus sentimientos.

De acuerdo con el INMEXTAC, la consejería “genera un espacio favorable para la introspección, para la revisión del presente y del futuro y para la construcción de una actitud más decidida a favor de adueñarse de su muerte y poder vivirla”.

En el libro *¿Cómo enfrentar a la muerte?* hablan de tres tipos de consejería: la breve, la focalizada y la dirigida.

La primera es un proceso de corta duración, apuntalado sobre aspectos que el usuario quiera trabajar. Una vez tomadas las decisiones pertinentes, el proceso termina, o por lo menos el contrato realizado para solucionar esos aspectos. Los procesos de consejería de este tipo duran de 10 a 20 sesiones, este número queda preestablecido desde un inicio.

La focalizada se centra en los aspectos que el usuario quiera trabajar y la dirigida “busca resolver esos aspectos como una expansión de la conciencia para confortarlos y decidir sobre ellos de la forma más profunda posible”.

A diferencia del INMEXTAC, en entrevista con la psicóloga Nora E. Marbán Garduño explica que no hay un número de sesiones predeterminadas, depende de la familia o del individuo.

Es la misma persona la que decide eso, cuando ella te dice “ya me siento bien, ya creo que puedo seguir con mi vida”, es cuando lo dejas. Hay personas que regresan, por ejemplo al año porque me dicen: “¿sabes qué? quiero platicar contigo porque traigo ahí ciertas cosas”.

Para ella hay distintos tipos de consejería tanatológica porque depende del caso, por ejemplo hay consejería que solamente es para el paciente, hay familiar, para los niños y también compañía con la persona en el hospital.

Por ejemplo, hay personas que te piden: “oye está en fase terminal acompáñanos, ayúdanos a cerrar” entonces vas y acompañas a que se despidan de la persona y ya. Hay personas que después de un mes piden ayuda porque no pueden cerrar, “hace un mes que murió la persona y no puedo retomar mi vida, ayúdame”, depende mucho de las personas.

La consejería facilita la reflexión y busca “que los usuarios logren modificar sus patrones ya existentes y/o construir nuevos esquemas de manera que puedan vivir con mayor plenitud en la medida en que los esquemas resultantes sean menos estrechos, culpígenos y ególatras.”

La diferencia principal entre la psicoterapia tradicional y la consejería tanatológica, consiste en que la segunda es un proceso leve, con el fin de que se acepte la pérdida de la propia vida o la de un ser querido y de que se asuma un papel activo en el proceso de la muerte y duelo.

Los cuatro aspectos que se deben atender, tanto en el paciente como en la familia, son:

- Corporal: aliviar el dolor, cubrir necesidades físicas.
- Afectivo: relaciones personales, ayudar a crear redes de apoyo afectivo.
- Intelectual: dar respuestas, explicar el lenguaje médico, ya que en ocasiones puede resultar confuso
- Espiritual: dentro de la religión que el individuo profese, ayudar a encontrar la paz interna.

Es importante hacer una diferenciación de lo que es consejería, apoyo y acompañamiento tanatológico, pues podría ser confuso al emplear estos tres términos o inclusive se confunden unos con otros.

El acompañamiento es un proceso amplio, donde se está con el otro para lo que necesite, desde bañarlo, pasar la noche, darle de comer, etc. Generalmente es un proceso para personas en fase terminal.

El apoyo también es para personas en fase terminal, sin embargo se limita a acciones concretas, sin costo y con horario fijo: hacer las compras, tareas domésticas, entre otras.

La consejería es ya una forma de intervención con encuadre y las otras características ya antes mencionadas, va encaminada a una terapia que logre enfocar que es lo que quiere realizar el paciente.

El Instituto Mexicano de Tanatología propone en su libro diez principios y procedimientos para lograr un asesoramiento eficaz, los cuales son:

1. Ayudar al sobreviviente a hacer real la pérdida. Busca lograr tener una conciencia de que la muerte ha ocurrido de verdad.
2. Ayudar a sobreviviente a identificar y expresar sentimientos. Muchas personas desean un alivio rápido del dolor, pero es indispensable

aceptarlo y trabajarlo, algunos de los sentimientos que se presentan son: culpa, ansiedad, impotencia, tristeza.

3. Ayudar a vivir sin el fallecido.
4. Facilitar la recolocación emocional del fallecido. Continuar con su vida y establecer nuevas relaciones.
5. Dar tiempo para la elaboración del duelo. Se requiere tiempo para reacomodarse a la pérdida y a todas sus ramificaciones.
6. Interpretar la conducta normal. Puede tenerse la sensación de estarse volviendo loco, por esta razón es necesario transmitir tranquilidad a la persona.
7. Permitir las diferencias individuales. Respetar las diferentes conductas, algunas veces las conductas distintas generan incomodidad o enojo.
8. Dar apoyo continuado. Los profesionistas han de estar disponibles para el sobreviviente a lo largo de periodos críticos.
9. Examinar defensas y estilos de afrontamiento. Es indispensable estar alerta de las conductas del paciente, explorar posibles conflictos.
10. Identificar trastornos y derivar. Algunas veces el duelo da origen a problemas más complejos, conocer las propias limitaciones y canalizar si el caso así lo amerita.

Estos principios hablan primordialmente de ayudar al paciente a vivir sin la persona fallecida, ayudar a vivir el duelo y proporcionarle apoyo para que poco a poco retome su vida habitual, esto es en caso de la consejería de la persona que la busca, porque hay personas que igualmente pueden superar una pérdida sin recurrir a terapias.

El tanatólogo cumple con la función de ayudar al paciente, es el profesionista capacitado para cumplir con la función de brindar la consejería tanatológica, pero es importante destacar cual es el perfil que debe cumplir este especialista en la ciencia de la muerte.

Escuchar y apoyar: Perfil del tanatólogo

“El tanatólogo es el profesional capacitado que entiende, conoce el tema de la muerte y ayuda brindando apoyo durante todo el proceso de muerte, en la elaboración del duelo y así lograr vivirlo de una manera positiva”, explica la tanatóloga María del Carmen Alonso, quién es psicóloga clínica egresada de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Además debe tener un profundo conocimiento científico acerca de lo que enseña la tanatología. De esta manera se puede presentar con el paciente con una preparación adecuada, es decir, a pesar de que los cursos y diplomados de tanatología que se brindan en la AMTAC y el INMEXTAC están abiertos a todo el público es preferible que quien acuda a ellos haya estudiado la carrera de Psicología o Trabajo Social, inclusive doctores o algún otro elemento del sector salud ya que estos profesionistas están más involucrados con el trato a personas que pasan por este tipo de situaciones.

Debe ser capaz, también de tener empatía con los pacientes, pues de ella dependerá que logre ayudarlos de una manera positiva, sin fingir nada. Además de “desarrollar una gran habilidad para identificar las necesidades de su paciente”, explica la psicóloga Carmen Alonso. Una cualidad que también debe procurar este especialista es tener aptitud para las relaciones interpersonales.

También, explica la tanatóloga que se debe tener sentido del humor para “ser capaz de reírse de lo absurdo de una situación, y de uno mismo”, además de una alta honestidad para decirle al paciente “no sé”, en vez de hablar con ideas que no tiene claras y que puedan llegar a confundirlo. Pero sobre todo necesita la capacidad para decir las cosas como son, sin recurrir a mentiras piadosas.

Para esta tanatóloga el campo de acción de esta disciplina es muy amplio pues: “se enfoca a cualquier pérdida significativa que tenga el ser humano, es por ello que la importancia de la Tanatología hoy en día es indiscutible,

contemplando que a lo largo de nuestra vida enfrentamos diversos tipos de pérdidas, muertes, separaciones, pérdidas de miembros, pérdida de salud”.

De acuerdo con el Instituto Mexicano de Tanatología cuando aparece un consejero dispuesto a escuchar y acompañar, el paciente suele permitirse compartir los momentos difíciles que van apareciendo, además de sus sentimientos: la tristeza, angustia y temores respecto de lo que falta por vivir y al tipo de muerte que le sobrevendrá.

Para la psicóloga tanatóloga Nora Marbán un tanatólogo tiene que estar constantemente preparándose.

Algo que yo creo que debe hacer un psicólogo, un tanatólogo es realizar un proceso personal, tienes que llevar terapias, tienes que llevar apoyos, porque si no, es lo que se da en todos estos trabajos de médicos de enfermeras el burn out, significa que te quemas emocionalmente, el quemarte es por tanta cuestión de muerte y todo esto de separación y pérdidas, tienes que limpiarlo.

Entonces es muy importante que tengas este proceso de terapias, de apoyo, para desintoxicarte un poquito, para poder continuar y leer siempre, todo lo que sale, investigar y actualizarte.

Personas para ayudar: Campo de trabajo de la tanatología

La tanatología trabaja con distintas personas, pero principalmente divide su campo de trabajo entre: el enfermo terminal, la familia, el equipo médico, la sociedad y en caso de intervención de suicidio.

Una agonía prolongada: El enfermo terminal

En el caso del enfermo terminal, la tanatología procura disminuir el dolor e incomodidades físicas, por medio de ayudas médicas o farmacológicas y de otros recursos fisioterapéuticos. La manera de disminuir el sufrimiento es mediante un proceso de toma de conciencia, de una determinada actitud, propiciando que la persona desahogue el sufrimiento.

Por ello debe considerarse que el paciente terminal afronte los acontecimientos y tome un papel activo ante la misma, pues así será capaz de resolver problemas personales antes del desenlace, para que en el tiempo que le reste pueda encontrarle un sentido a la vida, así como al dolor y al sufrimiento. Una enfermedad prolongada permite ir haciéndose a la idea y el enfermo puede ordenar los asuntos pendientes, ajustar cuentas, intercambiar perdones, etc.

Así puede existir un aprovechamiento del tiempo restante para revalorarlo como una oportunidad, ante la inminencia de la muerte, el tiempo es el más importante en la vida del enfermo, se convierte en algo valioso.

La aceptación de la muerte es diferente a la resignación. Aceptar implica comprender la propia naturaleza y vivir la última etapa de la vida, sin resentimientos ni rencores, la resignación es un acto de conformidad, de soportar algo que no se puede evitar sin protestar.

En entrevista con Carmen Alonso dice que la principal estrategia para tratar a un paciente terminal es “ofrecer calidad de vida al final de la vida. Cuando los

pacientes ya no tienen posibilidad de curación se les puede y se les debe cuidar con el objetivo de proporcionar el mayor confort posible y ayudarles en el trayecto final de su vida para poder brindar, una muerte digna”.

María Castro González, en su libro explica que “una de las reglas tanatológicas primordiales para ayudar a los moribundos a realizar un buen trabajo de muerte es eliminar dentro de lo posible el dolor físico, ya que, si no se hace, la persona jamás podrá llegar a un estrato superior para dejar todos sus asuntos finiquitados”.

También menciona que “debemos estar conscientes de que nuestra labor con el paciente terminal consiste en ayudarlo a hacer un buen trabajo de muerte, así como acompañar a los seres queridos y facilitar la elaboración del proceso de duelo”.

Como explica la psicóloga Nora Marbán a continuación, el enfermo terminal tiene un duelo adelantado, la familia se está preparando para la muerte, pues saben que en cualquier momento puede ocurrir.

Uno como tanatólogo tiene que ayudar y decirle: “¿qué quieres hacer? ¿Qué te gustaría hacer? A veces también ayudas a localizar por ejemplo hijos que están fuera, ayudar a la persona y decirle: ¿tienes algún pendiente? Hablas en general, el aspecto legal, emocional, moral, familiar, estas enojado con alguien, necesitas hablar con alguien.

Tuve el caso de una señora que estaba muy enojada con la persona que la cuidaba y me decía que se le hacía injusto porque “a veces me daba coraje que me dijera que me tenía que tomar la medicina y a veces ella me gritaba y yo le gritaba, siento mucho coraje con ella”.

Mande a llamar a la cuidadora y le pedí que hablaran y se despidieron muy bien, al final ella le agradeció por haberla cuidado y le pidió perdón y la otra persona le dijo: “pues también perdóname porque en algún momento me

desesperaba que parecía niño”. Como este pendiente hay mil y también con la familia. Para evitar el duelo patológico, es mejor hablarlo en el momento.

¿Es difícil ir a acompañar a un enfermo terminal?

Depende de la experiencia, algo que tú necesitas trabajar mucho en psicología, es la empatía, es ponerte en los zapatos de la otra persona pero no perder de vista cuales son los tuyos. Eso es lo ideal, el no quedarte en el papel, en la separación, obviamente si hay cosas que te pegan, esta parte de que te conectas con la persona. Cuando tú transmites y ellos te transmiten a ti, tienes que trabajarlo mucho, entonces la experiencia te lo va dando.

En el momento si los acompañó pero así que me ponga a llorar no, nunca pierdo esa conciencia de quién soy y cuál es mi papel, no quiere decir que sea totalmente fría, si hay sentimiento pero no personal.

Cuando un ser querido se va: La familia.

En el caso de la familia, es difícil aceptar la muerte de un ser querido como algo natural. Se rompen hábitos, costumbres pero sobre todo se pierde una parte esencial de la vida, y más cuando están fuertemente unidos a la persona que fallece.

La tanatología estudia también los sentimientos y efectos que la muerte provoca en las personas que rodean a la persona enferma y al moribundo, especialmente a los familiares o personas involucradas afectivamente con él.

Es importante procurar la comunicación entre el enfermo y sus seres queridos, proporcionando atención emocional al paciente y a los miembros de la familia. Para esto las personas deben buscar la ayuda, hay quien puede manejarlo

bien, pero generalmente, la tanatología también ayuda a evitar duelos patológicos, como se explicará más adelante.

“Ayudar a la familia en la muerte de un ser querido, es contribuir a expresar con palabras la reorganización de su sistema de valores, a que puedan develarse los secretos, a enterrar juntos algunos sueños, a perdonar y a conectarse con el amor que trasciende cuerpos físicos”, puntualiza la tanatóloga Verónica de León .

Cada familia es diferente en su manera de comunicarse, de sentir, de sobrevivir a las crisis, y es claro que también tendrán una manera particular de sentir la muerte, y además cada uno de los miembros lo vivirá de manera diferente, por esta razón la tanatología puede ayudar a la familia para superar la pérdida y readaptarse.

Apoyo a los profesionales de la salud

La interacción con el cuerpo médico y la liberación de las emociones que el trabajo constante con la enfermedad, el dolor y la muerte conllevan dejan un desgaste emocional en los profesionistas de bata blanca, los cuales con la ayuda tanatológica pueden llegar a comprender el procesos de la pérdida y evitar un desgaste de emociones.

La tanatóloga Verónica explica en su artículo *Tanatología: Una perspectiva distinta de la muerte*, escrito con el Dr. Constantino Cuetos, que la alienación de la vida en esta sociedad consumista hace ávidos de información y guía a las personas que no han querido saber nada del proceso de la muerte, el médico debe ser capaz de orientar y darle sentido a esta experiencia y explicar a los familiares el manejo de sus vivencias.

“Si somos capaces de orientar y resolver un proceso de parto, debemos serlo también para un proceso de muerte, tal es la amplitud de nuestro contacto con la realidad humana”, dice el Dr. Constantino.

La Asociación Mexicana de Tanatología maneja diversos tipos de cursos enfocados a este sector para evitar el caso extremo de agotamiento terapéutico, realizan talleres y apoyan al personal del sector salud.

Además los tanatólogos ejercen una función mediadora o de enlace entre el doliente y el personal médico manteniendo una atención humanizada ante el proceso de la muerte y el duelo que se enfrenta, pero no está de más que los doctores y enfermeros se preparen en el proceso de la muerte.

Apoyo para todos: La sociedad

Es difícil que una persona por si sola busque ayuda tanatológica pues dentro de la misma sociedad no es algo muy común, sin embargo al educarse y saber que existe esta ciencia se pueden mejorar varios aspectos de la vida y con ello aceptar y comprender la muerte.

De acuerdo con el Instituto Mexicano de Tanatología, algunos objetivos tanatológicos en esta área son:

- Mejorar la atención hospitalaria, ya que el hospital es una institución social el tanatólogo debe contribuir para que el trato a los usuarios sea humano y digno en los procesos de muerte.
- Ofrecer un servicio particular a individuos y familias, lo cual repercute socialmente, pues se educa a un sector y éste a su vez puede hablar o platicar de que se trata esta ciencia.
- Fomentar y difundir la toma de conciencia de los valores y virtudes que permitan aceptar la muerte y el sufrimiento. Entre ellos se encuentran la humildad, la fraternidad, el optimismo, la fortaleza, el amor y todos aquellos que permitan valorar lo esencial y despreocuparse de lo superficial en la vida, como es el apego de lo material, la excesiva competencia entre las personas, al afán de poseer y dominar, etc.

Sin ganas de seguir

Dicen que ya no queda ni la sombra, que lo que veo ahora, sólo es el remedo de una persona que existió hace mucho tiempo. Ya no ríe, ya no llora, sólo le ha quedado vivir por vivir. Su piel está marchita, arrugada, aparenta tener más años, sólo tiene 65.

Es como un niño indefenso, un intento de sonrisa se asoma por sus labios pero no llega a su mirada, cada vez que habla de su primogénito. Está sentado en su silla de ruedas oxidada, ya no tiene una pierna, la diabetes y sus pocas ganas de vivir han ganado la batalla desde hace ya 25 años.

Nació en el año de 1945 en Huetamo, Michoacán. Fue hijo de madre soltera, lo que en ese tiempo y en un pueblo significó ser señalado desde pequeño. No era bien visto que no tuviera padre. Todo esto le ocasionó que fuera un niño solitario y que tuviera problemas para relacionarse.

Cuando creció tuvo que ser responsable de mantener a su madre y comenzó a trabajar a los 16 años, al ser solvente económicamente, comenzó a beber alcohol, dicen que hasta tenía una actitud misógina. Hasta que conoció a Rosa, cuando él tenía 18 años, su vida tomó un giro radical, ella quedó embarazada.

Esto fue como una inyección de vida en su sangre, como si los hilos de su destino fueran jalados en otra dirección, nació Luis, su primogénito y con él, también nació una esperanza, una luz y un nuevo camino. Todos los que lo rodeaban vieron un cambio que nunca lo hubieran imaginado.

Nunca pensó que así como Láquesis le había dado un giro al hilo de su vida, Átropos cortaría el hilo de la persona que lo había cambiado. Fue una tarde calurosa de abril cuando su vida se terminó sin pensarlo. Luis había muerto.

Toda su vida había existido a través de su hijo, y en el momento en el que le dieron la fatídica noticia, ya no supo vivir o quizá nunca aprendió. Se dejó llevar

por un torrente de emociones, de rabia, de dolor, de tristeza y de ahí ya no supo salir.

Luis había salido a jugar fútbol como todas las tardes, de regreso a casa vio como estaban golpeando a su primo, se acercó para ayudarlo, uno de los atacantes sacó un cuchillo y los mató a los dos. Así de rápido, en un instante, Átropos con sus terribles tijeras no dudó al cerrar ese capítulo. Luis sólo tenía 22 años.

Ese año se iba a graduar, René ya no recuerda ni de que, sólo sabía que su hijo se había quedado a meses de terminar su carrera. El día de la graduación lo invitaron a la entrega de un reconocimiento para su esposa y él, en honor a Luis, un detalle que aún no olvida.

Ese año de 1985, cuando murió su hijo, también murieron todas sus esperanzas. Vivía a través de él, ¿qué seguía ahora? Tenía problemas con la diabetes y años después le amputaron una pierna. Al quedar en silla de ruedas, ya ni siquiera quería salir a la calle, ni el amor que tenía por su esposa lo ayudó a salir adelante.

Tiene dos hijos más, Laura y Andrés, pero ellos no le cambiaron el rumbo de su vida cuando llegaron, sólo Luis de alguna manera extraña había logrado cambiar su existencia de una forma inexplicable, al morir uno, ya no quedó más vida para ninguno de los dos.

René nunca supo reponerse ante ese trágico final, el tiempo siguió su curso pero su vida se estancó hace 25 años. Hablaron con él muchas veces, pero él se negó a seguir. Fue el sacerdote a visitarlo varias veces, para ayudarlo por medio de la fe, pero él ya la había perdido, dejó de ir al ver la negativa.

Y ahora está ahí, delgado, con arrugas en su rostro y sus ojos cafés sumidos en un mar de tristeza. Sólo espera el día en que Átropos se digne a cortar el hilo, y así unirse a su hijo, pues aquí en la Tierra ya no hay nada que lo haga sentir vivo.

Desde el dolor del alma: El duelo

Después de la muerte de un ser querido, se pasa a una fase que se denomina: duelo, esta etapa es donde se experimentan distintos sentimientos, reacciones y cambios, pues es un proceso de cicatrización del alma por la persona que ya no está a nuestro lado.

A René el dolor lo asfixio y ya no lo dejó salir a flote, vive un duelo que no le permitió salir adelante, amar a sus otros hijos, no dejarse vencer. Es que cuando alguien te cambia la vida tan de repente es difícil soltar esa luz, aunque ya se haya apagado.

Es tan simple dar una definición de lo que duelo significa, pero para explicar el dolor, aún no se han inventado las palabras. No se ha logrado pasmar el sufrimiento del que lo siente, si bien es cierto que hay libros que pueden ayudar a comprender las emociones por las que se están pasando, tampoco hay un manual que nos diga que sentir y que no.

Para Jorge Gómez Patiño en su libro *Duelo y Muerte*, “el sentido del dolor es la pérdida por lo que necesita de un tiempo y un proceso para volver al equilibrio normal”.

Este proceso es personal, único y cada persona lo experimenta a su modo y manera; afecta por lo general de manera global, es decir, involucra aspectos mentales, sociales, físicos y espirituales.

En entrevista con la tanatóloga Nora Marbán Garduño, explica que el duelo viene del amor que le tienes a la persona, por eso existe, porque hay una muerte, se muere el amor, se muere la salud, se muere una parte de ti.

De acuerdo con el Instituto Mexicano de Tanatología “es importante ayudar a las personas dolientes a identificar sus sentimientos y temores, a ser capaces de pedir y otorgar perdón, y asumir una actitud positiva ante el sufrimiento;

facilitar el desahogo de emociones sintiéndose aceptado y comprendido, planeando un proyecto de vida que implique actividades a corto, mediano y largo plazo”.

El duelo dependerá del tipo de muerte, de la intensidad de la relación con el fallecido y de las características de la relación con la persona perdida. Por ejemplo, cuando se trata de un enfermo terminal el duelo se anticipa antes de la muerte, contrario a cuando es un deceso causado por un accidente.

La función del duelo es restituir o sanar; por tanto, no elaborarlo puede conducir a la persona a duelos no sanos o patológicos. Los duelos pueden ser:

1. Anticipados o anticipatorios: es el que se inicia y después llega la pérdida. Continúa hasta cerrar el ciclo.
2. El duelo que se inicia en el momento en que se presenta la pérdida.

En ambos casos los duelos pueden ser:

- a) Normales: se llevan a cabo todas las etapas del proceso, sin atorarse en ninguna de ellas.
- b) Patológicos o anormales: se caracterizan por: la intensidad: puede ser que la persona no manifieste dolor o por el contrario que el dolor le impida vivir. La duración aproximada es que exceda dos años y medio.

Para la tanatóloga Nora Marbán para ayudar a una persona estancada en el duelo lo primero y más importante es que la persona pida ayuda, un especialista o familiar no puede obligar a una persona a asistir a ayuda porque a veces sólo dicen: “estoy bien”; por eso explica:

No puedes mover algo cuando la persona no tiene la voluntad o no quiere resolver, cuando se da cuenta de que no está funcionando bien su vida y pide ayuda porque han pasado dos años y no puede superarlo te das cuenta de que

puede ser un duelo patológico entonces ahí hay que buscar en que parte se quedaron atorados.

Por ejemplo, las viudas se quedan en la parte del enojo y no lo reconocen, porque muchas veces cuando alguien muere se vuelve como el santo, vas a un velorio y dicen “es que era tan bueno, era tan inteligente”, salen todas las cualidades y a lo mejor era un borracho, golpeador, pero en ese momento se vuelve un santo.

¿Cómo vas a decirle a la familia, a la sociedad que estás enojado con alguien tan bueno? A lo mejor se quedaron ahí resentimientos, algunos conflictos, y es donde comienzas a ver donde está atorado.

Te voy a decir cuáles son los duelos más complicados, en los que hay conflictos, o sea que hay una relación muy complicada, de muchos problemas, de mucho resentimiento, es decir, una relación que siempre estuvo en crisis o una relación donde hubo mucho amor, una relación demasiado cercana, esos son los que más duelen.

Entonces hay que investigar si era una pareja muy unida ya sabes por dónde irte, es la separación, que la persona aprenda a vivir sin la otra persona; cuando hay una relación conflictiva que causa muchos problemas hay que ayudar al individuo a que perdone, o a que sane, o a que cierre ese conflicto con esa persona.

Hay algunos rituales o terapias, como escribir cartas, el hacer una representación, que le hable a la persona, como un psicodrama que pueda cerrar ese ciclo, que pueda perdonar o perdonarse, “es que no estuve en la enfermedad o no lo entendí”.

Cuando hay enfermedades que son muy largas, cuando pierden un riñón y se tienen que dializar y la familia tiene que ayudar a hacer estas diálisis, es muy pesado para el que cuida a veces esa carga y ese cansancio provocan enojo, en ocasiones, hasta maltratan a estas personas y cuando mueren quedan esos

resentimientos, esa culpa de fui agresivo, lo regañaba, no lo cuidaba, me enojaba cada vez que me pedía algo.

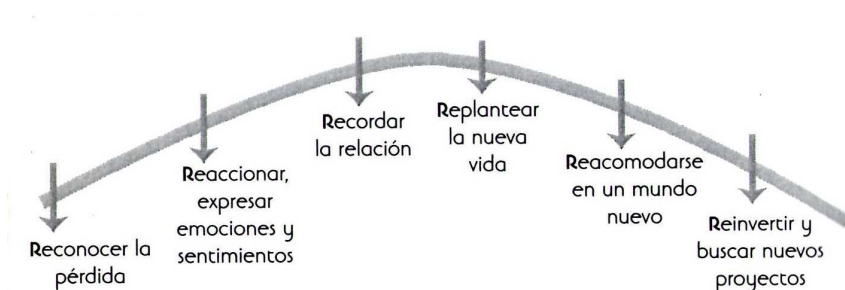
Debes trabajar con eso y hacerlos entender que muchas veces desde tu amor haces lo que puedes que eres un ser humano que se cansa y no puedes estar 24 horas cuidando a alguien, además, el enfermo se vuelve muy demandante. Es donde ayudas a sanar, pero tienes que entender y analizar qué proceso hubo antes del duelo, antes de la pérdida para poder ayudar.

Es ahí donde sugieres que hacer, por ejemplo, si quieren hablar frente a una fotografía del ser querido, si lo quieren hacer en su casa, o quieren escribirle una carta. En los cursos hago dinámicas, por ejemplo le digo: “imagínate que tienes enfrente a tu mamá dile lo que te faltó decirle”.

Si hay mucha catarsis en el curso, la gente llora y saca esta parte que los aflige, y lo hacen también en consultorio, porque nunca estamos preparados para la muerte pero si te ayuda a comprender el proceso, comprender que la muerte es una parte natural.

Un camino por recorrer: Proceso del duelo

María Castro explica que de acuerdo con la psicóloga de duelos, Terréese Rando, existe un proceso que se denomina las seis “R”.



Tanatología. La inteligencia emocional y el proceso del duelo, pág.110.

Reconocer la pérdida es el primer paso del duelo, ser conscientes de lo que realmente está pasando y no encerrarse dentro de una burbuja que cuando estalle, traera sólo más problemas. Al reconocer la pérdida se reacciona ante esa separación y así se es libre de expresar los sentimientos.

El tercer paso, es recordar la relación con las cosas buenas y malas, con esto se da la oportunidad de sanar y replantear nuevos planes de vida, en esta etapa el individuo es capaz de vivir con esa pérdida, sabe que dolerá pero también es capaz de manejarlo.

El quinto paso, es reacomodarse, adaptarse a un nuevo mundo, sin esa persona fallecida, en esta etapa ya se ha producido la asimilación de la pérdida y se es libre para reinvertir toda la energía en buscar nuevos proyectos que puedan crear la felicidad.

Para Nancy O'Connor hay cuatro etapas en el proceso del duelo, las cuales suman dos años en total, las describe de la siguiente manera:

- Etapa I: Ruptura de los antiguos hábitos. Desde el día del fallecimiento hasta ocho semanas.
- Etapa II: Inicio de la reconstrucción de vida. De la octava semana hasta un año.
- Etapa III: Búsqueda de nuevos objetos de amor o amigos. A partir del primer año hasta dos años.
- Etapa IV: Terminación del reajuste. Después de los dos primeros años.

No hay una persona que lo sienta igual, así que los tiempos no son estrictos, cada uno lleva su proceso de distinta manera y lo expresa con sentimientos variables.

Durante la primera etapa, explica O'Connor en su libro *Dejalos ir con amor*, que hay sentimientos de choque, incredulidad, protesta y negación. La vida cambia desde el momento en el que se comunica la muerte.

Cuando se va aclarando la confusión y se va tomando conciencia de la pérdida es cuando se siente la "necesidad de abandonar los patrones acostumbrados que se tenían con la relación".

Es importante dejar que los sentimientos fluyan, derramar lagrimas e ir permitiendo que el alma vaya depurando todas las emociones que a veces uno impide salir.

Visitar la tumba, escribirle cartas, llevar un diario son actividades que pueden ayudar a finiquitar asuntos pendientes en la relación y ayudar al doliente a ir superando el suceso.

En la segunda etapa, después de ocho semanas se va dando una recuperación, a veces sin ser tener una percepción consciente. En este punto es importante identificar si se siente que no se prospera o avanza en el duelo hay que buscar ayuda, pues en ocasiones no se puede afrontar solo al dolor.

En el trascurso del primer año O'Connor explica que "las perturbaciones emocionales requieren de una gran cantidad de energía", los sentimientos de impotencia son aspectos comunes para la elaboración del duelo, además de ser sensaciones normales causadas por la depresión causada por el dolor.

Durante esta etapa, habrá días u ocasiones especiales que hagan recordar a la persona que falleció y la importancia que tenía en nuestra vida, se debe permitir sentir tristeza, desilusión, o cualquier otro sentimiento.

De esta manera ayudamos a no bloquear emociones, a veces sólo se logrará sentir como un entumecimiento que no nos permite sentir, es normal, después se logrará experimentar emociones.

De acuerdo con Nancy O'Connor, hay personas que se refugian en actividades externas, trabajo, escuela, etc., pero en esta actitud “puede existir un aspecto de urgencia –una compulsión por ‘arrojarte’ en algo y estar siempre ocupado para que no tengas que pensar o sentir dolor- pues esta es otra forma que puede asumir el proceso de negación, es un medio para evitar la elaboración del duelo”.

En la tercera etapa, se podría decir que la vida vuelve a la normalidad, después de un año del suceso, hay hábitos que se han reestablecido y nuevas costumbres que se van haciendo cotidianas y el dolor emocional ya no se siente tan fuerte. Las lágrimas fluyen cada vez con menos frecuencia aunque hay momentos en que la tristeza sale a flote, ya no es una constante.

Es relevante recordar que “el objetivo de la lucha interna durante todo el proceso de duelo consiste en aceptar la realidad de tu pérdida, encontrar una nueva identidad y reconstruir tu vida”.

En la etapa IV, se caracteriza por la terminación del duelo. Los hábitos cotidianos se han mezclado, “se han unido los patrones antiguos con los nuevos y se llevan a cabo sin un pensamiento consciente”.

Como explica José Luis Díaz en su ensayo “La conciencia y la muerte”, publicado en el libro *La Muerte*, donde cita a James Carse, el duelo muestra que la muerte constituye un daño a la conexión entre las personas, un rompimiento repentino de la frágil red de la existencia.

El desafío ante esa laceración es el de restaurar la continuidad de la vida y remodelar las relaciones vitales ante la amenazadora interrupción de la muerte que roba a la vida misma de su razón.

Después de dos años, o quizá antes, es cuando se entiende que el dolor pasa con el tiempo y que la madurez que se alcanza es reconfortante en términos personales.

Para Nora Marbán hay cuatro cosas que se deben hacer cuando quieres cerrar un duelo:

La primera es agradecer, porque aunque terminó hubo algo bueno. La otra parte es pedir perdón, porque quizá en algún momento hubo alguna palabra, alguna omisión que hizo sentir mal a la otra persona.

La tercera es perdonar para poder estar tranquilo y por último dejar ir, liberarse, dejar ir a la persona, esto es como decir: “no estoy feliz con que te vayas pero es el momento, necesito aprender a vivir sin ti”.

Esas son las cuatro cosas que para mí, en toda mi experiencia son las que te ayudan un poco a liberar, no las vas a encontrar en algún libro, son para mí lo primordial.

Ya no quiero sentir...

Rabia, dolor, desesperación, impotencia, ya no sabe que más sentir, o mejor dicho ya no quiere sentir, la felicidad sólo se presenta tras breves momentos en los que se ilumina una pequeña sonrisa en su rostro, han pasado más de dos años y sólo pide ya no sentir más.

Para Rosalba, la muerte es una traicionera que le arrebató al menor de sus hijos. Es una intrusa que llegó una tarde y se llevó a una persona amada. Fue un mal día en que Cloto decidió dejar de tejer pues Láquesis ya había medido la longitud del hilo.

Todas las acusaciones y reclamos no le valen de nada, Cloto sigue tejiendo en su vida con hilos grises, a veces quiere poner color pero ya no tiene más, Átropos aún no decide cortarlo pero Rosalba quiere encontrar en la muerte a una aliada que la reunirá con su hijo.

Aquella tarde cuando salió de su casa rumbo a una fiesta jamás pensó que no lo volvería a ver. Tenía un futuro por delante, una novia, algún día se casaría, tendría hijos y seguiría el rumbo de su vida. La ley de la vida dictaría que ella debería irse primero, pues ya está vieja, pero no a la inversa.

“Choco”, cómo le decían familiares y amigos, tenía 26 años, trabajaba en la escuela primaria de San Marcos, un municipio ubicado en la “Costa Chica” de Guerrero.

La tarde del 6 de diciembre de 2008, salió a una fiesta a 20 minutos de la salida del pueblo. Un accidente en la carretera le dejó claro que ese sería su último anochecer, ya no volverían a salir las estrellas en el firmamento, ahora él formaría parte de ellas.

“Iban varios amigos en la camioneta en la parte de atrás, una pick-up, en la curva perdió el control y a mi ‘Choco’ le cayó encima, le destrozó todo su

estómago, a ningún otro le pasó nada sólo a él, pero todavía llegó a San Marcos con vida, mi hijo lo llevó a la clínica y ya no pudieron hacer nada, murió casi una hora después. ¿Qué sentí? Que yo también quería irme con él”.

Rosalba recuerda ese día como si no hubieran pasado más dos años y en ese tiempo, aún no ha llegado la resignación, ni la tranquilidad, ni la paz, su cuarto se mantiene como lo dejó, y no permite que nadie entre. Sólo le queda aferrarse a los recuerdos, pues la fe la perdió el día en que su hijo murió.

“Yo no podía aceptar que mi hijo estuviera muerto, negué de la existencia de Dios, como podía existir si se había llevado a mi hijo, como iba a creer en él si yo ya no creía en nada, me daba coraje saber que yo que estoy vieja no me moría, ¿Porqué él sí? ¿Porqué yo no? Tenía muchas preguntas y las sigo teniendo, aún no tengo respuestas”.

Para Rosalba después de la muerte de “Choco”, no le quedó nada. Tiene dos hijos más, Adolfo, el mayor, vive en Estados Unidos, se fue hace casi 8 años en busca del sueño americano. El siguiente, Manuel, regresó hace cuatro años, del norte, ahora está casado y acaba de nacer su primera hija. Su vida ha continuado pero la de su mamá se estancó.

“Mi mamá entró en una depresión de la que todavía no quiere salir, cuando mi esposa se embarazó dijo que ella no quería un niño en la casa, que quería una niña, pero cuando mi hija nació, ni si quiera se emocionó, sólo una vez la cargó, ella sigue aferrada al recuerdo de mi hermano, y siempre le lleva flores”, explica Manuel quién vive en la misma casa.

Rosalba tiene diabetes y a partir del deceso, ha perdido alrededor de 20 kilos, ya no se cuida, ni va a sus revisiones a tiempo, perdió la alegría que la caracterizaba, ¿sonríe? Sí, pero la alegría ya no le llega a los ojos, la melancolía se ha apoderado de su mirada, pareciera que sólo espera el momento en que la muerte la reúna con su hijo.

Sentimientos

La tanatóloga Nora Marbán explica que el duelo es un proceso en el que la persona se encuentra en diferentes fases, de acuerdo con Elizabeth Kübler Ross el proceso de duelo consta de cinco fases: negación, enojo, depresión, negociación y aceptación.

La primera es la negación, por ejemplo te dan un diagnóstico y dices “no es cierto, debe estar mal, se equivocaron de resultados” o te avisan que murió alguien en un accidente y dices “no es cierto, si yo lo acabo de ver, hable con él o ella”. Esa negación es un mecanismo de defensa en el que te permite hacer una pausa para que no te vuelvas loco, mientras asimilas lo que está pasando.

La otra fase es de enojo, que a veces da enojo con la persona que se murió, “¿por qué me dejaste?” O a veces hay enojo según las creencias puede ser con Dios “¿porqué me lo quitó?, con la vida: “que injusta es la vida”.

Hay otra fase que es la depresión, en el duelo es la tristeza que te permite estar contigo, alejarte del mundo, volver a retomar nuevamente tu vida.

Otra es la negociación, que haces negociación con Dios, negociación con las personas, hasta llegar a la aceptación, aceptar que la otra persona se fue. Aprender a vivir con tu nueva realidad, eso es lo que hace el tanatólogo, acompañar a la persona en todo este proceso hasta que aprenda a vivir con su nueva realidad, no quiere decir que se le va a olvidar, pero va a aprender a vivir sin la persona, aprender a sacar toda esa fortaleza.

Rosalba ha vivido todas las etapas, menos la última, la cual la podría liberar de todo el sufrimiento, de las lágrimas, del dolor, del coraje. Llegar a la aceptación que por fin la ayude recordar a su hijo con una sonrisa en los labios, no con una explosión de emociones que ya no quiere sentir.

Normalidad, dejar de sentir, tratar de no pensar y no poder olvidar, es como una condena, una pérdida no es fácil de superar, a veces son años en lograr que la herida sane.

La capacidad para orientar el dolor es importante para el individuo que experimenta una pérdida. Nadie escapa a ese momento en el cual deberá adaptarse a una pérdida ocasionada por la muerte.

Nancy O'Connor explica que la elaboración del duelo es universal y está sujeta a las influencias culturales como a los rituales de muerte e inhumación. Las actitudes sociales determinarán la forma en que se expresan emociones.

Sin embargo, todos somos distintos, no todos los humanos atraviesan estas etapas en la misma forma ni con la misma duración, a algunas personas les cuesta trabajo salir de una etapa a otra y en ocasiones a veces nunca llegan a la fase final de la aceptación y reconstrucción de su vida.

Negación: Se siente una sacudida física es la conmoción de descubrir que alguien a muerto. Es un entumecimiento e incredulidad, éste es un estado protector que aísla al afligido de la angustia que se presentará en los siguientes meses para aceptar el deceso. La etapa de negación generalmente dura de cuatro a seis semanas. Pero para Rosalba, la etapa duró aún más, quizá a veces regresa para detenerla y no poder seguir adelante.

Enojo: se puede expresar externamente como rabia, pero a veces el enojo es temor a no poder satisfacer tus propias necesidades, a tomar decisiones, el miedo a no ser capaz de manejar la sobrevivencia financiera, emocional y física. Si se cree en la religión es probable que haya enojo hacia Dios por la muerte.

De acuerdo con Nancy O'Connor "la persona que proyecta su enojo hacia otros, corre el peligro de quedar atrapada en la amargura, el resentimiento y la enajenación", esas actitudes sólo lograrán alejar a las personas que sólo buscan ayudar al doliente a superar esa etapa.

Como en el caso de Rosalba, aunque ella, tenía más enojo consigo misma, quería ser ella quién estuviera muerta, no su hijo. Es como dar paso a la negociación, ella a cambio de él, lamentablemente las cosas no funcionan así y los destinos no se pueden cambiar.

Negociación: esta ocurre antes del deceso, consiste en querer que la vida de la persona se prolongue, tratar de pensar que puede haber alguna cura, desear que no fallezca hasta tiempo después, entre otras. Cuando ocurre después del deceso se trata de “retrasar la responsabilidad necesaria para liberar emocionalmente al ser amado que murió”.

Depresión: se define como el enojo dirigido hacia uno mismo, donde hay sentimientos de desamparo, impotencia, tristeza, decepción, soledad, falta de esperanza y fe.

Cuando una persona se deprime suele alejarse de la gente y las actividades, después de perder a alguien querido una depresión moderada es normal, pero si se llega a perder el interés en el mundo, se debe buscar ayuda profesional.

Culpa: Este sentimiento proviene de la idea de algo que se hizo mal o que se hubiera deseado no hacer, o al contrario lo que se hubiera querido decir o hacer y no se hizo.

Cada vez que se hace esto se encuentra la culpa. “*Si sólo y si hubiera* son frases para las cuales no hay respuestas”. La muerte es irremediable pero si se puede cambiar lo que hay al respecto, no se trata de convertirse en mártir.

Aceptación: Cuando se piensa en la persona que ya no está sin sentimientos intensos de tristeza o enojo, cuando se recuerda con realismo y se puede ver atrás sin sentir un dolor que no se puede soportar, se habrá aceptado la pérdida y se podrá seguir adelante.

Después de todo con cada muerte, cada persona que está alrededor tiene y siente diferente y sus emociones serán completamente distintas, lo importante

es elaborar un duelo a su ritmo y tiempo que crea necesario, para así evitar los duelos patológicos de los cuales es difícil salir.

La aceptación, es el último paso en el que ya se puede seguir adelante, se siente añoranza, pero ya no hay dolor al recordar, ya no hay tristeza, se puede hacer una remembranza con una sonrisa en los labios, quizá por un tiempo aun no llegué a los ojos, pero ya no corren lágrimas.

Se ha llegado al final donde la muerte no es una ingrata que arrebatara a los seres que amamos, son sólo las temibles tijeras de Átropos las que cortan el destino.

Mientras que Cloto sigue con nuestro hilo de la vida que sólo pierde una hebra de un color que ya no regresará. Mientras se tiñe de gris para después seguir con unos colores que serán más felices, hasta que Láquesis decida que ha llegado a su longitud final.

Capítulo III

El final, muerte querida.

*“Así como una jornada bien empleada produce un dulce sueño, así una vida bien usada produce una dulce muerte”
Leonardo Da Vinci*

Estoy lista para morir

“Este caso que te voy a platicar es de la hermana de una cuñada mía: Chela”, dice el doctor Benigno Torres Pérez, quien acaba de finalizar su diplomado en tanatología. “Graciela fue la esposa de Carlos, un cuate alcohólico, golpeador, un albañil desobligado hasta decir basta, pero a mí en lo personal y a mi ex mujer siempre nos trataron muy bien”.

Aún así, Carlos fue a jurar a una iglesia por sugerencia de Chela para evitar el alcoholismo, él dejó de tomar durante cinco años pero en ese tiempo se buscó una amante y dejó a Graciela. El doctor Benigno recuerda que exactamente al mes que se fue, le dio un infarto, mientras trabajaba como albañil en los últimos pisos de un edificio, “se cayó y murió”.

Antes de que Carlos se fuera de su casa adoptó a una niña que le dicen la “Güera”, se llama Edith, una niñita que ahora tiene 15 años. Chela se quedó sólo con la niña, pues sus cuatro hijos ya se habían casado.

Después de quedar viuda “comenzó a preparar comida para vender en oficinas, andaba muy mal económicamente pero siempre fue muy luchona, hacía un montón de cosas, al final sólo le quedó la ‘Güera”.

Tiempo después, aproximadamente cinco años, Graciela se empezó a notar una bolita cerca de la axila, en la mama derecha, fue a la clínica, le hicieron una mastografía y le detectaron el cáncer.

Ella vivía en Acambay cerca de Atlacomulco, la canalizaron a Toluca y de ahí a Cancerología de salubridad. “La comenzaron a tratar y desde que se hospitalizó comenzó con tratamiento tanatológico, ahí estuvo lo bonito”.

Le tuvieron que hacer una mastectomía, retirar todos los ganglios, “Chela respondió muy bien, tanto del punto de vista psicológico como desde su padecimiento. Ella estaba feliz de la vida porque todos sus exámenes salían normales”.

La dieron de alta con control mensual y exactamente al año que le tocaba una nueva cita se comenzó a desorientar en tiempo, lugar y espacio. “La trajo mi cuñada a su cita, le hicieron una nueva TAC: metástasis cerebral”.

Le informaron a Graciela y ella lo aceptó. “Tuve la oportunidad de visitarla ya cuando sabía que tenía metástasis en el cerebro, todavía no entraba yo acá a tanatología, y me dijo”:

— ¿Ya sabes lo que tengo?

— No, sé lo del problema de la mama pero otra cosa no— le contesté.

—Tengo metástasis cerebral y me voy a morir, no voy a durar más de seis meses- me dijo, pero yo la vi bien tranquila, solo expresó— lo único que me inquieta es la vida de mi hija, yo soy su único apoyo y la voy a dejar sola, cuando arregle esto, voy a morir tranquila. —

Fue cuando el Dr. Benigno Torres habló con su cuñada, Victoria, y le mencionó lo que le había dicho Chela, dijo que él “veía una posible solución para que le diera tranquilidad a su hermana, sus hijos ya estaban casados y mi hermano entra a trabajar a las 9 am y no tiene hora de salida, le dije: ‘tú te la pasas sola todo el día, ¿porqué no adoptas a la Güera? Y yo hablé con mi hermano para que se haga cargo de los gastos’”. Su cuñada aceptó.

“Fuimos a hablar con Chela para que nos entregará la documentación de la niña, ¿sabes qué dijo Chela?: “Estoy lista para morir, feliz de la vida”. La sepultaron en julio”.

Así fue como Cloto supo hilar hilos de aceptación en el último momento, donde Láquesis había medido ya el final, ella puso resignación y felicidad a la espera de algo mejor del otro lado del puente, y así al cortar Átropos el último aliento de vida ella sería feliz.

Una gran aliada: la aceptación

Ser capaz de decir “estoy lista para morir”, como es el caso de Chela, es aceptar, lograr entender que ya no hay más en este camino que nos ha tocado andar, recapacitar mirar atrás y no aferrarse, dormir para siempre y quizá despertar en un sitio desconocido, en un lugar donde el dolor ya no existe más.

La tanatología tiene la función de ayudar a su paciente a comprender y aceptar la muerte, a que no se le vea como una enemiga, sino como parte de un proceso y el último paso del ciclo de la vida, el punto final de la existencia humana.

De alguna manera existe un temor, Francisco González Crussi expone en su ensayo “El hombre y la muerte” que “la angustia de hoy se llama mañana; la angustia de mañana se llama pasado mañana, pero la angustia que las resume y compendia a todas, y que es por tanto la angustia de las angustias, la angustia al cuadrado, ésa tiene otro nombre: se llama la Muerte”.

Y es que sin duda alguna, en un futuro la muerte espera por nosotros, tarde o temprano nos enfrentaremos a ella, de una forma u otra pero ésta será la que tenga la última palabra, no nosotros. Eso crea angustia, no saber cuándo llegará, no tener idea de en qué momento inhalaremos el último aliento de vida. Después de todo “la vida es una muerte suspensa: una muerte aplazada”.

Francisco González, profesor de Patología Universidad Northwestern de Chicago, afirma que el hombre vive angustiado por la representación de su propia muerte y esto es algo que requiere modificación.

Es cierto “que el hombre tiene la capacidad de representar mentalmente por anticipado. Pero la muerte es irrepresentable. Escribió Pascal: ‘todo lo que sé es que debo morir muy pronto, pero lo que más ignoro es esa misma muerte que no puedo evitar’. Es decir, sabemos que tenemos que morir, pero nadie

sabe en qué consiste el morir. La muerte es impensable en un sentido absoluto”.

Bataille explica que quizá la vida sólo consista en no aceptar la defunción. Por una u otra razón, al morir “siempre habrá un pretexto para no aceptar la muerte. Nos obliga a ver nuestra discontinuidad y que ser arrancados de ésta es siempre violento”.

Nuestra propia finitud nos hace pensar que somos efímeros, que la eternidad es un lujo inalcanzable y que en algún momento pasaremos la línea que nos conducirá a lo desconocido.

Para la psicóloga Nora Marbán lo ideal es que la persona muera en un ambiente cálido, en un ambiente familiar, donde haya amor, porque en un hospital aunque este la familia siempre es más frío, no es el mismo acompañamiento.

Explica que “la familia a veces hace lo imposible por que la persona no muera, no piensas que va a sufrir más si lo entuban, o no quieres que lo desconecten; esto es lo que hay que entender y aprender para saber tomar decisiones, hasta donde tú puedes prolongarle la vida a una persona y hasta donde se pierde la calidad humana”.

Ella afirma que todas estas conductas no se hacen por la otra persona, es por uno mismo, porque no quieres perder al ser querido, entonces se aferra a la idea. Cuando muere alguien “no lloras por la persona que se fue, lloras por ti, porque te quedas solo, porque ahí se acaba la expectativa, se acaba la historia”.

Después de todo, el adiós, la separación, la pérdida del otro, representan uno de los momentos más difíciles de la experiencia humana, sobre todo cuando la despedida es causada por la muerte. Porque no sólo muere la persona, también muere una parte de tu vida, muere toda una historia, Átropos corta un hilo sin saber todo lo que deja detrás.

Pero de alguna manera, la muerte es una consecuencia de la vida, no se puede creer en una idea de la eternidad, y es ahí donde la tanatología busca lograr una mejor comprensión de la misma, ayudando a entender el proceso a quien se niega a aceptarlo.

“Los sujetos viven su muerte, en mucho, bajo el estilo en que han vivido su vida. Las piezas que son dispuestas para armar la propia muerte son extraídas del repertorio de piezas acumuladas durante la vida. La muerte está hecha de vida”, menciona Víctor Ortiz, la idea de cómo morir estará determinada por la idea de cómo se vivió.

Con la tanatología se busca aprender a vivir sin la persona que ya no está, también para no ver a la muerte como una enemiga, aprender a disfrutar cada etapa, vivir la vida y no temer de la muerte, pues cuando llegue será solo un paso más que se podrá dar con gusto. Vivir una vida feliz, para que la muerte sea bienvenida.

María del Carmen Castro dice que en la tanatología, las personas no quieren agobiarse con el tema de la muerte y para ella, lo que desconocen estas personas es que al establecer un contacto cercano con la misma y con el sufrimiento se valora más la vida.

“Lo que da sentido justamente a la muerte, saber que somos finitos, que tenemos fecha de caducidad y que no disponemos de todo el tiempo, sino que sólo estamos de paso y por tanto tenemos que aprovechar la vida, lo cual nos llevará a vivirla más intensamente, a disfrutar, gozar cuando la situación lo amerite y a vivir el dolor y el sufrimiento cuando nos toque”, explica la tanatóloga.

Francisco González Crussi explica que lo importante en un individuo es su carácter y temperamento, pues de ellos depende la manera en que encara a la muerte, porque sin duda alguna “la muerte es parte constitutiva e inseparable

de la vida... El pesimista tendrá un epílogo gris y sombrío, y el optimista uno soleado y sonriente”.

También explica que en las procesiones funerales de los antiguos romanos, venían grupos de actores que recitaban trozos de comedias, y remedaban con mímica las peculiaridades que en vida manifestó el difunto.

Algo similar ocurre en algunos pueblos de México donde existen funerales que son celebraciones de gozo. Hay tristeza ocasionada por la ausencia, pero también hay flores, cohetes, música y cantos.

En el Día de Muertos, por ejemplo, se recuerda con cariño a los ausentes, se les preparan sus platillos favoritos, se les pone objetos significativos y se les enciende una vela para que encuentren el camino a casa.

“Algún día la muerte será verdaderamente sentida como parte de la vida. No opuesta a ella, como anverso y reverso, o como la noche y el día, sino como lo que es, parte integrante de la vida, y lo que le da su significación. Creo que los pueblos latinos estamos más cerca de lograr esa comprensión y aceptación de la muerte. Cuando llegue ese día la ida será más como el festín que como la prisión; y los cantos, y hasta las risas, no parecerán condenable liviandad en la sala mortuoria”, dice Francisco González.

Con esta cita es importante destacar que la muerte no es la enemiga a vencer, sino la negación de la misma. Lo ideal es comprender y aceptar que somos finitos, para que la vida tome un rumbo más conveniente, en vez de renegar de la muerte y no poder disfrutar el camino que se debe recorrer antes del final.

La aceptación es la gran aliada, mientras que la educación puede jugar el papel de informar y así saber que aprender acerca de este tema, más que ayudar a morir, ayuda a vivir y aceptar el destino que las Moiras tengan preparado.

En la búsqueda de apoyo

Cuando una persona, ha decidido buscar apoyo, cuando sabe que su dolor no pasará de forma simple, o cuando simplemente quiere conocer esta disciplina, hay dos lugares principalmente a los que puede asistir, la Asociación Mexicana de Tanatología (AMTAC), pionera en este tipo de estudios y el Instituto Mexicano de Tanatología (INMEXTAC).

Ambas tienen la función de enlace, es decir, si una persona busca consejería tanatológica, ellos se encargan de tomar tus datos en el caso del INMEXTAC y posteriormente ellos se comunican o en la AMTAC donde te proporcionan directamente el teléfono del tanatólogo.

También hay material bibliográfico al cual recurrir, si lo que se desea es aprender acerca de este tema, los cuales principalmente se encuentran en la sección de Autoayuda de todas las librerías.

Pero si lo que se busca es asesoría tanatológica o información, en ambos lugares imparten el Diplomado de Tanatología, además de cursos, talleres y conferencias, pero no sólo en éstas se puede acudir existe otra Sociedad de Tanatología y Psicología Profunda, A. C. que está ubicada en Margaritas 46, int. 3, col. Florida con un horario de atención: de lunes a viernes de 10:00 a 20:00 hrs.

Su presidenta Piri Gay cuenta con un grupo de ayuda todos los lunes de 4 a 5 de la tarde, que tiene un costo de \$20 pesos, éste se ubica dentro de la Iglesia Santos Damian y Cosme, ubicada en Serapio Rendón 7.

En la Delegación Benito Juárez imparten cada mes un diplomado de esta disciplina, a través del programa Red Mujer donde la tanatóloga Nora Marbán trabaja dando asesorías gratuitas todos los miércoles, los informes son en la Jefatura de Unidad Departamental de Servicios Sociales.

La psicóloga Nora colabora en la revista *Confesiones de Sofía*, “un portal donde me mandan sus dudas, porque a veces la gente no se atreve a hablar o buscar ayuda en persona y por acá he tenido muchos mensajes”. Ella explica que es probable que se deba a que se mantiene su identidad anónima y muchas personas lo prefieren así.

También existe ayuda en algunos hospitales públicos donde trabajan personas con formación en la AMTAC. El primero que se abrió fue en el Hospital General Regional del ISSSTE, Lic. Adolfo López Mateos.

Otro ejemplo, es el nosocomio 20 de Noviembre, también del ISSSTE. Actualmente es sede de cursos de formación continua cada mes los cuales tienen un costo de \$200. En éstos abarcan temáticas como el apoyo al equipo médico, situaciones de duelo o el desgaste emocional de tanatólogo.

Algunos tanatólogos de la AMTAC colaboran en el Hospital General de Zona 32 del IMSS, tanto con enfermos hospitalizados como integrándose a ADEC (Association for Death Education and Counseling), en el Hospital de Jesús, en Infectología del Hospital General, en el Hospital de Traumatología de Lomas Verdes, en cuatro asilos, en un centro de hemodiálisis, en el Hospital Darío Fernández y en el Hospital Federico Gómez de Pediatría.

Por otro lado, el INMEXTAC apoya a través del Centro Integral de Atención Tanatológica y del departamento de tanatología del Hospital Español donde ofrece la atención para la elaboración del duelo.

A pesar de que hay varios lugares y hospitales donde comienzan a orientar y dar ayuda tanatológica existe apatía en estos temas pues hablar de la muerte es pensar en cosas que queremos evitar, pues la idea de ser finitos puede llegar a preocuparse en vez de querer conocer la problemática.

Si una persona busca apoyo, bien podría ir con psicólogo, pero lo ideal es que asistan con alguien que tenga una preparación tanatológica pues son los

especialistas que se preparan para manejar este tipo de situaciones, la consejería va pensada en el tipo de persona y el duelo que tiene, o la enfermedad que padece.

A continuación se abordan las premisas de la AMTAC y el INMEXTAC, ambas pioneras en el estudio de la tanatología, las cuales tienen objetivos similares pero no trabajan una con la otra, es más, no existe un vínculo entre ambas a pesar de que buscan y persiguen las mismas metas.

Canalizar no es igual a ayudar

—Buenas tardes, Asociación Mexicana de Tanatología— me contestó una voz de mujer con un tono amable del otro lado de la línea.

—Buenas tardes— contesté— ¿me podría explicar en qué consiste la ayuda tanatológica y si la dan ustedes ahí en la Asociación?

—Mire yo le doy el teléfono de alguna tanatóloga, usted se comunica con ella y ya se ponen de acuerdo— dijo con el mismo tono.

— ¿Entonces ustedes sólo me canalizan? — pregunte inmediatamente.

— Si, porque lo que damos aquí como puede ver en nuestra página de internet, son conferencias, talleres, cursos, es lo que se da aquí.

— ¿Ustedes manejan algún grupo de ayuda?

—No, es sólo individual— me contestó tajantemente.

— Una última pregunta, ¿sabe qué costo tiene la consulta?

—Es cuestión de que lo platique con la tanatóloga.

— ¿Ustedes no tienen alguna tarifa o alguna idea de cuanto pueda costar?

— No— dijo sin más.

—Bueno, muchas gracias.

—Para servirle, hasta luego.

La Asociación Mexicana de Tanatología, A.C. (AMTAC), es una Asociación civil, no lucrativa multidisciplinaria e interdisciplinaria. Está ubicada en Insurgentes Sur #1160 en el 3er. piso, en la Colonia del Valle enfrente de

Parque Hundido, su teléfono es el 5575 5995, y tiene un horario de atención de 10 am a 2pm y de 4 a 7pm.

A la entrada sólo es necesario anotarse en una hoja para indicar el piso al que se subirá, pues hay varias oficinas, al llegar al 3er. piso se puede observar el vestíbulo principal en el cual se pueden pedir informes con la Sra. Marina Louvo, quién explica que las personas que asisten en busca de ayuda tanatológica son canalizados con el especialista que se adecue a los problemas que tiene, pero al contestar la llamada, no preguntó el tipo de duelo, ella sólo iba a proporcionar el número de una tanatóloga y hasta ahí llegaba su función.

A los costados del recibidor se encuentra un salón donde imparten el diplomado de tanatología, en el cuál había alrededor de 30 personas tomando clase a las 2 pm aproximadamente, además hay varias oficinas las cuales en la visita a la asociación, estaban cerradas.

La fundación de esta asociación fue el 18 de noviembre de 1988, al firmarse el Acta Constitutiva. En México es la pionera en el campo tanatológico y suicidiológicos.

Su principal objetivo es el estudio: “serio, profesional, científico, sobre lo que es morir, la muerte, el duelo, y lo que hay después de la muerte”. Su misión: ser un grupo interdisciplinario orientado al estudio, investigación, difusión y profesionalización de la Tanatología.

Su visión: ser líderes a nivel nacional en la formación, investigación y difusión de esta disciplina. Sin embargo, 23 años después apenas se está logrando que se difunda esta disciplina, pues ellos sólo trabajan desde su sede. Si bien es cierto que preparan tanatólogos y éstos a su vez colaboran en hospitales, no significa que la AMTAC participe activamente en los mismos.

La AMTAC se encarga de impartir diplomados, cursos, talleres, conferencias y congresos, los cuales están dirigidos a médicos de cualquier especialización,

enfermeros, trabajadores sociales, ministros religiosos, psicólogos, estudiantes, voluntariado y en general a todas las personas interesadas en la tanatología.

Para el cumplimiento de sus objetivos, misión y visión está dividida en áreas de estudio y trabajo: Científica, Místico Religiosa, Humanística, Estética, Pedagógica, Espiritual y Social, Comunicación y Difusión.

Por medio de las cuales, los socios adscritos a ellas realizan estudios profesionales y científicos sobre la materia propia del área, así se trabaja de forma multidisciplinaria lo que permite investigar el tema de la muerte desde distintas ópticas.

Sin embargo, no han publicado algún material bibliográfico, a diferencia del INMEXTAC. En su página web existe una biblioteca virtual donde sólo se encuentra material o tesis realizadas por los asistentes al diplomado de tanatología, de los cuales no todos son especialistas en el tema.

Al área científica le compete el diagnóstico al tratamiento para así llegar a los cuidados paliativos y el manejo del dolor. En ésta se encuentra el equipo médico y psicólogos.

En el área místico religiosa, se busca desde la espiritualidad de cada individuo, la ayuda se proporciona mediante la relación que tiene el paciente con su religión. Aquí se encuentran los ministros religiosos y laicos comprometidos con su fe.

El área humanística comprende el estudio bajo esta perspectiva por parte de historiadores, sociólogos, trabajadores sociales, abogados, entre otros estudiosos, su ayuda está encaminada a los tanatólogos clínicos.

Al área estética se le llama así porque estudia lo que significa la muerte a los mexicanos, descubre este sentimiento a través de sus obras de arte: literatura, novelas, poesía, cine, teatro, danza, música, fotografía. “Su ayuda es la más humana: realizar una ilusión del enfermo terminal”.

De acuerdo con su página de internet, la Asociación Mexicana de Tanatología cree que “el miedo a la muerte es fuente de problemas y lo ideal es eliminarlos para dar plenitud a la vida”, la cual consideran su primera meta.

Aún así queda mucho trabajo por hacer, pues el miedo a la muerte sólo se puede combatir con información y una adecuada difusión, los objetivos de la AMTAC persiguen esas metas pero no han logrado consolidar a la tanatología como una disciplina que ayuda a superar los tabús existentes.

—Instituto Mexicano de Tanatología, buenas tardes— dijo una voz masculina del otro lado de la línea.

—Hola, buenas tardes, estaba checando su página en internet y no sé si usted me podría explicar cómo se maneja lo de la ayuda tanatológica— dije sin mayor preámbulo.

— ¡Ah! Ayuda tanatológica— sonaba sorprendido— muy bien, ¿es para usted la ayuda?— me preguntó.

—Si es para mí

—Mira yo te tomo tus datos, tu nombre y tu teléfono y posteriormente un tanatólogo se comunicará con usted.

— Ok ¿pero cómo lo manejan? ¿es depende del tipo de duelo?

—El tanatólogo, cuando se comunice contigo te va a decir más o menos que es lo que tienes que hacer, si lo ves en su consultorio, bueno para eso es la ayuda para que el te diga cómo te puede ayudar.

— ¿Y qué costo tiene?

— Eso ya lo ves directamente con el tanatólogo, nosotros lo único que hacemos como ayuda es canalizar, no sabemos cuánto pide el tanatólogo. Nosotros no manejamos cifras.

— Ok ¿Y ustedes manejan algún tipo de grupo de ayuda?

— No, lo único que hacemos es canalizarlos con el tanatólogo.

— Bueno, gracias.

— Hasta luego.

El Instituto Mexicano de Tanatología A.C. es una asociación, no lucrativa, no gubernamental, ni religiosa fundada en 1994. En su página web explica que se mantiene con base en donativos y cuotas de recuperación para promover el apoyo interdisciplinario de la persona que enfrenta alguna pérdida.

Pero en la conversación telefónica citada el apoyo que ellos dan a una persona que busca ayuda tanatológica es canalizar con el especialista y ahí termina su función, el paciente será el encargado de preguntar dudas y cuotas, así como posibles terapias al tanatólogo.

Su ubicación anterior era en Av. Insurgentes 594 PH en la Col. Del Valle, ahora está en Adolfo Prieto 1462 Casa 4 en la misma colonia su teléfono es 5536 0071 y 01800 623 9006 con un horario de atención de 9 am a 6 pm.

Al llegar a su anterior ubicación, no había una recepción donde te pudieran atender, del lado izquierdo estaban las oficinas en donde laboraban alrededor de 10 personas pero tenía marcado con un letrero “Prohibido el paso”.

Angélica Sittun, tanatóloga, fue la encargada de proporcionar información en ese momento, sus instalaciones estaban vacías, excepto porque en el área de oficinas algunas personas trabajando, en contraste con la AMTAC, el Instituto estaba considerablemente vacío.

Al solicitarle información a la tanatóloga para una entrevista, dijo que ella tenía que contactar a la directora y que me comunicará después. Al llamar, en la tarde me proporcionó los datos de una tanatóloga: Gloria Gurría quien nunca contestó, además la tanatóloga Sittun, manifestó que era probable que hubiera un costo por dicha entrevista.

Su función, queda claro con la llamada y posteriormente con la visita a sus instalaciones, aclara que su labor es de canalizar a los pacientes, ellos funcionan como una oficina de enlace entre el paciente y tanatólogo al igual que en la AMTAC.

Su misión es “preparar a la persona para su propia muerte y la de sus seres queridos, así como apoyarlo en el duelo que vive ante las pérdidas más significativas”. Lo cual resulta contradictorio con los hechos pues por parte del Instituto no hay una preparación para el enfermo, ni sus familiares, ellos sólo preparan a los tanatólogos mediante cursos.

Su visión es mantenerse como la Institución Tanatológica líder en Latinoamérica, gracias a un trato profesional, personalizado y humano que promueve el respeto a la dignidad de la persona que sufre.

Entre los objetivos de esta Institución se encuentran respetar la libertad y autonomía en el proceso de muerte y duelo. Además de “prestar un servicio profesional e interdisciplinario, eficaz y eficiente, considerando al ser humano integralmente ‘hasta despedirse’” aunque ellos sólo se encargan de canalizar al paciente y preparar a los tanatólogos.

También se encargan de formar profesionistas que comprendan las necesidades del enfermo terminal y de sus seres queridos, esto lo hacen por medio de diplomados que imparten sobre tanatología.

Publicaron en 2008 su único libro hasta el momento ¿Cómo enfrentar a la muerte? editado por grupo editorial Trillas, este material está agotado en librerías sólo se encuentra en algunas bibliotecas como en la UNAM en la cual hay dos ejemplares. Aún así en este material abarcan los principales puntos de la tanatología vistos desde un enfoque teórico.

De acuerdo con el INMEXTAC, tratan de propiciar “el respeto a la verdad en el equipo médico y los familiares al cuidado del enfermo, para contribuir a un trato humanizado a pesar de la corta expectativa de vida que pueda estar afrontando”.

Además de acuerdo a información de su folleto buscan “incentivar la búsqueda espiritual de un sentido ante las pérdidas, el sufrimiento el dolor y la muerte.

Además de coadyuvar en la resolución de los conflictos que el estado terminal o duelo, provocan en todos los involucrados”.

Buscar también participar en actividades de “vinculación interinstitucional mediante la creación de redes de apoyo encaminadas a brindar una atención integral a las personas más necesitadas y vulnerables del país”.

Pero ellos aún no tienen una red de apoyo en el país, a pesar de que lleva fundada 17 años, la realidad entre sus principales objetivos y la práctica deja mucho trabajo por hacer, pues apenas se comienza a difundir en otros estados pero no es precisamente debido al Instituto.

El INMEXTAC “concibe a la persona humana que sufre y muere como una unidad con cinco necesidades a atender de una manera integral, las cuales son la: biológica, psicológica, social, espiritual y trascendental. Respeta diferentes credos e ideologías, pero promueve la vivencia de las virtudes y los valores humanos universales, aún cuando la expectativa de vida sea muy corta”.

Por una educación para la muerte

¿Sabes yo que he aprendido al trabajar en la muerte? A vivir, aprendes a valorar la vida, aprendes a amar más lo que haces, a tener compasión, como que uno tiene la idea de que te falta mucho tiempo para morirte, y se te olvida vivir el día a día, pasas el día sin conciencia sin darte cuenta, corriendo, siempre con prisa.

Yo creo que con la tanatología aprendes a amar la vida, aprendes a respetarla, aprendes a cuidarla, a valorarla y cambia mucho este aspecto de que valoras a tu familia, buscas más comunicación, buscas más momentos de convivencia.

A mi me encanta mi trabajo por lo mismo, porque a través de la muerte aprendes a vivir, es como perderle este miedo, más bien hay que vivir el día a día, el aquí y el ahora.

Para que se deje de ver a la muerte como un tabú se le debe enseñar a la gente a vivir, darles las herramientas a las personas para que se den cuenta de lo que si tienen y no de lo que va a venir.

Hay que vivir de la mejor manera, cada quien debe aprovechar sus potencialidades, las oportunidades, para que aprenda a vivir una calidad de vida muy buena.

El ser humano es un ser integral, físico, biológico, espiritual si trabajas en todas estas áreas tendrás un calidad de vida muy buena y el día que te llegue la muerte dices “ya hice lo que quería”.

Debes aprender a vivir, hay una frase que me gusta mucho que dice “cuando vives con miedo no vives y la verdadera libertad consiste en enfrentar aquello que te asusta”. La muerte llega en cualquier momento así que disfruta lo que tienes de vida.

¿Hay una difusión adecuada de tanatología?

No se conoce, actualmente está comenzando en los hospitales, están comenzando a tener tanatólogos y a dar cursos para el equipo médico, yo siento que los doctores lo manejan pero muy empírico, el saber acompañar a la familia, el saber dar la noticia, les falta esta parte humanística, de entender cuál es el proceso que está pasando la familia, de acompañar un poquito más no ser tan fríos, de tener un poco más de comprensión para la familia.

Yo siempre he creído que en nuestro país no hay una cultura de lo que es la psicología y de lo que es tanatología, porque se tiene el concepto o la idea de: “si vas al psicólogo estás loco” o en ciertos estratos socioeconómicos ir al psicólogo es como ‘bluff’, no es tanto que busques la ayuda por resolver conflicto.

Siento que si es dar a conocer que es la psicología, que es la tanatología, y en que te puede ayudar, podrían hacerlo en los hospitales, en las escuelas, dar a conocer lo que es esto, que la tanatología ayuda en los duelos, también quizá en los velatorios, dar un poquito esa difusión, de lo que son las funciones del tanatólogo.

Todo el equipo médico debería conocer el aspecto tanatológico, trabajadores sociales, la tanatología no solo es para ayudar a los familiares, también es por uno mismo, también soy de la idea de que se hablara de esto en las escuelas, dar cursos, hacer más promoción de lo que es la tanatología, quitar la idea de todo lo que es muerte no nos gusta. De la muerte hay muchas cosas que no se conocen.

Explica la psicóloga tanatóloga Nora Marbán, quién asegura que con una buena educación psicológica desde las escuelas, la muerte se dejará de ver como un tabú, y pasará a ser vista como parte de la vida, como un proceso natural y un ciclo que se cierra.

Sin embargo, en México apenas se comienza a difundir esta disciplina, no hay estadísticas a las cuales recurrir para saber algún porcentaje de la población que asista a este tipo de ayuda y la mayoría de talleres que se dan gratuitamente por parte del gobierno, en específico del DIF son dedicados a los adultos mayores.

El periódico *El País* de España publicó el 2 de noviembre de 1996 una nota en la cual explicaba que en Agnone, una provincia italiana, Domenico Lanciano promovió un curso de preparación a la muerte, cuyo lema fue “estudiar la muerte para amar más la vida”.

En este curso comprendía iniciativas como conversaciones sobre la cremación y lo que llama “la primera muestra de imágenes sobre el luctuoso evento”. Se organizó con la colaboración de una asociación llamada “Instituto de Tanatología de la Universidad de las Generaciones” y una agencia de pompas fúnebres, además contaba con la presencia de representantes de varias religiones.

Mientras que en Italia ya realizaban este tipo de cursos en México apenas dos años antes se fundaba el Instituto Mexicano de Tanatología, mientras que la Asociación tenía ya seis años funcionando, aún así, había y sigue existiendo una falta de información y educación acerca del tema.

En nuestro país, ni siquiera hay una difusión de esta disciplina, y mucho menos hay cursos de preparación para la muerte, quién está interesado en la tanatología, en su mayoría, son psicólogos y elementos del sector salud, pero la población en general no sabe que existe.

En una entrevista publicada por *El País* en agosto de 2002, Isabel Valenciano, psicóloga, hablaba de un curso de preparación para la muerte al que en ese año asistieron 30 personas, esto dentro de una asociación para soporte y ayuda en el tratamiento contra el cáncer: SOLC. La idea principal: “transmitir que hay que aprender a vivir para afrontar mejor el paso a la otra vida”.

A Isabel Valenciano, le diagnosticaron cáncer de mama a sus 33 años tiempo después logró superarlo pero ella mencionaba que “la familia se aterroriza cuando les comunicas un diagnóstico con posibilidad de muerte y no sabe que su apoyo es fundamental. La causa es que la sociedad actual no está preparada para afrontar la muerte y cuando llega una situación límite no suelen responder de la mejor manera”.

Para esta psicóloga lo mejor sería aceptar la idea de que los últimos días deben vivirse desde la serenidad ya que “es muy probable que de esta forma uno esté alargando su vida”. Así ya no existiría un miedo creciente a la muerte, sino una dulce espera.

Dayana Noyola en su tesis de investigación documental sobre tanatología explica que en España la educación para la muerte se realiza mediante talleres de percepción cuyo objetivo es perder el miedo al fallecimiento propio y ajeno mediante técnicas específicas de respiración que oxigenan y crean un estado de conciencia que facilita a los participantes una experiencia psicológica similar a la de su propia muerte.

Con estas técnicas, además de psicoterapia el participante toma conciencia de su finitud y así buscan adoptar medidas para resolver cuestiones que tengan pendientes en su vida.

En México los talleres que proporcionan tanto la AMTAC como el INMEXTAC son en su mayoría ayuda al proceso del duelo, o preparación al equipo médico, es decir, no hay un curso o taller que prepare al individuo a comprender la muerte y así educarse con respecto a la misma de una manera preventiva e informativa.

La aceptación de la muerte, mediante una educación previa, puede minimizar los temores y ansiedades en un enfermo terminal y en su familia, esto de acuerdo con Dayana Noyola.

Por otro lado, en Estados Unidos desde los años setenta se comenzaron a desarrollar “cursos de tipo experiencial que en la actualidad son obligatorios en muchos programas de formación de profesionales de la salud para que adquieran mayor sensibilidad y disponibilidad hacia los pacientes terminales y finalmente delimiten las conductas y estrategias que puedan ser útiles para cada caso”.

En México, la educación para la muerte debería ser accesible para todo aquel que se interese en el tema, es decir crear talleres para público en general que prevengan y enseñen en qué consiste la tanatología y como puede ayudar a vivir la muerte.

Sin embargo, la AMTAC y el INMEXTAC, sólo se encargan de preparar tanatólogos y organizar conferencias una vez al mes que el mejor de los casos puede ayudar a la sociedad a conocer y aprender más, lamentablemente la difusión es nula, pues su único medio son sus páginas de internet.

Otro punto importante a destacar es que otorgan títulos a todo el público en general con tan sólo tomar el diplomado de tanatología, el cual debería brindarse a personas que cuenten con conocimientos teóricos que después puedan brindar y ayudar mediante cursos y talleres a las demás personas, pues no todo el que haya tomado el diplomado puede ser capaz de ayudar en el acompañamiento de un enfermo terminal, en el cual intervienen más factores como medicamento, el dolor, entre otras.

En Pachuca, Hidalgo con el propósito de contribuir al equilibrio emocional y mental de quienes cursan el proceso de duelo, “así como para ayudar a la población a enfrentar pérdidas significativas, como el trabajo, la pareja, bienes materiales o la muerte de familiares, la Secretaría de Salud ofrece el servicio de la Clínica de Tanatología, en el Centro de Salud Jesús del Rosal”, informa Liliana Castillo reportera de *El Sol de Hidalgo*, el 21 de 2011.

Alejandro Rosas Estrada, psicólogo y responsable de la clínica, “resaltó la relevancia de este servicio, el cual está dirigido a la población de 13 años en

adelante que esté pasando por una pérdida, ya sea personal o familiar, o que le hayan dado la noticia de alguna enfermedad como: Diabetes, VIH-SIDA, Hipertensión, Obesidad o Tuberculosis, entre otras”.

Es importante señalar que es la primera clínica en todo el país que está especializada en esta disciplina, y al parecer donde atienden a toda la población que pueda estar viviendo una pérdida significativa o esté en un proceso de duelo, además por parte de Secretaría de Salud.

Por otro lado, en Servicios de Salud de Zacatecas (SSZ), combinan la tanatología con cuidados paliativos para pacientes, familiares y trabajadores de salud para apoyar a los enfermos terminales.

En la nota publicada por el periódico *NTR Zacatecas*, el 23 de julio de 2011, Elisa Robles Díaz, tanatóloga de dicha institución, dio a conocer que “en México se ha impulsado el estudio de esta disciplina con un enfoque humanitario que le devuelve la dignidad al enfermo, al igual que a sus familiares y amigos, así como la posibilidad de ser personas libres, capaces de tomar decisiones sobre sí mismos, privilegiando la sensibilización de la comprensión y aprehensión de sus vivencias”.

Aún así, la difusión de esta disciplina y la práctica de la misma sigue siendo precaria, después de casi 23 años desde que se fundó la Asociación Mexicana de Tanatología pionera en este tipo de estudios, apenas se comienza a desarrollar más esta disciplina en nuestro país, aún así es casi nula, pues la mayoría de las personas llega a confundir la tanatología con la eutanasia.

En una encuesta realizada por alumnas de la Facultad de Medicina de Mexicali, en su materia de Informática Médica se muestra que dos de cada diez personas desconocen que es la tanatología en esa región, lo cual podemos reflejarlo en casi todo el país.

También en los medios informativos son muy pocas las notas que se encuentran acerca de este tema, tan sólo en una búsqueda por Google, los resultados sólo arrojan 34 notas informativas incluyendo internacionales.

La tanatología sigue siendo casi prácticamente una desconocida para la mayoría de la población, aunque ya hay un avance considerable y varias clínicas se han dado a la tarea de introducir ayuda tanatológica para ayudar a los pacientes a superar el duelo la realidad es que aún queda mucho trabajo para difundir y educar acerca de la ciencia de la muerte.

Lo ideal es que cada persona concientice sobre el tema, sepa también que hay una disciplina capaz de explicar y desarrollar la muerte con un enfoque teórico, conocer que hay especialistas que pueden ayudar personas que se no puedan superar el proceso del duelo o que ya estén viviendo un duelo patológico.

Lo importante es saber que existe la tanatología, una disciplina capaz de entender, apoyar y aconsejar a las personas que viven una enfermedad terminal, a familiares, a sector salud para no ver la muerte como enemiga, sino como la parte final del ciclo de la vida.

Cloto sigue tejiendo los hilos del destino, Láquesis mide con su vara y Átropos espera cortar la existencia con sus tijeras, la existencia humana en una rueda de la fortuna, donde no todo está escrito, donde se pueden aprender nuevas cosas y al final ir al otro lado del camino con una sonrisa en los labios.

Conclusiones

*Alguien me habló todos los días de mi vida al oído, despacio, lentamente. Me dijo:
¡vive, vive, vive!; era la muerte.
Jaime Sabines*

Este reportaje tiene el propósito de informar sobre la tanatología como una disciplina que ayuda a comprender la muerte y que no sea vista como una enemiga, sino como parte del proceso natural de la vida, tratar de dejar de verla como tabú para que simplemente se perciba como el final de una etapa.

La tanatología es una disciplina poco divulgada y conocida en nuestro país, existe poca información, difusión y educación para la muerte. Al realizar este reportaje me di cuenta que al hablar de este tema en la mayoría de los rostros se dibuja un signo de interrogación.

La función de este material es sensibilizar al lector e informar de qué se trata y cuál es su principal premisa, así como los problemas que se derivan de la muerte misma y todos los factores que convergen alrededor de ella.

La elaboración del mismo implicó una investigación documental en los libros de tanatología, en los cuales los autores se citan entre sí, lo que hacía que los datos fueran repetitivos, y sólo resaltaban algunas obras características a las que varios escritores recurrían.

Se buscaron también documentos oficiales para poder abordar los aspectos multidisciplinarios de la muerte y como se concibe desde la Ley General de Salud.

En cuestión hemerográfica hay muy pocos artículos que hablen de la tanatología. Al comienzo de esta investigación, en agosto de 2010, había sólo dos notas publicadas en nuestro país que abordaran esta ciencia, fue hasta julio de 2011 cuando apareció nueva información acerca de clínicas y cursos en el interior de la República.

Una vez realizada la documentación fue momento de contactar entrevistas con especialistas en el tema para complementar y contrastar teoría y práctica. Al asistir al Instituto (INMEXTAC) y a la Asociación (AMTAC), fue claro que sus principales principios para ayudar a las personas con asesorías estaban lejos de la realidad.

Ambos lugares sólo funcionan como una oficina de enlace, fue así como me dieron nombres y teléfonos de la psicóloga y tanatóloga, María del Carmen Alonso y Coronado por parte de la AMTAC me contestó y accedió a proporcionar la entrevista, la otra tanatóloga Gloria Gurría jamás contestó.

Por último contacté a una tanatóloga por medio de un portal en internet que manejaba la opción de un consultorio en línea, así conocí a la tanatóloga Nora E. Marbán, quién estudió en diplomado en el INMEXTAC.

Aún así, faltaba lo más importante, la esencia de este reportaje: las historias de vida, las cuales fueron difíciles de conseguir porque en primer lugar es difícil que abran su vida a una extraña y en segundo lugar hablar del dolor que implica la muerte es revivir algo que se preferiría olvidar.

Al recolectar algunas de las historias y durante la investigación, yo misma sufrí una pérdida significativa en mi familia, perdimos un pilar de la familia: mi abuelo. Decidí reflejar esa experiencia y utilizar una de las técnicas de la consejería, escribir mi propia historia, hacer catarsis, explicar con palabras lo que no se puede expresar tan fácil en papel, donde faltan letras ante el dolor.

En ese momento, las historias de vida formaron un papel importante de la investigación, porque si para mí era difícil expresarlo, para otros contarlo y confiar en una ladrona de historias que recolectaba sus vivencias sería aún más complicado, lo necesario era crear empatía para lograr que las personas relataran su experiencia.

Traté de plasmar los sentimientos, me platicaban sus vivencias, y así se fue armando la tela donde pinté un lienzo de varios colores, donde mi historia, se parecía a las otras, al momento de sentir la muerte, pero en donde, a cada uno de los protagonistas tocó de manera diferente.

De esta manera, se fueron mezclando hechos y datos con relatos, se tejió un balance para que el lector pudiera sentirse identificado en algunos momentos que quizá le reflejarían algún fragmento de su realidad y a su vez lo que era plausible dentro de la teoría.

Durante esta experiencia como investigadora, me di cuenta que hay personas que pueden lidiar con la muerte sin alguna ayuda tanatológica, viven y sienten su proceso a su ritmo y no es necesario que acudan a un especialista, pero en otros casos, la adecuada difusión de esta disciplina podría ayudar a personas a evitar caer en un problema de depresión cuando no pueden salir del duelo.

Si bien, esta investigación sobre tanatología apenas es la punta del iceberg, pues en México sólo se conoce en su mayoría en ámbitos psicológicos y médicos, ni hay una difusión adecuada en comparación con otros países, por ejemplo España. No está de más conocerla en nuestro país, saber que existe para que así se pueda educar sobre la muerte y aprender de la misma.

También, y aunque ya es una realidad conocida: “el león no es como lo pintan”, las principales pioneras en los estudios tanatológicos no se han dado a la tarea de publicar materiales hechos y adecuados para la realidad mexicana. A pesar de que el INMEXTAC tiene una publicación, más que nada es una compilación de muchas fuentes reunidas en una antología.

Aún queda mucho trabajo por hacer y mucha información por difundir, tengo la certeza de que esta disciplina puede ser de mucha ayuda para personas con enfermedades terminales, combinada con cuidados paliativos puede mejorar la calidad de vida al final de la jornada, y para los familiares ayudar a dejar ir y comprender el proceso.

Este reportaje trata de plasmar cómo se entiende y se ve a la muerte, para después analizar y sentir cómo se vive el proceso y el dolor de los familiares, para terminar con la esperanza, pero sobre todo con una propuesta de educación para la muerte.

El aprendizaje y la experiencia que me deja este material es inmensa, en aulas se puede aprender las técnicas, la teoría y un poco de la práctica, pero al momento de desarrollar una investigación con rigor científico y además acercarse a personas para conocer y plasmar sus historias de vida, es importante saber manejar la información con las vivencias para al final poder informar y acercar al lector.

Así pues el reportaje implicó una labor de interpretación, pues no sólo era leer información y relatar historias, sino que se debía crear un texto que en conjunto reflejará una visión periodística y expresará con palabras el dolor ante la muerte.

El reportaje, con esta experiencia es para mí, un género periodístico capaz de interpretar, narrar y amalgamar información documental, entrevistas y relatos escritos con sensibilidad literaria para lograr estremecer al lector y así pueda aplicarlo y contextualizarlo dentro de su cotidianidad.

Al presentar a la tanatología como una ciencia capaz de ayudar a comprender el proceso de la muerte, también logré aprender más de ésta, y ver que no se pueden aplicar los conceptos a todas las personas, porque sería mentir, todos los individuos son distintos, lo sienten y perciben a su manera, pero al final, todos vivirán la muerte de alguien y también se acercarán a su propia finitud, he ahí la razón por la que es importante conocer y aprender de esta disciplina.

Fuentes

Bibliografía

Alcántara, Rogelio C. *Motivos para vivir... Lecciones desde el morir*. 1ª. Edición. México. Julio 2001.

Alonso y Coronado, María del Carmen. *Propuesta de un taller "Del dolor y desesperanza ante la muerte"*. Tesis Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM. México. 2009.

Andrade García, José Alfredo. *La representación de la realidad: la historia de vida una alternativa en el periodismo literario*. Tesis Licenciatura. Facultad Ciencias Políticas y Sociales. UNAM. México. 2001.

Aries, Philippe. *El hombre ante la muerte*. Taurus Humanidades. Madrid. 1983.

Castro González, María del Carmen. *Tanatología. La inteligencia emocional y el proceso del duelo*. Segunda edición. Trillas. México. 2007.

Conti, Natale. *Mitología*. Universidad de Murcia. Murcia. 2006.

Dallal, Alberto. *Periodismo y literatura*. Gernika. 2da. Edición. México. 1992.

Eloy Martínez, Tomás. *Periodismo y Narración: Desafíos para el siglo XXI*. Conferencia pronunciada ante la asamblea de la SIP el 26 de octubre de 1997. en Guadalajara. México.

Gómez Ramírez, Monserrat. *La Muerte y sus inmediaciones en el siglo XXI*. Tesis Licenciatura. Facultad de Ciencias Políticas y Sociales. UNAM. México. 2007.

Houtar, Francois (coordinador). *Religiones: sus conceptos fundamentales*. Siglo XXI. México. 2002.

Ibarrola J., Javier. *El Reportaje*. Ediciones Gernika. 3ra. Edición. México. Distrito Federal. 1994.

Instituto Mexicano de Tanatología. *¿Cómo enfrentar a la muerte?* Trillas. México. 2008.

León, Verónica de, Cuetos, Constantino. *Tanatología: una perspectiva distinta de la muerte*. Boletín Médico. Universidad Autónoma de Sinaloa. Facultad de Medicina. 2004.

Ferrer, Eulalio. *El lenguaje de la Inmortalidad: Pompas fúnebres*. Fondo de Cultura Económica. México. 2003.

Leñero, Vicente y Marín, Carlos. *Manual de periodismo*. Séptima edición. Grijalbo. México. 1986.

Lomnitz, Claudio. *Idea de la muerte en México*. Fondo de Cultura Económica México. 2006.

López, Antonio (coordinador). *Nueva Enciclopedia*. Océano. Madrid. 1996.

Noyola, Reynoso Dayana. *El devenir de la tanatología como una técnica de intervención psicológica: una investigación documental*. Tesis Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM. México. 2000.

O'Connor, Nancy. *Déjalos ir con amor*. Trillas. Segunda edición. México. 2007.

Ortiz Aguirre, Víctor Manuel. *Máscaras de la muerte*. El Colegio de Michoacán. México. 2008.

Pérez Tamayo, Ruy (coordinador). *La muerte*. El Colegio Nacional. México. 2004.

Rebolledo Mota, Jaime Federico. *Aprender a morir: fundamentos de tanatología médica*. DEM. México. 2003.

Riva Palacio, Raymundo. *Manual para un nuevo periodismo: Vicios y virtudes de la prensa escrita en México*. Random House Mondadori. México. 2005.

Robles, Francisca. *El relato periodístico testimonial: perspectivas para su análisis*. Tesis Doctorado. Facultad de Ciencias Políticas y Sociales. UNAM. México, 2006.

Rustrían Ramírez, Laura. *Literatura y tanatología*. Tesis Maestría. Facultad de Filosofía y Letras. UNAM. México. 2010.

Sherr, Lorraine. *Agonía, muerte y duelo*. El manual moderno. México. 1992.

Ulibarri, Eduardo. *Idea y vida del reportaje*. Trillas. México. 1999.

Entrevistas

María del Carmen Alonso y Coronado, Psicóloga Clínica y Tanatóloga de la Asociación Mexicana de Tanatología. Septiembre 2010.

Dr. Benigno Torres Pérez, Médico y Tanatólogo. Septiembre 2010.

Nora E. Marbán Garduño, Psicóloga Clínica y Tanatóloga. Agosto 2011.

Artículos de Internet

Bravo Mariño, Margarita. *¿Qué es la tanatología?* Revista Digital Universitaria (en línea). 10 de agosto 2006. Vol. 7. No. 8. <http://www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art62/art62-1.htm>. [Consultado: 27 de agosto de 2010].

Castillo, Liliana. *Ofrece SSA Clínica de Tanatología*. El Sol de Hidalgo. 21 de agosto de 2011. <http://www.oem.com.mx/elsoldehidalgo/notas/n2194811.htm>. [Consultado: 12 de septiembre de 2011].

Gadea, Lucía. *Hay que aprender a vivir para afrontar el mejor paso a la otra vida*. El País. 25 de agosto de 2002. http://www.elpais.com/articulo/Comunidad/Valenciana/Hay/aprender/vivir/afrontar/mejor/paso/vida/elpepiatval/20020825elplval_5/Tes_LUCÍA_GADEA_25/08/2002. [Consultado: 12 de septiembre de 2011].

Marín, Karmentxu. *El arte de morir*. El País. 2 de noviembre de 1996. http://www.elpais.com/articulo/agenda/ITALIA/ARTE/MORIR/elpepigen/19961102elpepiage_3/Tes. [Consultado: 12 de septiembre de 2011].

Redacción. *Herman Feifel, psicólogo pionero en el estudio de la muerte*. El País. 27 de enero de 2003. http://www.elpais.com/articulo/agenda/Feifel/Herman/Herman/Feifel/psicologo/pionero/estudio/muerte/elpepigen/20030127elpepiage_9/Tes.27. [Consultado: 27 de septiembre de 2010].

Redacción. *Tanatólogos apoyan a enfermos terminales*. NTR Zacatecas. 23 de julio de 2011. <http://ntrzacatecas.com/noticias/zacatecas/2011/07/23/tanagologos-apoyan-a-enfermos-terminales/>. [Consultado: 12 de septiembre de 2011].