



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"El arte de morir"

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A (N)

Diana Gabriela Pérez López

Director: Lic. Gerardo Abel Chaparro Aguilera
Dictaminadores: Mtra. Araceli Silverio Cortés
Lic. Irma Herrera Obregón



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2014
El Arte de Morir



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.



Por tanto amor, dedicación e inspiración, porque sin tu existir, mi vida habría tomado un camino totalmente distinto. Desde hace mas de 22 años has construido un mundo en el que quiero vivir y me has mostrado que vale la pena intentarlo, porque además de haberme regalado la vida, has estado ahí en cada momento para enseñarme a vivirla de una manera digna y valiente. Todos los días agradezco a Dios el haber nacido de un ser humano tan integro y maravilloso. Te he amado y te amaré todos los días de mi existir. **Gracias mamá.**

Por todas tus enseñanzas, porque a pesar de la distancia y de los momentos complicados, nuestros caminos están entrelazados por un indestructible y hermoso lazo de amor y lealtad. Gracias por apoyarme a cada paso, por fortalecer mi temperamento y por confiar en mi. Me siento profundamente orgullosa de encontrar mis raíces en un ser humano tan cálido, porque además de ser un gran papá, has sido un gran maestro de vida. Te amo. **Gracias papá.**

Eres una de las maestras mas importantes para mi, siempre he considerado que sin tu amor mi vida no sería la misma. Te agradezco por la luz y alegría que compartimos, basta con escuchar tu voz o tu risa para que mis días sean mejores. Te amo muchísimo, eres una mujer increíblemente hermosa. **Gracias hermana.**

Probablemente esto hubiera sido el triple de complicado si tu no hubieras estado a mi lado, eres el hombre mas increíble e íntegro que he conocido, todos los días reafirmo mi compromiso con nuestro amor y me lleno de paz al saber que ambos nos hemos elegido como compañeros de vida y que a través de esa elección, hemos avanzado en el camino hacia nuestros sueños.

Honro a la persona que eres, honro nuestras virtudes y honro nuestras fallas porque a partir de todo ello hemos logrado consolidar este amor tan hermoso. La vida no me alcanzará para agradecer el poder contar con tu calidez, tu amor y tu luz. Gracias por fomentar mi amor por vivir. Te amo hoy, mañana y hasta siempre flaquito. **Gracias.**



A mi maestro Gerardo, por devolverme la fe en la psicología, por inspirarme a ser quien realmente merezco, por mostrar convicción en mi y transmitirme tanta paz.

Gracias por hacer esto posible, por el tiempo, la sabiduría, la voluntad y el cariño. Lo admiro mucho y es un honor poder compartir este logro con usted.

A Irma y Araceli, por su voluntad y enseñanzas, por motivarme para alcanzar mis sueños. **Gracias a ambas por creer en mi.**

A Fabi por tanto apoyo y amor, porque eres una mujer de inspiración y me siento feliz de saberte en mi vida. Gracias por la fe que tienes en mi y por todos los días de motivación, soy dichosa porque nuestra amistad me ha hecho un mejor ser humano. **Te adoro tulipán.**

A Maravillosa, Uriel, Alexo, Fer, Lilia, Rosi y todos aquellos que contribuyeron de alguna u otra forma a la realización de este sueño. **Siempre estaré agradecida.**

A los participantes que compartieron sus historias de vida y con ello nos incentivaron a vivir de nuevas formas la muerte. Gracias por dejarnos saber que existen posibilidades y que la muerte no es, sino reflejo de la vida que elegimos llevar cada día. Sin ustedes esto no hubiera sido posible, hasta allá, donde estén, **GRACIAS.**



ÍNDICE

I. Introducción	1-6
1. Vida	7-10
1.1. Micro/macro sistemas	10-11
1.2. Postura epistémica sobre la dualidad mente/cuerpo	12-15
1.3. Postura epistémica sobre lo corporal	15-23
2. El morir	24-26
2.1. Nociones histórico/religiosas del morir	27-37
2.2. La muerte cómo reflejo de la vida	38-40
2.3. Actitud actual ante el morir	40-42
3. Historias de vida; Metodología.....	43-46
3.1. Categorías; construcción salud/enfermedad	47-89
3.2. Implicaciones y repercusiones del estilo de vida en el estilo de muerte	47-89
4.El arte de morir; reflexión.....	90-91
4.1. Conclusiones y reflexión	91-96
5. Bibliografía y anexos	



I. INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la idiosincrasia occidental, el bien vivir se valora de acuerdo a las posesiones y comodidades, a los logros materiales, pues desacertadamente vivimos en la cultura capitalista de la pereza, el desdén y el culto por la belleza y el poder. Desafortunadamente hemos dejado de lado el aprecio por la vida y nos hemos convertido en un cúmulo de seres que desatienden sus voces internas.

Se ha perdido aquella sabiduría ancestral basada en la comprensión de las relaciones y dependencias recíprocas y esenciales de todos los fenómenos (físicos, biológicos, psicológicos, sociales y culturales), se ha dejado de lado el enfoque integral que hace hincapié en los principios básicos de la organización, para adoptar y seguir un modelo de vida fragmentado e inconsciente.

Es muy importante recordar que somos sistemas abiertos y necesitamos mantener un constante intercambio de energía y materia con el entorno, por ello no podemos seguir viviendo como seres aislados del cosmos. Además somos hospedarios de fenómenos dinámicos individuales y complementarios; el automantenimiento (autorrenovación, curación, homeostasis y adaptación) y la autotransformación (procesos de aprendizaje, desarrollo y evolución). Dichos procesos han sido apartados de nuestra cosmovisión, pero si en algún momento deseamos alcanzar el bienestar, forzosamente deberemos considerarlos.

La estabilidad de los organismos es dinámica y debemos considerar la vida como tal; un proceso activo e integral. Somos inseparables del cosmos, tal como la vida es inseparable de la muerte.

«El nacimiento y la muerte son aspectos centrales de la autoorganización, la esencia misma de la vida» (Capra, 1992)

La muerte es probablemente, uno de los fenómenos que mayor interés ha despertado a lo largo de la historia de la humanidad, diversas disciplinas han intentado abordarlo, desde diferentes perspectivas se ha intentado explicar, pero la realidad es una: *la muerte nos unifica como seres vivos*. Desafortunadamente dicha realidad se ha visto fragmentada



debido a las concepciones y nociones que cada grupo social le ha otorgado a este fenómeno.

Desde los occidentales, quienes han adoptado la ideología de desafiar y temer a la muerte, planteándose cómo camino el activismo y la preservación del cuerpo, hasta los orientales, quienes han elegido mirar y vivir a la muerte desde el camino místico y espiritual.

En el campo religioso, del mismo modo, se han fragmentado las nociones sobre morir, existen religiones como la hindú, que afirman al cuerpo como contenedor del alma, alma que fuera creada desde el principio de los tiempos, y por ello, dicho cuerpo será reemplazado una y otra vez, a través de un proceso llamado reencarnación. Cuando el cuerpo muere, el alma renace en el mismo mundo, pero en diferente contenedor, no necesariamente tiene que ser humano, el karma determinará que cuerpo corresponde a cada alma, según las acciones pasadas. Los hinduistas sostienen como fin último de la vida, la liberación del ciclo de vidas en este mundo material y la llegada al nirvana (estado perfecto y libre de placer y dolor). Para ello, creen que existen tres senderos;

- Cumplir los deberes familiares y propios
- Mediante la meditación lograr un estado de conciencia e identidad con Brahma
- Obtener la ayuda de un Dios

Por otro lado y de acuerdo con la religión católica, todos los hombres están implicados en el pecado de Adán. Debido a la desobediencia del mismo, todos fueron constituidos pecadores y como consecuencia, el alma se ha separado del cuerpo.

De acuerdo con esta religión, el alma es inmortal y le espera un destino, mismo que puede ser el cielo o el infierno, dependiendo de la gravedad de los pecados cometidos y el compromiso mostrado hacia los sacramentos, pues cuando un ser muere, el cuerpo se corrompe, pero el alma sobrevive y alcanza su destino.

La muerte es, el descanso eterno junto al creador, claro que, para gozar dicho descanso, es necesario cumplir con los diez mandamientos que Jesús entregó a sus discípulos. Los católicos creen que Jesús resucitó al tercer día, por lo tanto todos y cada uno resucitarán con él.



«Así pues, por medio de un solo hombre entró el pecado en el mundo, y con el pecado la muerte, y la muerte pasó a todos porque todos pecaron» (Romanos 5, 12).

Los musulmanes por su parte, consideran a la muerte como el símbolo más evidente y tajante de la fragilidad del ser humano, es por ello que el profeta del Islam, invitaba a la reflexión sobre el verdadero significado de la muerte, ya que de acuerdo con el, sólo la muerte puede mostrar quiénes somos y ante quién existimos.

La mayoría de las personas huyen ante tal pensamiento, pues da, en muchas ocasiones, muestra de los abismos y terrores. La muerte es derrota y triunfo de Allah (la verdad). Cualquier sueño, esperanza, miedo, deseo, fantasma o ilusión, se reduce a nada ante la meditación de la muerte.

El morir es algo atroz, pues nos aparta de lo que amamos y de todos aquellos placeres y banalidades en las que día tras día ciframos nuestro ser, cercena de forma tajante todos los apegos que pudimos desarrollar y a cambio, nos enfrenta con algo desconocido, impensable e inimaginable, al campo de la verdad. Es por ello que las personas huyen de la muerte.

La doctrina musulmana se encuentra en el Corán, donde se enfatiza que los pecados que se cometen son contra uno mismo, no contra un Dios, pues para los musulmanes, el mal no viene del corazón ni del interior del hombre, sino de las tentaciones externas, de acuerdo con esta forma de pensamiento, alma y cuerpo son entidades separadas, y de la misma forma que los católicos, creen que el alma tiene dos destinos, un jardín o el infierno ardiente, pero sólo Dios llama a las almas cuando mueren y cuando sin haber muerto duermen.

En contraste y de acuerdo con el budismo, la vida y la muerte son un todo y la muerte ideal es aquella donde la persona tiene plena conciencia de qué ocurrirá, pues de esa forma, la muerte se verá transformada en parte de una existencia cíclica, y se categorizará como natural, universal e inevitable.

En el budismo tibetano, usualmente a la persona que muere, se le recita la “Liberación mediante la comprensión en el estado intermedio” mejor conocido como “el libro de los



muertos” (Bar-do-í-thos-grol), mismo que otorga una serie de pautas que serán útiles para el moribundo cuando se encuentre en el Bardo (estado intermedio entre dos vidas). Dicho proceso dura cuarenta y nueve días, durante los cuáles se ofrendan alimentos, bebidas y flores al espíritu del fallecido. En particular, los budistas prefieren ser incinerados, aunque también practican la inhumación, el sepelio en agua y el dejar los cuerpos en la naturaleza para que la misma los descomponga (dichas modalidades corresponden a los cuatro elementos de la naturaleza).

Los budistas aseguran que el alma es una ilusión que trasciende y por ello consideran la reencarnación, como la transmutación del alma en otro cuerpo. Según la cosmología ortodoxa budista, los seis destinos de la existencia mortal incluyen tres esferas en las que los agobiados por karmas perjudiciales se puedan reencarnar: el destino del infierno, el de los espíritus ávidos y el de los demonios en guerra.

Como en el hinduismo, las torturas sufridas en estos destinos sirven para purgar el karma maligno del alma y liberarla para su reencarnación en un plano superior. Esta doctrina fue elaborada en la tradición budista de Asia oriental, donde los muertos son juzgados y condenados a castigos apropiados.

«Desde el punto vista budista, la vida y la muerte son un todo único, en el cual la muerte es el comienzo de otro capítulo de la vida. La muerte es un espejo en el que se refleja todo el sentido de la vida»

Como se puede apreciar, existen diversas ideaciones sobre la muerte, dependiendo el grupo social y contexto histórico, pero la mayoría favorecen la disociación del alma y el cuerpo, dicha fragmentación contribuye a que las personas pierdan de vista que somos seres holísticos y es así como debemos vivir, no fragmentados y pensando que lo que ocurre con el cuerpo no repercutirá con la mente y el espíritu, sino considerando que somos un microcosmos inmerso en un macrocosmos de vida.

Las sociedades donde se vive la muerte de manera disociada han contribuido a que las personas pierdan de vista que su estilo de vida resultará su estilo de muerte, pues tal como



se concibe el cuerpo separado del espíritu, se concibe la vida ajena de la muerte. Esta manera ambivalente y fragmentada de comprender y tratar con el tema de la muerte, discrepa totalmente con la sabiduría natural de cómo “bien morir”.

Con esta investigación mi intención es ampliar el panorama sobre cómo alcanzar la muerte que deseamos, a través del conocimiento e implementación de estilos de vida integralmente sanos, y lo más importante, bajo el entendido de que nuestra forma de vivir será nuestra forma de morir, pues la muerte no es otra cosa sino el reflejo de la vida.

Considero importante que nuestra sociedad haga suya la noción de «el ser humano como un todo» logrando con ello, que la mente y el cuerpo persigan el mismo camino de vida y por ende el mismo camino de muerte, es decir, que se procure del morir al cuerpo, tal y como se procura la mente. También creo que, el dar cuenta sobre hábitos y estilos de vida que conducen al desequilibrio, nos abre a la experiencia y nos puede ayudar a alcanzar el bienestar al vivir y con ello, el bien morir.

Es importante poner atención en las nociones de *salud*, *enfermedad*, *bienestar*, *vida* y *muerte* que se gestan actualmente en la sociedad mexicana, pues los índices de mortalidad por enfermedades que podrían prevenirse están creciendo de manera alarmante.

En 2013, la Organización Mundial de la Salud, detalló que la principal causa de muerte para los mexicanos son los males cardiovasculares, con 26% del total, diabetes (13%), cáncer (13%), males respiratorios (6%) y enfermedades no transmisibles (20%).

Además estableció que el 68.3% de la población mexicana padece sobrepeso, uno de los mayores factores de riesgo para sufrir de síndrome metabólico. Traducido en cifras, en México, al año fallecen 160 mil personas por enfermedades cardiovasculares, 18 millones 526 mil padecen hipertensión y más de 15 millones altos niveles de colesterol. En 2012 las defunciones por diabetes en México fueron 89,414 lo que representa un incremento mayor al 92 % respecto a la cifra de 2000. Además 120,000 personas son diagnosticadas con cáncer y más de 100 mil mexicanos mueren cada año a causa del mismo.

Existen más de 100 tipos diferentes de cáncer (Instituto Nacional del Cáncer, 2011) y la mayor parte de ellos toman el nombre del órgano origen. Durante 2012 las principales



causas de morbilidad hospitalaria en la población mexicana son por tumores malignos en los órganos hematopoyéticos (leucemias en su mayoría) con 17.9%; órganos digestivos con 14.8%; y mama con 12.5% de los casos; en contraste los tumores del labio, de la cavidad bucal y de la faringe (1.6%); ojo y sus anexos (0.5%) y los tumores malignos (primarios) de sitios múltiples independientes (0.1%), presentan los porcentajes más bajos. Estos indicadores sitúan al cáncer como la segunda causa de muerte, después de enfermedades cardiovasculares. (INEGI).

Es sustancial que se ponga atención ante estos fenómenos, ya que actualmente el número de personas que enferman y eligen estilos de vida poco saludables aumenta considerablemente. La propuesta que presento sobre el cómo vivir, para bien morir puede ser una herramienta útil en la prevención e implementación de nuevos estilos de vida que nos conduzcan hacia la salud. Además permitirá comprender que todas las personas tienen la oportunidad de elegir un camino de vida sano, lejos de malos hábitos (alimenticios, emocionales, espirituales, etcétera.) y orientado hacia la construcción de la salud, no hacia la construcción de la enfermedad.



1. VIDA

Actualmente se vive una crisis que ha alcanzado dimensiones intelectuales, espirituales, morales y políticas, esto, como consecuencia de las revoluciones económicas, tecnológicas e ideológicas que a lo largo del mundo han venido ocurriendo.

Es preocupante ver cómo los gobiernos utilizan como fuente de poder y destrucción los avances científicos y lo que es peor aún, los ciudadanos lo permiten y aceptan disfrazado bajo la promesa de progreso primermundista. Honestamente, cuesta trabajo comprender en qué momento el hombre comenzó a considerar que los recursos más importantes para subsistir y progresar eran la tecnología y la economía, más allá de la naturaleza y la salud. De continuar con dicha noción, no será posible alcanzar el bienestar ni la felicidad, pues para que eso ocurra, tendríamos que considerarnos como lo que somos, parte de una red inmensa de relaciones causales, empezando por nuestro cuerpo, nuestras emociones, pasando la naturaleza, los demás seres, hasta el cosmos.

Si logramos comprender la complejidad de dichas relaciones, entonces sabremos que al dañar a la naturaleza, en realidad nos estamos dañando también nosotros, pues estamos interrelacionados; somos parte de un todo.

Debemos dar cuenta de que mientras mayor sea el deterioro en el medio ambiente, mayor será el deterioro de todos los organismos vivos, incluyéndonos, ya que, contrario a lo que pregonan las políticas actuales, nosotros somos naturaleza, al igual que lo son las estrellas, los árboles y las plantas, somos uno con la tierra; sus minerales circulan por nuestra sangre, somos uno con las plantas, sus elementos nutritivos hacen funcionar nuestras células, somos uno con la lluvia; nuestros cuerpos se componen en mayor parte de agua y somos uno con el sol; sus rayos dan vida a todo lo que hay en el planeta.

Es por ello que un cambio de cosmovisión resulta necesario y urgente, ya que en el camino a considerar a los humanos microcósmicos en relación a un macrocosmos, podríamos encontrar la respuesta y el sendero adecuado de aquella llamada “conciencia ecológica”. De acuerdo con Chaparro y Herrera (2012) no resulta una casualidad que las enfermedades crónico-degenerativas aparezcan en la misma época en que los problemas ambientales se



hicieron más patentes: al final resulta una ilusión pensar que podemos dañar al ambiente sin que nos ocurra algo, pues el cuerpo es parte del universo y como tal, refleja en cada proceso, la totalidad de la vida, la respiración misma es una reproducción del universo que se expande y contrae, hasta las partículas más pequeñas parecen expresar dicho movimiento cuando resulta que son onda y partícula al mismo tiempo. En el universo nada está suelto del proceso de la vida. (Varela, 2012)

En algún momento los científicos de la salud, deberán comprender que los modelos bajo los que han estado trabajando no resultan eficientes ni suficientes, pues han tomado como premisa básica la fragmentación cuerpo/mente y la noción del cuerpo=máquina, debido a ello, el conocimiento y las posibilidades de alcanzar con él, el bienestar, se han fragmentado. Día tras día, las disciplinas se enseñan de forma fragmentada, hecho que ha derivado en conocimientos fraccionados. Esta realidad ha demostrado que la concepción actual de *vida* y *salud*, no es la adecuada, porque entonces cómo explicar que los especialistas en cierta materia, mantengan posturas confusas respecto a ella, por ejemplo, oncólogos que aún no descifran el origen ni la cura del cáncer, psicólogos que dedican mas tiempo debatiendo entre enfoques que buscando beneficios sociales.

Hoy no entiendo, y probablemente nunca entenderé un modelo que pregone una sola forma de pensamiento “correcto” y con ello, reduzca y moldeé la mente para adecuarse totalmente a el modelo mismo.

«La mayor parte de la elite académica tiene una percepción limitada de la realidad que resulta totalmente inadecuada para entender los verdaderos problemas» (Capra, 1998)

Para lograr poner en práctica un nuevo modelo, holístico e integral, resulta imperante replantear algunos conceptos básicos, comenzando por la concepción de vida.

De acuerdo con biólogos, ecólogos y paleontólogos la vida se originó en células procarióticas que millones de años más tarde se convertirían en células eucarióticas, predecesoras de los organismos pluricelulares, esta teoría es conocida como *de la síntesis*



abiótica (Oparin y Haldane, 1928). Por otro lado, existe la *teoría de generación espontánea*, la cuál asegura que podía surgir vida compleja de forma espontánea a partir de materia inorgánica, además existe también el *creacionismo religioso*, que afirma el universo y la vida fueron creados por un ser todopoderoso, dicha teoría encuentra fundamento en las escrituras, donde se encuentra descrita y basada la historia de la humanidad. Finalmente existe la teoría panspérmica que asegura la vida se generó en el espacio exterior y viaja de unos planetas a otros.

Sea cual sea la teoría que se decida creer, la realidad es una, la vida y cualquiera que sea su forma de expresión, ha logrado mantenerse a lo largo de varios procesos evolutivos, adaptándose a su efectos ecológicos y climáticos. Pero ¿cómo es que lo ha logrado?, bien, partamos pues de la premisa de Lovelock (1993), quien afirma que la Tierra es vida; un ser que mantiene su existencia al margen de los deseos de los seres que la habitan. De ser así, la tierra posee al igual que todas las formas de vida, un mecanismo de autorregulación y adaptación.

Para la humanidad, la vida se entiende y manifiesta en el cuerpo humano, por lo que cada uno es poseedor y responsable de *su* vida. Es así, que la conceptualización y los hábitos que cada ser ha elegido, serán determinantes en su vivir.

En primer lugar, las células dan sentido a un cuerpo que se manifiesta en las organizaciones sociales del presente (López, 2012), la evolución nos ha enseñado que el instinto básico de la vida es la perpetuación y protección de la misma, tanto así, que si se siente amenazada, buscará evitar o escapar de la situación, no importando la moral, las convenciones sociales ni los otros individuos.

El cuerpo diseña sus propios procesos para sobrevivir, las células se agrupan, organizan y en cooperación mantienen la vida en el planeta, noción que refuta la concepción cuerpo=máquina.

El comprender la vida como un tejido complejo donde cada elemento se organiza y relaciona en cooperación con los otros, será avanzar en el camino hacia un nuevo modelo holístico.



*«El hombre no creó el tejido de la vida, sólo es una hilacha»
(Gran jefe Seattle, 1855)*

1.1. Micro/macro sistemas

Un macrosistema es una red que abastece y está interrelacionada energéticamente con todos sus componentes, todos los macrosistemas están conformados por microsistemas, sin los cuales no podrían subsistir, pues están organizados y cooperan entre sí para lograrlo. Como seres vivos, en todo sentido, estamos inmersos y compuestos por micro y macrosistemas, desde el universo, la vía láctea, nuestro planeta, hasta la naturaleza y nuestro cuerpo.

Dicho esto, el cuerpo humano, como microsistema se encuentra inmerso en una serie de macrosistemas sociales, naturales, cósmicos, etcétera., pero este, a su vez representa un macrosistema cuyos sistemas son el nervioso, el digestivo, el respiratorio, etcétera., los cuales, como macrosistemas están compuestos por microsistemas que son los órganos, compuestos por tejidos, que a su vez son el macrosistema de las células, cuyo microsistema son las moléculas, etcétera. Es así que todo se encuentra interrelacionado y por ende, no puede ni debe ser considerado de forma aislada.

Nuestro cuerpo es un microcosmos donde la vida se manifiesta de diferentes y únicas maneras, pero resulta importante saber que no existe un solo elemento químico en nuestro cuerpo que no se encuentre presente en el universo, hecho que reafirma el nexo tan especial e importante que mantenemos con el macrocosmos, nexo que debemos tener presente y honrar, porque sólo manteniendo equilibrados todos los niveles tanto micro como macrocósmicos, alcanzaremos el bienestar y la salud.

También resulta importante hacer conciencia sobre la construcción que el cuerpo hace de los procesos emocionales, pues cada emoción representa un microsistema inmerso en el macrosistema corporal, y como tal, repercute y determina aspectos de vida.

Es así que los procesos psicológicos y emocionales no pueden ni deben intentar explicarse ni abordarse de forma aislada, hecho que resulta reto y cimiento de un nuevo modelo de conocimiento. Dicho modelo, abordará también el proceso terapéutico que debería



apreciarse como una forma de trabajo para entender la vida, ¿cómo es que se concibe?, ¿se valora?, ¿se destruye?.

Debemos permitir que la vida nos enseñe, vida en todas sus formas, pues de la naturaleza y del cosmos aún tenemos mucho que aprender. Desafortunadamente, en los últimos años se ha fomentado la idea antropocéntrica y racional que deja de lado el conocimiento intuitivo y natural, centrándose en la “razón” y en la noción del hombre como centro.

«Nuestra cultura subordina el cuerpo al cerebro y a los dictados de la razón. Con frecuencia nos enseña a no hacer caso del cansancio, del hambre, de la incomodidad o de nuestra necesidad de atención y cariño. Nos condiciona a considerar al cuerpo como un adversario, sobre todo cuando nos da mensajes que no queremos oír» (Northrup, 2010)

Dicho racionalismo ha de converger en una desafortunada falta de interés en la vida, pues únicamente se presta atención ante aspectos reducidos que nada tienen que ver con la preservación y el fomento del bienestar en el vivir. Es también debido a ello que aun no se logra discernir el proceso de construcción patológico, que comprende desequilibrio en alguno o varios niveles micro y macrosistémicos a lo largo del tiempo.

Existen patologías que resultan del proceso corporal mismo de autorregulación y adaptación. Claro que cómo se pueden construir, se pueden prevenir, pues el fin último de la vida es la preservación y mejora. La prevención comienza en la implementación de estilos de vida sanos, prácticas espirituales y emocionales equilibradas y relaciones satisfactorias en todos los niveles; acciones que cualquier persona puede llevar a cabo.

El considerar llevar a cabo modificaciones y mejoras en nuestros hábitos de vida, no sólo repercutirá en la obtención de bienestar y tranquilidad, sino que también nos llevará un paso más cerca de la muerte deseada, pues debemos estimar, que la muerte se construye día tras día y toda decisión tomada en nuestro vivir, tendrá eco a la hora de morir.



1.2. Postura epistémica sobre la dualidad mente/cuerpo

De acuerdo con el conocimiento científico, la visión del universo orgánico, vivo y espiritual se reemplazó por la visión sistémica, en donde se concibe al mundo y a todos sus componentes como máquinas, regidas por los principios mecánicos.

Fue Bacon (1620) quien acuñó la descripción matemática de la naturaleza y el método analítico de razonamiento, dando pie con ello, a una revolución en la manera de concebir la realidad, pues el objetivo se focalizó en dominar, transformar y controlar a la naturaleza en pro del género humano.

Siguiendo la misma línea, Descartes (1637) intentó revolucionar la manera en la que sus contemporáneos manejaban la ciencia, desafortunadamente, llegó un momento donde se consideró a la ciencia absolutamente certera, además descartó todas aquellas formas de conocer que no estuvieran basadas en las matemáticas.

«el hombre, para llegar a un conocimiento absolutamente cierto de la verdad, sólo puede guiarse por la intuición evidente y la deducción necesaria» (Descartes, 1637)

Además de ello, Descartes hizo distinciones que trastocarían la cosmovisión científica, pues reafirmó que el cuerpo (substancia extensa) y la mente (substancia pensante) son elementos totalmente disociados, además de asegurar que todo lo relacionado con la naturaleza, puede y debe ser abordado como si una máquina fuera, con piezas que pueden reemplazarse y al servicio de el género humano.

«el cuerpo humano es considerado como una máquina que puede analizarse desde el punto de sus partes, la enfermedad es el funcionamiento defectuoso de los mecanismos biológicos que se estudian desde el punto de vista de la biología celular y molecular, la tarea del médico es intervenir, física o químicamente, para corregir las disfunciones de un mecanismo específico»(López, 2008)



Fueron las teorías de Bacon y Descartes pie de falacias reduccionistas como camino hacia la apropiación de los recursos naturales, también consideradas como autorización para saquear, mutilar y ultrajar los recursos naturales, todo bajo la premisa de que la naturaleza únicamente sigue patrones y leyes matemáticas, entonces, no posee ni espiritualidad ni valor moral.

Por otra parte, Newton (1670) trabajó bajo premisas cartesianas, desarrollando representaciones universales para estudiar a la naturaleza de forma mecanicista, conocidas como fórmulas e inventó el cálculo diferencial, a pesar de ello, fue considerado como el último mago de la historia, pues mostró legítimo interés en lo teológico, esotérico, en la alquimia y ciencias ocultas, alcanzando conclusiones como el que Dios era el gran creador de partículas. Posteriormente, un personaje llamado Charles Darwin (1859) propondría una teoría sobre el origen de las especies y el mundo desecharía por completo las ideas creacionistas.

El postulado darwiniano sobre la supervivencia del más apto, ha sido adoptado en las sociedades transformándolo para la segmentación y con ello, los ideales de individualización, ganancia personal y competencia. Pues de acuerdo con Darwin;

«Las relaciones sociales son muy complejas y las formas de elección y reproducción de humanos en libertad se autorregulan para maximizar la estabilidad de las sociedades. Así, si hay comportamientos altruistas también debe haber comportamientos egoístas.»

Todas estas nuevas formas de concebir el mundo dieron pie a una revolución ideológica y comenzaron a formularse leyes y teorías sobre la conservación, transformación y reacción de la energía. De la mano con dichas producciones de conocimiento, vinieron alteraciones en la forma de percibir la existencia y materialidad, hechos que conllevaron al desarrollo e implementación de estilos de vida disociados y fundamentados en ideas confusas sobre la realidad, pues al no tener concretos conceptos fundamentales como *vida, naturaleza, energía y muerte*, las prioridades en la escala de valores de los seres se alteraron.



Hasta este momento, podemos dar cuenta de cómo fue que el mundo cambió paulatinamente su cosmovisión, primordialmente por los postulados científicos que prometían el progreso de la humanidad, sin darse cuenta que en realidad, estaban tomando un camino hacia la fragmentación del saber.

La invención del microscopio trajo consigo una revolución conceptual sobre la complejidad y riqueza insospechada de los organismos vivientes, pues se comprobó que animales y plantas estaban compuestos por células, hecho que obligaría a reformular todo conocimiento sobre la vida. El estudio de las células y sus moléculas como unidades vitales básicas (ADN) cobró un auge impresionante, trayendo consigo el que la mayoría de los biólogos se volvieron reduccionistas, entonces los biólogos sabían todo sobre una célula, pero ¿qué pasaba con los organismos pluricelulares?, ¿cómo es que todas las células comienzan con la misma carga genética e información y luego se convierten en células especializadas? ¿quién lo decide? ¿cómo lo logran?

Las sociedades comenzaron a darse cuenta de que el mundo y los recursos eran mucho más complejos de lo que Newton, Descartes y otras grandes mentes habían considerado, la realidad y sus recovecos seguían sorprendiendo e intrigando a las grandes mentes y cada vez se volvía más necesario indagar sobre todo.

Lo interesante es que a pesar de los modelos, teorías y leyes que intentan descifrar el mundo, únicamente se quedan en aproximaciones, pues la realidad siempre ha superado y superará cualquier teorización.

Existen muchas disciplinas que buscan explicar el mundo natural dividiéndolo en partes pequeñas y estudiándolas por separado, lo que probablemente dichas disciplinas no han considerado es que fragmentar el fenómeno fragmentará de igual modo el conocimiento resultante, pues, a pesar de que los especialistas en diversas materias han logrado conocer y explicar mucho de su campo de especialidad, si no consideran que la realidad consiste en microsistemas inmersos y en constante intercambio con macrosistemas, encontrarán limitaciones en su saber más de una vez.



*«Las personas que estudian disciplinas fervientemente reduccionistas, no tienen interés en discutir las limitaciones del enfoque, pues no comprenden que la pérdida de flexibilidad y apertura mental siempre precederá a la decadencia social»
(Capra, 1992)*

La medicina occidental ha adoptado el enfoque reduccionista (mente/cuerpo), a pesar de que actualmente la sociedad, ante las notables limitaciones de dicho enfoque, demanda una visión holística e integradora de la salud, pues se ha dado cuenta, de que el modelo tradicional no resulta efectivo, no es suficiente ya únicamente desvanecer los síntomas aisladamente, pues cada síntoma es un indicador de que algo, en la totalidad del cuerpo no está del todo bien, y así mismo, indica que las causas pueden ser muchas, pues somos un todo interrelacionado, cuyas interacciones micro y macro sistémicas determinan en gran medida de qué nos enfermamos.

Paracelso de Hohenheim (1510), científico y mago, creía que la vida era un proceso químico y que la enfermedad era resultado de falta de equilibrio en la química corporal. Al mantener su mente abierta a las posibilidades de conocimiento, alejó su lealtad del método cartesiano y logró revolucionar las nociones de salud y enfermedad que en su época se empleaban. Este personaje nos brinda un ejemplo de cómo es que si miramos la vida holísticamente, podremos alcanzar conocimientos y nociones mucho más precisas, comprenderemos la complejidad y riqueza existente en el vivir, cuidaremos, valoraremos y priorizaremos lo verdaderamente importante, dejando atrás la búsqueda incesante de poder, pertenecer y parecer.

1.3. Postura epistémica sobre lo corporal

Existen dos formas de concebir el mundo; la forma intuitiva y la forma racional, dependiendo del nivel de conexión con los elementos naturales y cósmicos y la intención, será que elegiremos a cuál favorecer.

A lo largo del mundo y en particular en las sociedades que luchan por alcanzar el mal llamado “primer mundo”, se ha asegurado de favorecer el conocimiento racional



(científico) antes que el intuitivo, pero ¿qué podemos decir de dicha determinación, cuando notamos que no ha traído los beneficios esperados ni mucho menos ha logrado explicar fenómenos que únicamente el conocimiento intuitivo puede?

Nuestra misma naturaleza racional nos traiciona al dejar de lado a la naturaleza intuitiva, las culturas tradicionales aún atesoran y saben bien como escuchar la sabiduría intuitiva, misma que al ser olvidada provoca desequilibrio, y no únicamente desequilibrio en el ser, sino desequilibrio en todas las conexiones naturales y cósmicas.

Podemos fácilmente dar cuenta de dicho desequilibrio al mirar cómo se violenta la naturaleza, cómo se explotan los recursos sin medida, la disgregación social, etcétera. Existen quienes aseguran que la conciencia únicamente surgirá cuando nuestras formas de concebir el mundo (racional e intuitiva) se conjuguen.

«encerrados en nuestra mente, hemos olvidado cómo pensar con nuestro cuerpo» (Capra, 1998)

Es importante puntualizar sobre esto, pues Capra (1998), nos da la premisa fundamental de las revoluciones y cambios que han y seguirán experimentando las sociedades. Pero ante todo ello; ¿cómo se piensa con el cuerpo? Suena poco convencional la posibilidad de pensar con nuestro cuerpo, pero es posible, es cuestión de conocernos, de sentir, de intuir lo natural y de no dejarnos llevar completamente por el deber ser instituido socialmente.

El cuerpo registra cada acontecimiento físico, emocional, mental y espiritual, dichos registros construyen historias de vida que podemos conocer a través de lecturas corporales. Es por ello fundamental conocer nuestro cuerpo y sus andurriales, pues a través de dicho conocimiento podremos identificar nuestro verdadero estado; el cuerpo habla a diferentes voces y con diferentes intenciones y es nuestra responsabilidad aprender a escucharlo.

Desafortunadamente, de acuerdo con los modelos de conocimiento imperantes, el cuerpo no es más que una herramienta o máquina que no merece ser escuchada, pues su función es estar a nuestro servicio para trabajar, obtener recompensas materiales y reconocimiento social. De ahí el que las enfermedades crónico degenerativas, cardiovasculares, trastornos alimenticios, emocionales, etcétera, vayan en alarmante aumento, pues en occidente se vive



una pasividad impresionante ante el desequilibrio, lo que es mas, ni siquiera se habla de desequilibrio, pues para poder hablar de ello, se debe entender que existe un equilibrio y balance natural de todo, noción oriental que no se comparte en este lado del mundo.

Por ejemplo, para los chinos el equilibrio (yin/yang) es la base de la transformación, sin yin (cuyas propiedades básicas son similares al agua; frialdad, oscuridad, tendencia a fluir hacia abajo) no hay yang (cuyas propiedades básicas son similares al fuego; caliente, brillante, con tendencia al ascenso), pero ellos no determinan polaridades, en su lugar, ellos adjudican ciertas características a cada elemento, pero jamás hablan de valores morales ni emiten juicios, únicamente se dedican a descifrar las nociones equilibrio y desequilibrio.

Roszak publicó en 1968 *El nacimiento de una contracultura*, en donde afirmó que el espíritu del tiempo traía consigo críticas importantes al cientificismo, a algunos fundamentos sexuales y familiares tradicionales, a la tecnocracia, etcétera. De acuerdo con el, la contracultura;

«es una exploración del comportamiento concreto de la conciencia y la experiencia psicodélica se nos muestra como uno entre otros métodos posibles de explorar esa exploración» (Roszak, 1968)

Dicho fenómeno es únicamente la realización de aquello que los chinos describen como búsqueda natural del equilibrio, al llegar yang a su máxima expresión, entonces yin lo reemplaza y así sucesivamente, todos los movimientos encabezados por mujeres, toda la lucha por crear conciencia ecológica que se ha desatado en los últimos años, son resultado de yin, buscando equilibrar un sistema yang. Es así como esta cultura oriental basa y entiende sus relaciones sociales, equiparándolos con fenómenos energéticos y naturales, mismos que rigen todo el flujo del universo.

Es por ello menester, el decidimos por un modelo dinámico de cambio, dejar atrás el quietismo y la sumisión, pero siempre claros del cambio que estamos persiguiendo, pues solo así, lograremos alcanzar la salud y el bienestar en todo aspecto.

«en un sistema sano, existe equilibrio entre la autoafirmación (yang) y la integración (yin)»



Es sorprendente que tres siglos después de Descartes, aún persista la visión mecanicista y sistemática de la vida, particularmente en la medicina, que posee una visión de salud y enfermedad parcial, donde los términos salud o curación, no se entienden ni se enseñan.

Antes de la revolución cartesiana, los sanadores orientaban sus tratamientos hacia la interacción entre cuerpo/alma y trataban al paciente dentro de contextos sociales y espirituales. No obstante, como la visión del mundo estaba en constante cambio, sus modelos terapéuticos y su visión hacia la enfermedad se trastocaron con la revolución del pensamiento y después de dicha revolución, los médicos se concentraron en la “maquina del cuerpo” y olvidaron los demás niveles de vida.

Cuando comienza la revolución cartesiana en la medicina, las patologías se localizaban, se diagnosticaban y se etiquetaban, procedimiento que antecedería la especialización medica, por ejemplo, la psiquiatría nace por el interés de estudiar las causas orgánicas de las patologías mentales, mas allá de los elementos psicológicos. Pues los psiquiatras entienden las enfermedades mentales como enfermedades corporales (visión reduccionista) y como tal las tratan, para ellos el cerebro es un órgano que cuando se enferma tiene síntomas mentales, así como cualquier otro órgano, esto cae en una visión fragmentada de lo que somos.

El modelo cartesiano también determinó que los médicos se encargaran del cuerpo y los psiquiatras de la mente (como órgano) esto ha traído como consecuencia la disociación del concepto *salud* para la sociedad misma, al ver y saber que necesitan ir con diversos especialistas para tratar problemas en específico.

Lo preocupante es que pocas personas han reparado sobre el concepto de salud, porque ¿cómo buscar algo que ni siquiera se sabe qué es?, es ahí cuando el modelo biomédico se ha convertido en un dogma social, pues las personas piden y dependen de fármacos y especialistas para sentirse “sanos” aún cuando no consideran ni se preguntan ¿qué significa estar sano?.

Mc Keown hizo un estudio sobre la disminución de las enfermedades infecciosas del siglo XX al siglo XXI, pues el modelo biomédico ha asegurado que su intervención y avances



han sido los determinantes para la reducción de casos infecciosos, ante ello, la investigación de Mc Keown demuestra que la alimentación, la natalidad, la mejora de la higiene y saneamiento y los cambios de hábitos de la sociedad, fueron determinantes para que los casos de infección disminuyeran, entonces confirmó que mas allá de la medicina, el entorno, los hábitos y los estilos de vida deben ser las consideraciones básicas en el concepto salud.

Pero esta noción parece no existir en el modelo biomédico actual, pues los médicos definen la salud como *ausencia de enfermedad*, el sólo hecho de que en la definición se incluya la palabra enfermedad, nos da idea de la reducción y fragmentación del conocimiento que pondera en dicho ámbito. Además de ello, el dolor y la muerte son temas que los médicos buscan evitar a toda costa, les temen incluso mas que los pacientes, pues para ellos representan fracasos profesionales. Son incapaces de integrar los elementos físicos y psicológicos en la noción de dolor, e incluso en la noción de salud. Entonces ¿cómo es que pueden aliviar el dolor, si no saben nada de él?

Parecen no haber considerado que no todo lo que alivia el dolor temporalmente es forzosamente bueno, pero en sociedades como la nuestra, el médico es la autoridad total en el proceso de curación, solo el sabe lo que es mejor y lo que necesita el cuerpo del paciente.

Las sociedades han aprendido que el cuerpo se disocia de la mente, por tanto deben tratarse por partes y es así como viven, con ideas fragmentadas de las acciones y contradictorias entre ellas, porque ¿cómo explicar entonces que una persona tema mucho morir (mente) pero se conduzca a través de hábitos de vida (cuerpo) poco saludables al desequilibrio y con ello a una muerte llena de sufrimiento? Considero que este es otro ejemplo de la insuficiencia del modelo actual.

Pasteur (1845) postuló que el cuerpo humano tiene un mecanismo natural de resistencia, por ende, el fin terapéutico universal deberá ser, restituir las condiciones fisiológicas que favorecen la resistencia natural, esto es, darle mayor importancia al porqué del síntoma y prevenirlo, que al cómo esconderlo y obviar la voz del cuerpo.



«Las facultades de medicina fomentan enérgicamente un sistema de valores desequilibrado y machista (racional, agresivo, competitivo), suprimiendo todas las cualidades maternas, intuitivas y sensibles»(Capra, 1992)

Será entonces nuestra decisión el cómo considerar nuestro cuerpo, como un recurso, mercancía, ideal, medio o una posibilidad de vida.

La postura epistemológica en la cuál se apoyará esta investigación concuerda con la teoría china del yin yang, que está estrechamente relacionada con todo fenómeno de la naturaleza y del universo, pasando por el cuerpo humano, dentro del cuál existen e interactúan 5 elementos; madera, fuego, tierra metal y agua. De acuerdo con Silverio (2012), dichos elementos se expresan así;

Elemento madera: es hígado, es vesícula biliar, es ojos, es tendones, es primavera, es color verde, es sabor agrio, corresponde al viento y al este, es germinación. Es además ira, es el coraje de una emoción que desplaza con lentitud al interior del organismo y puede destrozarse un cuerpo por medio de la artritis.

En la relación que tiene con los otros órganos se han de establecer los procesos de menstruación y de alimentación de la sangre, es la savia que fluye en el árbol de la vida. El hígado realiza la función de un árbol, nutre el tejido sanguíneo y pone la esperanza de la vida, pero también puede matarlo ante una cirrosis, una hepatitis o un hígado graso. En el presente, las ciudades donde es escaso el elemento madera se convierten en iracundas, su población desarrolla con mayor probabilidad cáncer o hepatitis, relacionándose con una nutrición rica en sales y en grasas que posibilitan la creación de litios en la vesícula biliar. Por ello el hígado y su armonía interior promueven una larga vida. La madera y su uso equilibrado en la naturaleza también será larga vida para el planeta y con ello para el ser humano.

Elemento fuego: es corazón, es intestino delgado, es lengua, son vasos sanguíneos, es verano, calor, color rojo, es el sur, sabor amargo y crecimiento. Los atributos de su función están relacionados con la tarea de mandar la sangre a todo el cuerpo en una relación de continuo movimiento de la sangre periférica una y otra vez a la oxigenación. Su emoción



característica es la alegría, la cual se va dando como un río que fluye en cada latido, lento o rápido a un ritmo que se verá alterado si otra emoción inhibe a la alegría. El fuego del corazón puede ser un factor de alegría o pérdida de esta si se apaga el fuego, por ello la tierra tiene un corazón de fuego que late y desborda como un volcán o se apaga y fenece. Así una persona que ha perdido la alegría de su vivir, se podrá dejar morir, su pulso será bajo y habrá hipotensión. Además si su alimentación es rica en grasas y carbohidratos y las emociones colaterales se desbordan, pueden convertirse en trombosis e infartos.

Cuando se habla del elemento fuego en desequilibrio se dice que el calor del corazón se fue a otro lugar, por ejemplo como sucede comúnmente, a la cabeza; por ello, se da la confusión en las pasiones e incluso en el saber. De ahí provienen la necesidad y los deseos desbordados. De esta forma el punto de armonía en el cuerpo lo da la relación de cooperación entre los elementos, emociones y órganos donde la alegría que se mantiene en un justo medio combinado con una alimentación saludable y un cuidado del cuerpo continuo, da un corazón equilibrado y un cuerpo sano en ambiente también sano.

Elemento tierra: es bazo-páncreas, es estómago, es boca, son músculos, es humedad, color amarillo, sabor dulce, es centro y transformación. La emoción que predomina es la ansiedad. El estómago es donde se reciben las emociones, las sensaciones y los alimentos, lo cual implica procesamiento cambios y transformaciones en su funcionamiento. Cuando una emoción llega al cuerpo el primer lugar donde se expresa es en el estómago, de allí viajará al órgano correspondiente y se recrudecerá en los órganos mas debilitados. La ansiedad está relacionada con el cáncer de estómago por la cantidad de jugos gástricos secretados y la alteración de la membrana inherente a él. La ingesta excesiva de azúcares y almidones produce un alto requerimiento de insulina, pero ante este exceso llega un punto en que se deja de producir, generando enfermedad. La importancia del estómago y el bazo-páncreas es que son procesadores de las emociones y de los nutrientes: en ellos se cultiva la vida. Las carencias y deseos desempeñan un papel muy importante para que las personas elaboren, construyan y piensen obsesivamente cómo obtener recursos para suplir sus carencias y eso genera ansiedad que gesta problemas en el estómago, en el colón y en las vías respiratorias. El fortalecimiento del estómago debe hacerse con alimentos lo más



naturales posibles, no procesados, directos de la tierra, que es crecimiento y zona de cultivo para la vida.

Elemento metal: es pulmón, intestino grueso, es nariz, piel y cabello, es otoño, es sabor picante, color blanco, oeste y cosecha. Tanto el pulmón como el intestino grueso, tienen la función de eliminar los residuos tóxicos del cuerpo. Los metales pesados pueden quedarse en los pulmones o irse a la sangre, lo que implica un proceso complejo que puede afectar al cerebro, a la piel y finalmente al riñón. La emoción dominante es la melancolía y con ello, la tristeza y la depresión. Sus efectos se dejan de notar en las relaciones afectivas con los otros. En todo esto es muy importante la manera en que se respira, es decir, un ser humano que no respira con el abdomen y solo lo hace con la parte superior de los pulmones desarrolla una problemática de salud con las vías respiratorias. El sabor picante tiene un papel fundamental, pues incita la producción de endorfinas, fuente de placer para el cuerpo y sobre todo para el cerebro. Sin embargo, una depresión profunda altera el proceso de respiración y baja notoriamente el funcionamiento del sistema inmunológico, por lo que las enfermedades oportunistas hacen su aparición en las vías respiratorias y digestivas.

El valor de estos órganos muestra el valor de la limpieza del cuerpo para no guardar impurezas y hacer una respiración que oxigene el cuerpo conservando el buen funcionamiento de células, vísceras y órganos.

Elemento agua: se liga íntimamente con el riñón, con la vejiga, con las orejas y los huesos, con el invierno y el frío; con el color negro, el sabor salado, el norte y el almacenamiento. La emoción característica es el miedo: el miedo es la emoción que permite conservar el cuerpo, alejándolo del peligro, pero también paraliza y obstruye el funcionamiento de los pies, abre esfínteres uretrales o anales, hace perder la cordura y puede convertirse en terror, quedando pasmados o bloqueados. El riñón y la vejiga cumplen la función de cooperar con los pulmones y el corazón en una relación triangular eliminando las impurezas en la sangre. Para cuidarlos, aparte de una alimentación sin excesos en sales e irritantes, es recomendable tomar agua sin excesos. Los ríos de la tierra son parte de esa relación, el agua de riñón es el agua de los metales que están en la tierra, su irrigación es importante en lugares de



asentamientos humanos. Si el agua está contaminada, las infecciones e insuficiencias de riñón se incrementan.

En sí, los efectos del exterior se manifiestan en el interior del cuerpo. Las emociones también cabalgan entre las grandes urbes, reflejando el pánico de vivir con inseguridad y no confiar ni en las relaciones entre congéneres, ni en los elementos de la naturaleza (trombas, huracanes, inundaciones, terremotos, radiaciones solares dañinas, sequías). Enfermedades como insuficiencia renal, diabetes y los diferentes tipos de cáncer son en gran medida una expresión de algo que está pasando en el exterior y afecta el microcosmos de nuestro cuerpo.

Estos elementos interactúan entre sí, en la naturaleza y en nuestro cuerpo, entonces la contaminación en uno implicaría la contaminación en el otro, así mismo la destrucción y el daño, pues de acuerdo con Chaparro y Herrera (2012), era una ilusión pensar que podríamos dañar al ambiente sin que nos ocurriera algo. Partiendo de dicha noción, todos podemos fortalecer el elemento que resulte desequilibrado, basta con identificar hábitos y estilos de vida que nos conducen a la construcción de diversas patologías y reemplazarlos por otros mas funcionales y benéficos.



2. EL MORIR

«Los seres humanos afrontamos dos causas de muerte: muerte prematura y muerte por el agotamiento del tiempo natural de duración de nuestra vida. La muerte prematura puede evitarse mediante los métodos que se enseñan para prolongar la vida. Sin embargo, cuando la causa de nuestra muerte es que ha llegado el fin del tiempo natural de duración de nuestra vida, somos como un candil que se ha quedado sin aceite. No hay manera de evitar la muerte con engaños; es necesario prepararse para partir» (Padmasambhava)

Miramos y entendemos a nuestro cuerpo como el eje central de nuestro universo, nuestra concepción de identidad y la construcción de nuestro *yo* gira en torno a él. Paradójicamente, a lo largo y ancho del mundo se ha puesto mayor atención en la perpetuación y el ideal de belleza física, dejando de lado el bienestar corporal y la salud. Aspectos que, de ser considerados, cambiarían por completo la concepción que actualmente existe sobre el morir. De acuerdo con el Dalai Lama, existen dos actitudes que se pueden adoptar ante la muerte; el no pensar en ella o el hacer frente a la perspectiva de nuestra propia muerte, reflexionar y actuar para tratar de reducir al mínimo el sufrimiento que puede producir, pero no importando cuál sea nuestra elección, nunca podremos vencerla.

No podremos esperar una buena muerte si nuestra vida ha estado llena de apegos, miedos, rencores y violencia, la muerte es un fenómeno para el cual debemos prepararnos, pues si deseamos morir bien, debemos poner en práctica el vivir bien.

El vivir bien, conlleva una serie de actitudes y hábitos llenos de respeto por la vida y por la muerte, trastocando los ámbitos emocionales, espirituales, alimenticios y culturales, pues no podríamos alcanzar la muerte que deseamos, si no hacemos nada en vida por lograrlo. Mientras mayor tiempo nos tome afrontar la muerte, mayores serán los miedos e inseguridades que harán de nuestra vida algo complicado y nos alejarán del bienestar que paradójicamente tanto perseguimos.



Elisabeth Kübler-Ross (1972) señala cinco fases en el proceso de afrontar la muerte: rechazo, rabia, regateo, depresión y aceptación, haciendo la aclaración de que no todas las personas atraviesan por dichas fases en estricto orden, para algunas personas, el camino hacia la aceptación es largo y tortuoso, mientras que otras nunca logran aceptarla. De cualquier manera la muerte se presenta como una oportunidad para que las personas reflexionen y alcancen cierto entendimiento sobre su propia vida y la forma como la están manejando.

Desafortunadamente, en nuestra sociedad se vive la muerte de manera disociada, pues se teme e incluso se evita la idea de enfrentarse con ella, pero a través de estilos de vida poco saludables y nada benéficos, se persiguen muertes por enfermedad y desenlaces llenos de sufrimiento.

Dicha noción ha contribuido a que las personas pierdan de vista que su estilo de vida resultará *su estilo de muerte*. Esta manera ambivalente y fragmentada de comprender y tratar con el tema de la muerte, discrepa totalmente con la sabiduría natural de cómo bien morir. Pero y a todo esto, ¿cómo será *bien morir*?

La forma ideal de morir es comprendiendo lo que verdaderamente importa, llenos de paz y habiéndonos desprendido de todo, tanto interna como externamente, dejando atrás los apegos y aferramientos tanto terrenales como espirituales, pues sea cuál sea el lugar a donde vayamos, no podremos llevar nada con nosotros. De acuerdo con la propuesta de Rinpoché (1994), si morimos como vivimos, entonces nuestro cuerpo muere como nace, es decir, los elementos se van apagando, vamos perdiendo la conexión entre ellos, para finalmente dar paso a la muerte. Todo esto ocurre en el siguiente proceso; se apaga tierra, después agua, seguida por fuego y finalmente se apaga aire, todos ellos se reflejan en diferentes formas;

Tierra: el cuerpo comienza a perder toda su fuerza, se convierte en imposible mantenerse de pie pues sentimos un gran peso sobre nosotros. La tez pierde color y se vuelve pálida, las mejillas se chupan y aparecen manchas oscuras en los dientes.



Nos volvemos tan débiles y frágiles que incluso abrir y cerrar los ojos se convierte en una difícil tarea. Todos estos signos indican que el elemento tierra está retirándose hacia el elemento agua.

Agua: se pierde control de los líquidos corporales, la nariz y boca chorrean, puede que nos volvamos incontinentes. Los labios, lengua y ojos se debilitan, sentimos como si la garganta estuviera obstruida y sentimos mucha sed. Temblamos y comenzamos a sentirnos envueltos por el olor a muerte.

Fuego: nariz y boca se secan por completo, el calor del cuerpo se disipa, por lo general desde pies y manos hacia el corazón, brota calor vaporoso de la coronilla. Al respirar, el aire que nos pasa por nariz y boca es frío, ya no podemos beber ni digerir nada. La mente se encuentra vacilante, entre confusa y clara.

Aire: respirar se vuelve cada vez mas complicado, la inhalación se vuelve corta y forzada y la exhalación se vuelve mas larga. Los ojos se ponen en blanco y quedamos completamente inmóviles. La mente queda sin conciencia del mundo exterior, todo se vuelve borroso, alucinamos y tenemos visiones, dependiendo de nuestro estilo de vida, dichas visiones nos conducirán a sentirnos aterrados o llenos de paz y tranquilidad al momento de morir.

Las nociones, expectativas, miedos y orientaciones que cada persona posee sobre la muerte, son aprendidas del medio en donde se desenvuelve. Cada sociedad y cada cultura explica y vive de manera diferente la muerte, la significación se va construyendo de forma colectiva, pero trastoca las vidas de forma particular.



2.1. Nociones histórico/religiosas del morir

«El animal conoce la muerte tan sólo cuando muere, el hombre se aproxima a su muerte con plena conciencia de ella, en cada hora de su vida» (Shopenhauer, 1830)

Existen diversas formas de concebir la muerte, cada una de ellas, deriva de construcciones colectivas que han trascendido a lo largo del tiempo. No importando la creencia, todo ritual que conmemora a la muerte posee implicaciones sociales, psicológicas y simbólicas, que van más allá del cadáver, pues involucran la significación de pérdida y el devenir del espíritu.

Muchas de las civilizaciones primitivas dejaron vestigios sobre sus creencias en la inmortalidad del alma y algunas, creían también en la reencarnación. Lo interesante es, que muchas de ellas ni siquiera fueron contemporáneas, no tuvieron ningún contacto entre ellas y poseían prácticas totalmente diferentes, pero la similitud entre sus nociones sobre la muerte se debe a que el origen y el devenir de el ser es uno solo. Sea cuál sea la cultura, todos caminamos por el sendero de la vida con miras hacia nuestro final.

Egipcios

La civilización egipcia fue probablemente una de las más importantes en la historia de la humanidad, existió en el periodo que va del VI a.C. hacia el 30 a. C. Los egipcios se situaron en las riberas del cauce medio y bajo del río Nilo.

De acuerdo con su cosmovisión, cada persona poseía un cuerpo físico y un *ka* (fuerza vital) que trascendía después de la muerte. El *ka* necesitaba el mismo sustento que una persona viva, por ello, se enterraba a las personas con herramientas de comercio, objetos de entretenimiento y ornato etcétera. La misión del *ka* era unirse con el cuerpo físico, por ello, los cadáveres eran momificados. Los muertos precisaban del *ka* para alcanzar la vida después de la muerte, pero como el cuerpo físico no podía viajar hasta el submundo, el *ba* (personalidad, luz) de la persona lo hacía. Una vez que el *ba* y el *ka* se unían, hacían su viaje final al cielo, a la luz del sol y a las estrellas, donde el muerto resucitaba como un *akh* (espíritu) y vivía para siempre.



Dentro de libro de los muertos egipcio, estaban contenidos hechizos y rituales relacionados con la vida después de la muerte. Dicho libro fue extraído de los muros de tumbas de egipcios de clase alta, donde se grababan para que el muerto pudiera leerlos y conocer el proceder en su próxima vida. Para los egipcios, el corazón era el centro de la vida, por lo que varios hechizos dentro del libro estaban dedicados a proteger el corazón muerto.

Para lograr transmutar, era menester momificar los cuerpos, dicho proceso consistía en remover los órganos internos mediante un corte en el costado del cuerpo, únicamente el corazón (centro de la vida) era dejado en su lugar.

Después se empaquetaba el cuerpo cubierto con natrón seco (especie de sal) y se dejaba deshidratar por 40 días, para finalmente bloquear las cavidades, empaquetarlo con lino y vendarlo (entre venda y venda se colocaban amuletos). El proceso de momificación tomaba cerca de 70 días y nos permite conocer un poco más sobre la noción e importancia que los egipcios daban a la muerte.

Griegos

La cultura griega existió en el periodo 1200 a.C hasta el 146 a. C., dicha civilización es considerada como la base de la cultura occidental. De acuerdo con sus creencias, la religiosidad no tenía relación con la perfección moral ni intentaba descifrar los misterios de la muerte.

Según Platón, uno de los filósofos griegos mas influyentes en la cultura occidental, el hombre era una alma divina, inmaterial, eterna e inmortal, unida accidentalmente al cuerpo como consecuencia de pecar. Para él; el cuerpo es la cárcel del alma. Platón colocó al hombre por encima de la naturaleza, gracias a su capacidad y habilidad de pensar, hablar y comunicarse con la divinidad.

Por otro lado, Pitágoras predicaba que el alma sobrevivía a la muerte física y renacía en otros cuerpos después de haber atravesado por un proceso de purificación en el averno, puede que el ser se libere únicamente cuando el alma ha pasado triunfante y bondadosa por diversas transmigraciones, pues de lo contrario, penará eternamente en el tártaro (lugar de eterna condenación).



Para los griegos, el alma de los vivos está compuesta por cuatro elementos (Bremmer, 1983) entre los ligados al cuerpo se encuentran la *thymos* (la fuerza vital), la *noos* (el intelecto), y la *menos* (el aliento); el cuarto, *psyche*, es el alma libre, la que contiene la identidad de la persona y la que más se asemeja a nuestra concepción actual del espíritu: lo que queda tras la muerte, aquello para lo que nuestro cuerpo es, básicamente, un mero recipiente.

Romanos

Las principales corrientes filosóficas que influyeron la idiosincrasia romana fueron; los epicúreos, quienes sostenían que la búsqueda de la felicidad en la vida y la obtención de conocimientos, debería ser mediante la racionalidad y había que eliminar toda superstición del hombre. Afirmaban que la muerte es determinada por la evolución biológica del cuerpo, negaban la existencia del más allá y creían que el alma y cuerpo morían al mismo tiempo.

Por otro lado estaban quienes mantenían la creencia de la muerte cómo una ley de vida que debía ser aceptada, pero desecharon y criticaron las ceremonias que se llevaban a cabo en los funerales.

Los romanos incineraban a sus muertos, hasta después de que el cristianismo trastocara sus creencias, comenzaron a inhumarlos. El lugar donde se llevaban a cabo las incineraciones e inhumaciones, era la necrópolis, pero previo a trasladar el cadáver hasta ahí, se realizaba una especie de rito (despositio), donde se colocaba el cadáver en la tierra, para simbolizar su regreso a ella, (de igual modo cuando nacía un bebé se colocaba en la tierra para simbolizar su llegada desde ella), después al cadáver se le daba un beso, se iniciaba la lamentación (conclamatio) y se le llamaba tres veces por su nombre completo. El cadáver aún en el suelo, era lavado, perfumado y adornado.

Tras varios días de velación, el difunto era trasladado en un féretro (feretrum) y se iniciaba el rito nocturno, que consistía en un cortejo de familiares, amigos, esclavos, etcétera. que debían llevar antorchas acompañando al difunto, se leía el panegírico, donde se conmemoraba lo conseguido en vida por el difunto, así como los logros ancestrales y algunos actores portaban las mascararas funerarias de los antepasados. Finalmente el cadáver



era llevado a la necrópolis donde los familiares purificaban el agua y el fuego para dar comienzo a la incineración o inhumación.

Aztecas

Esta civilización abrazaba a la muerte con mucho respeto y sin temor, pues era un tema presente en sus mitos, filosofía, cosmovisión y festividades. Para ellos, gran parte de su cultura giraba en torno a la dualidad vida/muerte, todo tenía un complemento y un punto de equilibrio. Se cree que dicha noción de dualidad surgió de la observación al medio ambiente, pues había épocas secas y áridas, seguidas sin falta, de períodos de lluvia y florecer, dichos ciclos naturales les enseñaron que existía un movimiento continuo y equilibrador que regulaba al universo (día/noche, vida/muerte, etcétera.), ante el cual ellos tenían responsabilidades, por ejemplo; mantener el perfecto balance entre el hombre y el universo.

Los aztecas creían que hombres y mujeres tenían un lugar destinado al momento de morir, por ejemplo, los guerreros muertos en combate eran elegidos para acompañar al sol desde su nacimiento hasta el mediodía, para después de cuatro años convertirse en aves de hermosos plumajes y volver a la vida terrenal, por otra parte, las mujeres que morían en el parto (consideradas guerreras), eran elegidas para acompañar al sol desde el mediodía hasta el atardecer. Los enfermos que morían iban a tlalocan, un lugar de plenitud y comodidad y las personas que fallecían de forma natural iban al mictlán, donde existía la dualidad; Mictlancihuatl y Mictlantecuhtli, señor y señora del mundo de los muertos. En dicho lugar llegaban los muertos pero también nacían los hombres.

La muerte era celebrada por ellos de diferentes formas. El noveno mes del año de su calendario, era dedicado a la fiesta de los muertos niños. Para ellos, se realizaban ritos y festividades con los que se les recordaba y a la vez se prevenía su muerte mediante hechizos que realizaban los ancianos y el décimo mes del año, hacían grandes solemnidades sacrificando un gran número de hombres, colocándoseles abundantes ofrendas a su alrededor mientras un grupo de jóvenes bailaban en torno suyo adornados con plumas y joyas, como forma de celebrar la muerte y darle la bienvenida a la vida.



Africanos subsaharianos

Las comunidades subsaharianas poseen la idea de que la muerte es algo familiar y como tal, debe ser integrada al ciclo de la vida. Por ello, la mayoría de rituales y ceremonias funerarias que practican, intentan mantener los lazos entre los vivos y los muertos, incluso cuando una persona muere, los familiares se reúnen para beber, comer y cantar loas al difunto con la intención de prolongar su existencia en el mundo. En algunas tribus, una familiar viste las ropas del muerto e imita sus ademanes y su manera de hablar. Los hijos del difunto lo llaman padre y sus esposas marido, en otras tribus, el muerto debe presidir sus propios funerales vestido con su ropa más hermosa, sentado en su sillón acostumbrado y atado a él, la mano en alto como si saludara a la muchedumbre, se le lleva en andas a hombros hasta el lugar de su inhumación, mientras los músicos y danzantes tocan y evolucionan muy animados en torno al cortejo, desafiando así la dimensión trágica de la muerte y terminando de dar una coloración épica y triunfal al cortejo funerario (Thomas 1982).

En Madagascar, cada cinco años se abren las tumbas y colocan a los muertos sobre los hombros de danzantes, quienes los lanzan al aire y los llevan a través de las calles de la aldea, para posteriormente vestirlos y compartir con ellos comida y algo de ron. Así, se trata de un medio de reforzar los lazos internos del grupo de los vivos a través de la comunión con los muertos, que son, más que nunca, el vínculo que une a la familia (Decary 1962).

En Mali cada tres años tiene lugar un ritual para incitar al alma de los muertos, fallecidos e inhumados varios meses antes, a abandonar el mundo de los vivos para dirigirse al país de los antepasados. En el transcurso del ritual, se coloca a la salida de la aldea una vasija llena de cerveza que un pariente del difunto derriba de una patada, para dar a entender con claridad que, en adelante, el muerto ya no puede comer ni beber y tiene que abandonar el mundo de los vivos. Después, hombres/máscara danzan durante tres días para indicarle el camino del otro mundo, donde deberá morar en lo sucesivo (Dieterlen & Rouch 1974).



Construcción biomédica

Dentro de la comunidad científica se han construido también diversas nociones sobre la muerte, comenzando por Linneo (1757) quien planteó que la sabiduría divina ha impuesto un orden natural el cual descansa sobre cuatro fenómenos relacionados; propagación, distribución, geográfica, destrucción y conservación, que todas las calamidades han sido instauradas por Dios por el bien supremo de los seres vivos en su conjunto, ya que hay que equilibrar nacimientos y muertes. También Lamarck (1800) consideró a la muerte, explicándola como un cuerpo vivo limitado en su duración, organizado en sus partes, y poseedor de lo que denominamos vida, sujeto necesariamente a perderla, o sea, a morir, que es el fin de su existencia.

Por otra parte, Bernard (1859) menciona que los organismos viven a la vez de su entorno y contra él, y este es para ellos al mismo tiempo, oportunidad y amenaza. La existencia no es mas que una perpetua alternancia de vida y muerte, de composición y descomposición. Por su parte, Weismann (1872) hace una distinción entre causas externas e internas de muerte, señalando que con la edad, ciertos cambios en los tejidos minan su funcionamiento y acaban por conducir directamente a lo que llamamos muerte normal o bien conducen indirectamente a la muerte, al hacerlo incapaz de resistir ante influencias perjudiciales externas de poca importancia.

Ahora bien, expondré cómo algunas disciplinas espirituales valoran el morir.

Budismo

Fundado al noreste de la India, parte de las enseñanzas de Siddaharta Gautama, mejor conocido como buda, los elementos centrales en los que basó su iluminación buda, se denominan las cuatro verdades y son;

- La vida no es sufrimiento; refiriendo la eterna lucha que la existencia humana representa
- La causa del sufrimiento humano radica en la ignorancia del hombre sobre la naturaleza de la realidad, que tiene como consecuencias la ansiedad, los apegos y la



codicia

- Se puede poner fin a dicho sufrimiento, si el hombre supera la ignorancia y ve más allá de la realidad mundana
- El camino para dar fin al sufrimiento es la senda óctuple, que consiste en tener una visión adecuada de las cosas, buenas intenciones, un modo de expresión correcto, realizar buenas acciones, vivir rectamente, esforzarse de forma positiva, tener buenos pensamientos y dedicarse a la contemplación de modo adecuado

Además buda afirmaba, que toda existencia se caracterizaba por seguir 3 indicaciones; anatmán (no tener alma), anitya (impermanencia) y dukkha (sufrimiento). Tomándolas cómo guía, comenzó a difundir la doctrina del origen condicionado de la existencia (pratityasamutpada), de acuerdo con la cual, existe una cadena de 12 causas unidas donde se decide, de acuerdo a las carencias y el desempeño en vidas pasadas, qué es lo que la persona debe desarrollar. Dicho proceso se vincula a las vidas siguientes, por lo que se debe seguir una vida (espiritual, emocional, física, etcétera.) sana y por el camino de la rectitud.

Entre los budistas, las actitudes hacia la muerte y la agonía se encuentran lejos de los prejuicios y miedos que encontramos en occidente. Allí, se encuentra a la muerte con respeto y veneración y la existencia de la muerte llega a ser un estimulante para el desarrollo del hombre, Dicho crecimiento es subrayado durante toda la vida, y especialmente cuando la persona está moribunda. Un principio de base del sistema budista es el carácter transitorio y el cambio constante del universo entero. Allí, la existencia de la muerte es utilizada como un elemento psicológico indispensable para la consciencia del carácter transitorio de la vida, del cambio de todas las cosas y del valor precioso de este momento mismo, del aquí y el ahora. En este sentido, la muerte no es vista como un enemigo que se debe combatir y evitar a toda costa, sino como un aspecto indispensable de la vida.

« En occidente, el arte de morir es poco conocido y raramente practicado, por lo que existe la común reluctancia a morir, la cual produce resultados negativos. Todos los esfuerzos de la ciencia médica tienden a posponer el proceso de la muerte, interfiriendo así en ella»

(Rimpoche, 1994)



El budismo contempla y acepta la idea de la reencarnación, donde los seis destinos de la existencia mortal incluyen tres esferas en las que los agobiados por karmas perjudiciales se puedan reencarnar; el infierno, el lugar de los espíritus ávidos y el de los demonios en guerra. Las torturas sufridas en estos destinos sirven para purgar el karma perjudicial del alma y liberarla para su reencarnación en un plano superior.

Hinduismo

El hinduismo surgió en la India hacia el 1750 a.C. esta doctrina carece de un único fundador, de profetas y de una estructura institucional. Los hinduistas creen que existe un universo tangible (maia) responsable de los ciclos interminables de creación y destrucción, detrás del cual existe el principio que engendra el universo; Brahman o Atma. Para ellos abandonar el ciclo de reencarnaciones (samsara) y retornar al principio divino constituye su mayor logro espiritual.

Para los hinduistas existen una serie de darshana (formas de conducirse) que se pueden elegir, el primero de ellos es el vedanta (compuesto por los términos *vede*; conocimiento y *anta*; final) basado en las doctrinas del Upanisad, compuesto por un conjunto de escritos poéticos. Por otro lado también encontramos a el yoga (del sánscrito *ioga*; concentrar la mente, absorberse en meditación, recordar, unir, conectar, otorgar), ambos darshana se ocupan de la liberación del mundo material y de la ilusión de realidad, además ambos caminos implican aprendizajes diversos, relacionados con la propia identidad, los constructos sociales y el morir. Se cree que cuando las personas no significan dichos aprendizajes, aún se consideran como seres aislados y conciben a la muerte como trágica e indeseable.

De acuerdo con los hinduistas existen 21 infiernos que forman parte de un ciclo sin fin de transmigraciones anímicas, las acciones conducirán a los seres a reencarnarse en el infierno hasta purgar sus penas y alcanzar la libertad de reencarnar en un orden o dimensión superior, fenómeno conocido como purificación. A comienzos del hinduismo el alma era considerada reguladora de las actividades, la identidad y la conciencia.



Al igual que los budistas, los hinduistas creen en la reencarnación, que representa la vuelta del espíritu a la vida corporal o su retorno a la materia, pudiendo ocurrir en cualquier dimensión. Ellos consideran que el cuerpo está habitado por un alma esencial, ambos se separan al momento de la muerte, una vez separada el alma encontrará un nuevo ser material donde residir, los hinduistas creen que la reencarnación se logra por la transmigración del alma de una persona muerta al cuerpo de un niño de la misma familia, por ello existen legados y memorias cósmicas familiares.

Cristianismo

De acuerdo con los cristianos la muerte se presenta como consecuencia del pecado, además claro, de representar el hecho de que todos seremos juzgados ante Dios en el último momento de nuestra existencia terrenal.

« Las sagradas escrituras nos enseñan que la muerte es castigo-consecuencia del pecado.

Esta es una doctrina claramente enseñada por la iglesia ya en los primeros siglos: nuestros primeros padres, en la situación paradisiaca, estaban dotados de inmortalidad física; la muerte les fue dada como castigo por el pecado cometido » (Denzinger, 2008)

Dado que el pecado de los primeros padres (Adán y Eva) implicó a todo el género humano, por ello pudo decir San Pablo que por un hombre entró el pecado en el mundo, y por el pecado, la muerte. (Rom 5,12). De acuerdo con esta religión, el cuerpo es una traba para alcanzar el paraíso, pues se pervierte fácilmente y es pecador, por ello existen castigos a los pecadores para purificar el alma a través del dolor físico.

Los cristianos piensan que, desde el nacimiento, el cuerpo se corrompe, pero al morir el alma sobrevive. Es así, que la muerte es el descanso eterno junto al creador, aunque para alcanzar el cielo, habrá sido preciso cumplir con los diez mandamientos que Jesús dio a sus discípulos. (Martínez Gil, 1999)

Mencionan también que la buena muerte se presenta como aquella en la que el difunto enfrenta con serenidad el momento de su agonía, porque sabe que en su vida terrenal se ha esforzado por preparar su alma para aquel momento, siendo un buen cristiano, obrando



bien, cumpliendo los sacramentos, practicando la caridad y haciendo su testamento. La hora de la muerte siempre se representa turbada por la presencia de los demonios que intentan tentarle, aprovechándose de la desesperación y debilidad que se sufre en el momento de la agonía.

La mala muerte en cambio, es aquella que sorprende desprevenida a su víctima, que no se ha preparado para ella. Muchas veces, se le presenta como una muerte violenta. Por eso, se insiste en que el buen cristiano debe prepararse con tiempo para ello. Una idea que, con la crisis del siglo XIV aumentó, ya que entonces la muerte estuvo más presente que nunca. Alguien que durante su vida no ha actuado bien y no ha cumplido con sus deberes de buen cristiano, es más vulnerable en su hora final a las tentaciones de los demonios. (Haindl, 2009)

Islamismo

De acuerdo a las creencias islámicas, la muerte es algo que se debe tomar con alegría pues libera al hombre de los agobios de la vida mundana, sofocante y estrecha, al hacerlo, se admite a la persona en el círculo infinitamente ancho de la misericordia del eterno y amado, donde puede disfrutar la compañía de sus seres queridos y el consuelo de una vida feliz y eterna. Ellos creen en las nociones paraíso e infierno, pues dependiendo de la forma en que se vivió, se determinará a cuál de ellos irá el difunto. A pesar de ello, creen que la muerte es un hecho de evidencia de igualdad de los hombres ante su Dios, pues en el día del juicio final se decidirá el destino eterno.

La visión islámica recomienda no apegarse con mucha intensidad a la vida de orden material, si vivirla en plenitud y hacer por nuestro paso en la tierra todo aquello que sea necesario para beneficiarnos y beneficiar a los demás dando un lugar especial al orden espiritual, ya que desde la primera a la última de las posesiones tienen el carácter de transitorias: todos nuestros bienes, del más grande al más pequeño son prestados.

El Islam es una de las únicas religiones que explican los pasos a seguir antes, durante y después de la muerte de un familiar, pautas marcadas en el Corán. Desde antes de la llegada de la muerte hasta el entierro, se conforma toda una ceremonia del adiós para esta



importante etapa de la vida.

Se montan en la calle showder (tiendas multicolores) a las puertas del hogar del fallecido, dentro de ellas se lleva a cabo una oración por el difunto en la que, generalmente, sólo los hombres pueden participar, puesto que en estas oportunidades las mujeres suelen quedarse dentro de la casa. El rezo, llamado *salat-ljanazah*, está dirigido por un Imam. Tras el salat, sólo los hombres acuden al cementerio en un cortejo fúnebre para proceder al entierro (nunca hay cremación). La costumbre de visitar las tumbas de fallecidos no es muy difundida. En el Corán se lee que el profeta Mohamed no estaba de acuerdo con que las tumbas fueran visitadas, para evitar que la finalidad fuera suplicar ayuda al muerto o cualquier invocación que podría enfadar a Allah. (López, 2005)



2.2. La muerte cómo reflejo de la vida

« No temas a la muerte y no temerás a la vida » (Epicuro)

En nuestra sociedad, hablar de la muerte se ha convertido en objeto de angustia, temor e incluso desesperanza, pues el aceptar y trabajar en nuestra condición mortal es algo alejado de nuestra realidad. El arte de morir es producto de un largo proceso que requiere contar con las herramientas adecuadas, llámense emocionales, intelectuales, espirituales o corporales, el camino hacia la muerte es más complejo que la mera culminación corporal. Pierre Chaunu (2000) historiador de la universidad de París escribió;

« Al no poder expulsar a la muerte de nuestra vida, se ha decretado que es vergonzosa, que es inHonesta de nosotros, que debemos arrojarla de nuestra mente. La han excomulgado porque pone en crisis todas las culturas hegemónicas de nuestro tiempo. Como no han podido hacerle sitio, la han ocultado, proscrito y prohibido »

A pesar de que la sociedad de Chaunu no es la misma que la nuestra, su idea de muerte no está tan alejada de la nuestra. Desafortunadamente la muerte no ha sido contemplada como debería, pues en realidad no es mas que una parte de la vida y lo que es más, es el reflejo mismo del vivir. Tal vez si las personas dieran cuenta de esto, vivirían de forma holística y siempre considerando cómo es que les gustaría morir. Comprendo que suena inquietante mi propuesta sobre elegir cómo morir, pero en realidad es más sencilla de lo que parece.

Si consideramos a la muerte como reflejo de la vida, entonces, al modificar algunos hábitos y patrones que nos alejan del bienestar en vida, es muy probable que encontremos el bienestar en la muerte. Esto es un trabajo complicado y requiere tiempo, pues solicita compromiso espiritual, mental, corporal y emocional, todo ello hasta alcanzar a vislumbrar que la muerte es como un espejo que devolverá todo lo que hicimos y decidimos en vida. Es por ello que si nuestra vida fue violenta, resentida, descuidada y agitada, probablemente nuestra muerte se conduzca por el mismo sendero, pero si nuestra vida fue pacífica, honesta, accesible y reflexiva, entonces lograremos una buena muerte.



Por tanto, invito a todo ser a reflexionar sobre su muerte y por ende a meditar sobre su vida, pues no existe una sin la otra. Considere cómo y bajo qué circunstancias le gustaría morir, para después reflexionar sobre qué está haciendo y generando actualmente para lograr dicho destino. Es complejo, pero posible.

Antes que nada, debemos meditar y determinar ¿qué somos?. Pareciera que últimamente en nuestra sociedad el ¿cómo? es mucho más importante que el ¿para qué?, ello es signo de la fuerte desvalorización por la que atravesamos, pues reparar únicamente en la forma sin pensar en el fondo no culmina en nada afable. Por ello una vez que encontramos nuestros para qué, podremos lidiar con todos nuestros cómo. Entonces, ¿para qué vivimos?, ¿para qué morimos?; ¿vivimos para desarrollar apegos ante el dinero, los muebles, la belleza, los autos, nuestro nombre, nuestro puesto, nuestra pareja, alguna sustancia, nuestra familia?, ¿realmente es esa la esencia de la vida? Porque debemos recordar que al final, nada podremos llevar. Encontraremos a la muerte frente a nosotros y lo único que tendrá valor será nuestro espíritu. He ahí que el trabajo espiritual y personal se vuelve tan importante e indispensable.

El trabajo espiritual y personal se puede ver entorpecido por el ego, el ego nace con nosotros cuando venimos al mundo. Cuando somos niños, a través del cariño, del amor y del cuidado, sentimos que somos buenos, valiosos y que tenemos alguna importancia. Nace un ego, un centro. Pero este centro es un reflejo, no es nuestro verdadero Ser. No sabemos quiénes somos, simplemente sabemos lo que los otros piensan de nosotros. La sociedad crea un ego, porque puede ser controlado y manipulado. El ego siempre es sacudido; siempre está en busca de halagos, de que alguien lo aprecie y le dé atención. Si nos quieren, estamos felices, si nos desprecian creemos que no valemos nada. (González, 2012) Es por ello que el ego dificulta dicho trabajo, pues nos aleja de nuestro verdadero Ser y muchas veces nos convence de ignorarlo.

Ahora imagine dejar atrás todo; romper con sus apegos, rasgar esas ataduras, entonces ¿qué pasaría? Fácil, *la libertad*. Pasaría que sería libre, libre de fluir y de Ser. Todo ello es posible en la vida e inevitable en la muerte.



Es entonces su decisión y elección, ¿está dispuesto a desatender al ego?, ¿a romper voluntariamente con sus apegos?, sé que suena complicado y que involucra algunos sacrificios, pero considere que cuando muera, así será, pues el sendero de la muerte únicamente puede ser transitado por su Ser.

2.3. Actitud actual ante el morir

La muerte siempre ha sido objeto de profundas reflexiones filosóficas, religiosas y actualmente científicas, en las sociedades post industriales se convirtió en un tema difícil de aceptar y afrontar, de modo que las actitudes hacia ella, han sufrido una evolución desadaptativa, yendo de las actitudes saludables de aceptación y afrontamiento a las de negación. Dicha involución ha traído como consecuencia muertes dolorosas y llenas de sufrimiento, pues muchas personas prefieren nunca pensar en ella y por ende, nunca prepararse para cuando llegue su tiempo.

Desafortunadamente, nuestra sociedad se encuentra inmersa en esta involución, pues en nuestro intento por pertenecer al mal llamado primer mundo, hemos construido seres obsesionados por el poder, el sexo, la belleza y la juventud, formando con ello una actitud temerosa hacia la muerte. Un ejemplo de ello es la forma en que la ley general de salud contempla la muerte;

«Ley general de salud, título decimocuarto; donación trasplantes y pérdida de vida. Capítulo IV; pérdida de vida, artículo 343; la pérdida de vida ocurra cuando: se presenta muerte cerebral, se presentan los siguientes signos, ausencia completa y permanente de respiración espontánea, ausencia de reflejos del tallo cerebral y paro cardiaco irreversible» (Ley General de Salud, 2012)

Como se puede observar, dicha ley únicamente atiende la parte fisiológica del morir, dejando atrás todas sus demás dimensiones, entonces no es de extrañarse que los mexicanos así conciban su morir, como el fin del cuerpo, nada más. Ahora bien, si consideramos que actualmente, todo en nuestra sociedad nos orienta hacia la preservación y embellecimiento del cuerpo, es comprensible que su fin nos produzca angustia y miedo. En opinión de Metchinkoff, (2002) la angustia que genera la muerte se debe a que muy poca gente alcanza



el fin normal de su existencia, tras el cumplimiento de un ciclo completo y fisiológico de la vida con una vejez normal, que desemboca en la pérdida del instinto de la vida y la aparición del instinto de la muerte natural.

Pero no es la angustia la única emoción asociada a la muerte, pues de acuerdo con Uribe y Rodríguez (2007) existen 5 emociones que generalmente experimentan aquellos que saben su muerte está próxima, entre ellas encontramos:

- El miedo; emoción que refiere específicamente a la respuesta consciente que tiene el ser humano ante la muerte, en donde las variables mediadoras se relacionan con el temor a la pérdida de sí mismo, a lo desconocido, al más allá de la muerte, al dolor y al sufrimiento, el bienestar de los miembros supervivientes de la familia. El miedo surge como resultado de la falta de significado de la propia vida y de la propia muerte.
- La evitación; relacionada con la actitud de rechazo ante el tema de la muerte y toda situación, dialogo, lugar, que se asocie con la misma.
- La aceptación neutral; definida como la ambivalencia presente en la persona ante el tema de la muerte, expresada en un temor normal ante la muerte, pero también en su aceptación ante la posible llegada, en donde la acepta como un hecho innegable en la vida y se intenta aprovechar en lo Adán la vida que se tiene.
- La aceptación de acercamiento; relacionada con creencias religiosas, en donde se tiene una mayor confianza y está presente la creencia de una vida feliz después de la muerte.
- La aceptación de escape; presente en las personas que carecen de habilidades de afrontamiento eficaz para enfrentar el dolor o los problemas de la existencia, por tanto, la muerte se puede convertir en una alternativa y puede ofrecer el único escape ante las emociones negativas.

Es importante mencionar que dichas emociones no son generales y además se pueden presentar simultáneamente. El hecho de saber que lo único seguro que tenemos es la muerte, debería acercarnos y permitirnos una preparación y significación completa del fenómeno mismo, la gran limitante, es el miedo intenso que se tiene al tema.



El miedo es una respuesta natural del ser ante lo desconocido y potencialmente peligroso, pero cuando el miedo sobrepasa y rebasa, puede exceder su función autoprotectora, transformándose en un elemento importante de distorsión de la realidad y además puede generar otros miedos mucho más elaborados y profundos, de modo que en lugar de protegernos del peligro, nos aleja de la vida.

Por ello, es sustancial que replanteemos nuestra actitud hacia la muerte, pues además de ser algo inevitable, es la culminación de una transición vital.

« Por todas partes vemos aquellos que se empeñan por orientar y dirigir la vida de los demás al mismo tiempo que ellos mismos no darían nada por la suya propia, hombres que a pesar de temer la muerte, parecen odiar la vida» (William Morris, 1891)

Es así que una preparación emocional, física, mental y espiritual para ese momento es necesaria, pues si no construimos nuestra salud y nuestro bienestar en aras de alcanzar una muerte pacífica y anhelada, construiremos entonces, enfermedades que nos conduzcan a muertes tortuosas y llenas de dolor. Queda pues a su consideración, elegir qué sendero seguir, qué construir ¿salud o enfermedad?, cómo concebir la muerte, cómo prepararse para ese importante e inevitable momento de la vida.



3.HISTORIAS DE VIDA; METODOLOGÍA

Participantes: La entrevista se aplicó a 6 personas en fase terminal de diferentes enfermedades y a 4 personas saludables en edades muy avanzadas.

Materiales y aparatos: Los materiales utilizados comprenden artículos de oficina y una grabadora de voz marca Sony

Lugar: Las entrevistas se aplicaron en las casas de algunos participantes y en el área de cuidados paliativos del Instituto Nacional de Cancerología

Sistema de evaluación: La investigación es de tipo cualitativa y para realizarla se aplicó una entrevista semi-estructurada posteriormente descrita.

Diseño de Investigación: El estudio es de tipo no experimental, transversal descriptivo ya que se pretendió conocer hábitos y estilos de vida de personas que se encuentran cercanas a la muerte, ya sea por enfermedad o por edad.

Procedimiento:

- Ficha de identificación.
 - Nombre
 - Edad
 - Escolaridad
 - Fecha de nacimiento
- Nacimiento
 - Cómo fue el embarazo?
 - En qué condiciones vivían sus padres durante el embarazo?
 - Qué antojos tenía su mamá durante el embarazo?
 - Cómo fue el parto?
 - Recibió atención médica o algún otro tipo de atención?



Lo amamantaron? Cuánto tiempo?

Cómo fueron sus primeros días de vida?

Cómo era la relación entre sus padres (emocional/cotidiana)?

- Crianza y crecimiento.

Cómo fue su estilo de crianza?

Cómo era su alimentación?

Qué antojos tenía durante su infancia?

Cómo era la relación con su madre?

Cómo era la relación con su padre?

Cómo y dónde estaba su vivienda?

Con quiénes vivía?

Cuántos hermanos tiene?

Qué lugar ocupa entre sus hermanos?

Se enfermaba frecuentemente? De qué?

Recibía atención médica o de algún otro tipo?

- Estilo de vida.

Dónde vive actualmente?

A qué se dedica?

Dónde ha trabajado?

Qué come regularmente?

Qué emociones experimenta regularmente?

Qué trabajo le ha gustado más?

Qué quería ser de grande?

Cuántas parejas tuvo?

Se casó?

Tuvo hijos?



- Relaciones con otros.
Cómo son sus relaciones familiares?
Cómo era la relación con sus compañeros de trabajo?
Cómo es la relación con sus hijos?
Cómo han sido sus relaciones de pareja?
En qué se basan sus relaciones?
Cómo expresa su afecto a los demás?

- Sexualidad
Qué representa para usted la sexualidad?
Qué implicaciones trae consigo?
Cómo vivió esta parte durante su vida?

- Constelación familiar.
Cómo se compone su familia?
Qué hace en un día común?
Alguno está enfermo? De qué? Cómo afecta ello a la familia?
Qué tradiciones hay en su familia?

- Concepción de la enfermedad.
Qué piensa usted de su enfermedad?
Porqué considera que se enfermó?
Qué ha significado la enfermedad en su vida?
Qué representa para usted estar enfermo?

- Creencia Religiosa.
Qué religión practica?
Cómo lo hace?
Ha cambiado alguna vez de religión?
De acuerdo con sus creencias, como se concibe su enfermedad?



- Cuáles han sido los resultados obtenidos en la búsqueda de su salud.
Qué tratamientos ha probado para aliviar su enfermedad?
Qué pronostican los demás sobre su condición?
Qué espera que pase?
Cuáles son sus expectativas de la vida?
- Concepto del cuerpo y de su cuerpo.
Cómo concibe usted al cuerpo?
Qué representa ser hombre/mujer?
Qué significan (personas del otro género) para usted?
Para usted qué es la belleza?
Cómo vive el ser hombre/mujer?
- Crisis.
Cuando ocurre una crisis por la enfermedad, qué hace?
Su familia cómo lo toma?
Qué piensa usted de ello?
- Muerte
Qué piensas de la muerte?
Qué sentimientos relacionas con el morir?
Si pudieras hacer un resumen de tu vida, qué dirías?

Es importante mencionar que en cada punto se hicieron anotaciones, observaciones y comentarios después de la entrevista.



3.1. CATEGORÍAS; CONSTRUCCIÓN SALUD/ENFERMEDAD

Edades

La categoría *edad*, indica la edad del participante con fin de analizar su historia de vida y la construcción de salud/enfermedad de acuerdo a los años que ha vivido.

Dentro de esta categoría encontramos que la edad de los participantes va desde los 59 hasta los 93 años, este rango es tan variado debido a las diversas construcciones de vida que han tenido, es decir, cada uno de ellos ha llegado al final de su vida de diferente forma, mientras que los de mayor edad se encuentran saludables, los de menor edad se encuentran en etapa terminal de alguna enfermedad crónico-degenerativa o similar. La intención de entrevistar a participantes de edades diferentes, tiene que ver con la idea de comparar la construcción de salud con la construcción de enfermedad a lo largo de los años, de tal modo que sea factible analizar y comprender las distintas formas y hábitos de vida que nos conducen a tal o cuál estilo de muerte.

De entre los participantes, Abel es un hombre de 64 años, Eloy tiene 59, Eva 93, Hernán 84, Honesta 93, Adán 84, Marcia 83, Moisés 91, Fátima 63 y Valeria 87 años.

Género

Dentro de la categoría *género* se menciona el género del participante para posteriormente localizar indicadores de rol. Dentro de esta investigación se contó con la participación de 5 hombres y 5 mujeres todos ellos de alguna u otra forma acercándose al final de su vida. Es importante mencionar que 3 de los hombres se encuentran en etapa terminal de alguna enfermedad al igual que 3 de las mujeres, mientras que 2 hombres y 2 mujeres de avanzada edad, se encuentran saludables.

Nacimiento

En la categoría *nacimiento*, se detallarán los acontecimientos relevantes ocurridos antes, durante y después del nacimiento, así como las condiciones de vida y estilos de crianza. A nivel social, el nacimiento implica el involucramiento del ser con factores culturales,



religiosos, políticos, ambientales, económicos y morales, que más adelante fungirán como determinantes en algunas creencias, tradiciones, rasgos de personalidad y estilos de muerte.

La historia de un ser no comienza con el parto, pues desde antes de que este ocurra e incluso antes de que se haya formado completamente el bebé, los neuroreceptores necesarios para los neuropéptidos encargados de la transmisión de información sobre procesos emocionales ya se encuentran funcionando, por tanto, las emociones experimentadas por la madre, son transmitidas vía cordón umbilical y experimentadas al mismo tiempo por el feto, de ahí la importancia de conocer la historia de vida desde antes del nacimiento, pues durante el embarazo la madre vive emociones que el feto recibe y registra en su memoria emocional, por ello, nace con una historia emocional que ha codificado durante todo el embarazo. Dependiendo de las emociones experimentadas por su madre, será que el bebé comience la vida con condiciones emocionales adversas o favorables.

Es muy importante considerar dicha memoria emocional, pues un embarazo alimentado por emociones como rencor, enojo, miedo, tristeza, desesperanza o arrepentimiento, dará pie al nacimiento de un bebé con una historia emocional adversa que se reflejará a lo largo de toda su vida y que al mismo tiempo contribuirá con su construcción de salud o enfermedad.

Además de ello, el nacimiento se significa de acuerdo con las tradiciones y costumbres generacionales, a tal acontecimiento se le da valor moral, cultural, y religioso y se le atribuyen las expectativas que merezca, pues de acuerdo con ello, el ser se posiciona respecto a su familia. El posicionamiento o adherencia hacia la familia, resultará un factor dentro de las creencias, actitudes y hábitos de vida. Por otro lado, al parto y su contexto a nivel individual y a la elección del nombre para el bebé, se les atribuyen rasgos de identidad y personalidad, además, la valoración del propio nacimiento, forma parte de la conformación del rol en la familia.

En los casos de Abel, Hernán, Marcia, Fátima y Valeria, los embarazos fueron complicados, con síntomas diversos.



Abel: “ Mi mamá decía que sufrió mucho cuando se embarazó de mi, hasta decía que tenía miedo porque creía no iba a llegar a término, le dieron muchos ascos y vomitaba todo lo que comía, a la hora del parto una partera ayudó, mi mamacita decía que le había dolido tanto que ni pudo amamantarme”

Hernán: “Mi mamá tuvo riesgo de abortar, pero al final se dio el bebé, mis padres vivían bien porque mi papá tenía dinero, el era chofer y mi mamá era ama de casa”

Marcia: “Mi mamá sufrió muchos ascos cuando estaba embarazada de mi” “Me amamantaron poquito tiempo porque yo no quise, no quise comer, no me gustó, no me gustaba la leche de ahí”

Fátima: “Sólo se que cuando mi mamá estaba embarazada de mi tuvo muchos ascos y tenía antojo de dulces, todo lo dulce se le antojaba”

Valeria: “Mi mamá se ponía muy mala cuando estaba embarazada, necesitaba que le arrimaran doctor y sacerdote, le decían que necesitaba cuidarse porque si no, no íbamos a vivir”

Gracias a estos relatos podemos darnos cuenta de que los embarazos de estos participantes tuvieron tintes emocionales adversos, pues hablan de sufrimiento, asco, malestar, miedo y dolor, dichas emociones se registraron en sus memorias emocionales y celulares desde antes de nacer, construyendo así, nociones básicas en su vivir. También dichas nociones dieron pie a la formación de creencias y actitudes que de cierto modo fueron determinando su vida y con ello, su morir. Es por ello importante conocer cómo fue el embarazo de nuestras madres, qué emociones eran frecuentes, qué sintieron al saberse embarazadas y qué expectativas depositaron sobre nosotros. Esto no deberá determinar nuestro vivir, pero tal vez nos ayude a comprender algunos de nuestros hábitos emocionales.

En contraste, en los casos de Eva, Honesta y Adán, los embarazos son percibidos con signos de afecto y serenidad, emociones que también tuvieron eco en sus vidas.

Eva: “Mi mamá fue muy feliz durante su embarazo, gozó mucho tenerme dentro”

Honesta: “El parto fue natural, todos fueron naturales, amorosos y en su casa, nunca fue a un hospital ni sanatorio ni nada, había una partera recibida, no me amamantaron mi mamacita casi no tuvo leche y yo fui igual, no tuve leche”

Adán: “No supe nada del embarazo de mi madre, bueno, decía que me movía mucho dentro de ella y que eso era bonito, pero yo tenía 4 años cuando mi madre murió”



Cómo podemos observar de un mismo fenómeno se pueden tener diversas percepciones, pero como mencioné anteriormente la noción de cómo fue el embarazo tiene que ver con las expectativas y la adherencia desarrollada con la familia, además de cimentar las relaciones emocionales del ser.

El que nuestros padres, durante el embarazo, hayan puesto sobre nosotros emociones negativas o positivas y diversos tipos de expectativas, no deberá determinar nuestros hábitos emocionales, nuestras creencias ni nuestro estilo de vida, pues cada persona tiene la posibilidad de elegir su presente, tomando el pasado como trampolín hacia la autorrealización. Es importante identificar la influencia que este factor ha tenido en nuestras vidas, pues tal como estos participantes nos enseñan, algunas veces el saber que nuestros padres sintieron miedo, dolor o tristeza, aún antes de habernos conocido, puede marcar nuestra vida y con ello comenzar a construir la muerte que no deseamos. Por ello, los invito a conocer la historia de su vida desde este punto, saberla y decidir qué hacer con ese saber, pues no importando las condiciones del embarazo, podemos cambiar esa historia emocional adversa, resignificarla y convertirla en algo benéfico para nosotros, pues sólo así, lograremos la muerte que deseamos.

Por otro lado, la forma de crianza también tiene que ver con la construcción de vida y el estilo de muerte, pues es en la familia donde aprendemos las nociones y pautas básicas para relacionarnos con nuestro exterior y nuestro interior. Dentro de este rubro encontramos estilos de crianza diversos, desde el rígido y castigador, hasta el laxo y despreocupado.

Abel: “Mi papá era duro, nos regañaba y castigaba mucho por todo, mi mamá como que no era muy entendida de nosotros, mas bien hacía la comida, barría, limpiaba y alimentaba los pájaros, me castigaba pegándome o encerrándome en el cuarto para que no saliera a jugar y mi mamá no hacía nada”

Eloy: “En mi casa, mi hermano y yo no hacíamos nada, mis hermanas nos atendían y nos hacían todo, nos planchaban, nos lavaban, nos servían el plato, eran como nuestras sirvientas, está mal, pero así era, lo mismo mi papá, el no hacía nada de labores domésticas, mi mamá se encargaba de todo, eso si, mi papá puntual con el dinero, pero qué tal con el amor? ¡No eso ni de chiste!, así eran las cosas, yo no supe del amor hasta que tuve hijos y aún así me costó mucho trabajo saber cómo amar, hoy ya ni intentarlo, porque uno cosecha lo que siembra”



Hernán: “Mis papás eran muy duros, muy estrictos, nos pedían buenas calificaciones, nos exigían comportarnos a la altura de las situaciones , ya sea de fiesta o no, teníamos que ser lo mejor, nos daban de nalgadas si no entendíamos o si no nos comportábamos a la altura, no debíamos ser como albañiles a la mesa, o como unos nacos, siempre bien vestidos, bien educados, nada de maldecir ni nada”

Adán: “A mi me gustaba de todo mi infancia, me atrevo a decir que bendigo que mi madre haya muerto, porque mi padre, qué hacía con 5 hijos? Tuvo que juntarse, se juntó con una mujer que fue muy buena madrastra, nos quiso mucho, nos golpeó cuando fue necesario, pero hasta ahí, para mi fue el mejor padre del mundo”

Fátima: “A nosotros, nos enseñaban que el trabajo era para los hombres, la casa y los hijos para las mujeres, que así siempre debía ser, uno tenía que saber su papel en la vida, así las cosas son más fáciles. Si nos portábamos mal o no cumplíamos con las tareas que nos dejaban en la casa, a veces nos castigaban, no nos dejaban salir a jugar.”

Valeria: “Me educaron muy bien, que no anduviera diciéndoles a las gentes grandes que señora ni señor, sino que tíos, que a mis padrinos les dijera papás, cuando había que, me daban una nalgada para que obedeciera”

Todos estos participantes vivieron estilos de crianza estrictos, rígidos e incluso algunos sufrieron violencia, aunado a ello se encuentran emociones relacionadas con este tipo de experiencias, la historia emocional continuó construyéndose y esto resulta un factor influyente mas no determinante en su construcción de vida y al mismo tiempo será un factor a considerar en su forma de morir.

Es importante considerar la manera en que cada participante significó su estilo de crianza, pues a pesar de que algunos vivieron bajo condiciones adversas, estuvo en ellos la decisión de revivir, modificar, ignorar o continuar fieles a dichos estilos a lo largo de sus vidas, estuvo en ellos la significación del pasado, pues existen personas que se lamentan, sobre todo de la forma en la que sus padres actuaron o de las carencias que tuvieron, incluso hay personas que justifican sus fallas e irresponsabilidades en su historia pasada, dichos lamentos y anhelos, se recrudecen a la hora de morir, trastocando así, la forma en la que están muriendo, pues debemos recordar, que al final de nuestras vidas, todo cuenta; la muerte solo reflejará la vida que elegimos.



Por otro lado, encontramos a algunos participantes cuyos estilos de crianza fueron menos estrictos y con emociones distintas.

Honesta: “Me educaron muy bien, porque mi papacito desde muy chiquito como fue de mucho dinero, uno de los principales de ahí del pueblo, a el le gustaba todo que comiera uno con mucha decencia y todo, desde muy chiquitos nos enseñó a manejar cubiertos, que los brazos no encima de la mesa, muchas cosas nos enseñaba, para que nosotros nos portáramos bien cuando fuéramos a alguna parte que nos invitaran, el nos enseñó que debíamos ser gente de bien para encontrarnos con gente de bien, no nos regañó ni reprendió nunca, más bien se fijaba en cómo nos portábamos fuera, dentro no importaba tanto”

Eva: “Yo fui una niña muy linda porque mi padre me quería mucho, yo me crié con mi padre en el monte, a pesar de estar tan niña quería mas a mi padre que a mi madre, porque ella no me hacía sentir tan amada como mi padre” “Me educaron bien, yo no soy mujer de leer y escribir pero se hacer todo lo de mujer. Mi tía me enseñó muy bien todo, ella era amorosa y me cuidaba mucho, nunca me castigaba porque yo era bien portadita”

Marcia: “Mi papá era un hombre gigante, nomas trabajaba en el campo, sembraba y mi mamá en el hogar, me enseñaron a no hablar palabras malas, no andar saliendo a las casas vecinas, ellos nos dieron mucho amor y cariño a todos sus hijos, mi mamá muy al pendiente de nosotros”

Moisés : “Nos inculcaban muchos valores, se respetaba mucho la honradez, es decir, no tomar lo ajeno, respetar a los demás, principalmente a los mayores, a los padrinos de confirmación y bautismo, la costumbre era besarles la mano cuando los saludabas, por ejemplo, nos dormíamos y al otro día cuando nos despertábamos le besábamos las mano a papá y a mamá. Había premios y castigos, me premiaba mi mamá con un beso, mi padre con un abrazo, una palabra de aliento”

Estos estilos de crianza cimientan en lo que más tarde han de convertirse estas personas, la forma de relacionarse y las creencias que desarrollaron. Todos estos factores tendrán mucho que ver con la forma de construir la salud o la enfermedad que cada uno de los participantes ha elegido.

No por ser criados de forma amable o relajada, estos participantes estuvieron a salvo de llevar vidas complicadas, pues en casa recibimos ciertas enseñanzas, pero está dentro de cada uno seguir, rechazar o ignorar dichos aprendizajes. Todo lo que aprendemos de niños mas adelante ha de atravesar el filtro de la funcionalidad, así, decidiremos qué enseñanzas nos han funcionado o han sido benéficas en el camino hacia nuestra realización personal y



muerte deseada y cuáles deberemos desechar por las complicaciones o perjuicios que han dejado tras de sí.

Desafortunadamente, reflexionar y formar nuestro propio criterio sobre el estilo bajo el cuál fuimos educados, no es algo que se permita o promueva en nuestra cultura, pero es algo que resulta favorecedor e importante para todos, pues a partir de ahí, nuestra postura hacia la vida podrá ser diferente y por ende, nuestra postura hacia la muerte también.

Dos de los participantes con enfermedades terminales dijeron les hubiera gustado romper con la forma estricta y violenta que vivieron en casa cuando niños, pero aseguraron no haber sabido cómo ni cuándo hacerlo, pues comenzaron a reflexionar sobre ello, después de saberse enfermos, cuando ya era demasiado tarde.

Historia familiar de enfermedades

Dentro de la categoría *historia familiar de enfermedades* se hará mención de las enfermedades existentes dentro de las familias de los participantes a lo largo de diversas generaciones, además se relatarán las implicaciones y culminación de las mismas.

A nivel social, se considera que las enfermedades se heredan irremediablemente, pues la genética juega un papel determinista en la salud. De hecho muchas personas consideran que la genética no falla, entonces, si alguien de su familia tuvo cáncer, diabetes o alguna otra enfermedad, ellos también la presentarán tarde o temprano. A nivel familiar, más allá de enfermedades, se heredan también, estilos, hábitos, actitudes y ambientes, por tanto que la concepción de las enfermedades posea tintes tan emocionales y angustiosos para las familias mexicanas.

Además a nivel individual, se suele atribuir la enfermedad a diferentes factores dependiendo las creencias que se tengan sobre la vida, el cuerpo, la religión, la naturaleza, la salud y la muerte. La mayoría de los participantes poseen una gran lista de enfermedades familiares, lo interesante será descubrir, que han hecho cada uno de ellos para romper o para continuar con dichos patrones de familia, será importante identificar cuántos y cuáles de ellos se han mantenido leales a la historia familiar de enfermedades y quiénes han



decidido desafiar esta historia al construir una vida saludable y alejada de la ideación genética determinista.

Abel: “Mi papá murió de cáncer de estómago y un hermano de diabetes”

Eloy: “ Mi hermano murió de cáncer de hígado, mi hermana padece de presión baja, a mi papá le dio un infarto fulminante a la edad de 73 años”

Eva: “Mi padre murió de una enfermedad estomacal, un hermano mío murió de una insolación o de sed dicen, a mi madre le dio fiebre reumática, otro de mis hermanos sufre de diabetes y tres de mis hermanitos se murieron cuando eran unos niñitos, de bebecitos, de muerte de cuna”

Hernán: “Mi madre murió de un ataque al corazón, mi padre de cáncer de pulmón, mi abuelo de cáncer de estómago”

Honesta: “Mi mamacita murió de una embolia, mi papacito de aterosclerosis múltiple, 3 de mis hermanos murieron de enfisema pulmonar, mi hermana padece diabetes y uno de mis hermanos se suicidó”

Adán: “Mi madre murió de una hemorragia estomacal, mi padre de un infarto fulminante, tengo un hermano diabético y uno de mis hermanos murió de cirrosis”

Marcia: “Dos de mis hermanos murieron de mal de cuna, mi mamá y uno de mis hermanos murieron de una embolia, mi papá de cáncer de estómago, a mi otra hermana le dio un infarto fulminante y mi hermana es diabética”

Moisés : “Mi madre murió de cáncer de estómago, a mi abuelo le dio hidropesía y mi padre sufrió un ataque al corazón”

Fátima: “Mi madre murió de cáncer en la matriz”

Valeria: “Mi hermano tuvo una embolia y mi mamá murió de eso y mi papá murió de una hernia cancerosa”

Ahora bien, de estos participantes, únicamente seis se encuentran en etapa terminal de alguna enfermedad, los otros cuatro están totalmente saludables, a pesar de su mal llamada “predisposición genética” hacia la enfermedad. Será entonces sustancial poner atención en los hábitos de vida que decidimos llevar, pues todos ellos serán importantes en la construcción de la salud o de la enfermedad.



Con dicho análisis podremos comprobar que la genética no resulta determinante ni irreversible, tal como la mayoría de las personas temen, pues la genética de cuatro de estos participantes apuntaba hacia enfermedades terribles y ellos, a través de sus elecciones de vida, hicieron mentir a su genética.

Estado actual de salud

En la categoría *estado actual de salud*, se precisan las condiciones actuales de salud de cada participante;

Abel: “Estoy en fase terminal de cáncer de pulmón, padezco mal de Parkinson y diabetes”

Eloy: “Tengo cirrosis hepática en una etapa muy avanzada, 99% de mi hígado está inservible y el 1% que queda está muy cansado, me dijeron que me queda muy poco tiempo de vida, de haber sabido eso, hubiera hecho muchas cosas diferentes”

Eva: “Soy totalmente ciega por la diabetes, ya no puedo ni caminar ni mover mis manos por la enfermedad”

Hernán: “Tengo cáncer terminal en garganta y laringe, mis tumores están enraizados en la aorta y paladar, por eso no me pueden operar, sólo lo controlan con tratamiento”

Fátima: “Hace casi dos años me detectaron cáncer en la matriz, fue muy difícil porque yo ya me sentía mal hace meses, me callé por amor, porque no quería que mis hijos se quedaran sin su madre, ahora el cáncer me invadió todo mi cuerpo y no tengo esperanza de vida ya”

Valeria: “Aquellos (doctores) dicen que estoy mala del cerebro, ni han de saber lo que eso significa, ni yo se, yo no tengo nada o más bien nada en el cerebro, aunque luego ya ni de ir al baño me acuerdo, respirar me cuesta trabajo y hablar ni se diga”

Honesta: “Yo nada mas me he enfermado del cáncer y me dio una especie de embolia, hoy estoy sana, puedo hacer de todo y no me duele nada, tengo energía para rato, las enfermedades ya han quedado atrás”

Adán: “Hubo un tiempo en que fui alcohólico, ahora ya no, salí de eso, ahora estoy totalmente sano, no me duele nada, soy un viejo fuerte”

Marcia: “Estoy muy sana, todos los días camino y cuido mis animales, me siento con mucha energía y feliz”



Moisés : “Soy un hombre sano de todo, mi espíritu, mi cuerpo, mi corazón y mi mente están saludables”

El estado actual de salud física en cada participante, tiene raíces en la manera que han decidido llevar su vida, los hábitos que poseen y las ideas que rigen su día a día. Cada persona elige lo que obtiene de cada experiencia y la forma en la que desea vivir su vida y por tanto, vivir su muerte.

Cuando llega el final de la vida, la mayoría de las personas miran hacia atrás y anhelan aquello que nunca hicieron o que no lograron, anhelan haber hecho las cosas de forma diferente. Con estas historias, podemos comprobarlo, pues los estados de salud de cada uno, hablan de las decisiones que tomaron a lo largo de sus vidas. No es de extrañarse entonces, que las personas en etapa terminal de alguna enfermedad, deseen haber elegido y vivido de manera diferente.

Aprendamos que, cada paso, cada detalle, cada elección en la vida, tendrá eco a la hora de nuestra muerte.

Alimentación

Dentro de la categoría *alimentación (frecuente/antojos)*, se mencionarán los hábitos alimenticios que cada participante siguió a lo largo de su vida, además puntualizaré sobre los antojos que reportan, esto claro, ligado a las emociones.

A nivel social, la comida se relaciona con el cariño, de ahí que la mayoría de las madres mexicanas demuestren su amor a través de sus guisados o postres, además en nuestra sociedad algunas veces se pierde el sentido relacional entre alimentación/salud/enfermedad, pues actualmente existe una cultura mediática engañosa sobre los alimentos, donde lo “light” y lo “bajo en calorías” son presentados como equivalentes de salud y bienestar, cuando la realidad es diferente.

A nivel familiar los hábitos alimenticios son transmitidos desde temprana edad, los padres y madres de familia enseñan a comer a través del ejemplo, desafortunadamente no son muchas las familias que siguen e inculcan modelos de alimentación integrales a sus



miembros, es decir, donde todos conozcan las diferencias entre formas de preparación (crudo, cocido, hervido, frito, capeado, etcétera.), conozcan los alimentos ideales para la adecuada nutrición de cada órgano, implementen formas sanas de cocinar, sean conscientes de los riesgos existentes por el consumo excesivo de azúcar, sal y grasas y no relacionen la saciedad física con la saciedad emocional.

Además a nivel individual es poco frecuente que se asocien los hábitos alimenticios con los hábitos emocionales o con el estado de salud, no por ello, deja de ser importante analizar dichas redes. Los participantes han tenido hábitos alimenticios diferentes, pero en cada sabor de preferencia podremos situar una emoción frecuente, misma que está ligada al estilo de vida que se ha decidido seguir. Dentro de los participantes que prefieren el sabor dulce encontramos a:

Abel: “ De niño comía pollo, porque los criábamos, verduras también, lo que nunca me gustó fue la fruta, me gustaban mucho los dulces, hasta la fecha como diario dulces, me encanta la cajeta es muy sabrosa con galletas y claro lo que no puede faltar, una coca helada desde que era niño mi papá tenía una coca de dos litros a un lado de su cama y diario se la terminaba, a mi se me antojaba un montón, yo creo que de ahí aprendí a beberla diario”

Moisés : “La comida que recibía uno en el rancho, era básicamente, frijoles, tortillas, leche y queso, pero no para todas las familias, pues algunas no tenían ni una vaquita para ordeñar y se conformaban con los frijoles y las tortillas. Se me antojaba mucho lo dulce, las golosinas, en ese tiempo no había comida chatarra, así que nos alimentábamos muy bien”

Fátima: “Comíamos mucha carne de animal, porque allá muchas personas se dedican a criar animales, me gustaban mucho los dulces, se me antojaban los pasteles”

Valeria: “Galletas era lo que me gustaba, mi mamá cocinaba papitas cocidas, frijolitos, pero lo que mas prefería eran las galletas de chocolate”

La emoción ligada con el sabor dulce es la ansiedad. El estómago es donde se reciben las emociones, las sensaciones y los alimentos, lo cuál implica procesamiento, cambios y transformaciones en su funcionamiento. Cuando una emoción llega al cuerpo el primer lugar donde se expresa es en el estómago, de allí viajará al órgano correspondiente y se recrudecerá en los órganos mas debilitados.



La ansiedad está relacionada con las enfermedades del estómago por la cantidad de jugos gástricos secretados y la alteración de la membrana inherente a él. La ingesta excesiva de azúcares y almidones produce un alto requerimiento de insulina, pero ante este exceso llega un punto en que se deja de producir, generando enfermedad. La importancia del estómago y el bazo-páncreas es que son procesadores de las emociones y de los nutrientes: en ellos se cultiva la vida.

Las carencias y deseos desempeñan un papel muy importante para que las personas elaboren, construyan y piensen obsesivamente cómo obtener recursos para suplir sus carencias y eso genera ansiedad que gesta problemas en el estómago, en el colón y en las vías respiratorias. Por otro lado, encontramos a aquellos participantes que prefieren el sabor salado;

Adán: “Yo desde que era un niño mi comida de siempre hasta la fecha, claro que como cualquier cosa, mi comida es un pedazo de chicharrón o carne de puerco con frijoles y salsa, eso se me antoja y míreme! Sano con carne de puerco y frijoles! La carne de puerco no es mala, no se quien dijo eso, lo único que mata la hombre es la sugestión!”

Marcia: “Comía lo que había, frijolitos, habitas, papitas, cada ocho días mi papá iba al pueblo y compraba carne, jabón y todo lo que hacía falta pero lo que más se me antojaba era la carne”

La emoción característica del sabor salado es el miedo: el miedo es la emoción que permite conservar el cuerpo, alejándolo del peligro, pero también paraliza y obstruye el funcionamiento de los pies, abre esfínteres uretrales o anales, hace perder la cordura y puede convertirse en terror, quedando pasmados o bloqueados. Otros de los participantes prefieren el sabor picante:

Eva: “Me gustaba mucho comer picante, todo con chile, el camote, las frutas verdes”

Hernán: “Comí de todo, sobre todo me gustaba el caldo tlalpeño, me encantaba comer papitas con salsa, a veces hasta me escondía para comerlas porque a mi mamá no le gustaba que comiera eso”

Tanto el pulmón como el intestino grueso, tienen la función de eliminar los residuos tóxicos del cuerpo. Los metales pesados pueden quedarse en los pulmones o irse a la sangre, lo que implica un proceso complejo que puede afectar al cerebro, a la piel y finalmente al riñón.



La emoción situada con el sabor picante es la melancolía y con ello, la tristeza y la depresión.

Sus efectos se dejan de notar en las relaciones afectivas con los otros. En todo esto es muy importante la manera en que se respira, es decir, un ser humano que no respira con el abdomen y sólo lo hace con la parte superior de los pulmones desarrolla una problemática de salud con las vías respiratorias. El sabor picante tiene un papel fundamental, pues incita la producción de endorfinas, fuente de placer para el cuerpo y sobre todo para el cerebro.

Finalmente, también se presenta el sabor agrio cómo preferido de un participante.

Eloy: “Mi alimentación fue buena, comía de todo, nuggets de pollo, carne, pescado, arroz, sopa, todo, se me antojaba mucho comer gomitas con chamoy, papas con chamoy y limón, a todo le ponía chamoy, era bien chistoso porque cuando era niño cargaba una botella de chamoy en mi mochila de la escuela para ponerle a mi lunch y mi mamá nunca se dio cuenta”

El sabor agrio es ira, es el coraje de una emoción que desplaza con lentitud al interior del organismo y puede destrozarse un cuerpo por medio de la artritis. En la relación que tiene con los otros órganos se han de establecer los procesos de menstruación y de alimentación de la sangre, es la savia que fluye en el árbol de la vida. El hígado realiza la función de un árbol, nutre el tejido sanguíneo y pone la esperanza de la vida, pero también puede matarlo ante una cirrosis, una hepatitis o un hígado graso.

Ahora bien, al hacer una comparación de los antojos frecuentes de cada participante con su historia de vida, podemos darnos cuenta de que el cuerpo nos habla, de diferentes formas y a diferentes voces, pero nos habla de nuestro estado y esencia, es cuestión de sensibilidad e intuición escucharlo y saber atenderlo, pues para algunos, un antojo puede ser algo externo, pero de hecho nos habla de una realidad interna que está buscando equilibrio.

Si un antojo es persistente, habría que poner atención sobre la emoción relacionada, pues, los antojos nos hablan de los órganos que requieren atención, pero si nunca ponemos atención a lo que nuestro cuerpo nos dice, las emociones se arraigan, generan enfermedades y en nuestras horas finales, aparecen potenciadas. Es así, que la comida requerida o de preferencia, nos habla de el órgano/emoción que mayores dificultades está atravesando.



A la hora de morir, las emociones que durante toda nuestra vida fueron mas frecuentes, aparecerán y serán las últimas que sintamos. Entonces, considere qué emociones le gustaría sentir a la hora de morir y compare su respuesta con las emociones que experimenta con frecuencia, pues son esas mismas, potenciadas, las que se presentarán en el momento final de su vida.

Comunicación

Dentro de la categoría *comunicación (afectiva/verbal)*, se indicarán los estilos de comunicación existentes en la vida de cada participante, esto desde dos vertientes, la afectiva; relacionada con la expresión de emociones a través de actos físicos y la verbal; entendida como la expresión de ideas, opiniones, molestias, satisfacciones y/o deseos de forma oral.

A nivel sociedad los estilos de comunicación son diversos, desafortunadamente son pocas las familias que cultivan y promueven la existencia de canales comunicativos sanos y asertivos. La comunicación se entiende como un proceso de interacción de personalidades, un intercambio activo de ideas y sentimientos, además de otros elementos que permiten comprender la esencia de cada integrante, de ahí que sea un factor clave en la promoción de la salud integral, pues en varias ocasiones existen transgresiones e inadecuaciones de roles dentro del esquema social, debido a las deficiencias en las relaciones comunicativas, hecho que mas tarde llevará a desequilibrios físicos y emocionales, tanto individuales como colectivos.

A nivel familiar se desarrollan estilos de comunicación que más tarde se van transmitiendo a las generaciones menores, dichos estilos dependerán de la dinámica familiar, la jerarquía y el esquema de roles, además claro, de la personalidad e intención de cada miembro.

Las posibles formas de transmitir sentimientos, ideas, insatisfacciones, deseos o emociones, se aprenden dentro del núcleo familiar, es así, que los estilos de los padres son empleados y generalizados por los hijos. Resulta entonces importante recordar ¿qué estilos de comunicación aprendimos a emplear? ¿cómo era la comunicación entre nuestros abuelos,



entre nuestros padres y entre nuestros tíos? ¿porqué se dificultará para algunas personas entablar relaciones comunicativas eficientes y satisfactorias?

A nivel individual se emplean los estilos de comunicación aprendidos a pesar de que algunos de ellos no resulten del todo funcionales o satisfactorios, por ello sería interesante analizar cuáles son las pautas y estilos de comunicación que nos han funcionado y cuáles son las que nos han dejado insatisfechos o desequilibrados.

Los participantes a lo largo de sus vidas, desarrollaron estilos diversos de comunicación, empleando estrategias diversas para hacer saber a los demás su forma de sentir, pero podremos contemplar que muchas veces la intención comunicativa del emisor no es la misma que la que percibe el receptor, de ahí que existan deficiencias en la comunicación y en la identificación de emociones. Algunos de los participantes refirieron estilos particulares de comunicarse, por ejemplo:

Abel: “No soy de abrazos ni cursilerías, mas bien yo creo que el cariño se demuestra por ejemplo trabajando por mi familia y que no les falte nada. Con mis papás no platicábamos mucho, ella (mamá) se ocupaba entre sus demás hijos, a mi no me miraba mucho, creo que si me quería pero de una manera extraña, yo pienso que hay otras formas de demostrar el amor, bueno yo no soy muy amoroso ni apachador, pero me imagino que eso de parte de una mamá ha de ser bonito”

Eloy: “A mí nadie me enseñó cómo se demuestra nada, por eso yo no lo hago o mas bien no supe cómo hacerlo, yo creí que dándoles regalos y pagando las escuelas de mis hijos todo estaría bien, pero al parecer me equivoqué porque hoy estoy cosechando lo que sembré y tristemente me he dado cuenta de que no fui buen sembrador”

Eva: “Nunca les demuestro nada, nomas les pregunto como están, les inculco el trabajo, tengo mis hijos muy trabajadores y mis hijas también”

Adán: “me expreso poco, dice el dicho que lo que se siembra se recoge, vuelvo a repetirle, mi padre nunca nos dijo, hijos vayan a la iglesia, nunca nos dio un consejo como amigos o nada y hasta la fecha con mis hijos yo soy igual, nunca me dicen “papá ya vine, ya me voy, voy a trabajar” nunca me platican nada, pero no hay oDios ni pleitos, no hay nada que trate de separarnos”

Marcia: “yo creo que nunca he dicho mi amor por nadie, por eso tengo tantas ganas de ver a mi hermano, tengo ganas de decirle yo te quiero mucho pero no, no se cuando voy a poder verlo, a mis papás creo si se los dije, pero poco me gusta hablar de lo que siento”



Hernán: “Yo no soy de decir mi amor, ni cosas de esas, a mis hijos cada que querían o necesitaban algo se los compraba y eso les hacía sentir que los quería yo creo”

Fátima: “No soy mucho de palabras, yo mas bien atiendo a la gente que quiero, les preparo comida, les doy sus medicinas si están enfermos, les lavo y plancho su ropa, me preocupo por ellos, bueno principalmente por mis hijos y mi esposo, así les digo yo que los quiero”

Valeria: “No se expresar nada, de mas niña si, daba abrazos y me gustaba estar con mis papás, de mas mayor no por pena, o miedo no se, me daba miedo de que me quitaran o dijera la gente que estaba loca”

A la hora de morir lo no dicho resultará mas importante incluso que lo dicho, pues los sentimientos guardados se estancan generando incomodidad, irritabilidad e incluso intranquilidad. Es sustancial identificar las fallas y restricciones en nuestra manera de comunicar nuestros sentimientos y deseos, pues de ello dependerá en gran parte, el éxito en nuestras relaciones exteriores e interiores.

Siempre es buen momento para identificar ¿qué ha estado guardado en nuestra memoria emocional que nos causa malestar?, ¿qué hemos callado y necesitamos expresar?, pues a partir de dichas preguntas, se podrá abrir un universo de posibilidades relacionadas con el camino hacia la salud, el equilibrio y la muerte deseada.

En contraste con estos participantes, Honesta y Moisés refirieron un estilo de comunicación diferente;

Honesta: “Demuestro mi cariño con acciones, que este yo pendiente de su ropa, de sus medicinas, que haga yo lo que a el le gusta, todo así muchas cosas, ahora ya soy mas, porque antes, pasaba yo siempre y acariciaba mis florecitas, ay mis florecitas tan chulas y hermosas! Porque dicen que así florecan mas, ideas no? Y un día me dijo el “ay hija, quisiera yo ser tus florecitas” y yo le dije porque? “si porque llegas tu y las acaricias y a mi casi no” entonces sentí feo yo, le prometí que ya nunca iba a ser así con las plantas y menos delante de el, lo cumplí, ahora ni veo mis plantas, nomas cuando no está o salgo a regarlas o cualquier cosa, pero ya llego y luego lo abrazo, le doy un beso, luego cuando me voy a la calle le doy un beso y eso, también el, salimos a la calle y siempre estamos, haz de cuenta que nos despedimos con un beso, pero ahora ya soy mas cariñosa con el, con mis hijos también me gusta ser cariñosa y todo, pero me gusta ser así, no se que siento, siento que los quiero y todo pero como que no se, yo salí igualita a mi mamá, mi mamá era igual, nunca nos hacia



caricias y yo no me acuerdo que me diera un beso o algo, era muy atenta y estaba pendiente de nuestras necesidades pero no, y mi papá sí, mi papá era muy cariñoso, llegaba nos abrazaba”

Moisés : “Yo pienso que debemos expresarlo todo, porque las emociones solo nos afectan o nos benefician a nosotros, entonces, si nos sentimos con odio, eso solo nos daña el cuerpo, si nos sentimos tristes también, por eso es mejor decirlo, hablarlo con las personas, aunque luego ya no haya vuelta atrás, pero por lo menos sabes que no quedo nada de malo en tu corazón, guardar resentimiento es como pararse lejos de una tela blanca y lanzarle carbón, está canijo que le atines y cuando termines, el único sucio serás tu y no habrás conseguido nada”

El estilo de comunicarnos tiene mucho que ver con la liberación de nuestras emociones y la transmisión de nuestros anhelos, si no sabemos expresar nuestro sentir de forma asertiva, probablemente generemos deficiencias en otros aspectos, como en nuestras relaciones sociales.

La forma que elegimos para comunicarnos influirá en el almacenamiento emocional y la construcción de la salud/enfermedad, pues muchas veces lo no dicho desequilibra y con el tiempo dicho desequilibrio evoluciona hasta convertirse en una enfermedad delicada. De ahí, la importancia de identificar nuestras emociones, sentirlas y situarlas en nuestros órganos, conocer nuestros anhelos y la intención de nuestra comunicación, para así poder dirigirnos de forma asertiva hacia los demás, hacia nosotros mismos y no almacenar nada que no nos beneficie, pues cuando la muerte se acerca, surge la necesidad de soltar todo aquello que guardamos en nuestras conciencias emocionales, desafortunadamente, algunas veces no existe tiempo suficiente para arreglar todos los pendientes que por desidia, miedo, arrogancia o rencor postergamos a lo largo de la vida.

Emociones frecuentes

Dentro de la categoría *emociones frecuentes*, se analizarán las emociones comúnmente experimentadas por los participantes, dándoles claro, significación somática.

A nivel social la salud e inteligencia emocional son términos poco reconocidos y por tanto, poco empleados y promovidos, nuestra sociedad parece aislar los síntomas físicos (consultando a un médico), no relacionándolos con las emociones, el espíritu, la



alimentación ni otros factores, cuando deberíamos recordar que somos un todo; somos seres holísticos.

Pocas son las personas a las que se les inculca poner atención, dar contención y libertad a sus emociones, entonces, son bastantes aquellos que padecen desequilibrios y malestares psicossomáticos debido a la falta de autocontemplación y reflexión. Se nos enseñan hábitos emocionales carentes de respeto por la salud y muchas veces las personas no saben si quiera identificar qué es lo que están sintiendo.

A nivel familiar es donde se aprende, qué sentir, cuándo sentir, cómo sentir, porqué sentir y para qué sentir, desde que somos niños registramos conocimientos sobre hábitos emocionales que nuestros familiares nos inculcan a través de su instrucción y ejemplo, es común entonces escuchar frases como “los hombres no lloran”, “las mujercitas no deben enojarse”, “te voy a dar una razón para que llores”, “te están viendo hacer berrinche, ¿no te da pena?” etcétera. y al mismo tiempo es común repetir los patrones emocionales de nuestros padres, a pesar de que lo hagamos de forma poco consciente y algunas veces hasta poco funcional y satisfactoria.

Esto ocurre a nivel individual, donde vamos creando una línea de estados emocionales frecuentes de acuerdo a nuestra historia de vida, tanto así, que construimos enfermedades a partir de emociones y sentimientos mal liberados o mal vividos, (quiero aclarar que al colocar el adjetivo “mal”, me refiero a la consecuencia de la elección emocional que se hace).

Es necesario y válido sentir todo tipo de emociones, pero el cómo y el para qué, dependerán de nuestra inteligencia emocional. Dependiendo de la historia de vida que han elegido, pude darme cuenta de que algunos participantes experimentan emociones similares. Por ejemplo:

Abel: “ La mayoría del tiempo me siento triste, triste por no poder trabajar, por no poder salir, por no estar sano, no se, me da coraje que me haya pegado el cáncer tan fuerte, es feo, el dolor, vivir sin vivir”



Eloy: “Normalmente me siento triste, cansado, adolorido y con mucha como ansiedad, me da mucho coraje no tener fuerza de trabajar, no tener salud para hacer las cosas que me gustan, me siento impotente por como terminará mi vida”

Eva: “Todos los días me siento triste por mi, triste por la horrible vida que viví, no puedo ser feliz, lloro y soy ciega, no entiendo porqué a mi me tocó está tan horrible vida, No hago nada, me levanto, luego ya no puedo despertar y me dan pastillas para dormir y para despertarme porque ya mi cuerpo está descompuesto, me pongo en el sol, les pido que me lleven mi silla al patio donde hay sol o sombra.”

Hernán: “Me siento solo, muy solo, ya no hay nada que pueda hacer, ni manejar, ni correr ni nada, es muy feo estar así, me siento triste, porque mis hijos no me visitan, pero creo que tienen sus cosas que hacer, sus vidas propias”

Fátima: “Normalmente me siento cansada, me dan dolores muy fuertes y eso me agota mucho, algunas veces me enoja, porque estoy harta de vivir así, me pongo triste por mis hijos y por mis nietos, no se, me siento extraña y cansada”

Valeria: “A veces me siento feliz, a veces triste, la mayor parte del día me pongo triste, es una tristeza que me abarca todo el pecho, siento como si la soledad y la muerte caminaran alrededor de mis piernas todo el tiempo”

Marcia: “Me siento muy triste, porque mis hermanas están malas y mi hermano también, mi hermana le pego el diabetes y tiene muchas enfermedades, mi hermano le dio embolia y por eso me da mucha tristeza por ellos, porque no supieron cuidar su vida, yo estoy sana pero preocupada”

La emoción predominante en las vidas de estos participantes es la tristeza, todos ellos refieren sentirla por diferentes motivos, pero al final, todos esos motivos son consecuencia de las elecciones que han hecho a lo largo de sus vidas, es fuerte decirlo de esta manera, pero es la realidad, todos construimos nuestro presente con las decisiones del pasado y las miras hacia el futuro, ellos tal vez no eligieron su tristeza de forma consciente, pero la falta de responsabilidad y reflexión ante su vivir también es una elección que trae consigo consecuencias.

Toda decisión por pequeña que sea, nos acerca un poco hacia el futuro, estará en cada uno determinar qué futuro deseamos y basar nuestras decisiones en esa determinación.



Es comprensible que debido a su estado de salud física, la mayoría de estos participantes se sientan así, pero debemos recordar que la emoción que surge potenciada frente a nosotros cuando la muerte se acerca, no es otra, sino la emoción que mas alimentamos durante nuestra vida.

Por otro lado, encontramos a aquellos participantes cuyas emociones frecuentes no se asocian con dolor o sufrimiento.

Adán: “Mi vida actual es tranquila, a veces, tengo mis ratos de alegría, de placer, pero luego también me pongo triste por los errores cometidos”

Moisés : “Me siento muy feliz, imagínate si no!, tengo una esposa que me ama y a la cual amar, tengo 7 hijos que me quieren y a los que quiero, tengo 18 nietos a los que quiero, alguno tal vez no me quiera, pero tengo una nietas a las que llevo muy dentro de mi corazón.”

Honesta: “Yo me siento muy feliz, le doy gracias a Dios de que me haya tocado este esposo, es un gran esposo conmigo, me cuida como no tienes idea, me atiende, muy detallista, muy cariñoso, cosa que yo soy muy poco, no soy de esas que anden abrazando ni besando, yo siento querer mucho pero como que no lo puedo demostrar con acciones o demostraciones y el si, el llega me abraza, me da un beso y todo muy cariñoso y yo soy medio rarita”

Estas personas del mismo modo que las anteriores, han elegido sentirse de esta manera y de acuerdo con esa decisión han tomado determinaciones a lo largo de sus vidas, no es de extrañarse que se sientan felices, pues el camino de vida que han elegido y las decisiones que han tomado los han traído hasta este estado. Todos somos responsables de nuestras vidas y el dar cuenta de dicha responsabilidad, nos acercará un paso mas hacia la muerte deseada.

Espiritualidad

Para la categoría *espiritualidad*, se hará un recorrido por los hábitos espirituales de los participantes, considerando nociones sobre religión, espíritu, moralidad, ritos, creencias y prácticas, más allá de abordar doctrinas o principios religiosos, se explorará la espiritualidad en términos de representaciones y valoraciones de la vida, así como el cuidado que se hace de la misma.



A nivel social la espiritualidad se comprende como religión y en México la religión mas practicada es el catolicismo, es muy importante tomar en cuenta este aspecto, pues de ahí derivan muchas creencias, reglamentos y fines personales, además claro, la religión, sea cual sea, da el sentido a la vida y a la muerte. A nivel familiar las formas de practicar, comprender y emplear la religión se heredan, del mismo modo que las creencias, reglas y nociones derivadas. De ahí la importancia de fomentar prácticas espirituales saludables y ser cuidadosos con nuestros hábitos, pues todo comienza en el seno familiar, pero al crecer vamos teniendo diversas oportunidades de elección.

Por tanto, a nivel individual hacemos de la religión nuestro aliado o nuestro adversario, algunas personas la encuentran como fuente de protección y tranquilidad ante la incertidumbre del día a día, mientras que otras la entienden como un adversario con poder de decidir sobre el destino y la suerte.

La postura individual ante este factor, resultará muy importante en las nociones y creencias generales de vida. La práctica mas común entre los participantes es la religión católica, pero las formas de vivir la espiritualidad son diversas y contundentes, por un lado encontramos a aquellos que viven la religión de forma benevolente y esperanzada;

Abel: “Desde niño mis papás me inculcaron al catolicismo, a veces te digo que cuando me dan dolores rezo, no siempre y cuando era más joven iba a misa, pero tampoco siempre”

Eva: “Yo soy católica, me han querido llevar a los cristianos, pero yo no quiero, yo creo en Dios, la católica no la dejo, Dios me protege”

Honesta: “Soy católica, doy platicas a los novios que se van a casar, damos platicas del encuentro matrimonial, es cada mes una platica, somos 10 matrimonios, vamos a las reuniones y ahí nos dan un tema que se trata sobre el bien en tu vida, en tu familia, los que tiene chamacos les dan como deben de criarlos, todo, lo mejor para poder criar una familia bonita y para que los matrimonios se lleven muy bien, nos dan bonitas clases y nos han servido mucho”

Adán: “Yo practico la religión católica, yo no creo en la biblia, no creo en nadie, únicamente creo en Dios, yo soy mas rico que muchos porque yo si creo en Dios padre, Dios hijo y Dios espíritu santo, yo soy rico! no creo en la biblia porque dígame, quién escribió la biblia?. Vivimos engañados pero yo aseguro que existe Dios, pero hasta ahí”



Marcia: “Soy católica, voy a misa, cuando hay fiesta en la iglesia voy, rezo mucho, pido por mi hermanos, por mis amigas, pido por el eterno descanso de mis almitas pido, por mis cuñados y sus familias, por mis vecinas y sus familias y pido por todas las almitas que no tienen quien les rece un padre nuestro, pido por ellas”

Moisés : “yo me siento muy agusto yendo a la iglesia, me siento muy feliz yendo a comulgar, me he enamorado, fíjate! A mi edad me enamoré de un hombre, que se llamó y se llama Jesús, Jesucristo. No se qué tiempo hace, creo que no hace mucho tiempo que comencé con este enamoramiento, pero desde que mi madre vivía ella me enseñó, me inculcó el amor a Dios, a la virgen, así como me enseñó a respetar a mis mayores, a la demás gente y a ser buen hombre, era parte de mi educación. Pienso que a los hombres viejos nos pasa lo que a los toros de lidia, cuando sienten que llevan el estoque dentro y que se acerca la muerte, no se si has visto como se acercan a los burladeros, a las tablas y como que se sienten protegidos, yo siento que es algo parecido con Dios”

Fátima: “Soy católica, creo mucho en la virgen, rezo mucho, yo estaba enojada con Dios por que me mandó el cáncer, pero luego me di cuenta de que por algo me lo mandó, ahora le rezo y cuando puedo leo la biblia”

Valeria: “Yo digo que soy cristiana pero quién sabe, voy a misa, comulgo y cuando ya pasó mucho tiempo, me confieso, rezo y pido por los míos”

Todos ellos consideran a la religión como algo benevolente y toman a Dios como un mediador y protector en sus vidas, es importante alimentar el espíritu, estos participantes nos dan idea de cómo el creer en alguien o algo superior nos llena de esperanza y mantiene nuestro espíritu sano, conllevando con ello, equilibrio en nuestro ser y serenidad hacia la muerte. Por otro lado, encontramos a aquellos que consideran la religión como algo ajeno o perjudicial;

Eloy: “Nunca he creído en Dios, como que para mi la idea de un Dios que te castiga o te premia no va, mas bien creo que tu eres el Dios de tu destino, no necesitas rezar ni esas cursilerías, mi papá decía “cuando me llegue la hora ningún Dios va a abogar por mi” creo que tenía razón”

Hernán: “Creo muy poco en Dios, pero no leo la biblia, rezo, pero algunas veces hay cosas que no comprendo, por ejemplo, acaban de encontrar uno de esos nazis en argentina, bien viejito el señor, de unos 92 años, todo el mal que hizo pero no le pasó nada, estaba sano, tenía muchas pesadillas y dicen que lloraba mucho pero sano! Y luego yo, que nunca le he hecho daño a nadie y ¡mírame! Todo moribundo. Dios luego no sabe ni lo que hace”



Estos participantes encuentran ajeno a Dios, dicen no comprender lo que hace ni cómo lo hace, no lo sienten como salvador, protector ni mediador, más bien, lo miran lejano, no alimentan su espíritu ni muestran interés en hacerlo, el no tener fe en algo o en alguien, hace que la incertidumbre ante la muerte se incremente, pues no se tiene idea de qué podría pasar. Dicha incertidumbre genera miedo y angustia hacia el final de la vida. Más adelante conoceremos que consecuencias trae consigo dejar de lado la salud espiritual.

Concepción del cuerpo

También detallaré la *concepción corporal* que cada participante posee, para conocer si vive el cuerpo como un recurso, mercancía, ideal, medio o una posibilidad. Además, identificaremos la construcción e ideas respecto a su género.

A nivel social y gracias al manifiesto capitalista del que la sociedad mexicana es objeto, el cuerpo es considerado como una herramienta para trabajar, es entonces y de acuerdo a esto, que si no trabaja; no sirve.

Complementando esta noción, estamos también a merced de la visión mecanicista, en donde el cuerpo es equivalente a una máquina, por tanto, es perfectamente reemplazable y se compone por piezas funcionales que pueden ser cambiadas en caso de no funcionar correctamente. Aunado a esto, nuestros hábitos de cuidado corporal, como lo son; el ejercicio, la sana alimentación, el descanso adecuado, la hidratación necesaria, la atención a los signos de alerta, etcétera. son insuficientes e inadecuados en la mayoría de los mexicanos.

Esto repercute a nivel individual en la forma en que percibimos nuestro cuerpo, pues dicho principio será fundamental en la conducción de nuestra vida, el entendimiento que tengamos sobre nuestra esencia y la muerte que deseemos.

Nuestros participantes nos dan una idea mas clara sobre la forma en que dicha concepción interviene en la construcción de la salud/enfermedad;

Abel: “No se, para mi el cuerpo es para trabajar, sirve para eso y ya, lo cuido como se debe cuidar, yo creo que comiendo y trabajando el cuerpo se cuida solo”



Eloy: “Eché a perder mi cuerpo y ahora es él, el que me está echando a perder a mi, con esto de la cirrosis nada vale la pena”

Eva: “No pensé en mi cuerpo hasta que me enfermé, me han dado en toda la torre, soy ciega, diabética, estoy en esta silla de ruedas que no me deja ni moverme, mi cuerpo ya no sirve”

Hernán: “Mi cuerpo es mi cárcel, porque está muy enfermo, pero a veces creo que si no estuviera enfermo podría hacer mas cosas, porque ganas si tengo, cuando era joven no me importaba tanto, casi no hacía deporte, eso si, me encantaba arreglarme, traer trajes buenos, corbatas finas, eso si me gustaba, oler siempre bien”

Fátima: “Mi cuerpo está enfermo y como se enfermó, enfermó a mi alma, yo antes cuidaba mi cuerpo, me maquillaba, me vestía bonita, me bañaba, pero después de que me enfermé bajé mucho de peso, se me cayó todo el cabello, me volví fea, hoy concibo a mi cuerpo como algo enfermo y cansado “

Valeria: “A mi cuerpo lo cuido porque hago ejercicio, como a mi horas, salgo a fumar a veces, me gusta fumar, aunque luego me pienso enferma por eso, quien sabe, quien sabe lo que signifique cuidar su cuerpo si con pensamientos lo puedes enfermar”

Cómo podemos leer, estos participantes poseen nociones fatalistas sobre el cuerpo, cómo que “está echado a perder” “es una cárcel” “está enfermo”, etcétera. dichas nociones crean la atmósfera idónea para el desequilibrio, pues una concepción corporal sana, vendrá de la mano con el cuidado y atención correcta del mismo y con ello, se incrementan las posibilidades de construir la salud, en lugar de construir la enfermedad.

El error mas común es considerar nuestro cuerpo ajeno, pues en realidad somos un todo integrado por diversos elementos y como tal debemos vivir, por tanto, si constantemente transgredimos nuestro ser físico, todo ese daño repercutirá en nuestra salud, de ahí que nuestra condición hable del amor, atención y cuidado depositados en nuestro cuerpo.

Cuando la hora de morir se acerca, dependiendo del trato que le dimos a nuestro cuerpo a lo largo de la vida, este, se convertirá en nuestro aliado o en nuestro adversario durante la transición final, entonces lanzo la pregunta; ¿cómo desean que su cuerpo se comporte o se sienta a la hora de morir? y dependiendo la respuesta, pregunto ¿cómo están haciendo que eso que desean ocurra?.



Para ejemplificar esto, presentaré las nociones de otros participantes;

Honesta: “Doy gracias a Dios de que todo me siento bien, soy muy cuidadosa con mi cuerpo, si el doctor me dice tomas una pastilla a las 8 a las 8 me la tomo, si tengo que tomar medicina tantas me tomo, soy muy precavida trato de tomar vitaminas, de hacer ejercicio y todo, trato de cuidarme, siempre me he cuidado mucho, cuido mucho mi cuerpo me arreglo, lo procuro”

Marcia: “El cuerpo en el panteón, el espíritu es el que se va, a donde Dios lo mande, si hizo buenas obras al cielo y si no al infierno, lo cuido porque es mi cuerpo, con todo, bueno, soy bien floja que no salgo a caminar, nomas cuando me duele alguna pata digo ay! yo creo que me hace falta caminar y voy”

Moisés : “Pienso que el cuerpo es mi mayor tesoro, mi cuerpo que sea lo más sano posible, porque una vez que pierdes el cuerpo, pierdes todo lo que tienes en este mundo, porque solo quedaría tu espíritu, tu alma. El alma si vivió respetando los mandamientos de Dios, tiene la promesa de vivir en Dios y de tener vida eterna”

El concebir a nuestro cuerpo como “un tesoro” o algo que cuidar y respetar, nos acerca al equilibrio y a la salud. Pero en contraste, algunas personas actúan de acuerdo a la visión mecanicista donde el cuerpo es una máquina compuesta por partes reemplazables, entonces, ¿para qué cuidarlo, si podemos conseguir repuestos de los órganos?, o también hay personas que lo consideran cómo un depósito para el alma y cuando el alma muere, el cuerpo es sólo desecho, entonces, ¿para qué ponerle atención?, además la mayoría de los mexicanos considera el cuerpo como un medio; una herramienta para trabajar.

Estas formas de concebirlo, únicamente contribuyen a la construcción de las enfermedades, pues nuestro cuerpo registra toda intención e ideación que tenemos y si todo el tiempo estamos agrediéndolo o culpándolo, si todo el tiempo dejamos de lado su cuidado, se fijarán todos esos diseños en nuestra memoria celular y nos haremos mucho mas propensos a enfermar.

Por ello, es de vital importancia aceptar, amar y cuidar nuestro cuerpo, además de tener hábitos que nos favorezcan, hagamos de nuestro cuerpo un aliado en la construcción de la salud y en la preparación hacia la muerte deseada y no un adversario.



Sexualidad

Al hablar de *sexualidad*, se indagará sobre ideas que posea cada participante respecto a la sexualidad en general, además de nociones e implicaciones sobre el ejercicio de la misma.

A nivel social existe un gran tabú en torno a la sexualidad, pues vivimos en un país rebotante de creencias mítico/religiosas y aunado a eso se nos enseña que el cuerpo sirve para trabajar únicamente, pues el placer es pecaminoso; dicha ideología lleva a que nuestra sociedad sea considerada como sexualmente represora, pues propicia e incentiva a que sus miembros no desarrollen inteligencia ni hábitos sexuales saludables, hechos que derivan en complicaciones psicológicas, físicas, emocionales y éticas.

Además, a nivel familiar la educación sexual de los mexicanos es deficiente, son raras las familias donde se habla del tema con fines de informar y concientizar. Existen también diversas prohibiciones en cuanto al ejercicio de la sexualidad, pues para algunos, esto tiene que ver únicamente con la reproducción, hecho que conlleva a que, a nivel individual se generen miedos y dudas en torno al tema pues además de la poca información dada en el entorno familiar, en el entorno social se suscitan mitos y datos erróneos que culminan en una limitada comprensión y práctica de la sexualidad en todo su espectro. Las historias de nuestros participantes reflejan claramente de lo que estoy hablando;

Abel: “ Hay hombre y mujer, ellas tienen hijos pero no pueden hacer muchas cosas que nosotros los hombres si podemos, desde el trabajo, el deporte y otras cosas, por mucho que quieran no pueden hacer cosas igual que los hombres” “para nosotros el sexo era un tabú, no supe nada hasta la noche de bodas, fue incómodo y extraño”

Eloy: “Es bueno porque el hombre puede ganar mucho dinero, es cabeza de familia eso es bueno, el hombre es fuerte” “yo no hablo de sexo, no me interesa y con mi condición mucho menos”

Eva: “Me gusta ser mujer, pero me hubiera gustado mas ser hombre, pero sabe para que? Porque a mi me hubiera gustado no estar aquí, ni vivir aquí, sino andar a otra parte, para hacer mi vida, hacerla mía, pero ni modo fui mujer”, “Tuve 10 hijos, pero 2 abortos y 2 que como desgracia, a uno lo mataron en la raza chiquitito y el otro se me mató trabajando ya hombre. Tengo 6 y 2 muertos. Nunca tuve una cesárea, nunca jamás, el sexo lo viví como algo horrible, algo sin amor, yo si pensaba que solo los enamorados lo hacían, pero me equivoqué, pues mi esposo nunca me amó y aun así le di hijos”



Marcia: “Yo digo que ser mujer es bonito, bueno, pus ya, me toco ser mujer, debo hacer las cosas que deben hacer las mujeres, ser buena ama de casa” “de sexo no hablo, así me enseñaron, eso se queda en lo obscuro”

Fátima: “Es algo difícil ser mujer, las mujeres sufrimos mucho, desde cada mes que los dolores, la incomodidad, luego los hijos, complacer al esposo, nosotras no tenemos las mismas oportunidades que los hombres. Me gustó mucho tener hijos, cuidarlos y criarlos como personas de bien, aunque ellos no siempre me trataron bien, dos de ellos eran muy exigentes y casi nunca se sentían satisfechos con lo que yo hacía” “de sexo nada se debe hablar, es algo prohibido”

Valeria: “Ser mujer es bien padre, porque la que es mujer tiene hijos y vela por su hijos” “el sexo solo es para tener a los hijos, no hay nada más que hablar de eso, es malo”

Estos participantes reflejan las prohibiciones y tabúes existentes en torno a la sexualidad, prohibiciones mismas que hacen designen adjetivos como “obscuro, incómodo, extraño, horrible, malo” etcétera. El vivir la sexualidad de esa manera, genera complicaciones en diferentes sentidos, desde fisiológicas hasta emocionales, pues no consideran este factor en todo su espectro, únicamente concentran su atención en las nociones y expectativas sociales que les inculcaron a lo largo de su vida.

El vivir de forma fragmentada un aspecto tan importante para los seres humanos, conlleva al desequilibrio y esto, mas adelante también interviene en el estilo de morir.

También encontramos a aquellos participantes que conciben la sexualidad de forma diferente, por ejemplo;

Hernán: “me gusta porque los hombres podemos trabajar, podemos disfrutar de la mujer, del dinero, de los lujos, todo, podemos educar con bien a los hijos, porque luego las mujeres los maleducan con mimos y cosas así, solo les heredan tristezas” “El sexo es bueno, yo no le veo nada de malo, como hombre debes tener mucho sexo”

Honesta: “Para mí ser mujer es precioso! De chamaca quería yo ser hombre, porque decía que a ellos los dejan salir como quiera, no les temen nada, ay que bonito ser hombre! Pero ya que empecé a tener mis hijos y a casarme me gusto ser mujer, es bien bonito! Ya no deseo ser hombre, me siento feliz como soy” “el sexo es amor, si no hay amor no hay nada, el cuerpo sólo siente cuando existe algo que sentir”



Adán: “toda mi vida he sido feliz de ser hombre y me gusta disfrutar de la mujer, de su cuerpo, sus formas” “ el sexo es eso, es disfrute”

Moisés : “Pues yo creo que ser hombre es un valor, estoy muy contento siendo hombre, me ha gustado todo y no creas envidia a veces a las mujeres porque ellas tienen el privilegio de llevar a sus hijos en el vientre, tienen el privilegio de sentirlos moverse dentro” “el sexo es una expresión de amor y respeto, es todo un arte, como un acto de poesía”

Cómo podemos leer, estos participantes asignan a la sexualidad adjetivos como; “buena, nada de malo, amorosa, respetuosa, un arte, un acto de poesía”, de tal modo demuestran su comprensión y valoración de este aspecto tan importante, propiciando con ello equilibrio y bienestar tanto fisiológico como emocional.

Vislumbrar la sexualidad en todo su espectro de forma sana y con las implicaciones emocionales adecuadas, nos acercará a la plenitud, pues mientras más tranquilos, conscientes y lúcidos estemos respecto a los elementos que nos conforman como seres, lo fundamental se irá acomodando y la vida tomará su flujo natural.

Una vez que aprendemos a fluir y a confiar en nosotros mismos, el camino hacia la muerte no se verá sombreado por temores o represión.

Relación con género opuesto

Al analizar la *relación con el género opuesto*, reconoceremos cómo es que cada participante percibe y pondera al género opuesto y la relación existente entre ambos, identificaremos la construcción de roles y las creencias respecto a comportamientos, ideales y postura social.

A nivel social, los roles de género son patrones acuñados que incluyen la forma en que las personas actúan, lo que sienten y lo que dicen, para manifestarse como niñas o niños, hombres o mujeres. Desde muy pequeños se nos inculcan las características de los roles; los padres, la familia, la religión, la cultura y los medios enseñan a cada individuo cómo debe comportarse respecto a su género y respecto al género opuesto.

Es así que existen formas apropiadas de relacionarnos con el otro y si alguien incide en algún comportamiento poco adecuado para su rol, será mal visto o recriminado por la



sociedad. De ahí que algunas personas construyan patologías relacionadas con su género, pues generan sentimientos de malestar por los convencionalismos sociales.

También a nivel familiar se determinan pautas esenciales del rol hacia el género opuesto, siendo estas; rasgos de personalidad, comportamiento doméstico y público, ocupaciones y apariencia física. La familia es el núcleo donde se aprenden comportamientos y se generan hábitos, la relación de nuestros padres es el cimiento para nuestra concepción de la relación entre géneros, de ahí su importancia.

Infortunadamente, a nivel individual los varones se construyen a partir de la negación de la afectividad, la vulnerabilidad y la emotividad, la consecuencia es la existencia de hombres incapaces de entablar relaciones afectivas sanas con sus parejas o con sus hijos, limitando su rol al sustento económico y a la protección física para la familia.

Por otro lado y debido a la función reproductiva de la mujer, esta debió quedarse en el hogar al cuidado de los descendientes, pues con el modelo económico imperante resulta necesario que alguien atienda a quienes conforman la fuerza de trabajo, haciendo así, de la maternidad, una obligación.

Los participantes poseen diversas ideas sobre las diferencias y la relación entre roles, por ejemplo:

Abel: “Ser hombre es bueno porque pude trabajar en el campo, en las fábricas y en otros lugares que si hubiera sido mujer no hubiera podido, pero por otro crié bien a mis hijos y eso es bueno para los hombres. Las mujeres que me importaron en la vida son mis hijas, mi esposa, mi mamacita, las quiero mucho, las demás mujeres las respeto por vivir en el mismo mundo que yo, están bien que hagan su vida y sus cosas pero sin olvidar a los hijos y esposos”

Eva: “Yo con mi esposo creo que nosotros nunca nos quisimos como esposos, el, nunca nunca jamás, yo creí que el matrimonio era muy lindo, dije con este chiquillo me caso y voy a ser feliz, pero no fue así, que tristeza fue, de lo mas feo que hubo para mi, el matrimonio, el tiene sesena y tantos años de casado y pregúntele si un día de tanto hijo que le dí, me dio un beso o me dio un abrazo, nunca jamás, así son todos los hombres, malagradecidos”

Hernán: “tuve madre, esposa y mis hijas, las quiero mucho, nada mas esas mujeres me importan y me han importado”



Adán: “como en todo, hay mujeres buenas, malas, medianas, la mujer debe estar a nuestra convicción y respeto, nada de dejarnos plantados ni por las amigas ni nada, si se da la oportunidad debemos hacerles notar los reproches, reprobarlas, regañarlas. Las mujeres deben ser sinceras, que te digan la verdad aunque te duela, pero que sea la verdad! Esa es una buena mujer”

Marcia: “Antes los hombres eran los que trabajaban, ahora ya no, ahora todo el mundo, yo digo que esta bien, los que son hombres que sean hombres, que trabajen, somos diferentes, en el modo de portarse, porque un hombre crece y no existe en la casa, se sale a la calle, se va de parrandero y las mujeres pues no, así se comportan los hombres, parecen ajenos a las mujeres y a la vida”

Fátima: “Los hombres son importantes pues trabajan y traen dinero a la casa, los hombres lo saben hacer todo, hasta cosas que las mujeres no, como cosas de casa, de coches, de los hijos.”

Valeria: “Los hombres son una cosa primordial para que se junte una pareja, sin la pareja no son nada, solos, no son nada, necesitan una pareja para ser”

Estos participantes le otorgan adjetivos adversos a la relación existente entre hombres y mujeres, por ejemplo “los hombres son malagradecidos”, “la mujer debe estar a convicción y respeto del hombre”, “los hombres parecen ajenos a la vida”, “no somos nada, se necesita a una pareja para poder ser” etcétera., la forma en que describen su relación con el género opuesto está relacionada con el aprendizaje de rol que han recibido a lo largo de sus vidas, además claro, de la memoria emocional construida desde antes de su nacimiento. La relación entre géneros es de vital importancia para alcanzar el equilibrio externo e interno, pues en muchas ocasiones comentamos el error de sentirnos absolutos, cuando en realidad, la interacción entre géneros puede llevarnos a comprender mucho mejor el sentido de la vida y por ende el sentido de la muerte. Tal es el caso de estos participantes;

Honesta: “hay unos hombres buenos y otros malos, porque he visto matrimonios que tan mal que se llevan, y como que digo, porque hay hombre tan malo y eso, pero ahora la mujer como que ya no se deja, veo mal en los dos porque no nomas es culpa de uno es culpa de dos. Pero un hombre si es necesario, porque el respeto y todo a la casa en el hijo lo marca el papá no porque la mamá no pueda pero somos complemento, yo le doy gracias a Dios que tengo hombres buenos, le doy gracias a Dios de mis hijos y de los hombres”

Moisés : “yo considero a la mujer igual que el hombre y en algunos aspectos hasta mas valiosa. A la mujer se le hace más fácil llevar una vida piadosa, es decir, la mujer busca mas a Dios y el hombre a veces nos vale un cacahuete si existe o no existe y ya.



Yo creo que en ciertos aspectos el hombre tiende a sentirse autosuficiente. La relación con mi esposa es muy agradable, seguimos amándonos mucho, es algo así como tener un paraíso actual, amo mucho, sonreímos todo el tiempo, vivimos en el paraíso, un paraíso que ambos construimos”

El tener ideas cómo; “sin las mujeres no hay vida”, “le doy gracias a Dios por los hombres”, “Ambos construimos el paraíso”, nos acerca hacia la felicidad, pues comprender que ambos géneros significamos un complemento, es trascendental cómo seres. Estos participantes se encuentran sanos, probablemente dentro de su construcción de salud y bienestar se encuentra su ideación y percepción del género opuesto, además claro, de su elección de estilo para relacionarse.

El vivir conscientes de que ambos géneros actúan como complementos, será una noción básica y funcional para alcanzar el equilibrio, pues tal como lo plantean estos participantes, si estamos en paz y honramos las diferencias que existen entre hombres y mujeres, la vida será más sencilla y por tanto, la muerte será apacible, dejemos entonces de culpar, renegar y considerar inferiores o superiores a los representantes del género opuesto, pues sin ellos, la vida no sería posible.

Al hacer las paces con la idea de un mundo dual y construido de forma igualmente valiosa por ambos géneros, en el momento de nuestra muerte, llevaremos menos rencor y frustraciones.

Relaciones con otros

En la categoría *relaciones con otros (familia, amigos, compañeros de trabajo, etc)*, se identificará cómo es que cada participante construye relaciones emocionales, en qué basa dichas relaciones y cómo es que percibe su desempeño social, además analizaremos la estructura familiar, el rol adquirido, rutinas, tradiciones, rituales etcétera.

A nivel social existe una estructura familiar que no es fortuita, sino que está relacionada en gran medida con las estructuras de gobierno y la distribución de poder, de tal forma que las familias actuales han sufrido cambios drásticos en su forma de relacionarse, de conducirse y de conformarse, de igual manera que el gobierno. La sociedad ha atravesado por reformas



económicas, laborales, educativas, políticos, ambientales y morales que trastocan las formas en las que sus miembros se relacionan.

A nivel familiar los padres son quienes nos enseñan a sentir, porqué sentir y cómo expresar lo que sentimos, son nuestros primeros maestros de vida, es entonces que la relación con y entre ellos resulta fundamental para nuestros constructos sociales y nuestras nociones sobre cómo relacionarnos posteriormente. Es importante señalar que debido a las modificaciones sociales y por ende familiares que nuestro país ha atravesado, los estilos de relacionarse se han revolucionado, dando como resultado que a nivel individual la percepción que tenemos sobre los otros y los estilos que elaboramos para relacionarnos resulten vitales en el proceso de construcción salud/enfermedad, de ahí la importancia de identificar sobre qué fundamentamos las relaciones y qué sentido les otorgamos.

Por naturaleza somos seres sociales, es entonces que el estilo que elegimos para relacionarnos refleja nuestro estado emocional y nuestra inteligencia social, además claro, del rol que decidimos representar y seguir dentro de la sociedad, algunos estilos que nuestros participantes han elegido son;

Abel: “Con mis hermanos me llevo normal, como todos los hermanos se llevan, de niños no jugábamos mucho, sino mas bien nos ponían a trabajar, así se llevan todos los hermanos por allá donde vivo, con mis hijos, bien, yo siempre les inculqué el trabajo. Con los del trabajo en la fábrica me llevaba bien también, era un trabajo muy pesado, no teníamos tiempo ni de platicar, mi jefe de la fábrica era un capataz, todos le hacíamos burla de que parecía gendarme, nos trataba como animales de granja, todo el tiempo gritando, diciendo malas palabras, aventando las cosas, era muy gruñón y canijo”

Adán: “Con mis padres nunca tuve una relación, nunca convivimos, nunca pero nunca nos odiamos, nunca discutimos, nunca causamos problemas, mi papá era muy duro con nosotros, yo nunca y nadie de mis hermanos lo oímos decir una palabra obscena, nunca lo vimos tomar, nunca lo vimos negarle algo a alguien, en una palabra, fue un gran hombre”

Eloy: “Con mi mamá me llevaba bien, ella estaba muy al pendiente de darnos de comer, de planchar nuestra ropa, de lavarnos, de esas cosas, hasta yo pienso que nos malcrió porque cuando mi hermano y yo nos casamos esperábamos lo mismo de nuestras esposas y eso no debe ser, las cosas deben ser parejas. Lo único que me quedó en el corazón fue que eran raras las veces que nos decíamos cosas de amor, nunca fuimos cariñosos y eso se me quedó muy presente.”, “Mis hermanas eran como mis



mamás porque me atendían en todo, mi hermano era muy serio, pues nunca peleábamos, tampoco platicamos mucho, entonces yo digo que nos llevábamos bien. Con mis hijos es otro tema, yo los descuidé mucho por estar trabajando, nos los acompañé a sus juntas de la escuela, no hice tareas con ellos, no los abracé, no les hablé de amor, no fui ni he sido un buen padre, por eso no tengo derecho de pedirles que vengan a verme o que me quieran, el amor con amor se devuelve. Con mis compañeros de trabajo, pues mas bien eran mis empleados entonces se me cuadraban, no había alguien que me contradijera o que se me subiera a las barbas, todos se portaban bien”

Valeria: “Con mi mamá me levaba bien, hablábamos, me enseñaba a coser, a trabajar. Lo que mas me gustaba era que nos cocinaba y nos trataba bien, mi papá era serio y enojón conmigo”

Eva: “Mi madre me quería mucho, cuando mi hermanito el chiquito se perdió, se desentendió de mi, me mandaron a vivir con mi tía a Guanajuato, ahí fui muy feliz, todo lo que Dios me hizo sufrir, ahí me hizo feliz, mi tía era amorosa y me trataba bien, me daba de comer, me hacía mi agüita, ahí no pasé hambres como con mi mamá, para ese entonces mi padre ya había muerto y no me quedaba nada mas, había sufrido tanto que luego lo que seguía era ser feliz” “Con mis hijos me llevo bien vienen a verme, como estas hijo? Te manda saludar mi esposa, aunque nunca me vengan a ver, no me importa, ya vendrán y me preguntan como estoy”

Fátima: “La verdad no me llevaba mucho con mis padres, éramos muchos hermanos y no había tiempo para todos, mi mamá se concentraba en darnos de comer y limpiar la casa, mas que en querernos o platicarnos “ “mis papás nunca nos inculcaron que platicáramos entre nosotros o que nos contáramos nuestras cosas, pienso que por eso no éramos muy unidos, bueno, si nos llevábamos bien pero no sabíamos mucho de los otros, además imagínate, siendo tantos pues ni como”

Estos participantes nos permiten contemplar algunos estilos para relacionarse, podemos identificar que la mayoría de ellos considera haber tenido déficits de comunicación en algún sentido, ya sea físico o verbal, lo que resulta mas interesante es que dichos estilos los aprendieron dentro de su familia de origen y mas tarde los reprodujeron en sus familias propias, digo interesante, porque da cuenta de la lealtad que algunas personas llegan a desarrollar hacia los hábitos y estilos familiares, a pesar de que dichos estilos y hábitos sean perjudiciales, no muchos son valientes para romper la lealtad y cambiar el rumbo de sus vidas. Además de estos estilos, algunos participantes reflejan estilos distintos;

Hernán: “Con mi mamá me llevaba bien, no platicábamos mucho de nada, solo vivíamos ahí, mi mamá no era muy consentidora ni cursi, mas bien se dedicaba a cosas de la casa, así debía ser” “Con mi papá me llevaba de perlas! Con el si platicaba, le pedía consejos, le prestaba dinero y lo trataba



bien, nos íbamos en coche a pasear, yo lo quise mucho” “con mis hermanos me llevo muy bien, nos llamamos para ver como estamos, estamos al pendiente, a pesar de que ellos se casaron y tuvieron sus hijos y familias propias, todavía se acuerdan de mi” “a mis hijos yo los adoraba mucho, bueno, los adoro, pero no platicábamos de mucho, yo les di todo, pero creo que me faltó darles amor y tiempo”

Honesta: “Me llevaba muy bien, con mi mamá y mi papá, me querían mucho, no porque yo diga, pero dice mi mamacita que de todos yo era la mas obediente, la mas que las ayudaba en todo lo que se podía, yo era el brazo fuerte para ellos, como mis hermanitas mujeres llegaron a los 10 años desde que yo nací, pues ellas llegaron y yo y estaba grande, pero a mi me quisieron mucho, mi papacito, uuy! Era yo su adoración, porque quería el, una mujer, porque fueron primero 2 hombres antes que yo, el quería mucho una mujer para que llevara el nombre de su mamá, el adoraba a su madre”

“Con mis hermanos, pues como ya nada mas me queda una, pero con todos me llevé muy bien, me llevé mejor con el que yo le seguía a él, ese es con el que mas me llevé, con los otros me llevé bien, pero con el que te digo me enseñó a bailar, me enseñó a jugar, muchas cosas que hacíamos, nos llevábamos muchísimo muchísimo”

“Con mis jefes me llevé muy bien, bueno con la señora, con el señor no, porque un día me quiso acariciar y abrazar y me enojé mucho, me enoje muchísimo, pero nunca le dije a la señora, a el le dije, uuy! Pobre señora no sabe el hombre que tiene, abusivo! “

Marcia: “Con mis papás me levaba muy bien, mi mamá me cocinaba, me abrazaba, me llevaba a pasear, no platicábamos de mucho, solo de día a día, no aprendí mucho sino hasta que lo viví” “todos los hermanos nos llevábamos bien, con ninguno hay algún pleito ni desaire”

Moisés : “Con mi mamá me llevaba bien, era muy cariñosa, muy humana, muy alegre, a veces cantábamos a dúo, ella hacía la primera, o no me acuerdo si ella hacía la primera y yo la segunda voz, pero cantábamos, Mi papá me ayudaba con mis tareas, me hacía mis cuadernos de papel de envoltura y aprendí a escribir en una pizarra, bueno yo creo que esas ya ni han de existir, o tal vez en algún museo”, “Mi abuela no tenía, como te diré?, pienso que no me quería, que no era yo santo de su devoción. Porque me trataba mal a veces, a veces hasta me decía groserías. Yo era un niño que no entendía muchas cosas, hoy que entiendo se que ella no me quería, pero eso me hizo fuerte y cariñoso, pues yo tomé su ejemplo para no seguirlo”

Estos relatos amplían nuestro panorama sobre el impacto que tiene la forma de relacionarnos con los otros en nuestra vida cotidiana, pues por un lado, hablan de situaciones complicadas, pero su actitud ante dichas situaciones es fuerte, amorosa y



esperanzadora. Podemos ver cómo es que los estilos se generalizan y las personas que poseen hábitos de interacción y comunicación saludables, los demuestran en todo ámbito.

Es triste pensar que existen personas que no consideran la finitud de la vida ni lo fugaz que puede presentarse la muerte y por ello, dejan para más tarde solucionar sus conflictos y malentendidos familiares, laborales y sociales. Digo triste pues al momento de morir, los pendientes que dejamos respecto a nuestras relaciones con otros harán esta transición complicada y posiblemente dolorosa, pues en ese momento todo se revelará claro y sin pretextos. La muerte no conoce de excusas.

Por ello, el relacionarnos de forma eficiente y satisfactoria será un factor clave en la construcción de la salud y en alcanzar la muerte que deseamos.

Concepción de enfermedad

Para conocer la *concepción de enfermedad*, se tratará de comprender cómo es que cada participante dimensiona y vive las enfermedades, con qué factores las relaciona y a qué las atribuye.

A nivel sociedad las enfermedades son atribuidas a factores externos y como tal, se considera que la cura reside también en factores ajenos. Dichas creencias son sustentadas por el modelo biomédico que impera en occidente, pero conforme avanzan las generaciones, los procesos crónico-degenerativos han superado en diferentes sentidos a las instituciones de salud y sus recursos, haciendo necesario buscar nuevas formas de interpretar y abordar los procesos salud/enfermedad.

Es por ello que modelos holísticos y orientales han hecho mucho sentido a la hora de entender los procesos salud/enfermedad, pues nos brindan la posibilidad de encontrar las raíces de la enfermedad dentro de nosotros y por tanto, la cura definitiva, no son apaciguadores de síntomas, sino que abordan desde el origen la construcción social de dichos desequilibrios.

A nivel familiar las enfermedades se viven de forma emocional y angustiada, buscando la causa y la cura en factores externos (el clima, Dios, los bichos, píldoras, inyecciones,



jarabes, cirugías, etcétera.), dejando así la responsabilidad de dicho desequilibrio a otros y el saber en otras manos, por ello la angustia toma lugar en la familia, pues la perspectiva es clara; sólo el doctor sabe porqué enfermamos y sólo el sabe con qué nos curamos.

A nivel individual en algunos casos, la enfermedad propone resignificar la vida y considerar la oportunidad de vivir con otras emociones-órganos, pues brinda una perspectiva diferente y novedosa sobre las elaboraciones que se han venido haciendo a lo largo de los años, dando con ello, la posibilidad de nuevas elaboraciones. A continuación conoceremos la forma en que cada participante contempla la enfermedad;

Abel: “Me dijeron que tenía diabetes hace cinco meses y mal de Parkinson hace dos años pero nomas me tiemblan mucho los pies, así que yo ni lo siento, mas bien lo que me molesta es el cáncer, siento como si me quemara por dentro, es algo muy feo, no puedo respirar bien porque me duele, algunas veces rezo para sentirme mejor, me dijeron que tengo cáncer hace unos meses, que me dio por una enfermedad mal cuidada, pero yo pienso que mas bien es como culpa de Dios, el es el que manda los castigos y el que trata a las personas como quiere. Me dan dolores muy fuertes, lloro y algunas veces me orino, algo me quema por dentro y no puedo hablar ni respirar, me da mucha sed y nada de hambre. Estar enfermo es algo muy difícil porque sufro mucho, los dolores no son nada fáciles de llevar, creo que así se siente morir. La verdad no se porqué me enfermé, a veces pienso que es como un castigo de Dios, pero no se porque si yo fui trabajador toda mi vida y cumplí con mis hijos, luego creo que así es a veces, te toca al azar”

Hernán: “el tener cáncer representa la muerte, hace mas de cinco años que estoy en agonía, imagínate como me siento!, no me da hambre así que no como, a veces me da sueño, pero tomo pastillas para dormir bien, mi mano derecha está muy tiesa y nada me gusta, a veces pienso que me enfermé por fumar, pero no fumé mucho, la verdad ni fumaba diario, pero pues no se porque podría enfermarme, luego veo a la gente que muere de los pulmones y nunca fumó, entonces no se porque me habré enfermado”

Fátima: “cuando me llené de cáncer, me desanimé tanto, pues supe que Dios me mandaba el mensaje de que era mi tiempo de estar con él, esto significa que me voy a morir, que Dios me mandó esto y me llama para estar con él.”

Estos participantes relevan su responsabilidad dentro del proceso de enfermedad culpando a Dios o al azar, es decir, viven la enfermedad de forma angustiada y la perciben como algo externo que los ataca, el concebirla de esa forma, hace que busquen la solución o alivio en



fuentes externas y en consecuencia no logren introspectar sobre el origen del desequilibrio y sientan temor e incertidumbre ante la muerte. En contraste, encontramos las respuestas de estos participantes;

Eloy: “Cuando los doctores te dicen que te queda poco tiempo de vida es lo peor, te enfrentas con el temor de la humanidad, me deprimí mucho porque ya no hay mas camino para mi, aquí y así se terminó todo. Yo pienso que me enfermé por tomar, por fumar, por comer tan mal, es que fijese que no tenía tiempo a veces ni de comer, eso si, mi esposa me preparaba el desayuno, pero luego que me iba al a oficina ni comía y eso si, el cigarro me mataba el hambre, pienso que por eso me enfermé o no sé. De haber sabido que me iba a pasar esto, no hubiera tomado ni fumado tanto, cuando se es abogado se vive mucha presión, primero bebía poquito, en fiestas o eventos, le empecé a agarrar el gusto al whisky, me encanta, cuando iban los clientes a ver asuntos hasta les ofrecía algo de tomar, nunca me emborraché en una reunión ni mucho menos pero me gustaba mucho el sabor, además me relajaba mucho, yo viví bajo mucha presión, algunas veces tenía clientes muy problemáticos y con tal de que no los ayudara hasta me llegaban a amenazar de muerte, me estresaba demasiado, pero para eso tenía mi agüita mágica, para aliviarme de cualquier mal.”

Eva: “Cuando a mis hijos, mi hijo Paco y mi hijo Luis los mandaron a Estados Unidos a estudiar algo de su trabajo, lloré mucho por ellos, todos los días lloraba y de ahí se me disparó la diabetes, por tristeza”

Honesta: “Cuando me dio la embolia me sentía mal porque se me durmió medio cuerpo y yo pensé que me iba a quedar así para siempre, pero no me dio miedo, como que no soy muy miedosa a las enfermedades, como que no me da miedo, decía yo, pues ni modo” “Al enfermarte pues no cambia mucho, yo no sentía nada, estaba dispuesta a morir, decía yo “Dios, ya me prestaste muchos años, he sido muy feliz, muy tranquila, que más puedo pedirte señor?” entonces no me preocupé mucho, tuve fe en la vida y confíé en que siempre he sido una mujer cuidadosa”

Adán: “la enfermedad yo casi no la conozco, pregunté, yo luego estoy enfermo de algo, yo no tomo nada, dolores de cabeza, y no tomo nada! No voy a tomar nada! Entiéndame! Yo no tomo nada porque se que no hay enfermedad permanente, la enfermedad llega y se sale porque se tiene que salir, en segunda porque yo no pienso dañar mi estómago y con tanta medicina lo daña, los doctores cuando cada mes voy a mi cita les digo “deme lo menos medicina que pueda” eso si cada mes me checan la presión y me dicen “oiga! Tiene la presión de un chamaco de 30 años”, me dicen que mi corazón hay un soplo pero estoy perfecto, yo no me creo eso, me dicen “Quisiera yo estar como usted”. La medicina no sirve para nada, pienso yo”



Marcia: “ La enfermedad da cuando uno no tiene que hacer, el cuerpo se enferma por eso, yo pienso que si uno es feliz y no se mete con los otros, la enfermedad ni se asoma”

Moisés : “Los sentimientos desagradables te afectan a la salud, mientras que los sentimientos agradables propician tu buena salud”

Valeria: “La enfermedad no existe, no existe eso de estar enfermo del cuerpo, mas bien es un invento para que la gente no haga nada. Yo pienso que los doctores solo quieren dinero y ni se preocupan por sus pacientes, es bien feo pensar que mas bien la mente es la que se enferma”

De acuerdo con estos participantes, el origen de las enfermedades se encuentra dentro de ellos mismos, este entendimiento los acerca al equilibrio y a tomar responsabilidad sobre sus vidas, pues algunos de ellos han reflexionado y desearían haber actuado diferente para así, construir la salud en lugar de haber construido la enfermedad tan difícil por la que están atravesando. Es interesante conocer como incluso hablan sobre la importancia y relación de los sentimientos con la salud y los resultados de ser cuidadosos a lo largo de la vida.

Esta manera de concebir la salud, la enfermedad y la vida, resultará benéfica cuando la muerte se acerque, pues al tomar la responsabilidad de la vida en nuestras propias manos, nos liberaremos de apegos, rencores y miedos.

Noción de vida

Para comprender la *noción de vida* de cada participante, se describirá la percepción que poseen sobre el vivir, mencionando conceptos, reflexiones y planteamientos elaborados, además del sentido y propósito que han dado a sus años ahora que están cerca de la muerte.

A nivel social no somos una cultura reflexiva, algunas personas no se toman el tiempo de meditar qué sentido le están dando a sus vidas, hacia dónde van, con quiénes se encuentran, qué han venido generando, etcétera. es hasta que la vida está a punto de llegar a su fin que algunos voltean hacia atrás e identifican qué los llevó hasta ese punto, porque es importante reconocer que el camino que elegimos durante nuestra vida, rendirá frutos en el momento de nuestra muerte, frutos buenos o frutos malos, eso dependerá de nuestras elecciones.



Por otro lado, a nivel individual significamos nuestras vidas de diversas formas, pero siempre les asignamos un adjetivo y una emoción, tanto así que algunos de nuestros participantes lo reflejan;

Abel: “Mi vida fue buena, Dios me dio trabajo hijos y una mujer, al final me mandó enfermedades muy feas pero esa fue su elección para mí. Qué decir cuando uno se va a morir, ya viví, trabajé, tuve mis hijos, hice mis cosas, creo que la vida ya terminó para mí”

Eloy: “De mi vida diría que me equivoqué mucho, que si la vida se te va en un despacho o en una cantina no vale la pena vivirla”

Eva: “Mi vida ya no sirve, ya en que puedo ayudar, si mire!, si yo viera, viera nada mas, aunque fuera en esta silla de ruedas, le ayudaría a mis hijas a planchar, a lavar los trastes, pero no puedo. Mi vida ya ha terminado.”

Hernán: “Fui feliz algunas veces, hice mucho dinero, viaje, conocí, tuve hijos, gocé de la mujer, pero esta enfermedad me vino a destruir la vida, justo cuando mas dinero estaba ganando, Dios me manda el maldito cáncer y nada que hacer, mis hijos me robaron todo cuando enfermé”

Fátima: “La pasé bien en la vida, en especial con mis hijos, con mi marido pues nunca hemos sido de enamorados y esas costumbres, pero he vivido lo que he tenido que vivir yo pienso, excepto mi enfermedad, esa nunca la voy a entender, es doloroso pensar que mi vida va a terminar así”

Valeria: “Mi vida ha sido de muchas formas, antes cortaba tunas, barría las tunas y las echaba en la caja, llenaba no nada mas una caja sino que tres, cuatro cajas, primero tiraban abono en las tunas y luego a secarlas y cortarlas, a veces hay que echarles doble abono para que echaran harto frijol y harto maíz, así es la vida, a veces hay que echarle mas ganas y otras la vida solita te da tunas sin hacer nada”

Estas nociones nos dan idea de cómo es que los participantes valoran su vivir, cómo podemos observar la mayoría se muestra con arrepentimientos o cosas sin resolver, con emociones adversas y sentimientos rezagados a consecuencia de sus decisiones, es común que en el estado en que ellos se encuentran, se tomen un momento para reflexionar sobre su vivir, pero la realidad es que ya no hay mucho que hacer, por ello es importante reflexionar y contemplar la forma en la que estamos actuando, el estilo de vida que llevamos y las elecciones que hacemos día con día, antes de que esas elecciones nos lleven a un camino del que sea muy difícil retornar.



Por otro lado, tenemos a los participantes cuya noción de vida es totalmente diferente;

Honesta: “He sido muy feliz, dándole gracias a Dios que no he tenido enfermedades fuertes y las que he tenido las he sufrido pacientemente, yo no tengo quejas de Dios ni reclamos! mas que, te digo, a la hora de la hora (morir) que fuera rápido y todo, pero la vida no me ha parecido mal ni nada, he aprendido mucho, he vivido muy tranquila y feliz”

Adán: “Mi vida fue una vida mas o menos, has sido alegre, de niño alegre, bendigo a Dios por todo”
“Trabajé para no envejecer. Yo deslumbré a tanto médico, tantos estuDIos, me decían “cómo es posible que usted esté así!, todos sus reportes están bien! De qué carajos está usted hecho?”

Marcia: “La vida es bonita, tener amistades, convivir con personas, con mis familias, platicar con mis sobrinos, la razón mas importante para vivir es que estoy viva, yo me tengo que bastar”

Moisés : “Si pudiera calificar mi vida le tendría que poner por lo menos un 9, en escala de 10. He sido feliz, fuerte, trabajador, amado, creyente, rodeado de bendiciones y un ser humano muy pleno.”

La manera en la que ellos perciben su vivir, refleja la forma en la que han decidido llevar sus vidas, además nos habla de personas que a pesar de que a lo largo de su vida han tenido dificultades y adversidades, han encontrado en ellas oportunidades de replantearse la vida, de reinventarse y seguir adelante, sin duda sus respuestas son ejemplos de valentía y pasión por vivir.

Estas afirmaciones los acercan al equilibrio en vida y por lo tanto, los acercan a la muerte deseada, una muerte lejos de dolor, miedo e incertidumbre.

Noción de muerte

Dentro de la categoría *noción de muerte*, identificaremos qué es lo que cada participante piensa y siente sobre el morir, cómo imagina y desea que llegue ese momento, las creencias en torno a la muerte y las emociones asociadas.

A nivel social vivimos como si no existiese la muerte, poseemos hábitos emocionales, alimenticios, espirituales, sociales y corporales, que parecen no considerar la fragilidad de la vida, desafortunadamente esta postura ante el morir, ha llevado a nuestra sociedad a generar enfermedades crónico-degenerativas culminantes en muertes fatídicas llenas de dolor y soledad. Es por ello importante comenzar a modificar nuestro entendimiento sobre



el morir, pues actualmente se considera como un proceso sincrético, donde por un lado, se encuentra la noción religiosa u oficial, en donde la muerte se emplea con fines de controlar a la sociedad a través del miedo y por otro lado se encuentra la noción pagana, donde cada noviembre se arreglan altares y hay celebraciones llenas de color y vida para honrar a nuestros muertos.

Ante esta dualidad de elaboraciones, es menester posicionarnos ante la muerte de forma consciente y comenzar nuestra preparación ante su inminente llegada.

A nivel familiar se elaboran rituales y cultos alrededor de la muerte, en la mayoría de las familias mexicanas se tiene una idea nostálgica de la muerte, pues por una parte, se evita el tema a toda costa, nuestra mente parece temer enfrentarse con la idea de finitud, pero a través de nuestros hábitos emocionales, alimenticios, espirituales y sociales conducimos a nuestro cuerpo a morir de forma tortuosa, esta disociación pensamiento/acción habla también de la disociación mente/cuerpo que existe, parece que aún no hacemos nuestra la idea de que la muerte es parte de la vida y como tal, la vida que llevemos será reflejada en nuestra muerte.

Las familias mexicanas han desarrollado ritos en torno al morir, desde la velación del cuerpo, los entierros, incineraciones, la vestimenta del muerto, hasta el luto y los cultos posteriores. Dichos ritos son tradicionales y brindan un sentido de paz a los familiares, pero no por ello hacen que se reconcilien con la idea de morir, pues se sigue considerando a la muerte como enemiga irremediable, en lugar de considerarla como aquello que da sentido a nuestro vivir. A nivel individual pocas personas piensan en la muerte sino es hasta su vejez o agonía, pues no se nos educa en el arte de morir, es por ello, que la mayoría de quienes están a punto de morir no se sienten preparados para dar el siguiente paso, no saben que les espera y están llenos de dudas y miedos.

Cada participante posee una noción sobre el morir y dichas nociones implican diversas emociones y creencias respecto a su posición frente a la muerte. Mientras que algunos la describen como un enemigo invencible, otros afirman no temer pues han estado preparándose para su llegada. Dentro del grupo que percibe a la muerte como algo ajeno o invencible encontramos a:



Abel: “La muerte ya viene por mi, ya está cerca de atraparme y ni modo, es el único enemigo que nadie puede vencer”

Eloy: “Que ya está aquí, ya llegó por mi, la llamé y mire, ya llegó por mi, que se le puede hacer si nadie se escapa de morir”

Eva: “Qué cree que yo no lo se, cuando mis hijos estaban chicos y me llegaba a enfermar de tos, de catarro o algo, le pedía a Dios que no me llevara, hasta que mis hijos crezcan y no sufran hambres, hoy me da miedo morirme, pero soy feliz porque a ninguno de mis hijos les pido un centavo y saben salir adelante solitos, yo en mi mano no tengo 5 centavos, no tengo nada, pero ellos lo tienen todo para ser felices.”

Hernán: “Morir a todos les toca, aunque no nos guste o tengamos miedo, pero a todos nos llega el día, yo tengo miedo de morirme”

Marcia: “Es feo que se mueran las personas, dejan solos a los demás, me da mucho miedo pensar en eso, la muerte me da tanto miedo que mejor no pienso en ella”

Por otro lado, están aquellos que perciben a la muerte de forma diferente, pues no temen ni añoran nada y con su ejemplo podemos comprender de mejor manera lo importante que es prepararnos para morir, siempre contemplando a la muerte como parte del vivir.

Honesta: “Yo quisiera llegar a modo que no quedara yo en silla de ruedas, que no pudiera valerme por mi misma, que Dios me prestara vida hasta que yo pueda, si fuera posible morir de momento así, no estar enferma meses, años que des molestia a tus hijos a tu marido o al que te atiende, morir así de momento en alguna cosa. La vida se me hace bonita como al he llevado hasta ahora, ya si Dios dice, yo estoy a su disposición”, “De la muerte, ni modo, que Dios le de uno vida hasta que él decide, pero a mi me gustaría llegar a los 100 años, pero si Dios tiene dispuesto antes llamarme estoy a su disposición, pero yo de mi gusto llegaba a los 100 años porque me gusta mucho la vida, pero que pudiera yo caminar tantito, pero lo que Dios disponga yo estoy dispuesta, no me da miedo morirme porque he vivido feliz” “No me gustaría morirme después de mi marido, me sentiría muy sola, muy mal mal mal, me gustaría morirme primero, si he vivido para merecer algo bueno, será no sufrir su muerte, que luego el, para él como hombre se le haría mas fácil todo, a mi me costaría mucho trabajo vivir sin el, me gustaría que yo fuera primero, pero Diosito tiene un plan y yo estoy dispuesta.”

Adán: “La muerte, no esperada, pero no temida, yo se que si por mi comportamiento merezco estar allá, bendito Dios, lo espero, es lo que le digo a mi mujer, no le temas, no la hagas amiga! Pero no hay nada que temer, si viviste bien, has de morir bien”



Moisés : “Yo solo le tengo miedo al dolor, a la muerte no, el día que el señor disponga que me muera, pues bienvenida la muerte, sobre todo si estoy preparado para esperarla. Me preparo para esperarla según mi religión y esta dicta que hay que vivir en gracia de Dios, la gracia de Dios en vida, te dará una muerte pacífica”

Fátima: “La muerte es algo que a todos nos tiene que pasar, algunos nos pasa antes de lo debido, pero a todos nos llega la hora de ir a estar con Dios”

Valeria: “La muerte pasa igual para todos, es feo pensar que no nos vamos a morir nunca”

Cuando la gente se enfrenta a la mortalidad, madura y reflexiona sobre la forma en que llevó su vida, algunas personas muestran cambios impresionantes en la forma de concebir la existencia, las relaciones con los otros y la naturaleza, pues ya cercana la hora de morir, se experimentan emociones que trastocan hasta el fondo de nuestro ser, emociones que dan cuenta de que al final, todo se reduce a tener en orden el corazón y el espíritu, pues los bienes materiales y los detalles físicos de la vida desaparecen al enfrentarnos con la muerte.

La muerte es una de las mejores maestras de la vida, pues nos permite comprender y valorar aquello que realmente importa y aquello que nos brinda paz y amor de forma infinita e incondicional. El descubrir la gran potencialidad de amor y compasión que reside en cada uno de nosotros es algo inmenso, pues el corazón tiene su propia inteligencia, pero no es la inteligencia del pensamiento, es una inteligencia intuitiva que rara vez se equivoca, el intelecto nos puede hacer jugarretas, pero la intuición no nos engaña, es así, que si todos los días confiamos en la vida y honramos el amor, la muerte se presentará como algo íntimamente espiritual y profundo, un renacer y una oportunidad de mirar reflejada nuestra vida. Pues al final, el arte de morir es en realidad, el arte de vivir.



4. EL ARTE DE MORIR; REFLEXIÓN

La diferencia fundamental entre ambos grupos de participantes, radica en la forma de significar y practicar sus filosofías de vida, pues las personas que se encuentran sanas y en edades muy avanzadas comparten tres premisas que las personas en etapa terminal de alguna enfermedad no, dichas premisas son las siguientes;

- *Nada es para siempre*, por lo tanto, hay que confiar en la vida comprendiendo que cada acontecimiento forma parte de nuestra historia, una historia que se construye todos los días y en la cuál, cada detalle cuenta, pero dependerá de nosotros la manera en la que signifiquemos dichas vivencias. Es nuestra decisión el rol que tomemos en la vida, pues si elegimos ser víctimas, actores principales, héroes, salvadores, verdugos o lo que sea, cuando llega el final, enfrentaremos solos las consecuencias de nuestras batallas y decisiones. Entonces, confiemos en la vida, honremos el ahora pues, nada es para siempre.
- *Lo aparente no es lo real*, contrario a lo que las ideologías y tendencias actuales afirman, las apariencias no demuestran el verdadero ser, lo verdaderamente valioso va mas allá de lo evidente, pues somos mucho más de lo que manifestamos. Distinguir entre apariencia y realidad nos posibilita desarrollar al máximo nuestra verdadera esencia y conocernos de tal modo que el mundo parezca un lugar de posibilidades y no de frustraciones.
- *La vida no es sufrimiento*, la tristeza es una emoción sana y necesaria para el equilibrio, pero cuando se vive de forma desmedida o poco saludable, se manifiesta el sufrir. El sufrimiento es una elección constante en la vida de muchas personas, pero no debería ser así, pues la vida tiene muchos matices que ofrecer ante todas las situaciones y una vez que nos responsabilicemos de nuestras decisiones y emociones, el sufrimiento no tendrá cabida en nuestros días, pues contaremos con el valor de enfrentarnos a nuestras emociones, viviéndolas y dándoles una liberación funcional.

Como podemos apreciar, estas tres premisas fundamentan la forma en la que los participantes sanos se han conducido a través de la vida. El comprender esto, nos dará



libertad; libertad de vivir una vida deseada y llena de amor, y nos dará también la oportunidad de construir nuestra salud y de que, cuando llegue el momento de nuestra muerte, sea un momento de tranquilidad y contemplación, un momento lejos de sufrimientos y arrepentimientos; en resumidas cuentas; una buena muerte.

4.1. Conclusiones y reflexión

Al decidir realizar esta investigación, supe que enfrentaría los mayores miedos de las personas, desde el miedo al sufrimiento y desapego, hasta el miedo a la muerte. Me resultó interesante darme cuenta que la mayoría de las veces, los miedos de las personas están relacionados con su forma de contemplar el pasado y las esperanzas que poseen sobre el futuro, la mente de aquellos que poseen temores profundos, rara vez está en el presente. Las historias de vida que tuve la oportunidad de conocer, me brindaron la posibilidad de formar una idea sobre el arte de morir, qué significa, en qué consiste y de qué forma podemos ponerlo en práctica.

Entonces, ¿qué es el arte de morir?

Tristemente, olvidamos alimentar el amor, la pasión, la amistad, el respeto y la admiración, día con día. Son cosas que pasan, sabiéndolo o no, en la contundencia de la vida cotidiana, sin la conciencia plena de los efectos que los pequeños detalles tienen en nuestros actos. En eso podemos perder la pasión por la vida, nadie se hace responsable y sin embargo todos construimos o demolemos lo más importante, aunque lo lamentemos después. Por ello es importante conocer el verdadero valor de las cosas, es decir, considerar valioso aquello cuya valía es intangible, un abrazo, la cercanía de la familia, una buena comida, la voz de nuestros seres amados, las tardes de lluvia, el latir de nuestro corazón, nuestra salud, el amor de la naturaleza, la posibilidad de tener opciones en la vida, etcétera. dejemos de centrar nuestra energía en el mundo material, dejemos de crear apegos.

Sé y entiendo que el dinero y los bienes materiales son fuente importante de comodidad y tranquilidad, pero, ¿hasta qué punto es correcto basar nuestra vida en su obtención y almacenamiento?, ¿al final de nuestra vida, qué nos brindará dicha verdadera?.



Como lo mencioné anteriormente con ayuda de los testimonios, el apego muchas veces se confunde con amor, amor hacia las personas, las cosas, las sensaciones, los lugares, etcétera. los apegos sientan las bases para la insatisfacción.

Pues cuando desarrollamos algún apego, el sólo pensar en la posibilidad de perder el objeto de nuestro deseo puede producir miedo, tristeza y desdicha. Es por ello menester comprender todo lo que implica la posesión de apegos, pues una vez que lo logremos, buscaremos liberarnos de la aprehensión a la felicidad y a todos los sufrimientos que dicho anhelo conlleva. Aún buscaremos ser felices, pero no será una obsesión obtener y satisfacer todos nuestros deseos.

Una de las principales causas del sufrimiento humano es el perder de vista que todo está en constante cambio y nada permanece igual, esto lo podemos comprender mejor al leer los testimonios de los participantes que se encuentran en estados terminales de alguna enfermedad. El bienestar, la salud, la ventura, el afecto, la abundancia y la prosperidad están sometidos al flujo incierto de la vida.

Empero, los seres humanos sufren cuando se ven privados de las cosas que consideran valiosas y se sienten profundamente conmocionados cuando, por ejemplo, enfrentan la realidad de la muerte. Por ello, debemos tener presente que, el ciclo de las cosas termina en donde dejan de existir y no con un final arreglado.

Desapegarse es lograr la capacidad de relacionarse con mayor espacio, tolerancia, flexibilidad, autonomía y libertad, cuando la mente se da por satisfecha, el apego se extingue, desafortunadamente para nuestra sociedad materialista, el reconocimiento de la satisfacción se presenta como todo un reto.

Una manera de vencer el apego, es mantener presente que las otras personas desean alcanzar la felicidad, aumentar su bienestar y no sufrir, exactamente igual que nosotros, sus intención y voluntad son importantes, tanto como los nuestros. Al hacer dicha igualación y generar el amor y la felicidad que se desea para uno mismo, para los demás, lograremos vencer el apego; y al lograr vencer los apegos, habremos terminado con la lealtad a las enseñanzas sociales que como mexicanos se nos inculcan todos los días.



Desafortunadamente los mexicanos hemos desarrollado una cultura de los mártires, donde la vida o Dios nos hace víctimas, somos especialistas en culpar a fuentes externas de nuestros malestares, nada es nuestra responsabilidad; ni la enfermedad ni la cura, ni el rencor ni la felicidad, ni la salud ni la muerte. Es momento de hacer una pausa en nuestras vidas, mirar hacia atrás y analizar el grado de responsabilidad que poseemos en cada aspecto de nuestras vidas, ¿porqué nos encontramos en esta situación de salud? ¿qué hemos hecho para albergar estos sentimientos de tristeza, infelicidad, culpa, rencor, paz, enojo, amor, miedo y/o alegría? ¿qué hábitos emocionales tenemos?, no esperemos al momento de sentir a la muerte cerca para reflexionar sobre esto.

Al responder estas preguntas identificaremos el grado de involucramiento que hemos decidido tener en nuestras propias vidas, sabremos si somos de las personas que culpan o de las personas que toman las riendas de su vida y aceptan con madurez la responsabilidad en la construcción de su situación actual. Pero más importante que eso, podremos decidir si queremos continuar concibiendo nuestra vida como hasta ahora o si estamos dispuestos a modificar nuestros hábitos y con ello, mejorar, pues podemos elegir sobre todo lo que acontezca en nuestras vidas, tanto lo positivo como lo negativo, tenemos poder y responsabilidad sobre nuestro aquí y nuestro ahora.

La vida se entiende hacia atrás pero se vive para adelante siempre, la historia de nuestras vidas sirve para saber lo que hicimos en el pasado para merecer el presente. Es importante considerar que no debemos quedarnos atrapados en hábitos y patrones antiguos, pues aunque exista mucho miedo al cambio, en la reinención encontraremos la trascendencia.

Algunas conclusiones a las que he podido llegar a través de esta investigación, tienen que ver con:

- La necesidad de vivir una vida fieles a nosotros mismos y no únicamente considerando lo que los demás buscan que seamos o quieren que alcancemos, pues al final de nuestra vida, nos encontramos solos frente a las consecuencias de nuestras elecciones, nadie está ahí para redimirnos ni para premiarnos, tendremos la muerte que nuestra vida merece, por tanto, debemos concentrarnos en vivir fieles a nosotros, conscientes de nosotros y llenos de amor por nosotros. Las metas y



aspiraciones que podamos llegar a tener, tendrán que estar basadas en nuestros propios estándares y valores, pues nadie más sabrá lo que es vivir nuestra vida, así que, honremos nuestros propios sueños.

- Hay que tener valentía para expresar nuestros sentimientos, sean cuales sean, es necesario liberarnos de la carga de almacenar tanto sentir, pues algunos suprimen sus sentimientos para estar en paz con otros, cuando en realidad la paz con uno mismo es tan grande y bondadosa, que se refleja en todas nuestras relaciones, por ello debemos expresarnos y sentirnos libres de hacer saber a los demás lo que nos representan, pues la acumulación de sentimientos únicamente nos hará menos libres y mermará nuestra paz interior.
- La sexualidad no es algo malo ni prohibido. El ser hombre así como el ser mujer es un arte que debemos conocer y practicar todos los días, el sanar y procurar la relación con nuestra propia sexualidad, mejorará nuestras prácticas sexuales y contribuirá a la construcción de nuestra salud. Conozcámonos, amémonos y disfrutemos de esta parte tan vital y hermosa del ser, conscientes de todo aquello que implica y otorgándole el valor que merece.
- Hay que mantener contacto con la gente que amamos, pues muchas veces con la rutina y actividades del día a día olvidamos o dejamos de lado a aquellos que nos importan, pues mantenemos confuso el orden de nuestras prioridades. Las personas que están cercanas a la muerte, reflexionan sobre esto y desearían haber puesto mayor atención a sus seres queridos, a sus amigos y conocidos, desearían haberse dado el tiempo de disfrutar a las personas y priorizar el amor y la convivencia, más allá del dinero, el trabajo o los recursos materiales.
- Es necesario alimentar el espíritu, sean cuales sean nuestras elecciones religiosas, el considerar el bienestar y la trascendencia espiritual, nos dará una sensación de paz y esperanza cuando el momento de morir se acerque. Pues al alimentar nuestro espíritu, el equilibrio cósmico y celular vendrán de la mano, esto lo corroboran los participantes de la investigación, pues aquellos que consideran tener fe, esperanza y algún modo de protección divina, afrontan con menor temor y angustia la muerte que aquellos quienes se consideran absolutos.



- Escuchemos a nuestro cuerpo, todos los días nos habla, a diferentes voces y a través de diferentes recursos, pero nos indica nuestra realidad interior. Aprendamos a escucharlo y seamos respetuosos, cuidadosos y benevolentes con él, cuidemos nuestra alimentación, hagamos ejercicio, relacionémonos sana y eficientemente, sintámonos dignos de estar saludables. El cuerpo está diseñado de forma perfecta y precisa, son nuestros hábitos y transgresiones los que dañan los órganos y tejidos, por ello, antes de que sea muy tarde, identifiquemos qué hábitos corporales hemos practicado y cambiemos aquellos que nos perjudiquen y conlleven al malestar. Hagamos modificaciones mientras existan posibilidades de construir nuestra salud.
- La felicidad es una elección y como en la mayoría de las elecciones se requiere valentía para alcanzarla. La felicidad es un estado de tranquilidad interior, es un sentimiento tan pleno, que una vez alcanzado se reflejará en todos los ámbitos de nuestra vida. Pero al hablar de felicidad no me refiero al estado de euforia, excitación y exaltación que muchos consideran sinónimo de la palabra, sino a un estado de plenitud y paz interior. Ser feliz advierte tomar decisiones y enfrentar consecuencias que puedan acarrear dichas decisiones. Por ello, siempre es momento para decidir ser felices, para dejar atrás hábitos y apegos que nos han alejado de nuestra felicidad y dar la bienvenida a nuevas y mejores resoluciones.

Sería importante tomar estas conclusiones como propuestas de vida, hacerlas nuestras y serles fieles, porque son, además, pautas importantes en el arte de vivir.

Tomemos el aprendizaje de las historias de vida que he presentado, pues gracias a ellas pude identificar que las personas que se encuentran en fase terminal de alguna enfermedad comparten ciertas ideas, pero la más importante conclusión a la que llegan es que, las enfermedades no caen sobre nosotros azarosamente como un relámpago, son más bien el resultado de constantes transgresiones contra nuestra naturaleza, dichas transgresiones se pueden manifestar de forma paulatina o pueden acumularse dando pie a que la enfermedad se presente súbitamente, pues hemos de recordar que partiendo desde una perspectiva integral, el ser humano es una unidad, por lo tanto no hay afuera o adentro, ni cuerpo ajeno a mente, todo lo que sentimos, pensamos, creemos o callamos repercute en nuestra construcción de vida.



Una emoción en el cuerpo tiene autonomía y puede continuar alimentándose o haciéndose espacio en el cerebro y así trastocar diversos aspectos de la vida. La autonomía de las emociones dependerá de a qué grado decidamos perpetuar su existencia dentro de nosotros, porque si bien, es válido experimentar todas y cada una de ellas, es también menester darles una apropiada liberación. El mantener una emoción por tiempo prolongado, resulta un factor muy importante para poder establecer los niveles de construcción en el cuerpo por la misma, pues a partir de el, podemos encontrar una gran gama de interpretaciones para significar la vida.

Cuida tus pensamientos, pues se convierten en palabras, cuida tus palabras, pues se convierten en acciones, cuida tus acciones pues se convierten en hábitos, cuida tus hábitos, pues se convierten en carácter y cuida tu carácter, pues se convierte en tu destino.

Por ello, reconóctete, respétate, recíbete y hónrate. Vive con la sencillez del que siempre trata de actuar correctamente en el presente, tomando lo que le trae la vida como un regalo, respetando el flujo del universo, encontrando en cada experiencia una oportunidad de realizarse, de encontrar la felicidad y de representar su mejor yo, aquí y ahora. Piensa en la muerte que deseas, las emociones que quieres sentir al final de tu vida, las enseñanzas que quieres dejar con tu ejemplo y una vez identificado eso, trabaja en alcanzar la muerte tal y como la quieres.

El pasado y el futuro son fantasmas y apegos, que únicamente generan sufrimiento, para construir la salud y lograr llevar a cabo el arte de morir, concentra tu energía y amor aquí y ahora. No temas,

Pues el arte de morir es en realidad, el arte de vivir.



5. BIBLIOGRAFÍA

- Alexander, F (1990). *Psychosomatic medicine*. Nueva York: Norton.
- Alexander, F. (1998) *Medicina psicosomática II*, EUA: Universitaria.
- Ariès, P. (1983), *La muerte en occidente*, Barcelona: Taurus
- Ariès, P. (1984), *El hombre ante la muerte*, Madrid: Taurus
- Barry P, Linzey A. (1996) *Civil Disobedience. Dictionary of Ethics, Theology and Sociology*.
London: Routledge pp.152-153.
- Barley, N. (2000), *Bailando sobre la tumba*, Barcelona: Centro Editor de América
- Barou, J. y Navarro, R. (2007), *Rites funéraires et figures de la mort en afrique et en occident. ethnologie française*, Paris: FRD
- Baudouin, J. y Blondeau, D. (2005) *La ética ante la muerte y el derecho a morir* Barcelona :
Herder
- Benavente, M. (1995), *Una visión acerca de la muerte*. México: Valdivia
- Burns, D. (1980) *Sentirse bien*. Madrid: Paidós.
- Cabrero, M. (1995). *La muerte en el occidente del México prehispánico*. México: unam.
- Calle, R. (1996), *Aprender a vivir, aprender a morir*. Madrid: Aguilar.
- Cambrón, Infante A. (1998) *Entre el nacer y el morir* España: Comares
- Canguilhem, G. (2008) *Lo normal y lo patológico*. México: Siglo Veintiuno
- Carballo, J. (1984) *Teoría y práctica psicosomática*. Bilbao: Desclé de Bruower
- Carballo, J. (1986) *Terapéutica del hombre*. Bilbao: Desclé de Bruower



- Cardona, D. y Nieto, E. (2001) *Concepto de salud de diferentes cabezas médicas en la ciudad de Manizales: de una racionalidad instrumental a una racionalidad compleja; Acta Estomatológica Autónoma*. Colombia: Universidad Autónoma de Manizales pp. 7-22.
- Castro, M. (2007). *Tanatología; inteligencia emocional y proceso de duelo*. México: Trillas.
- Catela, L. (2001), *No habrá flores en la tumba del pasado; la experiencia de reconstrucción del mundo de los familiares de desaparecidos*, Argentina: La plata
- Cordeu, E. y Montevechio, B. (1994), *El duelo y el luto; etnología de los idearios de la muerte*. Buenos Aires: Instituto de Ciencias Antropológicas
- Dorfman, B. (1995), *La repetición y el miedo a morir*. México: UNAM
- Dunbar, F. (2000) *Psychosomatic diagnosis*. New York: Hoeber.
- Engel, G, H (1999) *The need for a new medical model: A challenge for biomedical Science; Psychosomatic Medicine* Nueva York: Hoeber pp. 129-136.
- Gala León, F. (2002) *Actitudes psicológicas ante la muerte y el duelo: Una revisión conceptual*. pp. 39-50 Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113576062002000400004&lng=es&nrm=iso
- Gorer, D. (1965), *Death, grief and mourning*. Nueva York: Doubleday & co.
- González de Rivera y Revuelta, J. (1980) *Medicina Psicósomática*. Madrid: Ades
- Grace, W. y Graham, D. (1992) *Relationship of specific attitudes and emotions to certain bodily diseases; Psychosomatic Medicine*, EUA: Hoeber pp. 243-251
- Graham, D (2000) *Psychosomatic Medicine*. Nueva York: Halt, Rinehart and Winston.
- Habito, R. (1990) *Liberación total; Espiritualidad Zen y la dimensión social* Madrid: Paulinas
- Herzlich, C. y Pierret, J. (1998) *De ayer a hoy: construcción social del enfermo. Cuadernos Médico Sociales* México: Mantris pp. 21-30.



- Hinton, J. y Barral, S. (1999) *Experiencias sobre el morir*. España: Paidós
- Jomain. C. (1997) *Morir en la ternura; vivir el último instante* España: Paulinas
- Kubler-ross, E. (2003). *La muerte; un amanecer*. Barcelona: Luciérnaga.
- Kröger, F., Laederach-Hofmann, K., Luban-Plozza, B., Pöldinger, W. (1997) *El enfermo psicosomático en la práctica*. Barcelona: Herder
- Levenson, J., (2006). *Tratado de medicina psicosomática*. Barcelona: Ars Medica
- Llano, A. (1990) *El morir humano ha cambiado; Organización Panamericana de la Salud. Bioética: temas y perspectivas*. Washington: Organización Panamericana de la Salud p.87-93
- Llano E. (2000) *El morir humano ha cambiado*. México: Boletín Oficina Sanitaria Panamericana
- López, J. (2001). *Teoría y Clínica Psicosomática*. España: Universidad de Granada.
- López, J. (2002) *Monográfico de Medicina Psicosomática*, España: Unidad de Docencia y Psicoterapia. H.U. Virgen de las Nieves
- López Ramos, S. (2008) *Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I*. México: CEAPAC, pp.343.
- López Ramos, S. (2002) *Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones II*. México: Zendová, pp.324.
- López Ramos, S. (2008) *Lo corporal y lo psicosomático. Aproximaciones y reflexiones V*. México: CEAPAC, pp.266.
- López Ramos, S. (2000) *Prensa, cuerpo y salud en el siglo XIX mexicano (1840-1900)* México: CEAPAC, pp. 357.
- López Ramos, S. (2002) *Historia del aire y otros olores en la Ciudad de México 1840-1900*. México: Porrúa, pp.198



- López Ramos, S. (2006) *El cuerpo humano y sus vericuetos*. México: Porrúa, pp. 242
- López Ramos, S. (2006) *Órganos, emociones y vida cotidiana*. México: Los Reyes, pp. 115.
- López Ramos, S, Chávez Lavista, E. (2007) *Pionero de la psicología y los procesos corporales en México*. México: UNAM FES-I pp. 200
- López Ramos, S. (2008) *Cuentos del cuerpo*. México: CEAPAC pp. 180.
- López Sánchez, J. (2009) *Resúmenes de Patología Psicosomática. Tomos I y II* México: Círculo de estudios psicopatológicos
- Martín, P. (2000) *Enfermar o curar con la mente* Barcelona: Temas de Debate
- Martín, P. (1997) *Enfermar o curar con la mente*. Madrid: Temas de Debate.
- Marty, P. (1992) *La Psicopatología del adulto*. Buenos Aires: Anorrorto.
- Menéndez, E. (1998) *Estilos de vida, riesgos y construcción social. Conceptos similares y significados diferentes* Vol. 16, No. 46 (Jan. - Apr., 1998), pp. 37-67 México: El Colegio De Mexico Disponible en: <http://www.jstor.org/stable/40420500>
- Montoya Juárez, R. (2006) *Aquellos que nos verán morir: Significado y respuesta de los profesionales sanitarios de una residencia de ancianos ante la muerte y los moribundos*. vol.15, pp. 25-29 Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113212962006000100006&lng=es&nrm=iso.
- Nasio, J. Y Gómez, A. (1996) *Los Gritos del cuerpo : psicopatología* Buenos Aires, Argentina : Paidós Disponible en: http://148.201.94.3:8991/F?func=direct&base=ITE01&doc_number=000054299
- Osho (2004) *El libro del ego; liberarse de la ilusión*. Barcelona: Grijalbo
- Rinpoche, T. (1994) *El despertar del cuerpo sagrado: yogas tibetanas de la respiración y del movimiento*. Barcelona: Urano



- Rinpoche, T. (1994) *El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte*. Barcelona: Urano
- Ross, K. (2001) *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Grijalbo/Mondadori
- Sennett, R. (1999) *Carne y piedra; el cuerpo y la ciudad en la civilización occidental* España: Alianza Editorial
- Schwartz, G. (1997) *Psychosomatic disorders and biofeedback: A psychobiological model of disrrregulation*. San Francicso: Freeman.
- Schwartz, G y Weiss, B (1997) *What is behavioural medicine? Psychosomatic Medicine* San Francicso: Freeman pp.377-381.
- Taboada R, (2000) *El derecho a morir con dignidad; Acta bioeth.* pp. 89-101 Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726569X2000000100007&lng=es&nrm=iso.
- Thomas, L. (1974), *Antropología de la muerte*, México: Fondo de Cultura Económica.
- Tordjman, G. (2002) *Cómo comprender las enfermedades psicosomáticas*. Barcelona: Gedisa.
- Torello, J. (2008) *Psicología y vida espiritual*. Madrid: Rialp.
- Von Weizsächer, V. (1956) *El hombre enfermo*. Barcelona: Luis Miracle.
- Valdés, M. (2009) *Psicología de los síntomas psicosomáticos*. México: Masson
- Vélez, A. (2000) *Conceptos básicos del proceso salud enfermedad*. España: Fondo Editorial monografías Universitarias
- Viveros, M. (2003) *La noción de representación social y su utilización en los estuDios sobre salud y enfermedad* Colombia: Revista Colombiana de Antropología, 30:237-260
- Vicent, García, J. (2005) *Problemas teóricos de Arqueología de la Muerte*. Una introducción. España: DRE



ANEXOS; ENTREVISTA DE CASO

Durante la entrevista se mostró atenta, sonriente y muy dispuesta.

Hasta qué año estudiaste de la escuela?

Hasta segundo de primaria

Porqué?

Porque mi mamá se puso muy grave y mis hermanas las cuatas estaban muy chiquitas, entonces yo era la que las cuidaba, las atendía y todo, a mi mamá se la llevaron a la ciudad y yo me quede solita allá con mis 4 hermanos y las dos niñas, yo las cuidaba, a ellas les dio tosferina y yo las cuidaba, las llevaba al seguro, las inyectaba, regresaba yo por una y me iba yo por la otra

Cuántos años tenías?

12, tenía 12 años y ya cuando mi mamá la trajeron y ya que has de cuenta estábamos en paz y todo, ya tenía más de 13 años, entonces yo le dije, yo quiero seguir en la escuela, porque la escuela a la que yo iba estaba cerca de la casa, y mi mamá me dijo “no ya no, a que te mando? Nada más a buscar novio, no ya no! Te voy a enseñar a mujer, porque si te casas es lo que vas a necesitar, cosas de casa, de cocina, de todo lo que se usa en la casa, mejor te voy a enseñar eso y quiero que estudies después, costura, corte y todo eso. Entonces ya no fui a la escuela, pero con eso aprendí, gracias a Dios, a leer, a escribir, cuentas y algo de eso, conocer bien las letras y todo eso, ya de ahí me iban a pasar a 4to de la escuela, de segundo me iban a pasar a cuarto, porque según la maestra yo iba muy adelantada, decía que aprendía muy rápido, pero como ya no fui, pues ni modo, ya no estudié. Después seguí criando las hijas, nos fuimos al rancho, un año porque mi mamá estaba convaleciente, no podía hacer corajes, estuvo muy delicada y entonces me fui allá con mi abuelita y mi tía, su hermana de mi mamá que no se casó, y ahí nos fuimos, ahí me estuve un año, regrese a la casa casi de 15 años con las niñas, y paso un tiempo como a los 16 años y me empezó a enseñar todas las costuras, que punto de cruz, que realzado, que muchas cosas y ya después me mando a corte y confección, ahí estudie, me recibí, tengo mi título y ya seguí, me puse a trabajar, cosía yo, hacia cosas ajenas



De qué enfermó tu mamá?

Le dio una embolia que por tanto coraje y no se cuanta cosa, desde que tuvo a las cuatas se puso muy grave

Te platicó tu mamá como fue el embarazo de ti?

No, pues todos sus embarazos fueron muy sanos , muy bien, no padeció de nada, nunca le paso nada ni nada

No tenía antojos ni nada?

No nada nada

Cómo vivían tus papás cuando estaban embarazados de ti?

Ah! Mi papa se volvía muy cariñoso, llegaba y le hablaba al estomago, le decía “ay mi criaturita” “ay mi niñito o niñita que será?” (se acaricia el vientre) porque antes no sabían que iba a ser el bebe como ahora que pronto, pero no no no, el se volvía muy cariñoso, le daba mucho gusto que llegara otro hijo porque ellos querían muchos

Cómo fue el parto?

Fue natural, todos fueron naturales, amorosos y en su casa, nunca fue a un hospital ni sanatorio ni nada, había una partera recibida, una muy buena para eso, decía mi mamá y los 7 nacimos con ella, la partera iba 8 días a visitarla, la bañaba cuidaba al bebe y todo

Te amamantaron?

No, mi mamacita casi no le dió tan bien, no tuvo leche y yo fui igual, no tuve leche

Cómo eras cuando eras un bebe, que hacías?

Yo era muy tranquila, muy paciente, nada mas que como a los 8 meses me dio lo que le llaman fiebre intestinal, era una enfermedad muy fuerte, en el año que yo nací no había antibióticos ni nada, entonces me tuvieron 18 días a pura agua, pura agua tomaba yo, no me daban nada de comer ni nada, decía el doctor “ay doctor!, mi hija se va a morir de hambre, no por la enfermedad sino de hambre” “usted siga dándole pura agua con azúcar en su mamila y con eso” y así me tuvieron, dice mi mamacita que me adelgace muchísimo



muchísimo, que quede un huesito dice mi mamá, “ay pobrecita de mi hija” de por sí desde que nací fui muy delgadita pero con esa enfermedad, sin comer ni nada mucho más.

Pero si te curaste?

Si, si me curé, dice mi mamá que ya después fui muy sana que nunca me volví a enfermar, solo me dio el sarampión y la viruela, pero eso antes daba, y nada más, fui muy sana después, nunca tuve enfermedades

Cómo se llevaban tus papás entre ellos?

Muy bien, bueno, cuando yo nací, mi papacito casi no tomaba, allá en las fiestas y eso sí, mi papacito era muy cariñoso con mi mamá, él llegaba la abrazaba, la quería besar y eso, pero mi mamá era medio rarita y no le gustaba, le daba pena, decía que no lo hiciera delante de nosotros “no delante de mis hijos lo andes haciendo, me da pena” mi mamá no era de esas que andan besando y abrazando pero él siempre, la quería y muy acomedido cuando comíamos levantaba la mesa, escombraba ayudaba en los quehaceres de la casa, era muy ayudador y muy cariñoso, nada más que siempre tuvimos sirvienta, pero aun así ayudaba mucho

Cómo te llevabas con tu mamá?

Uuy! Muy bien, con mi mamá y mi papá, me querían mucho, no porque yo diga, pero dice mi mamá que de todos yo era la más obediente, la más que las ayudaba en todo lo que se podía, yo era el brazo fuerte para ellos, como mis hermanitas mujeres llegaron a los 10 años desde que yo nací, pues ellas llegaron y yo ya estaba grande, pero a mí me quisieron mucho, mi papacito, uuy! Era yo su adoración, porque quería él, una mujer, porque fueron primero 2 hombres antes que yo, él quería mucho una mujer para que llevara el nombre de su mamá, él adoraba a su madre, era una cosa que uuy!, por eso él no se quería casar joven, porque él pensaba que al casarse, se moriría su mamá

Porqué?

Pues no se, dice que él pensaba, y se murió pero ya tenían un hijo, tenía como 3 o 4 meses mi hermanito cuando su mamá murió, pero para él fue un dolor tremendo, porque él la adoraba y le dio mucho gusto porque fui mujer y le dio mucho gusto, ya se había muerto mi abuelita y me puso su nombre, ella se llamaba Herlinda, me pusieron María Antonieta



porque nació el día de san Antonio, pero nunca me dijeron Antonia ni Antonieta ni nada, siempre Herlinda por su mamá de mi papá

Cómo te criaron, cómo te educaron?

Noo! Me educaron muy bien, porque mi papacito desde muy chiquito como fue de mucho dinero, uno de los principales de ahí del pueblo, a él le gustaba todo que comiera uno con mucha decencia y todo, desde muy chiquitos nos enseñó a manejar cubiertos, que los brazos no encima de la mesa, muchas cosas nos enseñaba, para que nosotros nos portáramos bien cuando fuéramos a alguna parte que nos invitaran, él nos enseñó que debíamos ser gente de bien para encontrarnos con gente de bien, no nos regañó ni reprendió nunca, más bien se fijaba en cómo nos portábamos fuera, dentro no importaba tanto

Y los castigaban?

No, no, una vez me acuerdo, he de haber tenido como 9 años yo creo, que no se porque cosa, tiré algo de él o no se que cosa y me dio una nalgada, pero casi ni me dolió (risas) eso fue todo lo que yo me acuerdo del castigo de mi papá, cuando mucho me regañaba o algo pero no castigos

Y tu mamá?

Ella sí, me regañaba más sobre todo cuando no aprendía yo las cosas, a ella le gustaba enseñarte pero no le gustaba decirte 3, 4 o 5 veces, le gustaba enseñarte pero quería que al primero o segundo tu entendieras decía “esto vas a hacer, pero así se hace, fíjate bien, porque no te voy a decir tantas veces y tú me lo tienes que hacer como yo te enseñé” era exigente en que hiciera uno las cosas muy bien hechas y rápido, a ella le gustaba rápido, era muy rápida, no le gustaban las cosas lentas no no, le gustaba muy rápido, ella me enseñó a ser una mujer de verdad

Cómo era la casa donde creciste?

La casa donde yo nació era..., ya con el tiempo era una bodega muy grande, pero era una casa, pues ya ni me acuerdo, ahí nació y aprendí a caminar, ya después como tenía herencia mi papá, le dejaron la casa donde yo me crié, era grande tenía, haz de cuenta que tenía dos pisos, pero no dos pisos como las casas de hoy, había una escalera que pasabas un corral grandote y ya estaba otro piso, los cuartos y todo, ahí me crié hasta para casarme



En dónde te gustaba estar de aquella casa?

En mi cuarto, bueno pues como siempre estaba haciendo quehacer, nunca nos dejaba mi mamá que estuviéramos nada mas sentadas, decía “si están nada mas sentadas, están pensando cosas feas, en travesuras, en cosas” la mente hay que estar ocupada para que la niña se enseñe a hacer cosas de bien, debe estar haciendo algo siempre, y hasta la fecha yo no me acostumbro a estar sentada nada mas, en mi casa tengo que estar haciendo algo, sino me da sueño o me siento impaciente hasta con nervios, no soy de las personas que están sentadas nada mas, o que tenga que ir a algún lugar o algo, eso me enseñó mi mamacita desde muy chiquita

Cómo era tu alimentación?

Pues comía de todo, mi mamacita hacia de todo, era muy buena para la cocina, hacia de todo, lo que hacia teníamos que comer, porque decía “si van a otra casa que los inviten o algo, esto no me gusta mamá, tiene que comer lo que les den, no que tengo que hacer comida especial para la criatura, lo que hacen tienen que comer”

Cuál era tu comida favorita, qué se te antojaba?

Pues de todo, no se me antojaba nada en especial, a mi mamá le gustaba la carne, carne de muchas cosas, yo creo que por eso me chocaron, pero a mi me choca la carne, yo no las como, lo que mas me aborreció fue el pollo famoso, porque cada vez que nacía uno de mis hijos mi mamacita me cuidaba los 40 días, y todos los 40 días era de comer pollo, era muy buena conmigo mi mamacita, pero era de comer pollo, que pollo en mole, en caldo, que pollo frito, que puro pollo, 7 hijos, 40 días, imagínate! Me aburrió

Con quiénes vivías?

Con mis papás y mis hermanos

Cuántos hermanos tienes?

Fuimos 7, eran 5 hombres, no!, 4 hombres y 3 mujeres, igual que los que yo traje

Qué lugar eras tu?

Yo era el tercer lugar, eran dos hombres, luego yo, otros dos hombres, y las cuatas



Te enfermabas cuando eras joven?

No, fíjate que era muy sana, cuando mucho me recargaba yo de la panza por comer mucho, mucha fruta, como allá se da mucho la fruta, a mi me gustaba mucho la fruta, comía mucho, ya había yo comido la comida y todo y lo que me servía mi mamacita, que nos lo teníamos que acabar y luego la fruta, me pasaba de la alimentación y me enfermaba, pero con un tecito o algo me curaba

Ibas al doctor?

No, casi nunca, no me acuerdo de haber visitado, mi mamacita me curaba con tecitos, pastillitas de flores y sobadas, con eso me componía

En qué lugares trabajaste?

Primero fui a estudiar, luego trabaje en una tienda de telas, ahí estuve como 1 o 2 años, luego de ahí llego el tiempo en que bajan las ventas, ves cualquier comercio le bajan las ventas en cierto tiempo del año, bajaron la ventas y me dijeron que ahorita ya no había trabajo, que después me llamarían porque ya no había trabajo, no había para mi sueldo y eso, porque éramos dos muchachas, y su ganancia no alcanzaba y ya me fui, pero la hermana de donde yo trabaje, la hija del dueño tenia una tienda de abarrotes muy grande, grandísima, había de todo, licores, semillas, de todo, chiles de todos, de abarrotes, todo lo que te puedas, todo, ropa tenía, ropa interior, ropa de todo, ahí trabaje 6 años, de ahí salí para casarme, porque yo estaba muy contenta con la señora, me volvieron a llamar que ya me necesitaban, que porque trabajaba yo en casa de su hermana, que me volviera yo, no aquí estoy muy contenta, “ay cómo! Si a mi hermana todos la tienen por muy geniosa, por muy valiente, muy grosera, que les pegaba a los empleados, que no se que” y conmigo la señora era muy buena, haz de cuenta que era mi mamá, me aconsejaba, me cuidaba todo muy bonito y cuando su hija no estaba o eso, me trataba como su hija, me traía a México me llevaba a los teatros, a pasear y todo, yo dilate con ella hasta que me case.

Ya no volviste a trabajar?

No, después trabajé yo en cosas de mi casa, hacía muchas cosas en mi casa para ayudar a mi esposo



Qué trabajo te gustó mas?

A mi me gustaba la costura, porque como estudié el corte, estudié dos tipos de corte, nomas que en el otro ya no me recibí, porque faltaba un tiempcito y me salí, pero estuve a punto de recibirme, estudie el acme y el eureka

Cuando eras niña qué querías ser de grande?

No, no me acuerdo, como que no pensaba en el después, yo lo que mis papás dijeran, era muy obediente con mis papás, lo que ellos me decían yo iba a ser

A que edad te casaste?

A los 25 años, tenia yo 19 cuando empezamos de novios, casi 4 años menos 4 meses duramos

Tuviste novios antes?

Tuve 2, con uno dilaté como 4 años, pero nos informamos quien era y no me convenía, entonces me enojé con el, terminamos y después, aquel no lo puedo considerar como novio, éramos como amigos nada mas, solo nos tomábamos de la mano pero ni besos ni nada, así 2 meses fuimos, a mi no me gustó, el era un español mucho mas grande que yo y dije no! que estoy haciendo con este señor, y luego era bajito y el otro también era bajito, entonces no! Estaba harta de los bajitos, yo deseé un hombre guapo, alto, que este bien, porque los dos estos, el español no estaba tan feo pero el otro si estaba muy feo, hasta me daba pena presentarlo como mi novio, me avergonzaba de el, no me gustaba, pero me iba yo a casar porque fue a hablar con mis papás para pedirles permiso, y pensaba yo que quien iba a pedir tu mano ya era para matrimonio, por eso me iba a casar pero yo no lo quería nada nada, pero cuando nos informamos y no me convenía y yo como no lo quería dije bendito sea Dios, feliz, luego luego lo terminé y ya todo, sus cartas, todo lo que me había mandado todo, porque vivía el en Veracruz y yo en Zacatlán, tenia muchas cartas de el, que casi ni se las contestaba ni nada, además tenía una letra muy fea, bueno! todo era lo peor para mi, pero yo me iba a casar por eso, (sonrisa) y ya cuando me dijo que nos íbamos a casar, mi papá dijo “no voy a dar una gallina, tengo que informarme que tipo de hombre es este” y como mi papá era abogado mandó un detective para donde vivía y se informaron de el y era todo lo contrario a lo que me venia a platicar, entonces termine con el porque no me convenía , cuando me dijeron dije bendito sea Dios, terminé con el y luego fue 2 meses con



el español, después de cómo dos meses conocí a Miguel y ese si desde un principio me gustó todo todo, la estatura, la cara, los modos, todo todo, de ese si me encariñé pero mira, de ese si, cuando el me dijo que si quería ser su esposa, me dio mucho gusto, entonces dije que bueno! entonces si me quiere en serio, me voy a casar con el que yo deseaba, y ya, pero no pudo casarse luego porque la herencia que le dejo su abuelito, su abuelita se lo gastó, entonces el pobrecito, de lo que iba juntando de su trabajo, yo tenia un cochinito, que hasta la fecha lo tengo, un cochinito de alcancía, entonces cada vez que le pagaban me daba dinero y lo guardaba yo para irlo juntando, hasta que junto para el matrimonio, nos íbamos a casar como al año quería, pero nos casamos hasta los 3 años que pudo reunir para la boda, me decía “no te desesperes, espérame ” siempre me estaba pronunciando la boda, yo encantada, pues yo lo adoraba y lo quiero hasta la fecha eso es lo bueno.

Cuántos hijos querías tener?

Yo quería 10, pero tuve 4 abortos y no llegaron los otros, sino hubieran sido 11

Porqué abortabas?

Pues no se, así nada mas, de momento, el último fue porque ya era muy grande, tenía yo 48 años cuando iba a legar el último, fui a ver al doctor le dije que me sentía mal que a lo mejor estaba embarazada y era un doctor que siempre fue mi doctor entonces me dijo “no linda! A tu edad! ya donde van a tener hijos, no no no, este va a ser tu retiro, ya vas a terminar tus ciclos, ya es momento, todo un año vas a estar poquito mal, ya menos y al año ya no tienes nada” como a los 8 días de eso aborté, bajando la escalera sentí el dolor y así, aborté

Qué pensabas cuando abortabas, qué sentías?

Pues me dolía, el último sobre todo, porque yo quería una niña, para que fueran dos, dos y dos, tuviera compañera mi hija menor, yo quería su compañera de mi niña y si iba a ser niña, cuando fue el doctor me dijo que si era niña., pero hasta le lloré y todo y me dijo el doctor “no llores linda, a tu edad ya no es bueno traer hijos, pudo llegar enfermito o algo, porque toda tu vida cuidando a un enfermito pues no esta bien, así que no llores, Dios sabe porque no te lo dejó, así que no le llores” pero ese es el que mas sentí



Y los otros?

Pues también los sentí, pero no no mucho, como eran de un mes o dos no, me encariñaba muchísimo cuando ya sentía que se movían, pero como ahí no se movían ni nada, pues para mi era como cualquier enfermedad, por eso no lo sentí tanto, la última si porque quería yo la niña

Qué emociones experimentas regularmente?

Yo me siento muy feliz, le doy gracias a Dios de que me haya tocado este esposo, es un gran esposo conmigo, me cuida como no tienes idea, me atiende, muy detallista, muy cariñoso, cosa que yo soy muy poco, no soy de esas que anden abrazando ni besando, yo siento querer mucho pero como que no lo puedo demostrar con acciones o demostraciones y el si, el llega me abraza, me da un beso y todo muy cariñoso y yo soy medio rarita

Desde joven así era?

No, de novia era yo mas cariñosa, me acuerdo que era mas cariñosa, lo veía y como nada mas nos daban permiso una hora lunes y viernes, lo veía solo una hora, dos veces a la semana, entonces lo veía con un amor, no olvídate era cariñosa. El siempre ha sido muy cariñoso hasta la fecha y ya con los 58 años de casados el sigue muy cariñoso

Cómo te llevabas o te llevas con tus hermanos?

Con mis hermanos, pues como ya nada mas me queda una, pero con todos me llevé muy bien, me llevé mejor con el que yo le seguía a el, ese es con el que mas me llevé, con los otros me llevé bien, pero con el que te digo me enseñó a bailar, me enseñó a jugar, muchas cosas que hacíamos, nos llevábamos muchísimo muchísimo

Y con tus hijos?

Con mis hijos, con todos, a todos los quiero mucho, pero también no era yo de las que andaba ay! Mi chiquito, bueno de chiquitos si, muy cariñosa, pero ya de grandes no, como que no era yo muy cariñosa y mi esposo si era mas cariñoso

Con tus compañeros de trabajo como te llevabas?

Con todos me llevé bien, como nada mas trabajé en donde estaban las telas tenía compañera, en los abarrotes no tenía compañera, solo la señora, su esposo y yo



Con tus jefes?

Muy bien, bueno con la señora, con el señor no, porque un día me quiso acariciar y abrazar y me enojé mucho, me enoje muchísimo, pero nunca le dije a la señora, a el le dije, uuy! Pobre señora no sabe el hombre que tiene, abusivo! “ay ay ay! Porque las chulea uno, esta usted muy guapa” le dije yo será! Pero a mi no me gusta eso, menos de un hombre casado, menos que su esposa es una persona a la que yo quiero tanto, a mi no me gusta eso, con el yo no me llevaba bien, pero con la señora si

Y porqué no le dijiste a la señora?

No, porque me dio pena, lo va a regañar o no se que, pero nunca después, ya no quería yo ni pasar cerca de el, tenía miedo de que me quisiera abrazar o tocar o no se, alguna caricia, pero no me caía bien el señor, cuando yo me casé tenía ganas de que fueran mis padrinos, pero nomas por el señor no les dije, le dije a su hija y su yerno, pero nomas porque no me llevaba bien

Dices que no eres muy cariñosa, de abrazos y besos, cómo entonces demuestras tu cariño?

Con acciones, que este yo pendiente de su ropa, de sus medicinas, que haga yo lo que a el le gusta, todo así muchas cosas, ahora ya soy mas, porque antes, pasaba yo siempre y acariciaba mis florecitas, ay mis florecitas tan chulas y hermosas! Porque dicen que así florecen mas, ideas no? Y un día me dijo el “ay hija, quisiera yo ser tus florecitas” y yo le dije porque? “si porque llegas tu y las acaricias y a mi casi no” entonces sentí feo yo, le prometí que ya nunca iba a ser así con las plantas y menos delante de el, lo cumplí, ahora ni veo mis plantas, nomas cuando no está o salgo a regarlas o cualquier cosa, pero ya llego y luego lo abrazo, le doy un beso, luego cuando me voy a la calle le doy un beso y eso, también el, salimos a la calle y siempre estamos, haz de cuenta que nos despedimos con un beso, pero ahora ya soy mas cariñosa con el

Y con tus hijos?

También me gusta ser cariñosa y todo, pero no me gusta ser así, no se que siento, siento que los quiero y todo pero como que no se, yo salí igualita a mi mamá, mi mamá era igual, nunca nos hacia caricias y yo no me acuerdo que me diera un beso o algo, era muy atenta y estaba al pendiente de nuestras necesidades pero no, y mi papá si, mi papa era muy cariñoso, llegaba nos abrazaba, cuando era yo chica, los domingos o eso un rato en la tarde



jugábamos, nos ponía a jugar que la canasta, que la víbora de la mar, todo, así muchos, el columpio, la riata, nos ponía a jugar a todos, a el le gustaba mucho, le llamaba a mi mamá, “vente a jugar con nosotros” “no que! Yo no soy chiquitilla como tu, tu juega” y mi mamacita siempre se ponía a tejer o hacer otra cosa, pero mi papá si, yo fui muy feliz de chiquilla porque mi papá nos quería y cuando llovía o hacía frio, nos encerraba en la recamara o en el comedor y en la mesa nos enseñaba a jugar domino o lotería, cositas así, compraba nuececitas, piñones, y el que ganaba le daba un puñito de aquello, nosotros felices! Encantados! Para ganarnos esas cosas, fui muy feliz de chiquita

Cuéntame que haces en un día común?

En mi casa? Me levanto luego y a arreglarme, siempre me levanto, primero tiendo mi cama, doy gracias a Dios, me persigno, voy al tocador, me baño, si es que día de que me bañe, luego me arreglo la cara, me pongo mi vestido para salir y todo eso, después me voy a ver, vamos a desayunar, luego lavo los trastes, arreglo mi cocina y ando limpiando la sala, limpiando aquí y allá, y luego ya al rato, como mi esposo es el que guisa, yo de cocina ya no se nada! Ya después me pongo puro a tejer, si tengo cosas de MK, porque lo trabajo, veo las cosas que me faltan, a revisar, veo las cosas que me pidieron, las personas que me deben, veo mis listas porque casi todo es en abonos y después me pongo a tejer y luego ya viene la hora de la comida y pues a comer, arreglo mi cocina y eso, si hay que barrer afuera, porque diario diario barro, las plantas me tiran mucha basura, a veces barro hasta dos veces, salgo a regar las plantas y eso, me duermo a las 12 de la noche y me levanto a las 9, porque si me acuesto mas temprano no me duermo, nomas estoy vueltas para acá, vueltas para allá, me paro mejor, me pongo a tejer y ya llego y me duermo bien, por eso me acuesto a las 12, me pongo a tejer o me pongo a leer la biblia, el caso es que este y o ocupada

Alguna persona de tu familia está enferma?

Pues mi hermana, le han dado 3 infartos, mi esposo es diabético pero se ha cuidado mucho la alimentación y esas cosas, casi no el sube el azúcar

De qué murieron tus hermanos?

Casi todos de enfisema pulmonar, eso que les da por fumar tanto, B, E y B, el otro se suicidó a los 36 años y dejó 11 hijos



Cómo fue eso del suicidio?

Pues dicen algunos que tomó veneno para ratas, otros dicen que no, que fue un infarto de esos que te matan, pero sabrá Dios

Y tus papás de qué murieron?

Mis papas? Mi papacito murió de arterioesclerosis, y mi mamacita murió de la presión que padecía, fuerte, murió de no se que, has de cuenta que dicen que con la sobrina que vivía, la hija de Baudelio mi hermano, le dijo que no llegara tarde, ella se enojó mucho porque la sobrina llegó tarde después de las 10 de la noche, llegaron muy noche, ella se molestó, las regañó y tenía prohibido por el doctor hacer corajes o esas cosas, entonces le dio una especie de infarto o quién sabe que cosa, pero rápido a las 9 empezó, 9.30 que llegué ya no me conoció, estaba en coma, toda la noche estuvo perdida, vomitaba sangre y así, murió hasta la 1 de la tarde

Tu te has enfermado de algo?

Yo nada mas lo del cáncer y me dio una especie de embolia

Te acuerdas cómo fue?

Me sentía mal porque se me durmió medio cuerpo y yo pensé que me iba a quedar así para siempre, pero no me dio miedo, como que no soy muy miedosa a las enfermedades, como que no me da miedo, decía yo, pues ni modo. Cuando me dio cáncer, ya tenía yo 72 años y decía yo “Diosito, tu me lo mandaste, por algo, Dios mio estoy en tus manos, si tu ya me necesitas aquí estoy, si quieres que me quede también, estoy en tus manos”, yo no le tenía miedo ya hasta estaba pensando a quien regalar mis vestidos y mis cosas, porque decían que del cáncer se morían todas, pero como a mi me atendieron, hoy me lo detectaron y a los 8 días me operaron, quede re bien, nunca sufrí de la operación ni nada

Qué significó para ti?

Pues no cambió nada, yo no sentía nada, estaba dispuesta a morir, decía yo “Dios, ya me prestaste muchos años, he sido muy feliz, muy tranquila, que más puedo pedirte señor?” entonces no me preocupé mucho tuve fe en la vida y confié en que siempre he sido una mujer cuidadosa



Porqué crees que te enfermaste?

Pues unas personas me dicen que porque no di de mamar a los niños, porque en familia no hubo ninguno de cáncer entonces no fue por herencia ni eso, sabrá Dios, no se en realidad porque me dio

Qué religión practicas?

Soy católica

Has cambiado de religión alguna vez?

No nunca, desde que nació mi papa era muy católico y eso, siempre de la religión católica

Cómo la practicas?

Pues doy platicas a los novios que se van a casar, damos platicas del encuentro matrimonial, es cada mes una platica, somos 10 matrimonios, vamos a las reuniones y ahí nos dan un tema que se trata sobre el bien en tu vida, en tu familia, los que tiene chamacos les dan como deben de criarlos, todo, lo mejor para poder criar una familia bonita y para que los matrimonios se lleven muy bien, nos dan bonitas clases y nos han servido mucho

En qué les han servido?

En el modo de vivir, porque antes nos enojábamos todo y pasa el enojo, ahora nos han enseñado a tener un dialogo, un dialogo es platicar, aprenderlo, hablarlo ya tranquilos hablarlo los dos, muy solitos muy tranquilos, eso es saber dialogar con tu esposo y eso nos enseñó, tuvimos un retiro, entramos viernes en la noche salimos sábado y ahí te dan todo lo que es el encuentro matrimonial, lo que debe llevar y ya de ahí sales y te ponen en un equipo y ahí vas cada mes a recibir clases con un tema y como somos 10 matrimonios ya está el tema para cada mes, cada mes un matrimonio y así

De acuerdo con la religión católica como se considera la enfermedad?

Todos te visitan, te atienden, si tienes alguna necesidad todos te ayudan, muy bonito porque se enseña uno a convivir en las cosas de necesidad, cuando yo tuve cáncer no pensé que fuera un castigo porque tenía mucha gente cerca, me iban a visitar me llevaban cositas y todo, son muy buenos, el que tiene un puesto grande de trabajo y otro necesita el lo ayuda.



Nos ayudamos entre todos, si alguno tiene que ir a alguna parte y se le descompuso su carro, yo te presto el carro

Cuando tuviste cáncer qué tratamientos probaste para aliviar la enfermedad?

Pues nada mas, me dieron las 6 radiaciones y 25 quimios, luego tuve que tomar 5 años una medicina que se llama tamoxifeno, los 5 años los pase bien tomando una medicina en la mañana, me dieron una medicina de un magueyito con miel de abeja, un litro y me tomaba una cucharada diaria y me ayudo, nunca me sentí mal ni nada

Y que te decían los doctores de tu enfermedad?

Nada, iba a revisión me decían que iba bien, nunca tuve problemas, nunca, ni cuando salí de la operación ni me dolió después nada

Cómo concibes al cuerpo?

Pues nada, doy gracias a doy de que todo me siento bien

Lo cuidas?

Claro, soy muy cuidadosa, si el doctor me dice tomas una pastilla a las 8 a las 8 me la tomo, si tengo que tomar medicina tantas me tomo, soy muy precavida trato de tomar vitaminas, de hacer ejercicio y todo, trato de cuidarme, por ejemplo, me estaba doliendo la rodilla y todos los días hago 600 vueltas y camino mucho, con eso se me quito el dolor de rodilla, esa no dejo mi bicicleta, me voy a trabajar a buscar clientas los martes y termino a las dos de la tarde siempre, puro caminar andar de tienda en tienda de casa en casa

Cuando eras joven cómo concebías el cuerpo?

Siempre me he cuidado mucho, cuido mucho mi cuerpo me arreglo, lo procuro

Qué representa ser mujer para ti ?

Ay precioso! De chamaca quería yo ser hombre, porque decía que a ellos los dejan salir como quiera, no les temen nada, pueden salir de noche y las mujeres nada, ellos pueden salir solitos y todo, ay que bonito ser hombre! Pero ya que empecé a tener mis hijos y a casarme me gusto ser mujer, es bien bonito! Ya no deseo ser hombre, me siento feliz como soy



Y la sexualidad en general?

El sexo es amor, si no hay amor no hay nada, el cuerpo sólo siente cuando hay algo que sentir

Qué te gusta más de ser mujer?

Que sé trabajar que puedo, que tengo buena salud, eso me gusta y le doy gracias a Dios

Qué significan para ti los hombres?

Pues te diré, hay unos buenos y otros malos, porque he visto matrimonios que tan mal que se llevan, y como que digo, porque hay hombre tan malo y eso, pero ahora la mujer como que ya no se deja, lo malo es que por ejemplo hay una muchacha que se casó y a los dos meses se dejaron, otros a 1 año y así, entonces yo veo mal en los dos porque no nomas es culpa de uno es culpa de dos, como no hicieron más por componer aquellos males por los que se van a dejar? Como no lo intentan para seguir en el matrimonio con sus hijitos, pero no! Les vale! Con eso de que la mujer ahora ya trabaja yo no necesito de este! Yo se trabajar yo mantengo a mi hijo y no me importa el, lo dejan fácilmente

Pero un hombre si es necesario, porque el respeto y todo a la casa en el hijo lo marca el papá, no porque la mamá no pueda pero somos complemento, y eso pobrecitos que de vez en cuando ven a su papá, hace mucha falta el vivir unidos para que los niños estén tranquilos y sean felices porque así no! No pues mi papá no vive conmigo, ya no quiere a mi mamá no quiere ser felices, pero yo digo que es culpa de los dos porque ni uno ni otros trata de poner tranquilidad para ser felices, se apartan y se buscan otro, ya no les importo la familia y los que sufren son los hijos, yo digo que si hace mucha falta el amor en la casa

Yo le doy gracias a Dios que tengo hombres buenos, le doy gracias a Dios de los hombres y de mis hijos porque aunque no terminaron propiamente su estudio, ya de grandes se los han ido proporcionando, le doy gracias a Dios que tiene trabajo, familia

Para ti qué es la belleza?

Es una cosa bonita porque siempre luego las muchachas dicen “ay Dios esa señora que bonita! Tan arregladita, tan compuesta, tan bonita!” y con otras “ay Dios! Pobre! Que fea ni se peina” entonces para mi es muy importante el cuerpo, digno de estar arregladito y todo, aunque sea uno fea que tenga gracias en el cuerpo, verte compuesta



Para mi el comportamiento es la belleza, que sepas tratar a todos, si hay alguna persona que sufre o padece de algo, tratar de ayudarla, ver por ellas y lo que no me gusta es tener dificultades ni chismes, ni andar hablando de esta y otra, si alguien me confía algo, yo me quedo callada, me lo guardo , no se lo digo su familia ni nada

No me gusta que critiquen, eso no esta bien! Que divulguen lo que les platico en confidencia

Qué esperas de la vida?

Nada, yo confío, lo que Dios me de, yo quisiera llegar a modo que no quedara yo en silla de ruedas, que no pudiera valerme por mi misma, que Dios me prestara vida hasta que yo pueda, si fuera posible morir de momento así, no estar enferma meses, años que des molestia a tus hijos a tu marido o al que te atiende, morir así de momento en alguna cosa como mi mamacita, que en una media hora ya no se dio cuenta, ya se murió, no sufrir como pobres personas que están años en cama, las bañan, las atienden pobrecita, a mi no me gustaría llegar hasta allá, la vida se me hace bonita como al he llevado hasta ahora, ya si Dios dice, yo estoy a su disposición

Si hicieras un resumen de tu vida, qué dirías?

Fui muy feliz, dándole gracias a Dios que no he tenido enfermedades fuertes y las que he tenido las he sufrido pacientemente, yo no tengo quejas de Dios ni reclamos! mas que te digo, a la hora de la hora (morir) que fuera rápido y todo, pero la vida no me ha parecido mal ni nada, he aprendido mucho, he vivido muy tranquila y feliz

Qué piensas de la muerte?

De la muerte, ni modo, nada, que Dios le de uno vida hasta que el decide, pero a mi me gustaría llegar a los 100 años , pero si Dios tiene dispuesto antes llamarme estoy a su disposición, pero yo de mi gusto llegaba a los 100 años porque me gusta mucho la vida, pero que pudiera yo caminar tantito, pero lo que Dios disponga yo estoy dispuesta

No me gustaría morirme después de mi marido, me sentiría muy sola, muy mal mal mal, me gustaría morirme primero, si he vivido para merecer algo bueno, será no sufrir su muerte, que luego el, para él como hombre se le haría mas fácil todo, a mi me costaría mucho trabajo vivir sin el, me gustaría que yo fuera primero, pero Diosito tiene un plan y yo estoy dispuesta.