



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

“MUERTE DE UN SER QUERIDO:  
EXPERIENCIA DEL QUE SE QUEDA”.

TESINA  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA  
JULIO CÉSAR GUZMÁN MARTÍNEZ

ASESORES  
Mtra. Rosa Isabel García Ledesma  
Lic. Adrián Mellado Cabrera  
Mtra. Lucina Jiménez Vega



Tlalnepantla  
Los Reyes Iztacala

2007



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

## DEDICATORIAS

He llegado a esta vida para ser feliz, haciendo de cada experiencia una oportunidad de ser mejor persona. Gracias Dios y Virgen de Guadalupe por tantas bendiciones. Se que todo viene de ustedes.

*A mi papá:*

Gracias papá porque fuiste la inspiración para este trabajo. Tu partida fue dolorosa, hasta que me di cuenta que en realidad siempre estás a mi lado. Tus consejos me acompañan a todas partes. Te siento cerca.

*A mi mamá:*

A ti mamá, que me enseñaste a ser un hombre responsable a través de un amor que no tiene medida, te doy gracias y te dedico el presente trabajo como fruto de lo que has sembrado.

*A mis hermanas, Lulú y Anita:*

Gracias hermanas lindas porque mi infancia, adolescencia y parte de mi presente está matizado de sus enseñanzas, son parte de mí, soy parte de ustedes y siempre estaremos juntos.

*A mi Esposa:*

Gracias por tu apoyo y comprensión incondicional, y sobre todo por el amor que me has dado. En este camino has sido mi compañera y a tu lado he tenido la oportunidad de experimentar una felicidad que me hace ver un presente y un futuro claro. Te amo Yaqui.

*Cuic y Dianita:*

Gracias por su apoyo y por la amistad que crece y se hace fuerte porque está basada en el amor y la confianza.

*Leo y Paty:*

Gracias por el cariño, la amistad y porque cada encuentro resulta un agradable momento que enriquece.

*A mis bellos amigos:*

*Katy, Paco y Mony, Fer y Gesy, Ernesto y Paty, Edith y Sergio:*

Gracias por su bonita amistad, por los consejos y la enseñanza de vida. Nos esperan nuevas aventuras.

*A mis maestros:*

Gracias por el apoyo incondicional, ya que a través de su consejo profesional, responsable pero sobre todo de gran calidad humana, conseguimos un nuevo logro. Gracias Rosy, Adrián y Luci. Los quiero.

**INTRODUCCIÓN** 2

***CAPÍTULO 1. CONSTRUCCIÓN DEL CONCEPTO Y SENTIDO DE LA MUERTE.***

- 1.1. Construcción del conocimiento y la verdad en torno a nuestro mundo. 5
- 1.2. Conceptualización de la muerte. 11

***CAPÍTULO 2. PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO.***

- 2.1. Pérdida: Preludio de la muerte a través del juego infantil. 25
- 2.2. El dolor como agente de cambio. 32
- 2.3. Participación activa: Construcción del duelo. 35
- 2.4. Rituales y mitos: Acomodo simbólico ante la pérdida. 42

***CAPÍTULO 3. MUERTE DE UN SER QUERIDO: EXPERIENCIA DEL QUE SE QUEDA.***

- 3.1. Un lugar privilegiado para la experiencia. 48
- 3.2. Recursividad y autorreferencia como constitutivas del conocimiento. 49
- 3.3. Medios narrativos. 52
- 3.4. De la experiencia a la narración. 54
- 3.5. El paso de investigador a ser narrado. 54
  - 3.5.1. Historias propias: muerte de un padre. 55
  - 3.5.2. Cartas para un padre ausente. 61
  - 3.5.3. Promoviendo un cambio. 63
  - 3.5.4. La práctica terapéutica: Dos experiencias. 68

***CONCLUSIONES*** 76

***REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS*** 78

## **PRESENTACIÓN**

El presente, es un recorrido a través de los libros y las experiencias en torno al fenómeno de la muerte de un ser querido, conjuntadas de una forma respetuosa y ansiosa de aprendizaje para facilitar la construcción de un relato general que encuentra forma en el presente escrito y cuyo objetivo es el de realizar una investigación y análisis teórica de la manera en que se construye el conocimiento en torno al fenómeno de la muerte de un ser querido y la experiencia del que se queda, a partir del duelo como un proceso activo que se posibilita con la utilización de los medios narrativos, como la elaboración de cartas e historias, en que las personas encuentran un significado renovador de su experiencia y reestructuran sus vidas ante la muerte de un ser querido.

## INTRODUCCIÓN

Como especie Humana, nos encontramos en una constante búsqueda de la verdad en torno a los acontecimientos que ocurren en nuestro mundo y nos valemos de diferentes métodos para estudiarlos, analizarlos y entenderlos para dar certidumbre al camino que conduce al desarrollo y crecimiento de la humanidad, asegurando así nuestra supervivencia (McKeachie, 1978). Y partir de un cúmulo de experiencias que nos conforman como sociedad y como entidades individuales a través de la Cultura (Bally, 1988).

Una de las experiencias que han tenido a la humanidad en constante incertidumbre, es la muerte, ya que a partir de ésta, cesan todos esos procesos creativos. Por ello, la muerte se ha convertido en tema principal de la existencia humana y al ser estudiada a través de una forma lógica-científica cuyos resultados son propuestos como verdades absolutas entendemos al final que dichas verdades están basadas en procesos personales, por lo tanto, verdades relativas que a simple vista parecerían dejarnos en franca desnudez de conocimiento (Kosik, 1988).

Quedarnos sin la verdad resulta amenazante, pues el desconocimiento supone una vulnerabilidad que, contrario a lo que se pensaba, nos abre un panorama diferente para acercarnos al estudio de nuestro mundo y de nosotros mismos y que la ciencia del conocimiento (epistemología) permite dar cuenta de cómo percibimos y adquirimos conocimiento del mundo exaltando el valor de las experiencias.

La muerte y en particular, de un ser querido, representa un suceso que a pesar de ser considerado como natural y universal, representa uno de los fenómenos más inquietantes para el ser humano, sobre todo cuando se pretende aspirar a la verdad absoluta para su estudio y entendimiento.

De aquí que se desprenda una gran preocupación por la existencia del ser humano o por “la no-existencia futura” pues la muerte atenta contra las metas futuras y en general del quehacer y fin del ser humano (Becker, 1997).

En la sociedad moderna se priva al hombre de sensibilizarse ante la muerte al manifestar una negación sistemática, ocasionando que la muerte se convierta en una experiencia traumática con consecuencias patológicas.

En la lucha por disminuir el miedo a la muerte y tratar de llegar a su aceptación, la ciencia psicológica ha tratado de dar alternativa para solventar la problemática y es a través del constructivismo que se puede entender que los seres humanos dan forma al mundo a partir del lenguaje que es asimilado y compartido por una comunidad llamada cultura, por lo tanto, desde esta perspectiva constructivista se ha llegado a un consenso de la realidad, una realidad que es construida a diario y que se encuentra en condición de ser cuestionada y adecuarla a la vida cotidiana.

Bajo el pensamiento constructivista, la experiencia en torno a la muerte, representa el móvil mediante el cual se genera el conocimiento de uno mismo y del mundo. Construcción del mundo que se hace dinámico a partir de los medios narrativos ya que trascienden la experiencia, a la producción escrita y permite la construcción de historias de la propia vida que contienen un mundo de significados que han sido reestructurados con un fin renovador para quienes han experimentado la muerte de un ser querido y que, los medios narrativos representan una alternativa para la superación del duelo. Es por ello que el objetivo del presente escrito, fue realizar una investigación y análisis teórica de la manera en que se construye el conocimiento en torno al fenómeno de la muerte de un ser querido y la experiencia del que se queda, a partir del duelo como un proceso activo que se posibilita con la utilización de los medios narrativos, basados en el constructivismo y que permiten la reestructuración del estudio y vivencia de la muerte a partir de la producción literaria.

El presente escrito que constituye un recorrido a través de las experiencias y de los libros se desarrollará de la siguiente manera:

En el capítulo primero, se abordará la manera en que nos acercamos al estudio de la muerte en el supuesto de realidad absoluta para comprender que dicha realidad, basada en la objetividad científica, es al final, una realidad relativa y que el constructivismo como marco teórico es una forma de pensar que explica los fenómenos de la experiencia.

El capítulo segundo, tratará del impacto que tiene en las personas, la muerte como un hecho y concepto, saberse próximo a morir y enfrentarse a la muerte de un ser querido, tomando como referencia las aproximaciones teóricas y prácticas de diferentes investigadores del tema y que al final se proponen como un abanico de posibilidades para experimentar la muerte a través del duelo como un proceso activo en el que la persona adquiere un carácter participativo, posibilitado por los ritos.

En el tercer capítulo, se retomará el proceso mediante el cual se adquiere conocimiento de la muerte a partir del constructivismo en donde la experiencia adquiere un papel trascendental en la construcción del duelo y que los medios narrativos constituyen una herramienta práctica, ya que a partir de la producción escrita, las personas promueven historias de las cuales son escritores y protagonistas para la elaboración y superación del duelo.

Por último, las conclusiones representan en gran medida los resultados obtenidos del aprendizaje extraído de los libros conjuntado con la experiencia propia, para resaltar el uso de los medios narrativos como una herramienta que permite la elaboración del duelo ante la pérdida de un ser querido y que puede estar al alcance de cualquier persona.

## CAPITULO 1

# CONSTRUCCIÓN DEL CONCEPTO Y SENTIDO DE LA MUERTE

### **1.1. Construcción del conocimiento y la verdad en torno a nuestro mundo.**

Normalmente se comienza por hablar acerca de cómo el ser humano pone su principal interés en satisfacer sus necesidades básicas, pero existe algo que constituye el motor que guía los pasos del ser humano y es la necesidad de conocer los fenómenos que acontecen en su mundo y validar la forma en que lo describe para así convencerse que conoce y que tiene control sobre todo asegurando la supervivencia.

Uno de los fenómenos que permanece latente y que reviste de gran importancia es la condición mortal del ser humano y de acuerdo con Pérez (1995), alrededor del proceso de vida y muerte se desencadenan diferentes concepciones que alimentan nuestro conocimiento, pero que no necesariamente dicho conocimiento satisface al individuo. Por lo dicho y como objetivo de la presente tesina, se consideró una recapitulación de lo que “conocemos” en torno al estudio de la muerte comenzando por comprender cómo es que se da este proceso de conocimiento de las cosas.

### **Bases epistemológicas del conocimiento.**

El término epistemología deriva del griego episteme cuyo significado es conocimiento y es una rama de la filosofía que se ocupa del estudio de los procesos mediante los cuales se llega al conocimiento y también investiga los fundamentos, límites, métodos y la validez del mismo. La epistemología establece de qué manera los organismos conocen, piensan y llegan a decisiones que determinan su conducta (Bateson, 1979).

De acuerdo con Simón y Cols. (1984, citados en Ceberio y Watzlawick, 2002), la organización del modelo del mundo depende de la comunicación que un individuo

tenga con su medio ambiente, es decir, se ponen en juego las estructuras y condiciones de este mundo, con la capacidad que el individuo tenga para percibir las.

Este conocimiento de las cosas circundantes da como resultado la creación de formas de pensamiento de un fenómeno al que llamamos teoría, cuya validez está dada por el acogimiento que tenga a los ojos de otros individuos y una teoría será bienvenida en la medida que dé respuesta convincente a los fenómenos que ocurren, pero que no necesariamente sean definitivas, ya que todo conocimiento está en la lente del cambio, así pues, surgen nuevas teorías que suponen una manera diferente de ver las cosas, es decir, de una epistemología diferente.

Actualmente se genera una pregunta que lejos de plantear dificultades, puede aportar una esperanza o alivio para comprender el significado de la muerte ¿la muerte es necesariamente proveedora de todo eso que la gente dice que debe ser?.

Para aclarar la pregunta planteada entendamos que de acuerdo con el discurso anterior, nosotros hemos asignado un valor a los acontecimientos de nuestra vida y los hemos convertido en constructos teóricos para dar un supuesto entendimiento de lo que nos ocurre, pero que no necesariamente son aplicados para todos.

A continuación se hablará del constructivismo y de sus bases filosóficas para cimentar la idea de que podemos hacer de un fenómeno de la realidad, en este caso de la muerte, un constructo diferente al que hemos venido entendiendo pero la parte más importante será entender que la muerte puede ser lo que queramos que sea.

### **Nacimiento del Constructivismo. Antecedentes filosóficos**

Es necesario hacer una revisión histórica acerca de cómo surgió el constructivismo para darnos cuenta de cómo ha venido cambiando el pensar humano en cuanto a las cuestiones de cómo llegar al conocimiento de las cosas o realidades.

Para Gallegos (1996), el primer constructivista Giambattista Vico señaló claramente que los seres humanos solo pueden conocer lo que ellos mismos han creado.

Jenófanes (570-478 a.c.) puede ser el primero que comenzó con la corriente constructivista al postular que toda teoría es admitida en competencia con otras y que solo mediante la crítica y la discusión racional, se pueden aceptar las teorías que se acercan más a la verdad y entiende la verdad como el producto de una competencia racional de un conjunto de concepciones alternativas que versan sobre una misma cosa y que triunfan en la medida de su supremacía.

Aunque Parménides se identifica como contrario a toda posición constructivista por sus discursos de una realidad absoluta, deja indicios en su enseñanza de la física, la idea de que lo semejante percibe lo semejante, establece las bases del constructivismo para entender que cada quien percibe o entiende la realidad desde sus representaciones y estructuras conceptuales.

Para Heráclito (540-475 a.c.) el mundo es lo que es por sus cambios y variaciones y el ser único, inmutable y entero hace imposible un mundo variable, reduciendo a la nada el conocimiento del mismo.

Platón (427-347 a.c.) se proclama por la búsqueda de un conocimiento puro en un mundo libre de cambios, de objetos perfectos e inmutables. Con Platón impera la creencia de que el conocimiento existe en el mundo de manera independiente de la actividad y la necesidad cognoscitiva cambiante del ser humano.

La tarea de los sofistas se encaminó en la búsqueda de un nuevo orden y sentido de las cosas y basaron su filosofía en el hombre y la sociedad, con discursos cuyo objetivo era demoler los prejuicios y quitar el carácter de absoluto al pensamiento dogmático.

Protágoras (485-410) estaba de acuerdo con la perpetua fluencia de las cosas por lo que era imposible lograr una verdad universal y absoluta. Su teoría del conocimiento gira en torno al aforismo “el hombre es la medida de todas las cosas; de las que son por el modo en que son, de las que no son por el modo en que no son”. Pensaba que los sentidos eran la autoridad infalible y debido a que no todos los hombres tenían la misma experiencia de las cosas, la realidad no tenía una sola faz.

Gorgias (483-375); manifiesta que el conocer es un acto personal que cada quien obtiene en su fuero interno. Es el resultado de un esfuerzo individual, una elaboración que supone una concepción previa. (Gallegos, 1996).

Descartes (1596-1650); sostenía que solo había una vía adecuada para buscar la verdad, el descubrimiento por medio de la razón de verdades intuitivamente obvias y la deducción a partir de ellas de las demás verdades.

Locke (1632-1704); dispuso su trabajo en comprender el funcionamiento de la mente humana, deduciendo que el objeto de la mente humana son sus ideas, provenientes de la experiencia.

Berkeley (1685-1753); sostenía que las cosas solo existen al ser percibidas.

Contemporáneo de Berkeley, Giambattista Vico (1668-1744) desarrolló su doctrina en contraposición al discurso cartesiano, asegurando que los seres humanos solo pueden conocer lo que ellos mismos han creado.

Para Kant (1724-1804); la naturaleza es la concepción conjunta de todos los objetos de la experiencia, la mente es creadora de significado y no mero receptáculo de impresiones sensoriales. La mente estructura activamente la experiencia para producir una forma organizada y cognoscible.

Los discursos anteriores constituyeron la base del pensamiento constructivista, mismo que ha tenido cambios en cuanto se refiere al entendimiento del mundo que nos rodea y la manera en que lo conocemos. (Feixas y Villegas, 1990).

Es un largo recorrido a través del tiempo en que diferentes pensadores dejaron verter sus opiniones en torno a la verdad y que nos dejan todo un legado que ahora nos permite hacer una reflexión de un pasado, de un presente y también de un futuro que puede conducirnos a encontrar un entendimiento diferente de lo que nos acontece.

De acuerdo con Glaserfeld (1994), describe 4 fuentes que lo llevaron a la creación del pensamiento constructivista y se describen a continuación:

1) El lenguaje es una de las fuentes y se basa en la propia experiencia para explicar que al tener la condición de practicar diferentes lenguas desarrolló una reflexión en torno a que el mundo parece diferente cuando hablaba en un idioma u otro y estas diferencias lo llevaron a plantearse interrogantes acerca de si una forma u otra de ver el mundo eran correctas, llegando a la conclusión de que cada grupo está en lo cierto y que la certeza del mundo no rebasa los límites de cada grupo, pues cada uno posee un sistema diferente de ver la vida.

2) Los escépticos: Quienes sostenían que lo que llegamos a conocer pasa por nuestro sistema sensorial y nuestro sistema conceptual dando como resultado una imagen del mundo verdadero, pero al querer corroborar si ese cuadro o imagen es correcto, todo vuelve a pasar de la misma manera, quedando atrapados en la creencia de que lo observado es real.

Llegamos a convencernos que lo que decimos es verdadero y lo creemos “por bien de todos”, pero la catástrofe llega cuando escuchamos formas diferentes de ver las cosas. Por ejemplo: Galileo fue acusado de Herejía porque su modelo del sistema planetario no era el que el Vaticano quería que fuese verdadero.

3) Un concepto evolutivo: Retomado de la teoría de Darwin mediante la cual sustraemos que los organismos tienen una forma física y una modalidad de comportamiento que encaja al medio en que le tocó vivir. Los organismos son viables en tanto que se las ingenian para sobrevivir por encima de las restricciones que les impone su medio. Aplicado esto al plano del conocimiento, todo nuevo pensamiento acerca del mundo debe adaptarse a esquemas previos que no comprometan su integridad, de lo contrario deberán cambiar estos pensamientos o cambiar los anteriores esquemas.

4) La cibernética: Asegura que todo conocimiento es creado o construido a partir de materiales de los cuales el sujeto que conoce ya tiene acceso, ya tiene conocimiento de la información que es parte fundamental en el proceso de comunicación y a través de la cual dos individuos interactúan. Claude Shannon (citado en Glaserfeld, 1994), explica qué es accesible o no, de acuerdo al principio de la información que

desarrolló en su artículo “la teoría matemática de la comunicación” y de la cual, dos puntos bastarán para explicar lo dicho:

a) El significado no se traslada del emisor al receptor, lo único que se trasladan son las señales.

b) Las señales solo son señales en tanto que alguien pueda decodificarlas y para poder decodificarlas deberá conocer el significado.

A partir de lo anterior se deduce que solo podemos hablar de un sistema de comunicación previamente establecido y en el cual se expresan únicamente construcciones basadas en la propia experiencia.

Al entrelazar los puntos anteriores se puede argumentar que el lenguaje traza de diferente manera el entendimiento del mundo, que hubieron pensamientos arraigados a la idea de poder alcanzar la verdad absoluta, que los individuos trascienden en la medida que encajan con su medio y asimismo sucede con los pensamientos y que las formas de comunicación se dan en la medida que se comparte un conocimiento de los significados previamente establecidos.

Vivimos en un mundo en el que el conocimiento es un consenso establecido que surte efecto en nuestras mentes y comportamientos en la medida de su utilidad ya que las verdades que se han propuesto como absolutas acerca de los fenómenos que ocurren en nuestro entorno, sufren cambios al ojo del observador, lo cual trae como consecuencia, un proceso de constante de redescubrimiento mediante el cual se logra el “conocimiento” y toda la gloria que esto conlleva, pues el conocimiento es un lugar de poder y es por ello que de acuerdo con Gergen (1997), la teoría Darwinista recibió gran auge ya que al pensar en la supervivencia del más fuerte nos llevó a cuestionarnos ¿en qué situación se encontraba la humanidad y cómo había de perdurar en un mundo incierto donde corre peligro constante?. La respuesta fue la ciencia, mediante la cual se establecieron las bases de un saber objetivo basado en procedimientos racionales. Alivio inmediato ante la incertidumbre que trae consigo el “desconocer”, que deja desnudo y vulnerable pues el desconocimiento tiene una connotación de “no poder”. Sin duda proceso irritante para un ser humano que gusta de tener las cosas bajo control.

Estos altibajos en los que se pasa de la gloria a la derrota no pueden ni deben terminar, pues estamos en constante cambio, pero si podemos asegurar que en la medida que el ser humano esté pendiente de sus limitaciones y alcances y los cambios a su alrededor, encajará mejor, haciendo de ese proceso conocer-desconocer una oportunidad de crecimiento.

A continuación se abordarán los fundamentos que propone el constructivismo para entender como visualiza el proceso de conocimiento.

El constructivismo se erige como una forma de pensar y no como una descripción de la realidad, que se propone explicar los fenómenos de la experiencia y no verdades ontológicas.

El constructivismo no formula declaraciones ontológicas, solo nos sugiere una manera de pensarlo y nos suministra un análisis de las operaciones que generan una realidad a partir de la experiencia y afirma que el conocimiento tiene que ser viable y adaptarse a nuestros propósitos, retomando la teoría de Darwin: el conocimiento tiene que encajar en el mundo tal como lo vemos y no como debería de ser.

El constructivismo propone que es el sujeto quien de manera activa construye el conocimiento del mundo exterior y que al hablar de realidad no se trata de una cuestión absoluta sino que puede interpretarse de diferentes formas.

Ante el conocimiento de la realidad se desprenden dos posturas epistemológicas: el objetivismo y el constructivismo de las cuales Feixas y Villegas (1990), hacen un cuadro comparativo de los postulados básicos para el entendimiento de cómo se genera el conocimiento, acerca de su validación, estructura y entendimiento de los seres vivos y de la interacción humana.

La epistemología constructivista señala que el conocimiento es una construcción de la experiencia cuya validación se da mediante el ajuste y viabilidad y que permiten una diversidad de significados y de interpretaciones alternativas.

La epistemología objetivista señala que el conocimiento es una representación directa del mundo real cuya validación es proporcionada por el mundo real mediante los sentidos.

De lo anterior, se desprende que el constructivismo propone que el sujeto es colocado como observador y construye el conocimiento de una forma activa, interpretando la realidad de diferentes formas, lo cual nos lleva a cuestionarnos acerca de lo que conocemos o desconocemos de nuestro mundo y se analizará de manera particular, lo más cercano en torno a la supervivencia de la humanidad que se refiere al camino que se recorre de la vida a la muerte, muerte que pone a prueba nuestra utilidad y fin.

## **1.2. Conceptualización de la muerte**

El tema de la Muerte ha sido durante mucho tiempo calificado como difícil de abordar, inclusive escabroso, manifestándose como un miedo universal a pesar de ser un fenómeno natural (Thomas, 1999).

La muerte, el concepto de muerte o el proceso de muerte ha sido explicado de diferentes maneras y a continuación se hará una recapitulación de estos conceptos que han dado un acercamiento al entendimiento de lo que pasa con respecto a este concepto.

Para encontrar una definición de la muerte, Pérez (1990, citado en Villalobos, 1997), describe cuatro aproximaciones básicas que se citan a continuación:

1.- Parte del sentido común y que adquiere un carácter viable a través de los dichos populares, proverbios y refranes que son reproducidos convenientemente como alternativa para explicar la muerte ya que sustraen de ella, su carácter doloroso o lúgubre, p. ej: “El muerto al hoyo y el vivo al bollo” .

“Estaba la muerte seca  
Sentada en un arenal, comiendo tortilla dura  
Y frijolitos con sal.  
Señora del manto negro,  
Que bien le sienta a usted el luto,  
Y olvidemos al difunto”.

2.-A través de la Física, la Química y la Biología se obtienen datos objetivos, que alientan el desarrollo de explicaciones en torno a la muerte. De acuerdo con la Biología este proceso es entendido como la pérdida definitiva de la actividad protoplasmática de las células y la muerte es completada cuando la última célula queda sin vida.

Para las Ciencias naturales, la vida es una estructura físico-química en constante recomposición química que libera energía, por lo que la muerte se presenta cuando esta estructura se ve afectada en el correcto funcionamiento de las células esenciales como las neuronas, células del corazón, pulmones o riñón.

“La muerte coincide con la detención de la actividad vital del organismo y en consecuencia, con la destrucción del individuo como sistema viviente autónomo; en un sentido más general. La muerte es la cesación definitiva de la materia viva, que se acompaña de la descomposición de las albúminas: la muerte solo puede comprenderse sobre la base de la explicación materialista de la esencia vital del organismo” (Gran Enciclopedia Larousse, 1979).

La muerte biológica consiste en la detención completa, definitiva e irreversible de las funciones vitales, en especial del cerebro, corazón y pulmones: la muerte opera a nivel de la célula, del órgano, del organismo y de la persona en su unidad y especificidad. (Thomas, 1999).

3.- A partir de la Antropología cultural, Sociología y Psicología se brinda una explicación de la muerte y de los procesos que ocurren alrededor de ella,

costumbres, sentimientos, actitudes y comportamientos, con el fin de encontrar una relación y sentido de todos los elementos que se entrelazan en un evento.

El aporte de la Antropología al estudio de la muerte tiene que ver con los descubrimientos hechos de tumbas de diferentes culturas, por ejemplo: en la cultura egipcia, los faraones eran embalsamados y colocados en grandes pirámides junto con sus objetos valiosos, sirvientes y esposa aún cuando ella estuviera viva, con el fin de que permaneciera ahí cuando él regresara de su viaje.

De acuerdo con Chinoy (1990), “La Sociología estudia el comportamiento de los seres humanos en sociedad” (p.13) luego añade, que “es la ciencia que desarrolla una teoría analítica de los sistemas de acción social, en donde los sistemas se integran alrededor de valores comunes que son comprendidos y compartidos en la convivencia diaria y propiamente en la manera que experimentan juntos el evento de la muerte. La utilización de vestuario, de cánticos o rezos, de un cambio en las actividades cotidianas, y en general, la manera de unirse ante este evento.

4.- Las ciencias antropológicas en que la Filosofía y la Teología aportan un saber universal del hombre basándose en la investigación de su quehacer y su destino. La Filosofía, basándose en un estudio minucioso de los fenómenos en torno al ser humano y valiéndose de diferentes ciencias se da a la tarea de hacer las preguntas más hondas en torno al quehacer del ser humano, cuya muerte adquiere una dimensión más allá de lo corpóreo por estar constituido en dualidad con un alma que trasciende.

La Teología se ha encargado de validar otro estado del ser vivo a través de la fe, que se sustenta en la religión y que establece un modo de relación entre los seres humanos en el periodo llamado vida y que de acuerdo a su actuación en ésta, se alberga la esperanza de transitar a otro lugar cuando la muerte se hace presente y en donde lo incorpóreo ocupa un lugar privilegiado o sagrado.

Para Thomas (1991), el término muerte debe considerarse como el fin de la existencia biológica y como el fin de la existencia de algo. Con esto podemos darnos

cuenta que el concepto de muerte no hace referencia solo al cese de las funciones biológicas, ya que se pone en juego la muerte de un “algo” que abarca otras dimensiones más allá de los organismos vivientes.

“Psicológicamente, la muerte nos señala a cada uno de nosotros por turno, pidiéndonos que cada uno a su manera encuentre el significado oculto tras ese gesto. La muerte da una oportunidad distinta a cada ser humano. El hombre es el único capaz de anticipar su muerte, de filosofar acerca de ella y de experimentar este hecho conscientemente” (Sallie, 1991, pág. 317)

A partir de lo anterior, se resalta el hecho de que ante la muerte, como concepto y como evento, se han desarrollado concepciones que representan la manera en que las diferentes ciencias han contribuido para tener una idea cada vez más clara y que integre los diferentes elementos que la componen para mitigar el miedo que se genera ante ella.

También, refuerza las concepciones constructivistas que fueron abordadas en un principio, ya que el conocimiento del fenómeno de la muerte adquiere diferentes matices que la complementan y que van ampliándose para integrar una idea que encaja con el modo de pensar actual.

### **Creencias en torno a la muerte. Del pasado al presente.**

De acuerdo con Sádaba (1991, citado en Villalobos, 1997) en la prehistoria, (de los cuarenta a los diez mil años a.c.) el hombre de Neandertal, llevaba a cabo la inhumación, considerada como la ruptura del presente y sospecha del futuro. Años más tarde, en la Edad de Bronce, se practicaba la cremación ya que la consumación del cuerpo mediante el fuego, permitía la liberación del espíritu.

A través de la historia se han encontrado diferentes indicios acerca del significado de la muerte como en “el libro de los muertos” de la cultura egipcia, en que el más allá es una realidad ya que aseguraba la permanencia y trascendencia de quien moría; en algunas regiones de la India se encuentran símbolos como el sol y el fuego como aparición y renovación del ser.

Los indios primitivos de América lanzaban flechas al aire para alejar a los malos espíritus mediante las que se protegen de la persona muerta “considerada como “mala”. Otro ejemplo es el de colocar al muerto, bajo una lápida como el deseo de mantener alejados a los malos espíritus, colocarlos en lo hondo (Kübler-Ross, 2001).

La muerte puede ser un pasaje hacia otra vida como lo demuestran las creencias de la Cultura Griega que apostaba por la trascendencia del ser mediante la reencarnación, que sugiere volver a nacer de varias formas, ya sean físicas o prenaturales, como hombre, animal, ángel, demonio, vegetal o astro.

Para los antiguos mexicanos, el destino de las almas dependía de la manera en que había muerto la persona: Una de las direcciones que tomaban los muertos era el Tlalocan o paraíso del Dios de la Lluvia, Tláloc. A este sitio llegaban quienes morían en circunstancias relacionadas con el agua: los ahogados, muertos por un rayo, los que morían por enfermedades como la gota, la sarna, la hidropesía o las bubas, y los niños sacrificados a Tláloc. El Tlalocan era un lugar de reposo y abundancia lleno de comida, fresco y ameno. Aunque los muertos eran incinerados la ceremonia con los predestinados al Tlalocan era distinta, ya que sus cuerpos eran enterrados, como las semillas, para luego germinar. Otro lugar de reposo era el Omeyocan, paraíso del sol regido por Huitzilopochtli, el dios de la guerra y ahí llegaban solo los que morían en combate, los cautivos que eran sacrificados y las mujeres que morían al dar a luz; éstas llamadas mocihuaquetzque, mujer valiente, eran equiparadas a los guerreros, pues se consideraba que al igual que ellos, liberaban una gran batalla, al dar vida a un nuevo ser, por lo que su final era promisorio.

La muerte de las mujeres daba tristeza y a la vez alegría ya que, se pensaba que gracias a su valentía el sol las llevaba consigo. Por ello, las parteras les dirigían las siguientes palabras:

**Habéis ganado con vuestra muerte**

*la vida eterna,*

*Gozosa y deleitosa con las diosas que*

*Se llaman Cihuapipiltin,  
Diosas celestiales. Pues idos ahora,  
Hija mía muy amada nuestra,  
Poco a poco para ellas  
Y sed una de ellas...*

El Omeyocan era un lugar de permanente gozo donde las flores no se marchitaban. Ahí, las almas pasaban a una vida deliciosa donde diariamente festejaban el nacimiento del sol y le acompañaban con himnos, baile y música. Después de permanecer en este lugar por cuatro años, tenían una transformación que permitía su trascendencia y su vuelta al mundo de los vivos, pero ahora convertidos en aves de plumas multicolores.

El tercer destino de los muertos era el Mictlán, reservado para quienes morían de muerte natural. El Mictlán era habitado por Mictlantecuhtli y Mictecacíhuatl, dioses de la muerte. Era un lugar oscuro, sin ventanas, del que ya no salían las almas de los muertos. El camino de las almas destinadas al Mictlán era muy complejo, pues durante cuatro años debían transitar por distintos lugares antes de llegar al Chignahuamictlán, lugar donde descansaban o desaparecían las almas de los muertos. Para recorrer esta ruta, el difunto era enterrado con un perrito que lo ayudaría a cruzar por un río, y así llegar a Mictlantecuhtli, a quien entregaba, a manera de ofrenda, manojos de teas y cañas de perfume, algodón, hilos colorados y mantas. Los muertos del Mictlán recibían como ofrenda cuatro flechas y cuatro teas atadas con hilo de algodón.

Los niños muertos tenían un lugar especial, el Chichihuacuauhco, donde había un árbol que los alimentaba de leche que brotaba de sus ramas. Los niños que llegaban aquí, volverían a la tierra cuando se destruyese la raza que la habitaba. Así, una vez más, de la muerte se generaría la vida. Los entierros que realizaban eran diversos y por poner algunos ejemplos: si trataba de un mercader, se le enterraba vestido y envuelto en mantas y plumas, con piedras preciosas, pieles de tigre, joyas de oro, y comida, porque estas eran las mercancías que comerciaba. Al hombre común se le enterraba envuelto en mantas de plumas y papel, con recipientes de carne guisada, maíz y frijoles para que tuviera qué comer en el camino.

Los funerales de los guerreros eran especiales y para ellos se preparaba una ceremonia solemne en la que los ancianos, portando escudos y bastones entonaban himnos fúnebres y dicha ceremonia se dedicaba al sol pues los muertos en combate eran sus hijos.

Para continuar con los funerales de los muertos, después de cuatro días, realizaban figuras de papel y plumas que semejaban a los muertos y las colocaban en un salón al cual asistían las viudas para ofrecerles comida y tortillas y para terminar la ceremonia quemaban las figuras en una hoguera y las viudas lloraban mientras los ancianos dirigían palabras de consuelo. Se enterraban con objetos que en vida habían utilizado pues se creía que podía utilizarlos en su tránsito al lugar final.

Dedicaban tres meses para las festividades en honor a los muertos que comenzaban de acuerdo a su calendario en el mes llamado Tlaxochimaco (mes de julio del calendario actual) y este tiempo, la gente recordaba a sus seres queridos poniéndoles altares con ofrendas (Zarauz, 2000).

Otro aspecto de la Cultura Azteca de acuerdo con Reeves (1987), era el canibalismo, que se asociaba al sacrificio humano y mediante el cual los Aztecas tenían acceso a las fuerzas animadoras del Universo, ya que para ellos derramar sangre equivalía al movimiento del mundo, “el sacrificio humano” dice Sahlins (1979, citado en Reeves op. cit.), era una necesidad cosmológica para la continuación del mundo. Los Aztecas temían que cuando los Dioses tuvieran hambre se desencadenasen contra la humanidad y para mantener controladas las fuerzas místicas del universo y sostener el equilibrio social, los Aztecas alimentaban a los Dioses con carne humana. Mediante el acto de consagración, las víctimas eran encarnadas en dioses. Al comer la carne de la víctima, los hombres entraban en comunicación con sus dioses y el poder divino era compartido a su comunidad. Para Hubert y Mauss (1985, citado en Reeves, op. cit.), el sacrificio humano azteca, llevaba al sacrificador y al sacrificado a una unión con lo divino. A esta transmisión subyacía la idea de regeneración y reproducción. Los dioses eran renovados a través de la ofrenda y el sacrificador obtenía poder divino al establecer su derecho sobre la víctima. El proceso en su conjunto empezaba con la adopción mutua entre la víctima y el sacrificador. Cuando

un guerrero tomaba un prisionero, declaraba “es como mi querido hijo”; el cautivo contestaba “es como mi querido Padre”. Así, la víctima ofrecida, por el sacrificador era su propio hijo.

Ser sacrificador o sacrificado era un honor y esto se corroboraba, por ejemplo: en el juego de pelota, en el que el ganador tendría la oportunidad de ofrecer su vida y ser sacrificado.

Los rituales llevados a cabo por la cultura Azteca dejan ver el alto grado de significación de la muerte, ya que muchas de sus actividades estaban en torno a ella, pues ésta representaba un medio para acceder a lugares llenos de esperanza y que suponían una continuidad. Además, la muerte representaba una forma en que los integrantes de dicha cultura se hacían partícipes al contribuir con diferentes actividades, que formaban parte de un ritual lleno de magia y que asignaba un lugar especial a cada miembro.

Al imaginar aquellos lugares llenos de flores, de abundancia, de esperanza puede explicarse el motivo por el cual, los Aztecas no temían a la muerte y por ser un pueblo guerrero, puede ser que la muerte para ellos representaba, paradójicamente, un modo de vida como lo demuestra un canto de la época que ilustra su deseo:

Nada como la muerte en guerra,  
nada como la muerte florida  
¡Lejos la veo: la quiere mi  
corazón.

De acuerdo con Reyes (1996), las culturas Maya y Tolteca concebían a la muerte como algo misterioso, serio, quizá temible, pero tan sagrado que los muertos merecían templos y altares y concebían que la muerte no era el final ya que creían que después de la muerte, continuaba la vida.

Para las Culturas ya mencionadas, la muerte y los rituales en torno a ella le brindaban una connotación de jerarquía y al mismo tiempo, reflejaban su peculiar

forma de ver su mundo, del cual se hacían partícipes haciéndolo funcionar mediante el ofrecimiento de sus propias vidas.

En la península ibérica, se llevaban a cabo otro tipo de rituales y creencias en torno a la muerte y es importante resaltar que los sacrificios humanos no eran una práctica de estas regiones.

Las tradiciones hispanas que servían para festejar el día de muertos contemplaba la visita a los cementerios para ofrendar flores y en algunas regiones, los familiares llevaban comida para consumirla en compañía de las almas de sus seres queridos; se alumbraba con velas para que los muertos supieran el camino a seguir y se comían los llamados “huesos de santo”, que eran dulces de mazapán que semejaban tibias.

En el mundo católico las fechas consagradas para los difuntos son los días 1 y 2 de noviembre, conocidos como Todos Santos y Fieles Difuntos respectivamente y su origen se encuentra en las palabras de San Juan quien decía que “era imposible contar a todos los Santos que gozan de Dios en el cielo para celebrarlos o conmemorarlos”, por lo que la Iglesia Católica unió a todos en una sola fecha, instituyendo la celebración de Todos los Santos a partir del siglo noveno; y la celebración del 2 de noviembre fue instituida para interceder por las almas de los Fieles Difuntos a partir del siglo X.

La celebración consistía en misas, limosnas y oblaciones, pues los vivos podían ayudar a los muertos mediante plegarias y de acuerdo con la tradición católica cuando una persona moría, su alma podía ir a tres lugares distintos, de acuerdo con el comportamiento que tuvo en vida. Las almas puras accedían al cielo, al infierno las almas que murieron en pecado mortal y al purgatorio aquellas que no alcanzaron la pureza pero que están en gracia con Dios. Este último lugar está destinado a la purificación de las almas que esperan su liberación mediante las plegarias, para acceder al cielo, liberándolo así, del infierno que suponía un lugar de dolor permanente (Zarauz, 2000).

Puede decirse que cada cultura tiene su forma muy peculiar de experimentar la muerte, encontrando así un equilibrio y dando orden a su forma de vivir; quizá

existían similitudes entre diferentes culturas, producto de la relación o cercanía que guardaban, pero a partir de un momento histórico es que dos culturas comienzan una fusión en la que se encontrará la raíz de las tradiciones y costumbres en torno a los rituales para vivenciar la muerte en el México actual.

Ante la conquista Española en el siglo XVI, se instaura en México, el terror a la muerte y al infierno (Matos,1999). Existe un cambio en la manera que se enfrenta a la muerte a partir de entonces, se introduce la evangelización en 1524 con la llegada de un grupo de sacerdotes franciscanos y con ella un cambio dramático y doloroso al ver destruidas las bases ideológicas en torno al valor de la vida y de la muerte en el pueblo prehispánico. Son destruidos sus lugares sagrados en los que se rendía tributo a sus dioses y sobre los altares aparecen las cruces atriales como un nuevo símbolo de veneración y los sacerdotes aprovecharon el sentido cultural y los rituales de los indígenas para dirigirlos al culto católico (Zarauz, 2000).

Los indígenas incorporaron los santos cristianos a sus cultos, al mismo tiempo que veneraban a sus dioses; los días para festejar a los muertos se establecieron de acuerdo al calendario católico. De igual manera, se consolidaron los cultos a los muertos, mediante rezos, invocaciones a Cristo, vírgenes y santos, la asistencia a los templos católicos; y con el paso del tiempo, las tradiciones de ambas culturas se fueron fusionando y dieron como resultado, rituales para festejar a los muertos que incluían prácticas de ambas culturas y en la actual celebración de día de muertos que se realiza en México existen elementos en común para todo el país, siendo las fechas de celebración del 31 de octubre al 2 de noviembre aunque en algunos lugares, las festividades empiezan antes o terminan después. Es común elaborar un altar sobre una mesa adornada con un mantel o papel de china sobre el que se pone la ofrenda que contiene: comida, bebidas, imágenes religiosas, fotos del muerto, velas, objetos que pertenecían al difunto, incienso y flores. Todo lo que se pone en el altar está de acuerdo con los platillos tradicionales de la región y todo está destinado a satisfacer los gustos del difunto y también se incluyen aspectos rituales.

En este punto vale la pena hacer énfasis en que la religión católica como forma de organización espiritual impuesta en contra de la voluntad del pueblo Azteca, generó, un cambio en las tradiciones y han encontrado vigencia porque han logrado

sobreponerse a los cambios y restricciones ideológicas pues aseguran un equilibrio o contención de un mundo cambiante, o mejor dicho, de un México cambiante (Matos, 1978).

Los días 1 y 2 de noviembre en que a través de ofrendas se simbolizan por una parte, el compromiso moral y afectivo del familiar por tener presente al difunto y la esperanza de convivir con él, a través de los alimentos, y por otra parte, la presencia, aunque sea por un breve tiempo, de aquel que se encuentra en el cielo y que nos visita y come de los alimentos en señal de una relación recíproca en donde se asegura un vínculo que puede perdurar a través de los años.

Una de las celebraciones más tradicionales del día de muertos en México, se lleva a cabo en Mixquic, comunidad localizada al sur de México, y que constituye un buen ejemplo de cómo las costumbres prehispánicas se preservaron y enriquecieron con otras para crear modos únicos que se siguen transformando.

En Mixquic, los preparativos para la fiesta de muertos comienzan desde el 27 de octubre, cuando se limpian las casas. El día 31, se espera la llegada de las almas de los angelitos y se coloca un farol en la entrada de las casas y se esparcen pétalos de flores blancas, que representan la pureza y llegan hasta el altar que se ubica en una de las habitaciones. Al mediodía del 31 de octubre suenan doce campanadas que anuncian la llegada de los niños difuntos y las casa se impregnan del incienso y del copal que se quema para recibirlos. A las siete de la noche se sirve una merienda con pan, atole, tamales de dulce y frutas.

El primero de noviembre por la mañana, los angelitos disfrutan del desayuno y a las doce del día las campanadas de la iglesia anuncian que sus almas retornan al lugar de los muertos. Más tarde, se escuchan nuevamente las campanas que avisan la llegada de los difuntos grandes y para ellos son colocados pétalos amarillos de cempasúchil para orientar su camino a casa, y se quema incienso y copal y a las doce de la noche, la familia reza un rosario.

El 2 de noviembre a las doce del día las campanas anuncian la retirada de los difuntos y al atardecer la familia se dirige al panteón para adornan las tumbas con flores e iluminan con velas para orientar a las almas en su tránsito por el valle de tinieblas.

Otras fiestas que son representativas del día de muertos se realizan en la Ribera del lago de Pátzcuaro, La fiesta Huasteca en Veracruz y el Hanal Pixán Maya en Yucatán (Zarauz, 2000).

Haciendo un breve análisis, es notoria la similitud de las ceremonias de nuestros antepasados en donde el acto de comer a través del sacrificio tenía un fuerte vínculo con la certeza de mantener una relación cercana con los dioses. En la actualidad, el comer con los difuntos de manera simbólica asegura una cercanía con ellos, logrando permanecer en la memoria de la gente pero al mismo tiempo, constituye un ejercicio necesario para lograr la superación de la muerte del ser querido.

La muerte abordada desde la mirada de quienes desean darle una explicación y solución, comienza con definiciones, conceptos o relatos que reflejan un trabajo llevado a través de los años; en donde se han recopilado experiencias de diferentes culturas, comunidades y familias, hasta llegar a los conceptos más personales en torno al tema de la muerte y que en general nos dan una visión acerca de este fenómeno con el fin de tener una especie de cura ante tal situación, que de acuerdo con los autores ya mencionados, la muerte puede suministrarnos una dosis importante de incertidumbre y dolor. ¿Será que nos preparamos a experimentar el fallecimiento de un ser querido de acuerdo a las vivencias de otros, suprimiendo así los propios sentimientos y con ello transformando la propia experiencia ajustándola a la experiencia de los otros?.

Esa “realidad” que ahora podemos identificar como experiencia en torno al fenómeno de la muerte puede expresarse de la siguiente manera:

“La muerte es todavía un acontecimiento terrible y aterrador, y el miedo a la muerte es un miedo universal aunque creamos que lo hemos dominado en muchos niveles” (Kübler-Ross, 2001, pág.18).

Muchas de las experiencias en torno a la muerte, pueden influir desde la infancia de una manera negativa, pero no por la muerte de un ser querido, sino, a partir de las historias que se desprenden a partir del hecho, ya que hablar de la muerte se considera algo morboso, se aleja a los niños, privándolos de tener contacto con la persona que ha fallecido, incluso se les cuentan historias falsas en torno al acontecimiento, haciéndole creer, por ejemplo, que su mamá se ha ido a un viaje largo y mientras pasa el tiempo la historia se va ampliando en función de la negación que los familiares tengan. Para el niño, este evento pudo ser asimilado diferente, permitiéndole participar en el evento para que pudiera elaborar ese proceso de pérdida que conlleva el fallecimiento de la madre, haciendo uso de sus propios recursos y orientado por sus cercanos sin pretender ocultar el hecho. (Kübler-Ross, Op. cit.).

Aún con las historias con que los adultos enmascaran la verdad en torno a los sucesos difíciles de la vida y que son catalogadas como peligrosas o que atentan contra el bienestar del niño, es importante resaltar que los niños se dan cuenta de lo que ocurre y para hacerles frente utilizan el juego como primer instrumento para enfrentar y metabolizar las problemáticas más difíciles (Aberasturi, 1991).

Kübler-Ross, (2001), afianza esta idea a partir de su experiencia que le permitió, gracias a las costumbres de su comunidad, participar en los momentos en que la familia se reunía para cuidar a un moribundo y en las ceremonias posteriores a su muerte aprendiendo que el hecho de permitir a los niños permanecer en la casa y participar activamente en el evento, les da la oportunidad de sentirse acompañados en sus sentimientos, además de compartir una responsabilidad.

O'Connor (2003), considera que “uno de los peores errores que podemos cometer es impedir que los niños participen en los ritos del funeral, el entierro y el dolor asociado con la muerte”. (p. 19)

De acuerdo con los fundamentos anteriores, que hace referencia a las herramientas de que se valen los niños para experimentar y superar situaciones difíciles, puede deducirse que los niños son capaces de asimilar eventos como la muerte e

incorporarlo a su vida como un aprendizaje positivo y que incluso pueden facilitar el proceso de pérdida en un adulto, con su sola presencia, ya que los niños reflejan en su actuar, que viven en un mundo fantástico y mágico construido a partir de su peculiar forma de ver las cosas.

De acuerdo con el recorrido que se hizo en este capítulo; el conocimiento que se tiene del fenómeno de la muerte hasta este momento, se circunscribe a las experiencias que nuestros antepasados han tenido de ella y a las elaboraciones que se reflejan en su modo de actuar, por lo que el evento de la muerte, estudiado desde una posición constructivista, ha sido formulado en términos de las necesidades que las personas van teniendo y por ende, cuando se habla de este tema y de la forma en que se aborda y se experimenta, no se puede tener una idea absoluta, lo cual permite elaborar ideas que encajen de acuerdo al tiempo y la utilidad que tenga para quienes forman parte de un grupo, asimismo, se hace notorio que la construcción de la muerte puede complementarse, fusionarse o ampliarse a través del contacto entre diferentes culturas como es el caso de la fusión ocurrida con los antiguos Aztecas y Españoles.

También, es importante resaltar que las experiencias de pérdida son experimentadas desde la infancia y que es necesario dar un lugar en la presente, para abordar y tratar de entender lo que viven los niños ante las experiencias de pérdida, por lo que en el siguiente capítulo se analizará e ilustrarán los mecanismos mediante los cuales, ellos pueden ser capaces de enfrentar y superar situaciones difíciles, incluso, la muerte.

## CAPITULO 2

# PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

### **2.1. Pérdida: Preludio de la muerte asimilada a través del juego infantil.**

Pérdida es en primera instancia, una palabra que se aplica a una persona, animal o cosa, que adquiere el carácter de propiedad y se se asigna en las palabras, p. ej.: yo perdí a **mi** padre, perdí **mi** dinero, ella perdió **su** juguete, etc. A partir de esto, se puede argumentar que solo es posible perder aquello que es considerado “nuestro”.

En la Psicología y en ciencias afines al estudio del comportamiento humano, se ha dado lugar al estudio minucioso de los efectos en la salud mental de quienes viven de cerca la muerte de un ser querido o del ser humano como especie.

Como se revisó en el capítulo anterior, la muerte ha sido vivenciada y la significación que se tenía de ella, era manifestada en la manera en que los pueblos o culturas reaccionaban ante ella.

Tratando de construir una idea que permita continuar con el estudio y entendimiento del fenómeno de la muerte de un ser querido, y basándose en las explicaciones que los autores hacen, pueden hacerse dos consideraciones: La primera, que la muerte puede ser un suceso renovador, en el que se colocan muchas esperanzas o expectativas y que es considerado como algo natural; y la segunda, que la muerte es un suceso doloroso y que repercute en la salud mental y emocional de las personas pues representa una pérdida..

Ante estas dos consideraciones, es posible plantear que la manera en que es experimentada la muerte de un ser querido, depende de las vivencias que se han acumulado a lo largo de la vida y que dichas vivencias comienzan desde la infancia. Al respecto Shukavskaiia (1987), argumenta que es a partir de ésta etapa que los niños van asimilando la actividad de las personas y las relaciones que guardan entre sí, aprenden a comunicarse y actúan en correspondencia con las normas y reglas de convivencia que se llevan a cabo en el núcleo social en el que se desenvuelve,

siendo los adultos sus modelos a seguir, y en correspondencia con esto, Kübler-Ross (2001), asegura que la muerte puede resultar un suceso terrible y aterrador para un niño que se desenvuelve en una Cultura como la occidental, en donde la muerte resulta ser un tabú y la gente se esfuerza más por tratar de negar el hecho de que la muerte es universal y proceso natural de todo ser vivo. Es importante comentar que no para todas las personas, la muerte es un suceso terrible, aunque habiten en una misma comunidad, ya que la muerte resulta ser un suceso único, como se abordará más adelante y que el trabajo que ha realizado Elisabeth Kübler-Ross está enfocado principalmente a brindar un apoyo a las personas que experimentan la muerte como un suceso tan trágico y doloroso que afecta sus vidas de manera considerable.

Para continuar con la idea de que es a partir de la infancia que se gestan las formas de relación y se interiorizan normas y valores con respecto al fenómeno de la muerte, Freud (1997), considera que el estudio y análisis de la muerte y los efectos que ésta conlleva, se pueden estudiar a partir de las pérdidas que se experimentan desde la infancia y en su artículo titulado: Mas allá del principio del placer, explica lo anterior a partir de la convivencia que tuvo con un niño de año y medio y sus padres bajo el mismo techo, pudo observar la conducta del pequeño, quien contaba con unas cuantas palabras y sonidos significativos que eran comprendidos por quienes le rodeaban. No molestaba a sus padres durante la noche, obedecía las prohibiciones de no tocar ciertos objetos y no lloraba cuando su madre lo abandonaba durante horas. Este pequeño exhibía repetidamente el hábito de arrojar a un rincón o debajo de la cama, todos los pequeños objetos que hallaba a su alcance y al hacerlo expresaba con satisfacción un fuerte y prolongado (o-o-o-o) que significaba "se fue". El niño jugaba a que sus juguetes se iban. Un día el niño tenía un carretel de madera atado con un piolín y él aventaba el carretel y lo sostenía por el piolín, de manera que el carretel desaparecía y él pronunciaba su significativo (o-o-o-o) y después tirando del piolín, hacía aparecer el carretel mientras pronunciaba un amistoso (da) que significaba "acá está".

El niño ha experimentado la desagradable partida de la madre y se ha valido de la representación lúdica mediante los objetos a su alcance para desaparecerla y regresarla. Los niños repiten en el juego todo lo que tiene un gran significado y de

esta manera logran la disminución de la intensidad de la impresión y toman control de la situación. En un principio, parece ser que el niño se provee de un evento displacentero que enseguida se convierte en placentero pues tiene total control de la situación y hace uso de su gran poder al regresar en el momento que lo decida, aquel objeto que parecía distante o perdido. Hace regresar a su madre que estaba perdida, esto en un sentido simbólico.

Además de hablar de mecanismos de defensa que actúan en la disminución de los efectos displacenteros de las pérdidas que nos acompañan a lo largo de la vida, también, nos damos cuenta que existe una construcción en torno a las experiencias que tenemos desde la infancia y que tiene sentido en la medida que constituyen el preludio ante la experiencia de la separación definitiva de aquellos por quienes existe un sentimiento de amor y cercanía.

El niño descubre que al golpear un objeto puede producir sonidos, que, cuando un cuerpo cae o se cierra una puerta produce sonidos. Algunos de estos sonidos lo sobresaltan y trata de sobreponerse reproduciéndolos para vencer el miedo y el sonajero le sirve para tal efecto. Algo fuera de su cuerpo le permite reproducir experiencias que lo tranquilizan (Aberasturi, 1991).

Si bien es cierto que Freud apuntó claramente que no se podía tomar como definitivo este análisis para explicar el proceso mediante el cual, el niño se repone a la pérdida, si podemos asegurar que constituyó una base importante para el desarrollo de teorías que estudian el juego infantil y le brindan un carácter constructivo en la vida del niño y sus repercusiones en la vida adulta.

A partir del ejemplo anterior, podemos entender que en la infancia se comienza con un recorrido que se enriquece a través de las experiencias y en cuya etapa también se gesta una lucha por obtener lo que el menor considera necesario para su vida, así podemos darnos cuenta que a través de juegos, (como reflejo de las herramientas que adquiere para salir adelante) el pequeño se apodera de las cosas impulsado por su curiosidad y tal vez en un principio no sepa que esas cosas se convertirán en una

necesidad hasta que experimenta la utilidad de éstas, utilidad en la medida que le proveen una satisfacción que es experimentada en diferentes áreas de la percepción de las sensaciones y de las emociones.

El grado de satisfacción puede colocarse en diferentes lugares, siendo personas o cosas las depositarias de tal satisfacción y desde temprana edad, el niño puede manifestar diferentes sentimientos, como tristeza, frustración, angustia, etc. Cuando estos elementos de satisfacción ya no están al alcance y ante tal situación opera ese proceso mediante el cual se apodera de las cosas entendiendo que aquello le pertenece y al no tenerlas presentes asume que las ha perdido, comenzando en ese camino para encontrarlas.

Un niño puede experimentar frustración o angustia y manifestarla de diferentes formas porque ha perdido un juguete y comienza con esa búsqueda intensa, moviendo las manos, levantando objetos, buscando debajo de los muebles etc., dependiendo su edad, hasta que tiene éxito y encuentra aquello que perdió encontrando una conexión entre todo eso que el pequeño hace y recuperar lo perdido, ya que los padres reaccionan a tal llamado para brindar al pequeño eso que le satisfaga, en ocasiones, los padres ponen al alcance del menor diferentes objetos como en un juego de adivinanza hasta que su hijo se queda tranquilo y al final, el niño asimila que existe una posibilidad de recuperar lo que ha perdido y que son sus padres quienes le proporcionarán lo que necesita

El niño sabe que aquello que no está a su alcance será regresado por sus padres ya que ha descubierto ese juego mediante el cual hace que las cosas se alejen, aventándolas de manera tan repetitiva pero necesaria, ya que esta conducta que parecería sin sentido, por ser siempre igual, en realidad tiene diferentes finales que resultan gratificantes y aunque a los padres les termine doliendo la cintura de tanto agacharse, para ellos también es grato por tener el poder de “hacer feliz a su pequeño” (Baroldi, 1992).

De acuerdo con Aberasturi (1991), “Cuando arroja los juguetes al suelo, espera y exige que se los devuelvan. No actúa por maldad ni para controlar y esclavizar al

adulto. Este juego es molesto pero necesario; el niño experimenta así, que puede perder y recuperar lo que ama...”(pág. 26).

Un ejemplo de lo anterior y que es frecuente ver en la conducta de un niño, es cuando arroja una pelota y hace saber su petición y es “que la pelota regrese” pues sin ella no está contento y comienza a llorar y sus padres o alguno de ellos se asume responsable, comprometido u obligado a regresarla por lo que se da prisa a devolverla y como ya se explicó, esta conducta puede ser tan repetitiva por representar un satisfactor para el pequeño.

Es importante señalar que este ejemplo refleja la manera en que desarrollan algunas de las formas en que el niño hace frente a las pérdidas que va teniendo a lo largo de su vida y que en dichos juegos se encuentra depositado un gran valor ya que representan por ejemplo, el amor de los padres y que los juguetes como accesorio también atesoran sentimientos muy significativos, por ello, muchos adultos conservan juguetes de su infancia en los cuales se deposita un gran valor, como al amor de las personas a quien ama, el fruto del primer sueldo, incluso la presencia de alguien que ya no está, y al final ese juguete adquiere una personalidad, una virtud o una magia (Bally, 1988).

Para el niño, aquellas personas que le brindan calor, alimento, amor, todo junto en un abrazo o un beso, aseguran su bienestar y ese estado de completud se afianza en la medida que el pequeño se descubre a partir de ellos con el contacto visual, una caricia, un aroma especial o por la manera en que es arrullado, estableciéndose así un vínculo que le asegura un estado de satisfacción, es por ello que para el niño resultará difícil perder a estos seres que le brindan tantas satisfacciones por lo que podemos observar que él trata de asegurar su cercanía a través del llanto, un grito, levantando los brazos, solicitando ser cargado o aferrarse a sus ropas Caruso, 2003).

A través de sus juegos, puede intuir, experimentar y elaborar que tanto las personas y las cosas pueden desaparecer y aparecer, En ocasiones reclama con urgencia incontrolable la presencia de los padres; llora y se llena de rabia si no los consigue y entendiendo su petición no es necesariamente alimento lo que reclama: su madre es

algo más que lo que calma el hambre, pues requiere de algo más, requiere de su voz, el contacto, una sonrisa, el ritmo de sus pasos; la necesita para asegurarse de que no ha desaparecido (Baroldi, 1991).

Es posible imaginar la reacción del niño al experimentar la pérdida de aquellos que le brindan tanto. Puede ser que sufra mucho, debido a que cada alejamiento resulta una pérdida por lo menos hasta que entiende por su edad y consiguiente maduración psicológica que su mamá o papá regresarán más tarde porque han salido a trabajar.

En este punto es indispensable mencionar que el juego es un factor que determina en gran medida la manera en que el niño hace frente a su mundo, valiéndose de sus recursos para proveerse de eventos placenteros en un mundo que le ofrece una constante incertidumbre por los cambios tanto agradables como desagradables que experimenta día con día.

Baroldi (1997), ha descubierto que muchas personas adjudican a los niños la habilidad de jugar como algo innato y universal, que los niños juegan porque sí y de manera espontánea al mismo tiempo que es algo improductivo y placentero, además que todo juego se opone al aprender y a cualquier producción en general, pero a partir de la práctica terapéutica se sabe que el juego es el resultado del trabajo mental que el pequeño realiza y que dicho trabajo tiene su especificidad, su lógica y su finalidad.

Retomando los ejemplos ya descritos, se pueden analizar la manera en que el niño hace convivir a los objetos, las personas y a su propia persona para llegar a las más elaboradas formas de juego para asimilar las situaciones que ocurren en su experiencia, construye juguetes con sus palabras, juega con las personas, los sentimientos, las cosas y consigo mismo con el fin de construir su mundo de una forma placentera.

Después de las explicaciones en torno a que la pérdida es un evento que se presenta desde la infancia, es válido argumentar que desde temprana edad, los seres humanos adquieren recursos que permiten afrontar y asimilar la pérdida de todo aquello que

resulta importante a lo largo de la vida y ahora es necesario hacer un recorrido para entender la manera en que se enfrenta la pérdida y el dolor que se asocia a ésta.

Continuando con este pasaje, el cual es llamado infancia, Freud (1997), explica que la pérdida del ser amado que es fuente de satisfacción, conduce a una reacción de dolor y que “el dolor, es por tanto, la genuina reacción frente a la pérdida” (pág. 159).

Las experiencias de pérdida que el niño tiene o mejor dicho que tenemos puesto que hemos pasado por tan bella etapa, conforman la base de nuestro repertorio personal para hacer frente, incluso a las experiencias en que perdemos de manera definitiva, a un ser querido, por ello se considera que la pérdida es el preludio de la muerte.

El ser humano se enfrenta a diferentes pérdidas que son consideradas tangibles o físicas como la muerte de un familiar, la pérdida de una propiedad, de dinero; y también existen pérdidas que no son perceptibles externamente, porque su naturaleza es simbólica como el divorcio, la pérdida de salud ante una enfermedad, pérdida de la libertad ante el encarcelamiento, el secuestro, pérdida de la juventud o la seguridad ante la vida (Boss, 2001).

Son pérdidas que se dan en nuestras vidas y que son necesarias para crecer ya que a cada pérdida corresponde también una ganancia, un logro y aunque traen consigo dolor, no se pueden evitar (Longaker, 1997).

Toda pérdida implica una renuncia a lo que se tenía seguro y continuar con un crecimiento personal, suele ser un proceso doloroso ya que el enfrentarse a la autonomía y sortear nuevos retos implica un mayor esfuerzo. Tal parece que intentamos movernos lo menos posible para no alterar ese “equilibrio” transitorio que nos encapsula en el tiempo. No sufrir o tratar de evitar el sufrimiento o el dolor ante la muerte y las pérdidas, es una de las tareas a las que muchas personas dedican una buena parte de su tiempo y por ende, dichas experiencias son suprimidas y vivenciadas como eventos poco significativos.

No se nos enseña a perder y por el contrario, se establece en los niños la idea de ganar en todo momento, creando un sentimiento de frustración ante las expectativas que los padres han inculcado.

Aprender a perder constituye un reto mediante el cual se adquieren herramientas adaptativas para asimilar que la vida está matizada de momentos bonitos y también dolorosos por lo que es necesario estar preparados para afrontar la adversidad en el momento en que se presente (Jaramillo, 1999).

## 2.2 El dolor como agente de cambio

Nos empeñamos en alejar lo que es negativo, malo, desagradable o todo aquello que sabemos nos hará pasar un mal rato y cuesta trabajo entender que muchas experiencias son necesarias por estar ligadas a la vida misma como lo es el dolor.

Rebolledo (1987) refiere que el dolor es “el mecanismo de defensa, mediante el cual se detectan los estímulos que tienden a provocar daño o lesión en las estructuras y funciones del individuo permitiendo limitar y contener el daño mediante los mecanismos de reparación de la homeostasis y tiene la característica ontológica trascendental de hacernos concientes de nosotros mismos. Finalmente nos hace capaces de reconocer al otro para dar y pedir ayuda” (pág, 138).

Imaginemos que existe la posibilidad de escoger que exista o no el dolor. Seguramente sería preferible que no existiera, situación alentadora que trae consigo una vida diferente, como si fuera una vida color rosa sin dolor. Ahora, al pensar en lo que sucedería, resulta más claro entender que las personas morirían como consecuencia de una enfermedad de la cual no se tuvo ninguna señal, o como es el caso de algunas infecciones que carecen de síntomas, esto atendiendo a la parte física.

Existen enfermedades que ponen en peligro la vida de las personas y que son descubiertas (a partir de la atención que presta a su cuerpo la persona misma y el equipo médico) por “pequeñas molestias” o “pequeños dolores”, por lo que es de

vital importancia asignarle un carácter de importante a todo lo que el cuerpo manifiesta por insignificante que parezca y que, por consiguiente, necesita atención por bien de la persona doliente en cuanto a su estado físico y afectivo que es reflejado en su sistema social, familiar, de pareja, etc. El dolor, se puede decir, también es síntoma de que hay vida, la cual puede estar en riesgo... ¡es necesario hacer algo!.

Además de los componentes físicos, el dolor que experimentan los seres humanos está revestido de afectos que dan al dolor, un carácter de experiencia individual que depende de la circunstancia en que se dé, por lo que el dolor incluye también, aspectos de tipo psicológico.

El dolor psicológico se sustenta en los afectos y ya que el ser humano deposita muchos de sus satisfactores en los afectos hacia otras personas, puede entenderse que la pérdida de una persona se convierte en un suceso doloroso que reclama el restablecimiento emocional que es compartido por otras personas que comparten el suceso y que vienen a sumar al dolor, la parte social.

El dolor social es la integración del dolor físico y psicológico ya que el dolor que se experimenta ante la pérdida, ahora es de todos y se convierte en una expresión de la cultura, en la cual, las personas que la conforman, son partícipes de la experiencia y al mismo tiempo que se conmueven de la muerte, buscan las medidas necesarias para lograr nuevamente un equilibrio, por ejemplo: la muerte de mujeres en ciudad Juárez, la muerte de niños por falta de alimento en África, también es extensivo a los animales y plantas, como la matanza de ballenas o focas y el inminente deterioro de las selvas por la muerte de infinidad de plantas y árboles del Amazonas.

Una comunidad como círculo social experimenta dolor por estos acontecimientos, también se pone de manifiesto que dicho dolor está íntimamente relacionado con las ideas y valores que la comunidad ha desarrollado ante tales sucesos. El dolor es compañero común, del nacimiento y del crecimiento, del malestar y la defunción, por lo tanto está profundamente ligado con la existencia humana.

Para los hedonistas, el dolor es algo básico para la experiencia humana ya que representa una oportunidad de aprendizaje del cual se derivan otras experiencias (Pineda y Martínez, 1997).

El dolor cumple una función de preservación de la vida que encuentra cabida en el cuerpo y en las emociones, que tiene un lenguaje muy particular que nos dice con diferente intensidad que debemos actuar de manera urgente para evitar algo peor. Tiene como objetivo, propiciar un cambio que permita el restablecimiento de las funciones totales del cuerpo y de las emociones.

Es sabido que lo físico y lo mental están íntimamente relacionados, por lo que resulta de suma importancia conocernos y respetarnos a partir de una escucha activa de nosotros mismos, ya que nuestro cuerpo siempre nos está hablando y nos hace saber de una manera muy clara, a través del dolor, que algo está ocurriendo y que es necesario promover el bienestar (Hay, 2002).

Nos enfrentamos a diferentes pérdidas y cada una de ellas va marcando decisivamente nuestra forma de ver la vida y que con respecto a la pérdida de un ser querido existen diferentes reacciones que se hacen notar a través del cuerpo y de las emociones y que son consideradas como experiencias dolorosas que impactan en el estado emocional de las personas.

Caruso (2003), considera que una de las experiencias más dolorosas para el ser humano es la separación definitiva de un ser amado y que trae como consecuencia un incremento en la rebeldía o en la aceptación, de acuerdo a las características de su estructura vital.

Al hablar de la muerte de seres queridos, la muerte está tan cerca y tan amenazante que adquiere un carácter más personal, por lo que “muerte” (cesación de la vida) ya no es vista, conceptualizada ni experimentada como algo ajeno. Entonces la muerte se convierte en “pérdida”, como resultado de una experiencia de apropiación en donde el ser querido es pertenencia del que se conduce, es pertenencia no como objeto sino como conjunto de todo lo que se representa en las palabras que denotan

un alto grado de significación como decir: “Perdí a mi padre”, “Perdí a mi Madre”, “Perdí a mí Hijo”, y que también el decir “se me murió mi hijo”, “Falleció mi padre” son equiparables, pues es necesario aclarar que no se trata de forzar un cambio de expresión, sino, denotar una distinción en la que es clara la apropiación del evento con la preposición “**mi**”.

### 2.3 La participación activa: Construcción del Duelo

Al analizar las reacciones ante la pérdida de un ser querido, sabemos que el dolor sobreviene en diferente intensidad como el aviso de que es necesario hacer algo al respecto.

Es importante aclarar que entre el camino que se recorre por el dolor ante la pérdida de un ser querido y el bienestar, restablecimiento o superación, existe un proceso en el que varios sentimientos van teniendo lugar y que es denominado “**duelo**”, que de acuerdo con Freud (1925), “El duelo es por lo general, la reacción a la pérdida de un ser amado o de una abstracción equivalente: la patria, la libertad, el ideal, etc.” (p.p. 192).

El término **duelo** proviene de dos vocablos latinos:

- 1) Dolus, del latín tardío que significa dolor, pena o aflicción. Demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien.
- 2) Duellum, variante fonética arcaica de bellum que significa batalla, desafío, combate entre dos.

“La palabra inglesa bereavement, que significa duelo, se refiere al estado emocional de sentirse desposeído o privado de algo, y en inglés berefts, tiene el significado original de ser despojado o partido de golpe” (Dumay, 2000 p.p. 209).

El duelo es un concepto en el que conviven tanto el modo en que una comunidad o estructura colectiva aborda la temática de la muerte a través de ritos o ceremonias propias de un sistema cultural y religioso, como la dimensión muy particular que sus fenómenos expresan en singularidad de cada caso (Bauab, 2001).

La muerte de un ser querido que ocurre en una Cultura o Comunidad que asigna un alto grado de significado a la muerte, se convierte en un suceso que propicia el reencuentro o fomento de las relaciones cercanas entre familiares y amigos; y la participación activa de la comunidad, da lugar a la expresión de palabras, actitudes y sentimientos que facilitan el proceso de duelo. Por el contrario, la manifestación de sentimientos de negación del evento, depresión, intentos de suicidio, aislamiento de la familia o de algún miembro, son el resultado, de acuerdo con Gergen (1987), al desplazamiento del vínculo interpersonal, y a que los ritos funerarios se llevan a cabo en lugares ajenos al muerto y a la familia, se da lugar al distanciamiento afectivo y se hace urgente que el evento se acabe lo más pronto posible, incluso el que se registre la muerte de un ser querido ya no es motivo para dejar de ir al trabajo o tener un permiso para asistir al funeral de un ser querido se hace cada vez más difícil. Se ha tratado de minimizar el evento de la muerte y el morir se convierte en algo solitario e impersonal porque a menudo el paciente próximo a morir es arrebatado de su ambiente familiar y llevado aprisa al Hospital (Kübler-Ross, 2001).

Todo se quiere rápido y para ilustrar otras formas en que ese proceso de “optimización” llevado a cabo a través de la tecnología, impacta en la vida de las personas, se puede citar que: Las personas quieren reducir su talla porque la siguiente semana hay una fiesta en la que quieren lucir bien, y se someten a procedimientos que ponen en riesgo su salud para bajar esos diez kilos de más y así estar en correspondencia con los estándares de belleza engañosos de un cuerpo perfecto; o las personas que quieren lograr ese cuerpo perfecto haciendo 5 minutos de ejercicio; o las cirugías, mediante las cuales se pretende retirar lo que “estorba”, con la idea de verse bien. Se ponen estos ejemplos enfocados en lo físico para resaltar el hecho de que las personas persiguen afanosamente ese “verse bien” en lo corporal y en cuanto a los sentimientos, manifestar un estado de tranquilidad e incluso de pronta alegría ante la muerte de un ser querido pues parecería que manifestar esos sentimientos de dolor ponen en desventaja a la persona o que de acuerdo con Bowen (1994), esos sentimientos no encuentran cabida ya que la muerte se lleva a cabo de manera más impersonal y los rituales para enfrentar la muerte y elaborar el duelo a veces no pueden llevarse a cabo y debido a esto comenzó a

identificarse que las personas tendían hacia la elaboración de duelos patológicos, por lo que fue necesario retomar este evento para darle el lugar que se merece. Lugar especial que ha sido dado a través del estudio particular de la muerte y de todo lo que conlleva: La Tanatología.

La Tanatología es una disciplina cuyo objetivo es el estudio científico, humanístico y religioso y en general de todo conocimiento humano, de lo que es morir, la muerte y la existencia después de la vida y sobre todo, promover el bienestar en la medida de lo posible del enfermo terminal.

La palabra Tanatología tiene sus raíces en Latín cuyo significado es:

*Tanathos*: Hija de la noche y hermana mayor del sueño. Abstracción que tiene la facultad de curar todos los males. Es el único Dios, que no acepta dádivas y su condición es la misma para todas las culturas y modos de pensar.

*Logos*: Para los filósofos griegos es entendido como sentido.

*Médica*: Comprende las acciones médicas que implican los procedimientos de cuidado y atención de la salud humana mediante sistemas de prevención, diagnóstico, pronóstico y tratamiento.

*Tanatología Médica*: Es la disciplina que estudia el sentido de la muerte humana atendiendo los fenómenos bio-psicosociales y espirituales que de ella se derivan proponiendo un manejo racional e integral, congruente y consecuente con la realidad y tabla de valores del individuo (Rebolledo, 2003).

Una de las personas que ha sido pionera en el estudio de los efectos que trae consigo la muerte de un ser querido y la superación del duelo es la Doctora Elisabeth Kübler-Ross (2001), quien habla del proceso de la persona próxima a morir y que ilustra en cinco fases:

Primera fase: Negación y aislamiento. Las personas que reciben la noticia de ser portadoras de una enfermedad mortal se defienden a través de la negación, diciendo: “No, yo no, no puede ser la verdad” y elaborando historias o argumentos que les permitan alejar la agresiva noticia. La negación actúa como un amortiguador y permite al paciente recobrase para después utilizar otras defensas menos radicales y

en ocasiones llegará a una aceptación parcial para hablar de su propia muerte, siendo importante que los parientes estén dispuestos a escuchar y también hablar de la muerte siempre y cuando, el paciente quiera.

Segunda fase: Ira. Cuando la fase de negación no puede sostenerse más, entonces el enojo, la ira, rabia y envidia se hacen presentes y los pacientes descargan todos estos sentimientos en contra de casi todas las personas a su alrededor, por lo que esta fase es difícil para la familia y el personal de salud. Los pacientes verbalizan su enojo diciendo que hubiera sido preferible que otra persona estuviera en su situación ya que ellos no se lo merecen o que son más productivos que otras personas.

Tercera fase: Pacto. Después de haber manifestado enojo, la persona concluye que así no llegó a ningún lugar, por lo que una buena conducta, tal vez le traiga mejores resultados y su vida se alargue más. El pacto es un intento de posponer lo inevitable y la mayoría de pactos se hacen con Dios y se guardan en secreto generalmente.

Cuarta fase: Depresión. Después de haber intentado varias maniobras psicológicas sin resultados favorables, el deterioro que va causando la enfermedad en su cuerpo y también en lo económico, lo llevan a darse cuenta que los bienes materiales que con tanto sacrificio había conseguido ya no están, o que no pudo mandar a un hijo a la universidad, ocasionando una depresión, por lo que facilitar que él exprese sus sentimientos le será de mayor utilidad para llegar a la aceptación, en vez de sugerirle que no esté triste ya que todos a su alrededor lo están. Tratar de suprimir los sentimientos se convierte en un engaño que obstaculiza un curso normal de la enfermedad.

Quinta fase: Aceptación. El decir aceptación no quiere decir para nada, una fase feliz ya que está casi desprovista de sentimientos y pareciera que el dolor ha desaparecido. El paciente ha dejado de pelear, de enojarse, de pedir que su tiempo se prolongue y la realidad de su condición lo lleva a saber que su muerte es inminente. Puede existir confusión al tratar de identificar la aceptación ya que los familiares pueden considerar que se deberían hacer muchas cosas más para prolongar la vida, cuando en realidad, el ya está listo para morir en paz.

Para O'connor (2003), las etapas del duelo ante el fallecimiento de un ser querido son cuatro:

Primera etapa: Ruptura de antiguos hábitos. En las semanas que siguen después de la muerte de un ser querido, existen sentimientos de negación y protesta ya que la muerte ha llegado para establecer una separación obligada.

La persona puede experimentar una conmoción física real y se considera como algo normal. Tiene cambios en sus hábitos y paulatinamente comienza a asimilarlos con la constante presencia del fallecido a nivel mental, puesto que varias actividades se realizaban con él y es de esperarse que se alteren los hábitos alimenticios y del sueño, ya que todo gira en torno a la persona muerta como un tributo a su memoria. Por este motivo, en cualquier momento se pueden tener ganas de llorar y será de suma importancia que exista una libre expresión de sentimientos ya que esto permitirá aliviar el dolor.

Segunda etapa: Inicio de reconstrucción de la vida. Al transcurso de algunos meses, el dolor y la confusión todavía están presentes pero se va dando una recuperación en torno a la aceptación del hecho y la persona experimenta debilidad física, así como cansancio emocional por lo que es conveniente solicitar ayuda médica y terapéutica ya que el cansancio físico y emocional traen consigo pensamientos que pudieran poner en riesgo la integridad y pueden aparecer ideas de suicidio o hábitos adictivos. La búsqueda y el establecimiento de una identidad propia es un trabajo constante en el que luchan los hábitos anteriores con el descubrimiento de una nueva persona que construye su vida individualmente.

Tercera etapa: La búsqueda de nuevos objetos de amor o amigos. Nuevas costumbres ya comienzan a llevarse a cabo de manera más fluida y los antiguos hábitos se restablecen con firmeza.

Los pensamientos en torno a la persona fallecida ya no son tan constantes, aunque en ocasiones, se puede sentir nostalgia y ganas de llorar. También los hábitos alimenticios y del sueño se restablecen y la salud que se había visto mermada, vuelve a su estado anterior, incluso, puede observarse una mejoría por la liberación de sentimientos contenidos y en general por el afrontamiento del duelo.

Se amplía el círculo de amistades y nuevas actividades ocupan el tiempo y es una buena oportunidad para intentar aquellas cosas que se habían quedado pendientes ya que constituyen elementos para el desarrollo personal.

Cuarta etapa: Terminación del reajuste. En esta etapa se concluye con el duelo y los hábitos antiguos con nuevas costumbres se llevan a cabo sin distinción, lo cual significa que la vida se ha reorganizado de tal manera que pueden experimentarse los cambios también como una oportunidad de crecimiento ya que la pérdida puso a prueba la capacidad para salir adelante y al resultar vencedor, persiste un sentimiento de fortaleza.

Reyes (1992), establece cuatro etapas para la **elaboración** del duelo:

Primera etapa: Depresión. Se presenta una negación ante lo que se está viviendo ya que esta vivencia se experimenta como una pesadilla de la que pronto se podrá despertar para que la vida siga su curso normal. El sufrimiento se agudiza ya que la verdad se hace notar, trayendo como consecuencia el desinterés por la propia vida, trastornos del sueño y la alimentación, una gran necesidad de llorar y sentimientos de culpa.

Segunda etapa: Rabia. La rabia se manifiesta ante la imposibilidad de no haber podido evitar la muerte, porque el mismo fallecido no sobrevivió, culpa por no haber sido tan bueno con quien murió, incluso por haberle deseado la muerte. A través de la culpa sobreviene la tristeza que mitigará un poco la culpa y en esta etapa es característico que los familiares sobrevivientes se sientan culpables por pasar momentos de alegría y en general es como una culpa para sanar lo que no se le brindó al familiar fallecido.

Tercera etapa: Perdón. El perdón es una condición indispensable para el proceso de duelo y en esta etapa los familiares se aprestan a perdonar las faltas cometidas por el fallecido, los errores propios y de los demás familiares, así como, todo sentimiento de culpa por difícil que parezca ya que el perdón más que representar una virtud, es una condición para tener paz interior.

Cuarta etapa: Aceptación. La aceptación representa el final del duelo y los familiares ya son conscientes de que la muerte trajo consigo un cambio de presencia y la aceptación auténtica se dará en la medida que se tenga la idea de que la persona que ha fallecido se encuentra en uno mismo, por lo tanto sigue vivo, aunque de una manera diferente.

Para Dumay (2000), ante el duelo se llevan a cabo cuatro **tareas**:

Aceptar la realidad de la muerte: Ya que no es posible terminar un duelo que no empezó, lo primero que ocurre aunque sea lo más difícil, será aceptar que ha ocurrido la muerte y esto se puede dar de diferentes maneras para la confirmación del hecho, a través de mirar el cuerpo o platicar con él y saldar los pendientes que se tengan.

Sanar y concluir con la relación: Tras el fallecimiento de la persona es importante que sean expresados los sentimientos que se tienen hacia el fallecido ya sean sentimientos de frustración, o remordimiento y por supuesto despedirse si esto no había ocurrido, así como realizar cartas o comenzar con un diario, y en los casos en que la muerte trae consigo mucho dolor, buscar ayuda profesional.

Aliviar el dolor emocional y dejar ir: Es normal que ante la pérdida de un ser querido se acuda con amigos o familiares para aliviar los sentimientos que se tienen y poder dar lugar al llanto, pero pudiera ser que aquellas personas a las que se recurre no sepan como ayudar o que los mismos familiares se encuentren en su propio mundo ya que también participan en el acontecimiento y por lo tanto, se hace de vital importancia estar atentos a las personas que se acercan y que pueden ser la más inesperadas pero que están dispuestas a compartir el dolor y serán de gran ayuda en esos momentos difíciles. También será necesario reflexionar al respecto y darse cuenta si se ha buscado ayuda o no, ya que el permanecer aislado puede resultar negativo. Es necesario darse tiempo para sentir la pena, así como dedicar tiempo para la sanación. Aunque el proceso de duelo implica enfrentarse contra nuestros propios miedos y con el dolor, también es necesario cuidar de la propia salud ya que

por algunos momentos el descuido de la persona, trae como consecuencia un deterioro físico que se agudiza por el estado emocional vulnerable.

Encontrarle sentido a la nueva vida: Después de haber experimentado el dolor ante la pérdida y también todo un cambio en las actividades cotidianas, ha llegado el momento para comenzar a vivir con la pérdida como una experiencia más de la vida que se suma para complementarla y aprender de ella nuevas cosas, por lo que otras actividades se llevarán a cabo y será buen momento para emprender nuevos planes o continuar con aquellos que quedaron pendientes.

El duelo entendido como un proceso activo (Atting 1991, citado en Jaramillo 1999), ofrece a la persona que experimenta la muerte de un ser querido, cientos de opciones que puede y debe elegir o descartar: “si se prepara o no para la muerte inminente en los casos de enfermedad, si ve o no el cadáver, si se despide o no, si guarda o reparte las posesiones y pertenencias de quien murió, si habla de la persona o de lo que ocurrió o se aísla en el silencio, si acepta ayuda y consuelo o adopta una posición arrogante de no necesitarla, si incluye a los niños y la familia en su mundo adolorido o los margina, si busca y acepta compañía o cierra sus puertas, si se permite recordar, si ve o no las fotografías o videos, si se permite la tristeza y el llanto o los esquiva o disfraza con actitudes de falsa entereza y frialdad si acoge o no los rituales, si refuerza sus creencias religiosas para incluir la sobrevivencia del espíritu o sigue fiel a la convicción de que con la muerte todo termina, si lucha por encontrarle un significado a lo que ocurrió o no, si decide avanzar y replantear las prioridades conforme a su nueva identidad o perpetúa su incapacidad, si sobrevive o ... se muere psicológicamente” (pág. 166).

Lo que se conoce como el mundo presuntivo, el mundo confiable y predecible de cada persona, es transformado para siempre por las pérdidas (Neymeyer 1997, citado en Jaramillo, 1999), y la persona no volverá a ser igual, lo cual no supone una tragedia, ya que a partir de la reorganización de la vida se espera una mejora.

El duelo implica no solo un proceso de reaprender el mundo externo desorganizado y cambiado, sino también, el de reaprendernos y reconocernos a nosotros mismos.

A través de la manera en que los autores estudian y proponen la elaboración del proceso de duelo, se abren muchas posibilidades, todas ellas con el objetivo de dar cabida a los sentimientos que se tienen ahí, dispuestos para ser manifestados.

La práctica clínica vertida en papel se convierte en un tesoro ya que posibilita el conocimiento de la propia persona a través de las experiencias de los demás y se tramita la licencia para sentir y darse permiso de “no estar bien”. Al final se posibilita la construcción de nuevos pensamientos y actitudes acerca del mundo que nos rodea.

No es objetivo de la presente hacer una confrontación de las diferentes posturas que los autores sostienen, porque dicha confrontación, pudiera convertirse en una tarea poco útil al mismo tiempo que sería incongruente con los preceptos que establece el constructivismo ya que dichas aproximaciones no pueden ser catalogadas como falsas o verdaderas y por el contrario, se trata de asimilar todas las aproximaciones que se tienen de esa realidad a la que tanto queremos huir, y vale la pena resaltar el hecho de que los autores antes mencionados concuerdan en que los procesos de morir y el duelo implican una **acción** tanto para el moribundo como para quien experimenta la muerte de un ser querido, es decir, que el duelo no se da por sí solo y que la persona doliente adquiere un carácter **activo** (Jaramillo, 1999) ya que el duelo no es un estado y que en ese transcurso del suceso de la muerte a la aceptación, se llevan a cabo **tareas** (Dumay, 2000) y se **elaboran** rituales (O'Connor, 2003).

#### **2.4 Rituales y Mitos: Acomodo simbólico ante la muerte**

El ritual se define como una serie de acciones llevadas a cabo mediante una secuencia establecida en un tiempo y lugar determinado, en la cual participa activamente la familia o una comunidad determinada compartiendo fórmulas verbales y símbolos en común (Imber-Black, 1997).

La palabra ritual ha tenido diferentes significados y ha sido utilizada en términos populares y en diferentes disciplinas, para denotar que existe un carácter especial en la serie de acciones que se llevan a cabo ante un suceso determinado y cumple con

una función muy importante en la vida de las personas ya que en el ritual se pone de manifiesto las creencias y experiencias, organizadas a partir de símbolos que de acuerdo con Turner (citado en Imber-Black, 1997), los símbolos tienen importancia en tres aspectos: 1) Capacidad para acarrear múltiples significados; 2) los símbolos adquieren la capacidad de unir fenómenos dispares que no podrían unirse a través de las palabras, y 3) los símbolos tienen la capacidad para trabajar tanto con los polos sensoriales como cognitivos del significado.

“Son ritos todas las conductas corporales más o menos estereotipadas, a veces codificadas e institucionalizadas, que se basan necesariamente en un conjunto complejo de símbolos y de creencias. Los ritos funerarios, comportamientos variados que reflejan los afectos más profundos y supuestamente guían al difunto en su destino post-mortem, tienen como objetivo fundamental superar la angustia de muerte de los sobrevivientes” (Thomas, 1999 pág. 117).

Los mitos se convierten en aplicaciones prácticas para el entendimiento de diferentes fenómenos y en especial de la muerte, ya que a partir del carácter simbólico, real y mágico de los mitos, se procede a la acción a través de rituales entendiendo que existe una relación inseparable entre mitos y rituales ya que en los rituales se actualiza el mito original (Jensen, 1987), y se da cabida a las experiencias presentes de quienes experimentan la muerte de un ser querido.

De acuerdo con Mauss (citado en Matos, 1986), el mito tiene valores prácticos, de veracidad, certidumbre y constancia, además, posee un carácter de realidad retrospectiva, permanente y viva (Malinowski, 1982), y entendemos que son experiencias reorganizadas en un marco lingüístico en el que conviven personas con dioses, animales con monstruos, ángeles con demonios y que al final hacen convivir hechos tangibles con la magia, pero que dan respuestas satisfactorias a nuestro deseo de conocer, vivenciar y asimilar sucesos muy importantes como lo es la muerte.

Se puede comprender este vínculo entre ritual y mito recordando que entre la vida y la muerte existe un camino por recorrer y que se da de una manera organizada y con un objetivo claro, pues cuando alguien ha muerto, se llevan a cabo rituales basados

en mitos que lleven al recién fallecido a la gloria, al descanso eterno o a la vida perpetua, por citar algunos ejemplos, y cada ritual será posibilitado de acuerdo con las costumbres, valores, religión, política y en general todo aquello que confluye en nuestra cultura.

Resulta interesante que para el estudio y entendimiento de la muerte, el ser humano la enfrenta con una magia alimentada por la imaginación y sus vivencias a partir de: a) explicaciones que aporta el conocimiento científico, b) de la magia vertida en los mitos y c) las construcciones actuales que las personas realizan y que ponen de manifiesto en los rituales.

Se puede llevar a cabo un estudio interminable del suceso y al final, tal vez se tenga como resultado, que el ser humano es capaz de salir adelante organizando sus propios valores y en general, que será “lo que quiera que sea” ya que cuenta con el poder para construir su mundo como lo desee.

Retomando lo descrito hasta el momento, se puede reconocer que existen diferentes maneras de ver el mundo y en particular de ver el fenómeno de la muerte y que ante este suceso existen diferentes tareas, elaboraciones y caminos por recorrer para conseguir el restablecimiento y al mismo tiempo colocar a nuestros muertos en el lugar que les queramos asignar. Sin duda alguna, este proceso se construye a través de diferentes operaciones llevadas a cabo al interior de una comunidad y en particular, dentro de la conciencia personal que da cabida y validez a formas de entender el mundo que nos rodea y que son vertidas en la Cultura. En este punto vale aclarar que la Cultura es el resultado del trabajo que lleva a cabo la humanidad y por lo tanto, la Cultura puede ser entendida como un conjunto de reglas cambiantes que dan orden a nuestro mundo y que nos permiten entenderlo y en un sentido más complejo, “conocerlo”.

Es cierto, que al hablar de la cultura, podría asignársele otro aspecto y convertirla en chivo expiatorio para depositar en ella las frustraciones humanas como se ha

realizado por mucho tiempo, ya que cuando existe un obstáculo que impide el desarrollo, ya sea económico, de género, político o intelectual, existe un culpable y es la “Cultura”.

Frases como “Vivimos en una cultura machista” reflejan ese deslindarse de una responsabilidad y afirmarse en ese papel de víctima, para terminar diciendo que es imposible cambiar el destino, pero no es el medio, el que ejerce fuerzas destructivas, sino que es uno mismo que establece acuerdos que dañan o impiden el propio desarrollo (Ruiz, 2003).

Es por ello que todo cambio implica un esfuerzo en el que se pierde la certidumbre de lo que era conocido para entrar en una lucha interior por construir algo diferente y esto es aplicado al tema que es objeto de la presente, pues nuestras creencias en torno a la muerte tienen diferentes fundamentos que encuentran validez en nuestras vidas siempre y cuando llenen ese hueco que deja el evento de la muerte.

La muerte como un hecho biológico seguirá ocurriéndole a todo ser vivo por ser un proceso natural de la vida, pero se espera que la forma en que es vivenciada si tenga cambios importantes y que permita al que se conduce de la pérdida, superarla y asimilarla integrando los conceptos y cúmulo de posibilidades que se tienen en la elaboración del duelo.

A partir de los argumentos vertidos en el presente capítulo, se entiende que las experiencias de pérdida son vivenciadas desde la infancia y que en esta etapa, los niños son capaces de hacer frente a dichas pérdidas a partir de las construcciones que hacen mediante el juego y que aplican a su mundo, el cual ofrece constantes cambios. También se argumentó que la muerte de un ser querido para el niño, puede ser una experiencia traumante si se le aísla o se le niega la verdad del acontecimiento.

La muerte de un ser querido implica un dolor que abarca las esferas de la físico, psicológico y social y que dicho dolor es necesario como agente de cambio pues lleva a la persona a participar de manera activa en la construcción de su propio duelo, el cual representa un conjunto de tareas a realizar a fin de conseguir la

superación de la pérdida. A través de este conjunto de tareas que se proponen mediante el duelo, aunadas al argumento de que los seres humanos son capaces de hacer frente a las experiencias de pérdida desde la infancia se puede tener una idea renovadora que permita entender que los seres humanos cuentan con la gran capacidad de hacer de su vida y de sus experiencias de pérdida, un evento que represente una oportunidad de desarrollo y en el siguiente capítulo se abordará la manera en que el ser humano puede salir adelante ante la pérdida de un ser querido a partir de la construcción de historias basadas en la narrativa, que representan una herramienta del enfoque constructivista.

## CAPITULO 3

# MUERTE DE UN SER QUERIDO: EXPERIENCIA DEL QUE SE QUEDA

### **3.1. Un lugar privilegiado para la experiencia**

Como ya se argumentó, el duelo y sus etapas ante el fallecimiento de un ser querido y en personas próximas a morir, son el reflejo de experiencias que dan como resultado el conocimiento que se tiene del fenómeno de la muerte y retomando los preceptos básicos del constructivismo, se refuerza que el conocimiento de un fenómeno, en este caso de la muerte, está dado a partir de las experiencias existentes en la realidad.

Toda experiencia abarca una parte de la realidad a partir de la cual se realizaron generalizaciones establecidas por el observador y esto refuerza que el conocimiento científico siempre será un fragmento de realidad y que dicha realidad será más amplia de acuerdo con la cantidad de experiencias se tengan, por lo tanto, todo acercamiento teórico no debe ser juzgado en función de su veracidad, sino de su utilidad (Glaserfeld 1994, citado en Ibarra, 1997).

Se quiere tener todo el conocimiento, toda la verdad a partir teorías que son validadas como científicas y se asignan juicios de valor a las experiencias que pasan por esa lente omnisciente que al final son catalogadas como falsas o verdaderas cuando lo más acertado, es respetar que cada quien construye su imagen del mundo y esa construcción es su verdad.

Puede decirse que el ser humano nunca conocerá la verdad última sobre el mundo y tratar de encontrarla se convierte en una utopía, que lejos de promover una actitud desalentadora, el conocimiento se convierte en una fuente interminable de verdades que son alimentadas por nuevas experiencias dando lugar a reconocer que nuestro mundo y el ser humano como observador se vinculan e influyen entre sí recíprocamente para dar lugar a la construcción de mundos alternativos.

### 3.2. Recursividad y autorreferencia como constitutivas del conocimiento.

El conocimiento solo se posibilita a través de la experiencia y la experiencia ocurre a partir de las múltiples operaciones mentales en torno a un suceso. Cada vez que se investiga un fenómeno como un hecho real, este se transforma y a su vez origina un cambio en la visión que se tiene de él, por lo tanto, se generan cambios constantes entre lo que definimos como realidad en ese papel de observador y los medios de indagación para estudiarlo y ese proceso de mutua interacción y afectación se conoce como **recursividad**. Entonces el conocimiento es un proceso unitario y no puede calificarse como objetivo ya que el ser humano en ese papel de observador e investigador que le confiere el constructivismo, le posibilita modificar y crear realidades; es por ello que toda realidad está construida en función de las características del observador (Keeney, 1994).

Todo lo que consideramos realidad está en función de lo que queremos que sea, por lo tanto, toda realidad habla de uno mismo, es decir, cuando el ser humano describe el mundo, se describe a sí mismo, integrando la **autorreferencia** al proceso de construcción del conocimiento (Ceberio y Watzlawick, 2002).

La autorreferencia y la recursividad forman un vínculo necesario para posibilitar el proceso de conocimiento el cual se enriquece porque integra tres partes: la relación observador-medios de conocimiento-realidad. Esto significa que el proceso de conocimiento, además de incluir al objeto y al observador también se incluye el proceso mismo de observación (Keeney, 1994).

Cuando se estudia un fenómeno basado en procedimientos científicos se espera que exista una causa que desencadene un efecto determinado y dichas condiciones se darán de acuerdo a las hipótesis planteadas que se sustentan mediante la comprobación, pero cuando se aborda el estudio de una realidad basados en un enfoque constructivista no existe dicha causalidad.

Aplicando estos conceptos en el estudio de la muerte se puede decir que al investigarla, ésta presentará cambios constantes por las experiencias que el

observador tiene de ella y las experiencias también cambiarán ante la muerte, por lo que recursividad y autorreferencia propician cambios en el estudio y vivencia de la muerte y que ésta, como hecho o como concepto, no necesariamente implica un impacto determinado en las personas.

La muerte es entonces, una construcción cimentada en experiencias propias y ajenas y de acuerdo a la forma en que la persona las asimile es que experimentará la muerte de un ser querido.

La base en la que se sustenta la construcción de realidades en torno a la muerte se da a partir de la comunicación a la cual se atribuyen significados que fluyen en forma de relatos e historias que cambian, se fusionan y constantemente se renuevan con la suma de otras experiencias que son compartidas y asimiladas por las personas gracias a su utilidad.

La muerte es un tema que abarca un pasado, un presente y un futuro y es sabido que muchas personas quedan atrapadas en ese proceso llamado duelo y su sufrimiento está arraigado por la historia que la persona se cuenta de lo ocurrido, entonces, la oportunidad de modificar la historia, posibilita un transcurso saludable en el proceso del duelo.

El constructivismo permite acercarse al fenómeno de la muerte desde diferentes ángulos para posibilitar su conocimiento, atendiendo al principio básico de utilidad, lo cual implica ser responsable de las consecuencias que trae consigo el asumirse constructor de realidades, pues el que se sabe constructor de su propia realidad, puede crearla con otra forma en cualquier instante y, además, adquiere una responsabilidad moral, pues no podrá evadirse ni justificarse cómodamente, culpando a otros por la acción que ejercen las cosas sobre uno mismo (Watzlawick, 2000).

Las personas que han experimentado la muerte de un ser querido muchas veces se envuelven en una lucha con sus experiencias que al mismo tiempo constituyen su historia. Una lucha por trascender los problemas los cuales entendemos en un sentido

práctico como eventos conocidos-desconocidos a los que nos enfrentamos y que causan malestar y representan también un reto, como lo es la muerte.

Y ya que el pasado no puede cambiarse y tampoco volverse a vivir, es más factible redefinirlo, para encontrar nuevas perspectivas que posibiliten entenderlo y así construir una historia diferente que adquiera un alto grado de utilidad ya que la historia no es el pasado, sino, el cuento que uno se quiere contar acerca del pasado y que no es equivalente de lo sucedido. El pasado no cambia ya que los hechos, personajes y situaciones son los mismos, pero se modifica su sentido, creando una historia alternativa (White y Epston, 1993).

Dichas construcciones en torno a las experiencias de la muerte son elaboradas y convertidas en mitos en los cuales son depositados los valores y creencias que operan como verdades porque encajan (White, 1997), ya que sus elementos son compartidos por una comunidad.

Mientras el mito se reproduzca adquiriendo utilidad no se registra desequilibrio pero es importante enfatizar que justamente en este camino de experiencia y de conocimiento de la muerte, el mito y los rituales que se llevan a cabo ante la muerte, pueden no encajar en el sistema de valores y creencias de una persona, desencadenando una lucha entre las creencias muy particulares de una persona y las creencias y valores que contiene un mito y los rituales aunque hayan sido validadas por un mundo, aunque hayan trascendido por siglos.

En este punto, los mitos y rituales no cumplen con su función de dar explicación y alivio a quien experimenta la muerte de un ser querido y las palabras en la que se encuentra contenido un mundo de significados ya no brindan alivio y las frases “ya está con Dios” o “está mejor” no son explicaciones suficientes para llenar una función sociológica en la que se glorifica o trata de justificarse un hecho (Malinowski, 1997).

Curiosamente, las explicaciones o palabras al familiar que se condele de una muerte, están en función de dar continuidad al muerto y pocas veces se le hace saber

al vivo que saldrá adelante o que es capaz de superar lo ocurrido, tal vez por eso sea difícil que quien se queda, se asuma como responsable de su proceso de duelo y participe activamente en su elaboración ( Jaramillo, 1999).

### **3.3. Medios narrativos.**

A través de los medios narrativos, basados en la perspectiva postmoderna, se da un lugar primario a la experiencia del que se queda, enfatizando la manera en que da significado al evento de la muerte mediante el lenguaje escrito.

Conocemos nuestro mundo a través de nuestros sentidos, nos maravillamos de él aprendiendo todos los días a partir de operaciones mentales que encuentran sentido a partir del lenguaje y que propicia la convivencia humana y en especial, es el lenguaje escrito mediante el cual se da trascendencia a nuestro quehacer ya que de acuerdo con White y Epston (1993), poner algo por escrito es más prestigioso ya que en nuestra cultura lo escrito adquiere una insuperable autoridad pues podemos ver nuestras ideas y así lo escrito, se convierte en algo valioso porque lo poseemos. Poseemos bienes materiales, adquirimos responsabilidades o derechos, también adquirimos identidad o pertenencia a un grupo, Institución o País.

Decir que tenemos o que poseemos, es verdad siempre y cuando exista un documento escrito que avale la pertenencia, por ejemplo: escritura de un terreno o una casa, factura de un automóvil, título de una carrera, contrato de trabajo, acta de nacimiento, acta de matrimonio, credencial de una Escuela o club deportivo, etc.

Stubbs (1980, citado en White y Epston, op.cit.), afirma que una sociedad que posee la escritura, tiene nuevos recursos intelectuales que facilitan enormemente el pensamiento y señala que:

1. Cada generación posee nueva información por la recabada anteriormente y permite la acumulación de sabiduría.
2. La escritura permite que los descubrimientos adquieran una forma fácil de estudiarlos y considerarlos críticamente, conduciendo a nuevos descubrimientos.

3. El nivel de la formación de la lengua escrita es más elevado y menos predecible.
4. La escritura favorece la independencia del pensamiento.

La escritura proporciona mecanismos que hacen a la persona participar activamente en la organización de la experiencia, facilitando relatos de los eventos y las experiencias y la manera en que se organizan los eventos y relatos de acuerdo con el pensamiento narrativo son, la experiencia, el tiempo, el lenguaje, agencia personal y la posición del observador.

La experiencia: Las particularidades de la experiencia vivida, representan el elemento vital en las construcciones escritas ya que son generadoras de significado.

Tiempo: Las historias o relatos tienen un significado y organización en un tiempo específico y una secuencia lineal de eventos y no podemos afirmar que un evento tiene la misma significación en todo momento.

Lenguaje: A partir de la práctica lingüística se crea un mundo de significados implícitos que aportan un abanico de posibilidades en vez de la utilización del uso unívoco de las palabras, así, cada palabra significa muchas cosas más o significa algo diferente o no significa lo que comúnmente significa.

Agencia personal: Se coloca a la persona como protagonista en su propio mundo, participando con sus semejantes en la re-escritura y por lo tanto en el moldeado de sus vidas y relaciones.

Posición del observador: Tanto el observador como lo observado están incluidos en la narración, en la cual, el observador adquiere el papel de autor privilegiado de su propia construcción utilizando los pronombres “yo” y “tu” que lo reafirman en ese lugar de protagonista.

### **3.4. De la experiencia a la narración.**

El modo narrativo genera perspectivas cambiantes que surgen a partir de la experiencia y que se organizan en un contexto lingüístico escrito, con el objetivo de definir y redefinir la propia vida a partir de la creación de historias. (White y Epston, 1993).

“Vivimos en la narrativa, recontando y reevaluando el significado de nuestras acciones pasadas, anticipando el resultado de nuestros proyectos futuros, situándose en la intersección de diversas historias aún inconclusas” (pág. 91) y que encuentran cabida en un presente.

El presente trabajo no solo habla del constructivismo como marco referencial para el estudio de la muerte, sino también, está escrito en un sentido constructivista ya que se han puesto en juego los diferentes elementos que posibilitan la construcción de conocimiento: La muerte como objeto de estudio, el observador y sus experiencias en torno al fenómeno de la muerte y la utilización del pensamiento constructivista como medio de indagación, posibilitando así la construcción de una realidad en torno a la muerte que es recursiva y autorreferencial.

La narrativa propone el uso de herramientas escritas como las cartas, el relato de historias propias, poemas, versos, certificados, etc, y a continuación se abordará la utilización de algunos de ellos como elementos terapéuticos en el estudio y construcción del duelo ante la muerte de un padre.

### **3.5. El paso de investigador a ser narrado.**

La transición del nivel de la experiencia al nivel de la creación narrativa representa un salto cualitativo importante, ya que la realidad es puesta en secuencias lineales temporales y transformadas en un recuento de las experiencias que adquieren un sentido, significado y valor. El contenido de las construcciones narrativas es creado a partir de un proceso de selección en el que, de la amplia variedad de experiencias

vividas por los familiares, se elige solo una parte que dará forma a la realidad en torno a la muerte.

El contenido de la narrativa está constituido por un argumento, un ambiente en el que se integra un tiempo y lugar específico y por un grupo de personajes que son protagonistas y al mismo tiempo autores de sus obras literarias (Sluski 1992, citado en Ibarra, 1997).

### **3.5.1. Historias propias: Muerte de un padre.**

Historiar los acontecimientos extraordinarios a menudo permite a las personas establecer y aceptar su propio y original historial de lucha y elaborar conocimientos alternativos en cuanto a sí mismo y sus relaciones (White y Epston, 1993).

Las historias propias son de gran utilidad ya que se puede construir una historia de éxitos en la que se reflejen las cualidades de las personas, además, que se enfatiza el carácter activo de la persona que experimenta la muerte de un ser querido, al construir de manera creativa, la experiencia de la muerte y al mismo tiempo facilita su proceso de duelo.

A continuación comenzará a ilustrarse que a partir de una producción literaria se construyen historias en torno al fenómeno de la muerte, tomando como referencia la experiencia propia, es decir, es en este punto en donde el observador o investigador del fenómeno de la muerte pasa al lugar de observado y por ende, de ser narrado.

Todo comenzó en el Estado de Michoacán el 25 de febrero de 1947, día en que nació José, persona muy importante y que es inspiradora del siguiente relato:

**Historia escrita por Julio, hijo del Sr José.**

*“Batallas y Triunfos de un héroe”.*

*Tengo la fortuna de decir que conozco a un héroe que me enseñó que la fuerza increíble si existe y que parte de uno mismo, como una fuente que no termina. Desde niño tuve la experiencia de ser elevado al cielo como cohete pues él me enseñó a volar y me confirió ese poder a través de sus brazos que me sostenían todo el tiempo mientras yo daba vueltas; y en tierra, yo era muy rápido gracias al primer vehículo turbo que me construyó, mi primera avalancha la cual recibí aquel día en que recibí un diploma de buen aprovechamiento y entendí que sus exigencias en cuanto a la escuela, tenían una recompensa.*

*Mis amigos decían que también tenían un héroe en casa pero no era cierto pues yo nunca los vi y cuando yo quería conocerlos, ellos no estaban presentes. Sólo conocí a sus padres que con gritos pedían a mis amigos que se metieran. Varias ocasiones me platicaron a escondidas que eran golpeados por sus padres y cuando yo les preguntaba que pasaba con aquel héroe del que me platicaban, ellos solamente me miraban, quedándose tristes por un rato.*

*Debo confesar que en ocasiones los consejos que me brindaba o eran los mejores y yo tomaba mis decisiones terminando muchas veces llorando pues me equivocaba y así aprendí que no debía meter objetos en las fuentes de corriente eléctrica, que mi cuerpo no era tan resistente y que podía enfermar sin un suéter, que los cuchillos eran peligrosos, que una rampa de un metro era demasiado para brincarla en bicicleta y que estudiar un poco más me daba la oportunidad de una mejor calificación.*

*Cuando llegaba él, mi corazón se llenaba de alegría pues en sus manos tenía un dulce o algún detalle que me hacía sentir feliz, como una sonrisa o un comentario que me alentaba a seguir adelante. En ocasiones era firme conmigo cuando yo no hacía lo correcto y eso me enseñó a seguir caminando por la vida teniendo siempre en cuenta sus consejos y enseñanzas, sobre todo en ese tiempo en el que se marchó lejos en busca de un bienestar para nosotros.*

*Él me hizo saber que no podía volar sin antes haber aprendido a caminar y que todas las cosas tienen un orden; sin embargo, hay cosas que salen de control y uno afronta nuevos problemas, que en su momento son como retos que decidimos superar, muchas veces sin darnos cuenta de los posibles peligros y a pesar de los consejos de quien más nos quiere, es difícil escuchar y ser prudente.*

*Un día estaba con un amigo y yo tenía una pistolita de juguete la cual desarmaba con gran interés ya que me gustaba arreglar las cosas, cuando de pronto, mi amigo preguntó por la pistola de verdad que había en la casa, yo no presté atención y cuando lo vi otra vez, estaba apuntándome y solo escuche una detonación. Una bala hirió mi cuerpo, lastimó mi vida y entre tanta incertidumbre, mi madre alivió mi dolor y alivió el propio.*

*Pocos días después, se presentó él, después de haber estado lejos, mi héroe que junto con mamá me ayudaron a salir adelante.*

*¿Qué me pasó? ...La bala atravesó mi rostro y aunque mi vida se vio en peligro, sané pronto, además, yo tenía muchas cosas en que pensar como para afligirme y mantenerme aislado de lo bello que es el mundo.*

*No supe en qué momento, pero comenzaron muchos cambios a mi alrededor y ese héroe comenzó a distanciarse de mí, también de mis hermanas y mi mamá; entonces, una luz me iluminó y comprendí que era mi turno de ayudarlo a combatir, pero resultó en vano y aunque allí estaba su cuerpo, él estaba ausente de nosotros; comenzó a perder la batalla siendo el alcohol, el vencedor.*

*Extrañándolo, transcurrió algún tiempo, el cual, fue como haber permanecido en la oscuridad tropezándonos constantemente el uno con el otro, caminado por un túnel cuya salida no se alcanzaba a distinguir y seguí extrañando aquello que solo él podía hacer, aquella magia que desprendía a través de sus palabras y de sus actos que en la infancia me hicieron feliz, hasta que me di cuenta que él había “perdido la memoria”, eso era, no se acordaba que era un héroe y por ello se comportaba así, y entonces le hice saber la verdad, le dije lo que significaba para mí; le conté mi historia, la cual hablaba de mis sentimientos hacia él y lo que para mí representaba, y lleno de sorpresa, preguntó como para corroborar lo que escuchó, si era verdad lo que le había dicho, y yo asentí. Entonces volvió, recuperó la memoria y me hizo saber que también me había buscado sin tener éxito ya que*

*en mi lugar encontró a un joven que lo dañaba con sus palabras, solo encontró a un joven cuyo discurso estaba lleno de reproches y con un rostro siempre frío. Me buscó esperando encontrar al niño que daba mucho cariño y al cual era fácil sorprender con cosas sencillas. Comprendí que en aquella oscuridad dejamos de reconocer nuestra grandeza y nos dejamos llevar por detalles que hicimos negativos al grado de convertirlo en armas en contra de los demás y sobre todo, que se convierten en armas para uno mismo.*

*A su regreso fue necesario platicar mucho, y reencontrarnos fue bonito porque me dio la oportunidad de conocer las partes sensibles de un héroe y acompañarlo en esos momentos. Lo veía llegar de su trabajo contento y lo saludaba como a un amigo, como a un padre, como a un héroe. Todo junto.*

*Se enfrentó a una nueva lucha, un malestar se apoderó de su cuerpo y después de ser atendido por el doctor y de varios estudios... “Es un cáncer” dijo el doctor, confirmando las sospechas que se tenían...*

*“Necesitamos arreglar papeles”, dijo mi padre, pues quería terminar ese mismo día con los pendientes para dejar todo en orden y aunque era incierto su destino, traté de animarlo y convencerlo de que había muchas esperanzas, pero cada visita al doctor resultó un golpe. “No sé cuál sea el origen del cáncer, sus estudios no están completos por lo que no puedo administrarle radiación, pero su pronóstico es de tres años de vida”.*

*Él se desvaneció moralmente y aunque quiso sobreponerse y sacar fuerzas asistiendo a las sesiones de quimioterapia, el hospital era un lugar tan frío, tan carente de humanidad y de calidez, que pude ver a varias personas muertas con sus ojos abiertos y su cuerpo aún respirando, muertos ya en vida.*

*Mi esposa me hizo saber que esto apenas comenzaba por lo que necesitaba paciencia y esa verdad me dio fortaleza para no caer en la victimización y echar mano de todos mis recursos personales, lloré mucho pues lo necesitaba y al mismo tiempo traté de estar involucrado en todo lo que acontecía, aunque creo que me hizo falta esforzarme más.*

*La esperanza de que regresara a su vida cotidiana se peleaba todos los días con nuevos síntomas que anunciaban el deterioro de su cuerpo y los doctores nos hicieron saber que no tenía caso mantenerlo en hospitalización. “Llévenlo a casa y estén con él”... dijo un doctor.*

*Habíamos hablado, nos pedimos perdón y el amor se sentía fuerte, decidió casarse por la iglesia con mi mamá, todos en casa le brindamos la mejor atención y un día pidió que fuera un sacerdote para confesarse.*

*Le pedí al sacerdote que fuera a mi casa y de camino, le dije que no era justo que mi padre se tuviera que ir justo cuando nuestra relación se hacía más fuerte. Él dijo que... “las enfermedades tienen un sentido y la muerte puede dejarnos grandes enseñanzas”. Muy cierto y también muy doloroso pero abrí mi mente y me di cuenta que todo ocurre por algo, le expresé mi amor, sabía que pronto dejaría de vivir y un día cuando regresaba de un viaje de trabajo se despidió de mí, lo sentí cerca, sentí su presencia y después recibí la noticia. Él murió y nos dispusimos a estar juntos y orar en casa.*

*Todos los días está conmigo y me impulsa a salir adelante, le doy gracias por sus enseñanzas y me dispongo a ser una buena persona.*

*Al hacer una pregunta he sentido esa tranquilidad que trae consigo la respuesta que ya no escucho de mi padre como solía ocurrir, pero me sigue contestando de una manera diferente. Mi héroe sigue presente y sé que ustedes también conocen a los héroes, están cerca y para verlos solo hay que abrir los ojos y no dejar de sorprendernos ante la sencillez de las cosas y del verdadero valor de las personas, dar gracias de lo bueno y de lo malo que nos enseñan pues al final uno se encarga de construir la propia vida dándole un toque de alegría o de tristeza pues ambas cosas son opcionales. Ahora mi padre es un recuerdo vital.*

Haré una interpretación de este cuento escribiendo en primera persona ya que me asegura como observador y participante de mi propio relato, al mismo tiempo me convierte en constructor de la realidad en torno a la muerte de mi padre. Dicha interpretación se hará con el objetivo de que forme parte de la misma historia, y que encuentre utilidad por la autocrítica y descubrimiento de mi propio ser y sentir.

La interpretación a continuación esta sujeta al análisis y a la valoración de su sentido terapéutico y quiero comentar que para mí, este ejercicio por si solo fue terapéutico y renovador.

En este cuento se encuentra integrados en un continuo, aspectos reales y de fantasía que dan lugar a los acontecimientos tanto alegres como dolorosos.

Un cuento basado en la realidad puede ser insuficiente para hablar de la relación padre-hijo cuando el padre representaba la figura más importante, y fueron colocados en dicha figura, una gran cantidad de atributos mágicos, lo cual refuerza la influencia que tiene la figura paterna en el desarrollo del niño, y considerarlo un héroe es lo que más se acerca a la percepción de aquel hombre que parecía ser mágico. También es enfatizado el valor que tiene un padre comprensivo y juguetón y que al mismo tiempo representa la imagen de autoridad.

La presunción de tener un padre ejemplar parece terminar con el paso del tiempo y en particular por haberse dado un choque generacional, provocando un distanciamiento mutuo. Al principio parece ubicarse como culpable al padre y posteriormente la historia coloca al padre y al hijo como responsables de ese distanciamiento.

Destaca una relación dinámica y de acercamiento a partir de una enfermedad y el acompañamiento que describe haber tenido con su padre lo hizo participar activamente en el proceso de cura y también en el proceso de saber que la muerte era inminente.

Al final, el padre muerto tiene un lugar en el presente y es representado de manera simbólica participando en momentos importantes para el hijo.

Ya se mencionó que los medios narrativos ofrecen una amplia gama de posibilidades para dar cabida a la expresión de sentimientos, construir realidades y a partir de la muerte del Sr. José surgieron otras producciones escritas que reflejan la construcción en torno a su sentido de vida y lo que representó su muerte, pero de éstas producciones escritas no se hará una interpretación como en la historia anterior pues se explicó que dicha interpretación fue llevada a cabo como una autocrítica y autodescubrimiento.

Se sugiere para el lector, revisar los contenidos de los escritos a continuación, tomando en cuenta que la palabra escrita puede tener significados alternativos o se pueden ampliar, ver lo que no se ve o escuchar lo que parece no haberse dicho, así mismo analizar el grado de significación que se coloca en las palabras, ya sea porque fueron escritas o porque varios significados aparecen disfrazados.

### 3.5.2. Cartas para un padre ausente.

Las cartas representan un medio para un fin y pueden emplearse con diferentes propósitos con el objetivo de convertir las vivencias en una narración o relato que tenga sentido para quien lo escribe, y representan una herramienta altamente efectiva para ayudar en la superación de esa lucha por alejar sus vidas y relaciones de los problemas que acompañan el suceso de la muerte.

#### **Carta escrita por Martha, esposa del Sr. José**

*Chino:*

*Yo quiero que tú en un sueño me digas si es bueno ser incinerado, también me gustaría que me dijeras si es bonito donde estás tu porque cuando Dios me llame yo le tengo miedo a la muerte, luego la siento aquí cerca y me da mucho miedo a veces quiero ser alegre pero no mucho tiempo me sirve estar recordando cosas.*

#### **Carta escrita por Anita, hija del Sr. José.**

*Querido papá:*

*Hoy quiero expresarte que pasé momentos felices y otros muy difíciles y tristes a tu lado, y aún con esto te quiero mucho.*

*A veces quisiera que nunca se hubiera llegado el momento en el que recibí la noticia de tu enfermedad, pues mis pensamientos se vieron envueltos en un gran temor por la consecuencia que provocaría la misma, sabía que pronto morirías y tuve mucho miedo de pensar que ya no estarías con nosotros.*

*Cuando supe que habías muerto quedé aturdida aún cuando ya lo esperaba, no quería llegar a casa, tenía miedo de ver tu rostro, fue muy triste cuando vi tu cuerpo sin vida, pues no podía creer que se había llegado ese momento que me atemorizaba desde mi niñez.*

*Es increíble ver como todos los plazos se cumplen sin que uno pueda evitarlos, porque aunque uno sepa que sucederá, no es tan fácil de aceptar, pues hubiera querido que vivieras mucho más tiempo.*

*En pleno luto llegó la Navidad, un día muy significativo para mí, este se tornó triste por tu ausencia, sentía un gran vacío porque ya no estabas presente, por un momento tuve la ilusión y necesidad de escuchar tu voz entre nosotros y me tuve que conformar con la cruda realidad, habías muerto y nunca más te volvería a ver. Ahora he comprendido que tu tiempo de vida culminó , como el ciclo de cualquier ser vivo . Guardo recuerdos muy gratos y la satisfacción de no guardarte rencor por los malos momentos, sino por el contrario, te recuerdo con mucho cariño y trato de comprender tus fallas sin juzgarte. Aunque en vida lamentablemente no te lo dije, ahora te puedo llamar PAPÁ.*

*Te quiere tu hija*

*Ana Lilia.*

### **Carta escrita por Lulú, hija del Sr. José**

*La vida con mi papá fue un poco difícil porque nunca me comprendió, no me dio un poco de libertad.*

*También nos pasamos momentos muy alegres, jugaba conmigo, me dio muchos consejos y le agradezco su educación que me dio porque ahora soy una persona de bien.*

*Desde ahora no estarás conmigo pero no por eso quiero dejar de decirte que te quiero y que te extraño.*

*Me he dado cuenta papá que nunca te dije lo mucho que te quería y jamás te agradecí por todo lo que me enseñaste. Me duele que tu no conociste a tu nieta.*

*Cuando me lo dijeron, no lo podía creer.*

*La noticia de mi padre fue a la vez tristeza, sentimiento y un gran vacío. El mundo se detuvo y todo se volvió gris.*

*Siempre he pensado que la muerte es algo muy bonito pero no estoy preparada para aceptarlo y menos cuando es de un ser querido.*

*Me gustaría quedarme dormida y no despertar. Hace algunos años no le temía a la muerte y no le temo pero ahora tengo por quien vivir.*

Escrito de Monserrath, nieta del Sr. José.

*Querido abuelito:*

*Te quiero mucho yo lloraba mucho porque cuando regresamos el ya estaba muerto  
Pero me tranquilizo en mi mente y no pienso en nada yo pienso que si me muero no  
vería a mi mamá y a mi papá.*

### **Carta escrita por Aarón, nieto del Sr. José**

*Fue muy feo cuando mi abuelito se murió aunque a veces lo acia enojar pero lo más  
doloroso que sentí es cuando estaba enfermo me da miedo la muerte de que se me  
aparezca el diablo fantasmas y vrujas.*

Las personas organizamos nuestras experiencias dándole sentido por medio del relato escrito para moldear nuestras vidas y construir realidades satisfactorias que traigan consigo un bienestar.

El contenido creado en las historias se da a partir de un contexto y también una selección de experiencias que son representadas en la narrativa y adquieren un significado individual y en algún punto, las historias encuentran conexiones que hacen notar que la familia comparte significados parecidos y en general un sistema de comunicación compartido (White y Epston, 1993).

### **3.5.3. Promoviendo un cambio.**

Cuando se investiga el proceso de duelo que la familia vive ante la muerte de un ser querido, es posible observar que repercute de distintas maneras y el proceso de reorganización no es fácil ya que se requiere de una inversión considerable de energía emocional, de recursos personales, familiares y sociales que muchas veces pueden sobrepasar la capacidad de la familia, por ello, es probable que la familia reaccione de manera disfuncional, ya sea cerrando el núcleo familiar, imponiendo una barrera con el exterior e impidiendo que los miembros se alejen; o que la familia tienda hacia el distanciamiento entre los propios miembros (Bowen, 1991).

La manera en que reacciona la familia ante la muerte, también puede estar influida por factores ajenos que afectan su reorganización como es: la muerte que resulta de una enfermedad terminal ya que la familia se enfrenta a sistemas no involucrados como es el equipo médico y la enfermedad.

Las familias que tienen un miembro con una enfermedad terminal se enfrentan a un alto grado de ambigüedad ya que el enfermo está emocionalmente presente, pero no puede participar en las actividades cotidianas de la familia y posteriormente estará presente pero ya no podrá reaccionar afectivamente con los demás miembros, esto como producto del deterioro físico y emocional que ocurre de manera gradual.

Pueden ser variadas las reacciones de la familia ante la muerte del ser querido y dichas reacciones corresponderán en gran medida a la manera en que la familia esté organizada pues a pesar de que la muerte es un suceso que trae consigo un desequilibrio general en los miembros, se considera que la función psicológica y cultural de toda familia es la construcción de una realidad sólida, ya que la reorganización de la familia ante la muerte debería tener como resultado una relación que promueva en sus integrantes un balance adecuado de autonomía y pertenencia, pues serán estos elementos los que afiancen la relación y aseguren el éxito familiar ante la probabilidad de que la muerte se presente otra vez, incluso representa estar preparado para otras eventualidades que representen un desequilibrio familiar. (Jordan, Kraus y Ware, 1993, citados en Ibarra, 1997).

La manifestación de emociones ante la muerte del ser querido incluye la tristeza, el dolor, el enojo, el miedo, la culpa, o la sensación de alivio, entre otras emociones y ese compartir y participar de esas sensaciones como resultado de una relación recíproca indican, en gran medida, una elaboración del duelo que asegura esa superación en que idealmente todos los miembros de la familia participaron activamente y en que cada miembro tuvo la oportunidad de expresar sus emociones abiertamente.

Es importante mencionar que ante el proceso de duelo, cada miembro de la familia va asimilando la pérdida de manera individual y es posible que conforme avanza el

tiempo, existan diferencias en las emociones individuales que reflejan a su vez, la herramientas personales con que cada miembro ha hecho frente al suceso de muerte (Jordan, Kraus y Ware, 19993, citados en Ibarra, 1997).

A partir de los escritos con respecto a la muerte del **Sr. José**, surge un “descubrimiento” que refleja mi particular forma de entender lo que ha sucedido posterior al fallecimiento.

A pesar de haber transcurrido dos años y siete meses de la muerte del Sr. José, existen muchas cosas por resolver dentro de la familia, “mi familia”; y es a partir de los medios narrativos que estos elementos no dichos en palabras, encuentran significado y lugar a través del lenguaje escrito y es de vital importancia aclarar que en mi papel como investigador de la muerte y el consecuente proceso de duelo de mi familia, considero que en correspondencia con los conceptos desarrollados acerca de la elaboración del duelo, cada miembro de la familia, adquiere un papel activo y la responsabilidad de elaborar su duelo y encontrar significado a su reacción actual.

La idea de que los relatos escritos o narraciones que viven las personas, determinan la forma de su interacción y organización, hace suponer, que las personas que integran escritos que están contextualizados como historias de logros, de esa manera viven su presente y que aquellas historias que reflejan cierto grado de perturbación o que resultan historias de problemas reflejan en la misma medida, su vivencia actual; lo cual no significa que unas historias sean buenas o malas pues de ninguna manera se les asigna un valor positivo o negativo. Cada historia o relato tiene un significado que permite a la persona, estructurar y reestructurar su vida, dando significados alternativos y posibilitando la conciencia de su vida actual.

La utilización de los medios narrativos, facilita que las personas identifiquen sus problemas y hagan consciente, la manera en que éstos ocupan un lugar en sus vidas y cual ha sido su sentido, y al externalizarlos: a) las personas se liberan, b) fomentan la generación de relatos alternativos y c) las personas son capaces de asumir la responsabilidad de investigar nuevas opciones en su vida y de experimentar una nueva capacidad de intervenir sobre su mundo (White y Epston, 1993).

En mi papel de protagonista o actor de esta historia, los escritos propiciaron en mí, la necesidad de acercarme a mi familia a través de escritos. que comparto en la presente, con el franco objetivo de promover y recuperar esa cercanía afectiva que ha estado esperando y que representa una necesidad muy grande para mí y hacer saber a cada miembro de mi familia que puede contar conmigo ya sea como hijo, hermano, tío, amigo o profesional de la salud mental.

### **Carta dirigida a mi Madre:**

Mamita:

Decirte mamá es lo más bonito que puedo sentir en estos momentos ya que eres la mujer que con cariño y amor me ha enseñado el valor de las cosas, transmitiéndome tu fuerza en silencio y enfrentando la vida de manera admirable, has sabido salir adelante a pesar de los difíciles obstáculos que te ha impuesto la vida.

A tu lado he pasado los momentos más bonitos de mi infancia y de mi presente, ya que tu amor hacia mí, ha sido como una fuente que no se agota. Me doy cuenta con mucho dolor que me he distanciado de ti, pero también sé que tenemos la oportunidad de unirnos otra vez, ¡espérame porque voy hacia ti!.

Te amo mamita.

### **Carta dirigida a mi hermana Lulú:**

Lulú:

Experimento una gran emoción escribiendo estas palabras pues van dirigidas a ti, hermana linda, con quien tengo tan bonitos recuerdos de la infancia y que en la actualidad mi experiencia a tu lado, está llena de cariño que ha sido expresado de una manera silenciosa, pero hoy quiero hacerte saber que te quiero mucho y que eres muy importante para mí y quiero que sepas que estaré siempre para ti cuando lo

necesites. Me doy cuenta que me ha hecho falta acercarme más a ti y por ello lo intentaré ahora, sabiendo que siempre has estado ahí.

ATTE.

Tu hermano que te quiere.

**Para mi hermana Anita.**

Anita:

Me has contagiado de tu alegría y peculiar forma de ver las cosas. Después de estar contigo, he sentido el más bonito dolor de estómago después de haber reído tanto y te doy gracias porque siempre dispuesta a sonreír, compartir y sacar de la vida lo mejor. Te quiero mucho y contigo he pasado momentos muy felices que siempre los llevo conmigo. Gracias.

**Para mi sobrinito Aarón.**

Aaróncito:

Tengo la fortuna de contar con una persona tan llena de alegría y que cada vez que compartimos un tiempo, me enseñas a no perder esa libertad que da la infancia, sabes, me recuerdas mucho el tiempo en que yo fui niño en que gustaba de jugar y hacer muchas travesuras. Pienso que compartimos poco tiempo y me gustaría disfrutar nuevas aventuras a tu lado. Te quiero mucho y quiero hacerte saber que puedes contar conmigo siempre.

**Carta para mi sobrina Monserrath:**

Monse:

Contigo tuve la fortuna de experimentar tantos bellos momentos pues te vi crecer y con ello, descubrir todos los días, nuevos logros que a la fecha me sorprenden. Eres una persona muy importante para mí y creo que gracias a ti, la muerte de mi papá se

convirtió en una oportunidad para unirnos y unir a la familia pues con tus comentarios tan emotivos, a veces tan graciosos me han dado fortaleza. Te quiero mucho Monse y puedes contar conmigo siempre.

### **Carta para mi cuñado Mario.**

Mario:

Quiero darte las gracias por todo tu esfuerzo y apoyo incondicional hacia mi familia, pero sobre todo, porque gracias a tu manera tan alegre de convivir, mi familia y yo, hemos tenido la oportunidad de festejar la vida.

Gracias y quiero que sepas que puedes contar conmigo.

Al principio resultó doloroso descubrir que había una familia distanciada por el evento de la muerte, aunque en realidad esta distancia estaba presente desde antes y la muerte de mi padre hizo evidente los recursos personales y familiares con que contamos o que nos hacen falta, pero ese dolor se ha convertido en alegría ante la oportunidad de poder expresar todo eso que se tiene guardado y que promete un reencuentro familiar que es posibilitado por el ejercicio narrativo.

### **3.5.4. La práctica terapéutica: Dos experiencias.**

En este recorrido de descubrimiento y retroalimentación se hace necesario solicitar ayuda profesional y humana a las personas que promueven el bienestar emocional a través de la psicoterapia.

Se considera que la psicoterapia, en un sentido tradicional es un proceso mediante el cual, el psicoterapeuta adquiere un rango de poder sobre quien le consulta ya que utiliza “discursos profesionales” cargados de pretensiones de verdad acerca de la condición humana y que moldean la vida de las personas a través de reglas que establecen una forma aceptada de hacer las cosas, incluso, una forma adecuada de

cómo percibirse a sí mismo y dar cause al sentido de su existencia que es subyugada a las pretensiones del terapeuta y a su vez, el terapeuta es subyugado a sus propios discursos alimentados a través de la terapia en una relación de poder.

En un sentido constructivista, el proceso terapéutico es un espacio de investigación e intercambio recíproco de experiencias entre terapeuta y consultante, que promueve la construcción de mundos alternativos relevantes por sus significados y que reestructura la vida de quien consulta, así como del terapeuta en su quehacer y en su identidad como persona (White y Epston, 1993).

El intercambio terapéutico de conocimientos a través de la documentación escrita, es una práctica común de la narrativa ya que está incluida su experiencia terapéutica y personal. (White, 2002).

Los terapeutas pueden compartir conocimientos ricos en significado por estar incluida su experiencia terapéutica y personal a través de la documentación escrita, que es una práctica común de la narrativa.

La recopilación de ejercicios narrativos de dos terapeutas, pueden enriquecer el presente escrito, pero sobre todo, integrar esa experiencia al cuerpo del trabajo como una construcción del concepto y fenómeno de la muerte y cuyos relatos no se promueven como “discursos profesionales” sino, como construcciones a partir de la narrativa que se suman a la experiencia de quien es autor y protagonista del presente escrito y que puede constituir una herramienta que facilite el proceso de duelo por apreciarse como una terapia relatada:

Escrito elaborado por la Lic. en Psic. Yaquelin Patricia Camacho Pérez:

Por qué te niegas a despegar, por qué te aferras a no volar,  
suéltale cuerda y ya verás que el papalote se elevará. Y ya  
en el Cosmos vas a notar, la diferencia que hace el volar y  
sentirás que vives de más y de allá arriba no bajarás.

**Papalote, Camerata Rupestre**

Existen situaciones a las que temo enfrentarme, me pongo nerviosa y el solo hecho de imaginarlas es un reto para acercarme a ellas, algunas suceden y las demás se dejan para otra ocasión; una parte de mí, sabe que sin dudarlo, algún día tendré que vivirlas. Me siento agradecida por lo que soy, un día nací y mis padres con sus errores y virtudes trataron de darme lo mejor que tenían y podían. Durante un año, fui la única hija y después perdí ese lugar para compartirlo con mi hermana, así como la atención de mis padres, de mis juguetes, de todo lo que me rodeaba. Terminó un ciclo para iniciar uno nuevo, perdí algo pero gané mucho. Y así ha sido mi vida, de pérdidas y recompensas, de términos y nuevos principios. Ahora, me doy cuenta que es necesario perder algo para iniciar de nuevo, y lo que viene es una oportunidad para mejorar.

Para mí, hay pérdidas irreparables, que duelen hasta lo más profundo, y es tan difícil entender que ofrecen un crecimiento y aceptarlas tratando de ver una ganancia. ¿De qué hablo? de la MUERTE, de perder a mi gente, a mi familia, a mis amigos. De esa separación física definitiva, dejando en el olvido la posibilidad de volvérmelos a encontrar, de escuchar nuevamente su voz, de acostumbrarme a ya no tenerlos. Me duele tanto imaginarla cerca de mí. A veces pienso que entre más amo a mis seres queridos es mucho más grande el dolor, y puedo entender como el amor está íntimamente ligado con el dolor. Tan sólo el hecho de imaginarme que deje de existir alguien a quien quiero, se desarrolla un sufrimiento interno, un dolor que sólo se mitiga si dejo de pensar en ello. Tal vez coloquialmente puede llamarse cobardía o negación a no aceptar una parte del proceso de todo ser vivo, sea lo que sea, me duele pensar en dejar de existir y sobre todo en perder una gran parte de mí: una persona que ha adquirido un gran significado en mi vida.

Es difícil olvidarme de mi primer encuentro con la muerte, era yo una niña, habíamos comprado pollitos, sí de esos amarillitos, chiquititos, suavécitos y un día uno de ellos ya no se movía, ya no caminaba, ni hacía el "pío, pío" que lo caracterizaba, y supe junto con mi hermana que estaba muerto, no se había descompuesto, ni existía forma de repararlo, lo metimos en una cajita de medicina, cavamos un hoyo y lo enterramos. Y ahí en lugar de terminar con esa situación, inició una nueva, lo extrañábamos y hablábamos de cómo se comportaba cuando estaba vivo, no permitíamos que nadie pisara donde se había enterrado, y ambas sentíamos un hueco en nuestro cuerpo sin entender por qué. Ya no recuerdo cuánto tiempo duró esa situación, pero la aligeró algo que mi mamá nos platicó, haciéndonos saber que ¡el pollito estaba con Dios, y se la pasaba bien con él en el cielo!

Entonces, de manera milagrosa nuestra tristeza fue desvaneciéndose. Ahora no sé que haya pasado con ese cuerpecito que colocamos bajo la tierra, pues nos olvidamos de él.

Poco después entendí que cuando moría una persona, se vivía una situación parecida, se quedaba un hueco entre aquellas que la habían conocido, un vacío que deja de doler con el tiempo, pero que jamás se vuelve a llenar. Ahora sé que la muerte conlleva un proceso en el que la persona deja de existir, de moverse, de hablar, de hacer presencia y que se le ayuda a irse de aquí, ya sea sepultándola o cremándola, tiene que desaparecer, si no, tal vez el dolor de su partida nunca sane. Me cuesta tanto trabajo pensar que la muerte es un proceso natural, siento miedo de enfrentarme a ella y que se apodere de algo que hice mío, mis parientes, mi familia, mis amigos. A veces pienso que sería una muy buena idea comprar un lote en un panteón, pero algo en mí me dice que aún no es el momento, ese algo que le cuesta tanto trabajo aceptar que un día se dará una separación inevitable.

La única forma que he encontrado para mitigar un poco el dolor de una separación que algún día llegará es demostrando mi amor hacia los que amo, atreviéndome a decirles “te quiero”, “eres importante para mí”, “te perdono, perdóname”, tocándolos, hablándoles, escuchándolos y compartiendo con ellos momentos llenos de alegría, de tristeza y de sueños. Sé que mi misión en la vida es esa, disfrutar todo lo que tengo y a todos los que quiero mientras estemos vivos físicamente. Gracias a quienes me educaron, creo en Dios y en la ganancia que viene después de terminar el ciclo de vida terrenal, confié en que la esencia de una persona se queda para siempre, que mientras no se mate en el recuerdo, no dejará de existir.

Soy parte de algo, le pertenezco a alguien, y me pertenecen muchos, la separación es dolorosa, pero es un momento de crecimiento, de aprendizaje que uno no experimenta en cabeza ajena. Sé que me va a llegar mi momento y que no habrá vuelta de hoja.

***Sólo se muere aquello en lo que ya no se piensa  
ycp***

Escrito elaborado por el Lic. en Psic. Cuitláhuac Molina Tapia.

Muerte Mía

No aparezcas hoy como tristeza,  
ni llenes de llanto a mis amados,  
no aparezcas hoy sin que yo pueda  
tener una vida con logros alcanzados.

Si Dios te manda permite  
que desde el cielo ilumine al que te teme  
para que acepte con ventura tu llegada  
y no sea como una antorcha que le queme.

Si en animal me convirtiera a mi deceso  
permíteme una vida plena y libre,  
entre campos verdes y en silencio  
sin lenguaje, sin razón, sin sentir  
como lo hace cualquier hombre.

Si el destino de mi muerte me llevara a renacer  
llévame a entender cuanto antes mi misión  
a vivir mi nueva vida con placer  
disfrutándola con amor y con pasión  
esperándote para nunca más volver.

Pero si en la nada se quedara mi existencia,  
llévate mi cuerpo con el viento,  
mi alma con mis amores,  
y has que trascienda mi mente y mi pensamiento,  
en la gente y en sus corazones.

Mi muerte te espero y me esperas,  
estás inminente en mi vida,  
en un punto cercano o lejano.  
más cuando ese día llegue  
sin temor te daré mi mano.

Cuitláhuac Molina Tapia.

Nunca he creído en la muerte... siempre he aceptado todo lo relacionado con ella, creo en las concepciones de los estudiosos que la consideran el fin de un ciclo, creo las ideas religiosas que la refieren en el proceso y garantía de una nueva vida, es más también he creído en las ideas de reencarnación de la metafísica, ya sea en animal o de nuevo humano. Sea cual fuere lo único que me queda claro es que la muerte es un evento tan trascendente como nacer, con la diferencia de que en lugar de llegar uno se va ¿a otro o ningún lado?, ¿al paraíso o al infierno?, ¿a otro cuerpo? , no lo sé, lo que es claro es que las personas se van; también me es claro que la muerte solo es humana y por eso es tan importante definirla y darle un significado como todo lo que hacemos las personas.

En resumen, tendría que decir que la muerte es un evento en la cual una persona deja de estar en el plano humano, conservándose en los sentimientos y/o razón de los que lo conocían, lo demás en realidad no tiene para mi una importancia trascendente, claro que deseo que mis muertos estén con Dios, claro que me encantaría que

estuvieran presentes en otro cuerpo, pero eso no lo puedo saber y mucho menos comprobar.

Personalmente creo que la muerte podría ser vista como un valor que permite la trascendencia de las personas, mientras una persona haga más en vida, mientras más huellas deje para ser recordado, su muerte será más valiosa y ahí si, su existencia prevalecerá.

He imaginado mi muerte yéndome a la nada, donde no puede existir ni dolor, ni alegría, ni tristeza simplemente porque se volvió parte de la nada, y que después de que mi cuerpo dejó de moverse no expidió un alma, ni un espíritu que lo vivificaba, realmente esta concepción no me convence mucho, no alcanzo a ver a mi cuerpo sin un espíritu que me mueve día a día, sin embargo, si no fuera así por qué habría de preocuparme si en la nada ya no existiré, ni sentiré, ni pensaré.

Pensar que mi espíritu al morir se eleva y es recibido por Dios, es para mi una idea agradable, sin embargo, deja de serlo al pensar que después de ver a Dios ¿qué sigue?, digo... no concibo una vida eterna sentado en una nube tocando el arpa o caminando en un mundo fantástico rezando, creo que mi capacidad creativa se vería limitada por un mundo en el cual no hay nada que hacer ni problemas que resolver con originalidad... no, no, no esa idea no me convence pero si fuera así creo que mi preocupación es injustificada ya que la idea de un mundo feliz y de paz en el reino de Dios seguramente traería consigo maravillas desconocidas solamente prejuizadas por mi... mejor no me preocupo.

Caballo, perro, halcón o hasta cucaracha son los animales en los que he llegado a pensar ser en mi reencarnación animal, creo que el caballo es libre e inteligente, el perro siempre es astuto para hacerse de amigos, el halcón es un animal que siempre llega alto y la cucaracha uno de los únicos seres vivientes que resistiría una guerra nuclear (claro si no es aplastada antes por una chancla), creo que las personas creen que podrán demostrar su existencia a sus conocidos de "alguna manera" si son animales, pero el día de hoy no he visto un solo animal que pretenda ser o hacerse notar como alguno de mis abuelos, quizás cuando uno se convierte en animal logra entrar a un mundo sin preocupaciones, logra entrar al mundo real lacaniano donde los símbolos no son importantes... mientras tanto ... de qué me preocupo.

Renacer como un nuevo bebe, con una nueva familia para cumplir o terminar la misión que como ente no he logrado, es una oportunidad única que plantean varios

metafísicos, mueres tantas veces como sea necesario hasta lograr tu misión en el planeta tierra. Esta idea solo me ha llevado a distinguir un mejor camino, realmente considero que valdría la pena esta forma si uno no tuviera que empezar de cero cada vez que muere, la verdad prefiero esmerarme en esta vida y lograr mis propósitos para no tener que regresar de nuevo y si lo puedo lograr ahora entonces... para qué me preocupo.

Mi enseñanza familiar me ha llevado por el camino de vivir la vida al máximo, rendir un homenaje de alegría al que se muere, sin protocolos, sin rosarios y sin un dolor incurable, he aprendido a vivir la muerte de los que amo aceptando el dolor, aceptando que no los volveré a ver y dedicando mi vida a dejar cosas positivas antes de que yo muera.

En realidad no sé si esta fórmula dará resultado cuando mi madre, hermano y esposa se mueran, el solo pensarlo me causa dolor, pero he aprendido a aceptar que todos morimos y que no debo luchar contra eso.

Pase lo que pase después de morir, no corresponderá al plano actual y eso me basta para no preocuparme por la muerte, ya que la preocupación es un símbolo del humano que está vivo, símbolos que no pertenecen a los muertos.

Al hablar de morirme, lo único que me entristece son aspectos que tendrán que ser resueltos por los vivos tales como: quién verá por mi familia, si dejé "algo de mi" para ser recordado por mucho tiempo como Ghandi, Alan Poe y Pelé y que mis seres queridos no sufran por mi destino. Cuando pase eso yo no podré resolver esas situaciones, eso le toca a los que se quedan.

No se cuando ni como moriré (ni me interesa)... la vida es incierta y vivir es lo único que decidirá como voy a morir, claro que me toca dirigir mi vida evitando riesgos, al cruzar la calle, al ir a nadar, etcétera, pero definitivamente un día, en un momento, en un instante deberé ejecutar el único verbo que denota pasividad... deberé morir. De lo que sí estoy seguro es de que no quiero una muerte violenta y si tuviera que ser así me encantaría que tuviera una causa o razón de ser como salvar una vida, defender mi patria y familia; quisiera morir en un lugar tranquilo, después de haber hecho por última vez lo que más me gusta hacer, sin embargo, a ese lugar aún no le he dado forma y actualmente tengo mil cosas favoritas que me gusta hacer, tal vez sea un pretexto pero tengo la esperanza de que mi muerte se sobrevenga cuando en realidad haya realizado tantas cosas que deseo hacer con mi vida, más si

llegara antes no podré hacer nada así que mejor me seguiré esforzando viviendo y disfrutando cada instante para garantizar la trascendencia a la que aspiro.

A ti que has leído un poco de mi, te pido que no sufras lo que no conoces, la muerte no es buena, no es mala, no es benévola, no es maléfica, no es diabólica, no es santa, la muerte simplemente es, es un evento más como nacer... sabías que nacer es un milagro?, el hecho de que uno se forme es un triunfo increíble; es un evento más como cada cumpleaños; es un evento más, el evento culminante de tu trayectoria, el punto final del libro de tu vida y tu a través de vivirla con intensidad y pasión le darás a ese libro el final que desees, trágico, suspenso, amoroso o para olvidar.

\* Los escritos fueron transcritos de acuerdo al original.

La reestructuración de las experiencias a partir de los medios narrativos proporciona un mecanismo en donde las personas pueden participar activamente en la organización de la información y en la constante construcción de significados en torno a la muerte de un ser querido (White y Epston 1993).

También asigna una responsabilidad a quien relata su historia, fomentando el tomar decisiones de la propia vida y por lo tanto, cada persona construye su vida como quiere y con respecto a lo que llamaríamos como manifestación patológica del duelo será la persona y solo ella quien asigne un significado a su experiencia y decida el rumbo de su vida.

## CONCLUSIONES

◆ Acercarse al estudio de la muerte a partir del constructivismo, implica dejar o abandonar de una manera dolorosa el sitio privilegiado de poseedores de la verdad en torno al mundo, para acercarse a él de una manera diferente, exaltando los valores humanos.

◆ A partir del constructivismo se dio un tratamiento de complementariedad a las aportaciones teórico-prácticas de los diferentes investigadores del tema de la muerte y que se ofrecen como un mundo de posibilidades para experimentar y superar la pérdida de un ser querido, además, implicó alejarse de un lugar de poder para acercarse a los libros con una actitud de aprendizaje ya que es sencillo colocarse en un lugar de poder para realizar un proceso de descalificación y diagnóstico de los libros y por ende de los autores.

◆ Investigadores del fenómeno de la muerte proponen elaboraciones y tareas que sugieren una guía más no una imposición de cómo debe ser el duelo y es necesario reconocer que existen muchas personas que no saben qué hacer o cómo expresar sus emociones y las elaboraciones del duelo son un franco permiso para dar cabida a la expresión de sentimientos ya que en nuestro mundo acelerado y avanzado en tecnología, la represión de sentimientos parece ser una tarea cotidiana.

◆ Los medios narrativos ofrecen variadas oportunidades de crecimiento personal y al mismo tiempo suponen un reto para uno mismo al aceptar que somos constructores de nuestra propia vida haciéndonos responsables para abandonar ese papel de victimización cómoda y dejar de culpar al medio, la cultura, la familia y en general, culpar al otro.

◆ Debido a que la producción escrita de historias o relatos, fomentan la generación de relatos alternativos, facilitan la liberación de la persona, promueven la responsabilidad de investigar nuevas opciones en su vida y de experimentar una nueva capacidad de intervenir sobre su mundo; los medios narrativos, pueden ser

propuestos como una tarea que forme parte de los ritos funerarios y de la elaboración del proceso de duelo.

◆Hacer una investigación a partir del constructivismo y haber hecho uso de los medios narrativos me brindó la oportunidad para no caer en un ejercicio soberbio de creer que tenía mucho conocimiento con respecto a la muerte y me abrió las puertas para conformar este trabajo como un escrito cuyo formato cumple como una investigación teórica y que en esencia representa una vivencia personal. Ponerme a prueba como sujeto que investiga y vivencia el fenómeno de la muerte para lograr una construcción que asegura mi bienestar

Después de dos años y siete meses de haber ocurrido la muerte de mi padre, tuve la idea de que mi familia y yo habíamos superado el duelo pero descubrí que no es así y que nos aguardan muchas tareas por realizar y para mí, escribirle a mi familia fue una tarea urgente que llevé a cabo a través de cartas que comparto en la presente y que reflejan mi necesidad y mi manera de construir la muerte de mi padre y su consecuente enseñanza.

Después de haber llorado mucho, estuvimos dotados de una gran capacidad para superar la pérdida de lo más preciado, capacidad conferida a partir de la bella infancia cargada de imaginación e ilusiones transformadas en magia. En nuestro proceso de desarrollo y paso por diferentes etapas, no es obligación asumir la terrible tarea de abandonar la magia de ser niño para convertirnos en adulto, pues nuestros juegos infantiles ahora convertidos en rituales de adultos en torno a la muerte pueden estar llenos de magia y de una ilusión que nos renueve para seguir adelante. En nuestra historia está escondido ese niño y solo necesitamos nombrarlo y asignarle un espacio en nuestros escritos presentes para que siga viviendo.

Esta es la experiencia de quien se queda y al final me surge la firme idea de trascender, incluyendo un pasado glorioso, lleno de amor y en donde el dolor tuvo un por qué; un presente completo que lo construye todo y un futuro prometedor en donde me visualizo después de la muerte a través de la donación de mis órganos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aberasturi, (1991) El juego Infantil. Madrid: Morata.
- Bally, G (1988) El juego como expresión de libertad. México: F.C.E.
- Baroldi, C. (1992) Jugar es cosa seria España: Homo Sapiens.
- Bauab de D. (2001) Los Tiempos del Duelo. Argentina: Homo Sapiens.
- Becker, E. (1977) El eclipse de la muerte. México: Fondo de Cultura Económica.
- Becker, E. (1977) La lucha contra el mal. México: Fondo de Cultura Económica.
- Boss, P. (2001) La pérdida ambigua. España: Gedisa.
- Caruso, I. (2003) La separación de los amantes. Argentina: Siglo XXI.
- Ceberio, M. Y Watzlawick, P. (2002) La construcción del universo. España: Herder.
- Cninoy, E. (1990) Introducción a la Sociología. Piados: México.
- Dumay, M. (2000) El Duelo en: El principio del camino. Guía terapéutica para el tránsito a otra vida. México: Plaza.
- Eskenazi, M. (1997) El apoyo social en la intervención social y comunitaria. Buenos Aires: Paidós.
- Feixas, I. y Villegas, I. (1990) Constructivismo y Psicoterapia. Barcelona: Promociones y Publicaciones.
- Freud, S. (1997) Obras Completas. Tomo XVIII. Buenos Aires: Amorrortu.
- Freud, S. (2002) Totem y tabú. España: Biblioteca Nueva.
- Gergen, K. (1997) El yo saturado. Buenos Aires: Paidós.
- Hay, L. (2002) Tu puedes sanar tu vida. México: Diana
- Hinton, J. (1990) Experiencias sobre el morir. Barcelona: Ariel.
- Ibarra, A. (1997) Muerte y Construcción de la Realidad Familiar, Tesis de Licenciatura no publicada, UNAM, FESI. México.
- Imber, B., Roberts, J. Y Whiting, R. (1997) Rituales terapéuticos y ritos en la familia. España: Gedisa.

- Jaramillo, F. (1999) De cara a la muerte. Barcelona: España.
- Kosik, K. (1988) Dialéctica de la totalidad concreta. México: Grijalbo.
- Kübler, R. (2001) Sobre la muerte y los moribundos. España: Mondadori.
- Kübler, R. (2002) Una luz que se apaga. México: Pax.
- Longaker, C. (1997) Qué es el duelo. En: Afrontar la muerte y encontrar la esperanza. México: Grijalbo.
- Malinowski, B. (1982) Estudios de Psicología Primitiva. Barcelona: Paidós.
- Matos, E. (1986) Muerte a filo de obsidiana. SEP: México.
- Neimeyer, R. (2001) Aprender de la pérdida. México: Paidós.
- O'Connor, N. (2003) Déjalos ir con amor. México: Trillas.
- Pérez, C. (1995) La Muerte en la Familia: el caso de un enfermo terminal. Tesis de Licenciatura en psicología. México: UNAM, FESI.
- Pineda, C. y Martínez, A. (1997) Dolor y Psicología. Tesis de Licenciatura en psicología. México: UNAM, FESI.
- Rebolledo, M. (2003) Aprender a Morir. Fundamentos de tanatología médica. México: Distribuidora y Editora Mexicana S.A.
- Reeves, P. (1987) El canibalismo como sistema cultural, Barcelona: Lerna.
- Reyes, Z. (1992) El duelo y sus etapas tanatológicas. México: AMTAC.
- Reyes, Z. (1994) ¿Qué es un Tanatólogo? Su papel dentro del equipo de salud. México: AMTAC.
- Ruíz, M. (2003) Los cuatro acuerdos, España: Urano.
- Sánchez, E. (1997) La relación de ayuda en el duelo. España: Sal terrae.
- Sallie, N. (1991) Jung y el Tarot. Un viaje arquetípico. España: Kairós.
- Sherr, L. (1992) Agonía, Muerte y Duelo. México: Manual Moderno.
- Stearns, K. (1991) Sentimientos de pérdida en: Cómo superar las crisis personales. México: Ediciones de Usto, S.A.
- Thomas, L. (1999) La muerte. España: Altaya.

Villalobos, A. (1997) Sensibilidad al temor de la muerte. Tesis de licenciatura no publicada. México: UNAM, FESI.

White, M. Epston, D. (1993) Medios narrativos para fines terapéuticos. España: Paidós.

White, M. (1997) Guías para una terapia familiar sistémica. España: Gedisa.

Watzlawick, P. y Nardone, G. (2000) Terapia Breve estratégica. España: Paidós

Shukavskaia, R. (1987) El juego como medio de educación. El juego y su importancia pedagógica. La Habana: Pueblo y Educación.