



TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO DE MÉXICO

**ESCUELA DE PSICOLOGÍA INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD
NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.**

Clave 3079-25

**“ENFOQUE PSICOLÓGICO ACERCA DE LA MUERTE Y
PUNTOS DE VISTA DEL PUEBLO MEXICANO”**

T E S I S

Que para obtener el título de Licenciada en Psicología

P R E S E N T A

MARÍA EUGENIA COLLADO CORONA

Director de tesis:

M. en C. Carlos Tobías Rodríguez Salazar



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Dedicatorias:

A Dios por darme la fortaleza y sacar de mí lo mejor para la realización de este anhelo y para que me use a futuro como ayuda a los seres que me rodean.

A mi esposo Antonio, por todo el apoyo incondicional y amor recibido, durante tiempos difíciles donde siempre estuvo a mi lado dando palabras de aliento, acompañándome en noches de desvelo e impulsándome a seguir cuando quería claudicar.

A mis hijos Antonio y Fernanda, por su infinita colaboración y paciencia cuando su madre no estaba para ellos.

A mi hermano Miguel Ángel, que como su nombre lo dice fue el ángel que me ayudó a terminar esta carrera, así como todas las carreras de mi vida, impulsándome cada día a ser mejor.

A mis hermanos, a mi madre y en honor a mi padre; con quienes siempre he formado una familia unida encontrando en ellos apoyo de todo tipo cuando este es requerido.

Agradecimientos:

Al maestro Carlos Tobías Rodríguez Salazar, por inspirarme, corregirme, impulsarme bajo su mirada sabia a la realización de este trabajo.

Al profesor Israel, quien siempre confió en mí y con la seriedad que lo caracteriza me dirigió hacia este tema, dándome la confianza para realizarlo.

A la profesora Sonia, quien con toda rectitud me enseñó caminos de la psicología desconocidos para mi, siempre con el afán de volverme un mejor ser.

A la profesora Begoña, que con su exigencia, enseña el profesionalismo con que se debe tratar cada aspecto de la vida.

Por último agradezco a la licenciada Claudia Moreno Ávila, su disposición eterna a la ayuda y guía de sus alumnos. En mi caso puedo decir que me enseñó a ser una mejor persona.

A MANERA DE REFLEXIÓN Y AGRADECIMIENTO:(Anónima, extraída del libro de Marcelo Rittner p.166.)

“Una mujer mayor le pidió a su pastor que fuera a su casa. Debido a su avanzada edad, quería discutir con él sobre los arreglos para su funeral. Después de describirle qué tipo de servicio deseaba, le dijo al pastor que cuando el ataúd estuviera abierto, le gustaría que todos la vieran recostada con un tenedor en la mano.

- ¿Por qué un tenedor?- preguntó sorprendido el pastor.

_Debido a algo que sucedió cuando me uní a esta iglesia. Cada domingo, yo asistía a la cena sin conocer a nadie. Una noche, me senté junto a un señor muy amable que me presentó con las otras personas de la mesa. Cuando terminamos el platillo principal, pasaron a levantar nuestros platos y cubiertos. El hombre me dijo:

“Quédate con el tenedor”.

¿Por qué, pregunté.

“Ya verás, todavía falta lo dulce”.

Y así fue. Los meseros pasaron con un enorme y delicioso pastel de chocolate. Desde entonces, siempre que voy a una cena me quedo con el tenedor.

Después de que yo muera, quizás mis amigos y familiares e sientan tristes y piensen que éste es realmente el fin. El tenedor les recordará “que aún falta algo dulce”.

¿Cuántos de nosotros sentimos que toda la dulzura de la vida se fue junto con el ser amado? ¿O acaso nos quedamos con nuestro tenedor para intentar de nuevo entrar a lo que la vida tiene para ofrecernos?

Más allá de lo que tu tradición enseñe sobre qué nos sucede después de la muerte, con seguridad muestra también que nuestro destino no es el olvido, que los actos de amor realizados durante nuestra vida continúan endulzando la de quienes habrán de seguirnos.

Índice-----	i
-------------	---

Introducción-----	1
-------------------	---

Capítulo 1 PROCESO DE DUELO

1.1 Muerte y dolor-----	5
1.2 Qué es el duelo-----	8
1.3 Etapas del duelo como vía que permita aceptar y superar una pérdida irreparable-----	12
1.4 Cómo afrontar la muerte de un ser querido-----	16
1.5 Sentimientos de dolor que se experimentan como individuos y sociedad-----	20
1.6 Duelo en los animales-----	23

Capítulo 2 LA PERCEPCIÓN DE LA MUERTE

2.1 El proceso de morir-----	26
2.2 Comprensión del proceso de morir-----	28
2.3 El estilo propio de autoprotección como mecanismo de defensa-----	30
2.4 La muerte en el mexicano-----	32
2.5 Origen de la cultura popular mexicana hacia la muerte-----	35
2.6 La muerte simbólica-----	54
2.7 Morir en la red-----	59

Capítulo 3 MANEJO DE LA PÉRDIDA

3.1	Cómo enfrentarse a la pérdida desde el punto de vista social-----	63
3.2	El poder volver a vivir con plenitud-----	65
3.3	Sugerencias para apoyar a los sobrevivientes-----	69

Capítulo 4 APLICACIÓN EN DOS CASOS CLÍNICOS DESDE EL PUNTO DE VISTA SOCIAL Y PSICOLÓGICO

4.1	Descripción-----	71
4.2	Desarrollo-----	72
4.3	Resultados e interpretación-----	78

CONCLUSIONES-----	85
--------------------------	-----------

DOCUMENTOS DE CONSULTA Y REFERENCIAS-----	98
--	-----------

INTRODUCCIÓN

*“Nadie escapa a la muerte,
ni aunque pase su existencia
evitando pensar en ella”*
Rodríguez, P.

“La muerte, es lo único cierto que tenemos desde el nacimiento y todo lo demás que vivimos sólo es un relleno, a veces maravilloso, a veces no tanto, en el tiempo que transcurre desde el nacimiento al fin de nuestras vidas; es lo que conforma “una vida”. (Rodríguez, 2002 p.7).

A pesar de todo, la muerte no debería preocupar, sino simplemente deberíamos aceptarla y reflexionar en ella. Vivimos a la par, pues mientras el “yo que aspira a vivir” construye presente y futuro, el “yo que aspira a morir”, simplemente cobra la “La cuota biológica” que se debe pagar para poder transitar en este mundo. Son muchos los factores que inciden en cada camino de vida, y muerte; unas veces son favorables y otras no.

El fracaso más lamentable, se supone, es morir sin haber sabido vivir. El proceso de morir en cada persona se alimenta de la percepción que ésta tenga de su propia vida previa, por eso, cuanto peor sea el balance personal de la vida, peor será el tránsito hacia la muerte.

Morir no puede ser jamás un fracaso, puesto que es una necesidad para uno mismo y para los demás. La longevidad excesiva, lejos de ser un don, acabaría resultando una carga y algo difícilísimo de soportar, y nuestro declive y extinción le es imprescindible a los demás para dotarse del espacio necesario para poder madurar y crecer como personas independientes, pero como no se suelen ver las cosas de esta manera, el hecho de la muerte inquieta hasta lo indecible y lleva a ignorarla o negarla impulsados por un vano intento de evitar su amenazadora presencia, y de algún modo, a camuflajearla bajo metáforas o comentarios humorísticos, que no logran calmar el miedo por su llegada ni colmar el vacío que deja tras su paso.

Actualmente la muerte, como muchas otras cosas en una sociedad de consumo, se ha convertido en algo banal, absolutamente vacío de significado psicosocial, un suceso que no se debe sino a situaciones de violencia comunes, algo ajeno a uno mismo, una

desgracia o algo no merecido, que conduce a una actitud de indiferencia y frialdad ante la vida, que incrementa la incomunicación, el fracaso y la misma violencia.

Vida y muerte son dos caras inseparables de la misma moneda, extremos inseparables de un mismo proceso; sin embargo, en la sociedad moderna actual se ha debilitado en gran medida la capacidad individual para saber afrontar el hecho de la muerte, el cual se niega con obstinación, rebajándose con ello a una conducta tremendamente inmadura y, cuando aflora, suele sumir en el desconcierto y la ansiedad a quienes toca de cerca.

Cabe señalar que *“La muerte es una realidad humana sin requisitos previos”* http://www.elotrolado.net/hilo_si-el-suicidio-es-cobardia-debemos-juzgarlos_1983178 Rescatado de Battler (2013) y, regularmente, no se entienden esos momentos de tragedia y dolor ni se puede saber qué podemos esperar, para comprender del todo a pacientes, amigos o conocidos, a los cuales se debe de ayudar de una manera holística (completa), y no sólo al moribundo sino también a toda su familia.

Los conocimientos y la experiencia que sustentan este trabajo, provienen de diversas fuentes externas, aprendizajes y vivencias, observando, reflexionando e interpretando los hechos que suceden a nuestro alrededor, en el contexto de la cultura mexicana y por la forma como se asume en ella la muerte, así como la relación posterior con el dolor y los recuerdos.

Como bien dice Fonnegra de Jaramillo (2001) *“hay que hacer una reflexión sobre la muerte como parte de la vida y un testimonio de esperanza como reafirmación de que es posible seguir adelante a pesar del dolor”*.

Con respecto al “morir humano”, éste acerca a la experiencia personal de enfrentarse “cara a cara” con la muerte: tanto por el diagnóstico médico como por las decisiones que se deben tomar, intentando resolver los dilemas que se presentan en tiempo presente y afectan a futuro.

Las experiencias de pérdida y duelo tienen un papel muy importante en la vida emocional, en la función de la tristeza y cómo vivir con ella. Cada persona tiene la decisión de cómo enfrentar y sobrevivir a su duelo.

Esta tesis tiene como propósito aportar recursos que permitan aprender a afrontar, de la mejor manera práctica posible, el hecho real e inevitable de la muerte, de la propia y de la de los demás; reflexionar sobre el hecho de morir, modificando aspectos que son importantes para poder mejorar lo que nos quede de existencia, y poder ayudar a aquellos que estén pasando por este duro trance enfocándose en el sentir del pueblo mexicano.

En el capítulo uno se habla del proceso del duelo, qué es, sus etapas y cómo se puede elaborar un duelo, viendo a la muerte como una realidad humana; pues hay una necesidad apremiante de respuestas a miles de inquietudes, de orientación en momentos de tinieblas y de información oportuna, no sólo para quienes están afrontando situaciones de pérdida o de duelo, sino también para profesionales como médicos, psicólogos, psiquiatras, enfermeras, trabajadoras sociales, entre otros; que por trabajar tan de cerca con el ser humano están presentes en sus momentos de pérdidas y desgracias, muchas veces con pocas herramientas para comprender, apoyar, consolar y orientar.

En el capítulo dos se aborda la percepción de la muerte, que aunque se dice que todos comprenden lo que ésta es; no es así. El proceso de morir abarca aspectos filosóficos; históricos; antropológicos, el hecho de morir y el duelo antes explicado, nutrido de experiencias cotidianas directas con personas en trance de morir, con sus familias, con los médicos, nuestro entorno religioso, cultural, etnográfico y del contacto con la Tanatología. Es de suma importancia el analizar los ritos y el sentir del pueblo mexicano en torno a la muerte. La cultura popular de México con sus “usos y costumbres” nos provee de un amplio horizonte cultural, religioso y hereditario de los ritos y creencias populares que hace que México tenga un lugar muy importante en el acervo cultural internacional, pues sus contribuciones culturales hacia la muerte son únicas. Exploraremos los antecedentes históricos que hacen de la etnopsicología de nuestra nación algo único y original.

El morir “humano” acerca a la experiencia personal de enfrentarse cara a cara con la muerte: el diagnóstico médico, las decisiones por tomar, los dilemas que se presentan y las alternativas para un buen morir. El concepto de morir con dignidad se ocupa de las actitudes hacia la muerte que son comunes en nuestra cultura mexicana y a su vez en

Latinoamérica. La cultura popular mexicana en torno a la muerte, que es el tema central; tiene unas características e interés peculiares, al grado de ser conocidos sus ritos en gran parte del mundo, la muerte simbólica que hoy en día es vivida en muchas personas con problemas, al igual que en la totalidad de países que viven en crisis.

En el capítulo tres “Manejo de la pérdida” se trata de explicar cómo enfrentarse a la muerte y sugerencias para poder volver a vivir con plenitud, donde se trata del papel que las experiencias de pérdida y duelo tienen en la vida emocional, y de cómo funciona la tristeza, siempre con la intención de que se pueda encontrar luz, orientación, y comprensión del valor profundo del consolar.

En el siguiente capítulo se hace un reconocimiento a las personas que autorizaron incluir sus experiencias, en el difícil arte de enfrentar las pérdidas y los duelos; cuyos testimonios están incluidos en este trabajo, aportando gran parte de la riqueza y la intensa humanidad en sus contenidos.

La muerte, por lo tanto, es indispensable que se aborde desde un punto de vista biológico; etológico; psicológico; sociológico; médico; tanatológico y religioso, tal y como antes se mencionó, holístico.

CAPÍTULO UNO: PROCESO DE DUELO

1.1 MUERTE, DOLOR Y PROCESO DE DUELO

Conforme se avanza en el conocimiento de la muerte y sus implicaciones, sobre todo desde la perspectiva de las necesidades emocionales humanas y por la manera de vivir, en igual medida, paradójicamente, ha ido empeorando la forma de enfrentarse al hecho de morir. Y viceversa, dado que *“la actitud ante la vida y la muerte se influyen una a la otra dentro de un círculo de interacciones sin fin”*

<http://iesjmbza.educa.aragon.es/Documentos/Distancia/Minimos%20tema%2010.pdf>
(Extraído el 19 de junio de 2013)

Pretender seguir con la vida, obviando el hecho de la muerte y manteniendo la ficción del “no pasa nada” obliga, a veces, a integrarse en una farsa social de una cultura de consumo que solamente potencia el ver, admirar y desear aquello que es joven, saludable y exitoso en cualquiera de sus posibles facetas; al ser así, quienes no tienen alguno o todos estos atributos, acaban condenados a pagar un elevado precio en forma de marginación más o menos directa. *“Envejecer o recibir el anuncio de una enfermedad terminal conlleva comenzar a caminar hacia una marginación social más o menos sutil, hacia un dejar de ser y de estar, y a veces, hacia un dejar de significar.”*
<http://citasparalareflexion.blogspot.mx/2006/09/la-negacin-de-la-muerte.html> (Extraído el 11 de abril de 2013)

Se sabe que los organismos vivos están condenados al cese total de sus funciones vitales; ocurre en plantas, animales y seres humanos. Sin embargo, en el caso de los humanos, la muerte ha estado rodeada por un halo de misterio y superstición que la

han convertido en un asunto complejo, sujeto a diversas prácticas y rituales, asociados en especial a la religión y la cultura.

Aunque la muerte siempre ha sido considerada como un eje tanto en la cultura oriental como en la occidental, en el último siglo se ha presentado un interés sin precedente en múltiples expresiones culturales. Hasta hace como cien años, aproximadamente, la muerte no era objeto de estudios científicos o especulaciones biológicas; sin embargo, en la época moderna se convirtió en un asunto central para varias disciplinas, incluso, dio origen a un área especial de estudio, la Tanatología, enfocada en el acto de morir y los mecanismos psicológicos comprometidos con ello.

Adquirió una singular relevancia a partir de la publicación de libros como *“El significado de la muerte”* (1959), *“La psicología de la muerte”* (1944) y las obras de la doctora **Elizabeth Kübler-Ross**, en cuyos estudios está basado el duelo en este documento y las fases psicológicas involucradas en la asimilación de las muertes ajenas, la Tanatología examina asuntos como el significado y el manejo del duelo y las cuestiones morales y éticas de temas no tocados regularmente, como la eutanasia. Por otra parte, aborda temas tan diversos como la noción del alma, las prácticas y ritos funerarios de acuerdo al país, usos y costumbres, y sobre todo, según la religión que se profese.

Desde el siglo pasado, en nuestra cultura; se han presentado una serie de cambios significativos en las actitudes públicas con respecto a la muerte. Antes, las personas la aceptaban sin mayores dificultades; fallecían y eran enterradas inmediatamente, o eran veladas en sus propias moradas, donde recibían los auxilios sanadores, espirituales y en su caso, el último sacramento provisto por algún ministro religioso.

Sin embargo, esta aceptación general se vio modificada por el avance de la medicina moderna y la expansión del pensamiento racionalista, aspectos que determinan hasta la fecha nuestra visión de este proceso.

Como señala O'Connor (2000), la mayoría de las personas, en el proceso de desarrollo de sus enfermedades, terminan sus días en la frialdad de un hospital. Ante este hecho, los especialistas médicos ponen mayor interés en la enfermedad que en el enfermo: la enfermedad es tratada con todos los recursos tecnológicos y farmacológicos posibles (aunque no se conozca el nombre del enfermo), y la vida se prolonga por acciones

“heroicas” como el uso de medios artificiales, sin pensar en la calidad de vida que se les está dando a las personas, y si éstas lo hubieran aceptado en el caso de haber estado consientes.

Estos eventos y muchos otros, han despertado un interés general por múltiples aspectos y desde diversas perspectivas de la muerte que antes permanecían desatendidos.

Cada uno de los temas que se abordarán en esta investigación ponen en evidencia la certeza de que, tarde o temprano, todos habremos de morir, o al menos (creen los religiosos), perder la forma física que mantenemos. Aceptarlo continúa siendo un desafío que se nos plantea a nivel personal y social, y entenderlo, es una tarea pendiente, por ejemplo, para todos los psicólogos, así como para los expertos de una amplia gama de conocimientos, como una forma de enriquecer, paradójicamente, **el sentido de la vida.**

“La muerte no es algo preestablecido, sino que es el resultado de una vida y de la forma que tiene cada uno de vivirla. La volvemos dictadura inmerecida al mantener nuestras propias vidas con los caminos cerrados para vivir agradablemente, al grado de impedirnos compartir la vida y la muerte de quienes nos importan tal y como debería ser: aspectos que forman parte de un proceso natural” Gomez Sancho, M. (1998)

Cuando la muerte es inesperada, como en el caso de un accidente, las personas, desaparecen de nuestro horizonte sin previo aviso, sin tener la oportunidad de acompañarles en su extinción, sin poder despedirnos ni decirnos aquello que seguramente teníamos pendiente para el próximo encuentro. *“Ya no habrá más encuentros ni sobremesas pues lo único que queda será su ausencia.”* (Notas tomados en 2008 del Instituto Mexicano de Tanatología).

¿Quién no ha tenido este tipo de pérdidas de amigos, conocidos y familiares? Y cada uno de estos casos nos debe replantear el sentido de la vida y de la muerte, así como la falta de tiempo que todos tenemos, o pretextamos, para las reuniones en la vida familiar y social, las cuales a veces se aplazan por el ritmo acelerado de la forma de vivir. El duelo que acompaña a las pérdidas es un aprendizaje de vida, un planteamiento de ¿cómo asumir la muerte en nuestra vida?

En este sentido, cabe señalar como las necesidades psicosociales que derivan del proceso de morir dejan un gran vacío en la mayoría de las personas, pues se comparte y mantiene una enorme ignorancia acerca de los recursos que son necesarios para afrontar la muerte de los demás, así como la propia; se desconoce las pautas que se deben adoptar para hacerse presente y útil durante la enfermedad, el sufrimiento, la agonía y la muerte de las personas que nos son cercanas, y las que pueden y deben asumirse para ayudar a quienes están en proceso de duelo.

Basta imaginar la muerte de alguien cercano para que las ideas dejen de fluir, quedar paralizados, vacíos y, en ocasiones, listos para huir de esa confrontación con el sufrimiento, ocupándose en pensar otras cosas para intentar “borrar de la mente” tal probabilidad. Pero, curiosa y extrañamente, lo grave es comportarse exactamente igual cuando lo temido se hace realidad.

Como dice Kübler-Ross (2003) ¿Somos capaces de mirar a los ojos del amigo o familiar que está muriendo y comportarnos como se esperaría de nosotros? ¿O preferimos espaciar los contactos con esa persona para escapar de una realidad que duele?

En general, se suele poner distancia con quienes están muriendo, justo cuando más se necesita, por una razón: **porque no se sabe qué hacer, qué decir, ni cómo estar.** Vivir y percibir de otra manera, implica poder afrontar el hecho de la muerte con serenidad y dignidad, en el contexto de una sociedad que sí bien, le rinde tributo pero también le teme; le distorsiona o le niega; es hoy una necesidad apremiante. Hay que disponerse hablar, leer y reflexionar sobre la muerte, afrontando con ecuanimidad el duelo que implica.

1.2 QUÉ ES EL DUELO

Todos los seres humanos son diferentes; cada uno de nosotros es un ser único, con una composición de influencias múltiples. Cada persona es una acumulación de material genético; factores culturales; antecedentes familiares; experiencias personales; etc. Y, por lo tanto; su forma de enfrentar los problemas que en este caso acompañan

al duelo, es única. Así pues, cuando se experimenta la muerte de una persona querida, estos factores son los que determinan las diferencias en cada reacción.

La palabra duelo en inglés (grief) viene del inglés medieval (gref), que significa “pesado”, así como del griego (doleré) que significa dolor. El adjetivo más común que se emplea para calificar el duelo es “insoportable”. El duelo es algo que se “soporta”, una pesadez que se aprende a llevar a cuestas.” (Marasco, 2013.p.21).

El duelo comienza con la conciencia de los nuevos sentimientos con los que el doliente deberá cargar de ahí en adelante. Es como decirle a una persona que deberá llevar un “peso” a cuestas por el resto de su vida. Al respecto, mencionan Marasco y Shuff (2013) *“...la lucha del doliente se vuelve entonces una manera de procesar este nuevo peso. El duelo es un tiempo de concienciación, y en una época así, la naturaleza humana hace que miremos a nuestro alrededor y pensemos, entre todo el sensacionalismo que ésta genera, que uno debe aprender a distinguir lo real de lo falso.”*

“Los dolientes buscan cualquier consuelo que puedan encontrar, los leves y efímeros destellos de una felicidad que regresa” (escrito por C.S.Lewis, después de perder a su esposa).

La primer caricatura que publicó “*The New Yorker*” (Diciembre 2001) después de los atentados del 11 de Septiembre, muestra a un hombre y a una mujer sentados en un bar. El hombre lleva una llamativa chamarra deportiva, y la mujer decía: “Creí que no volvería a reír, y luego, vi esa chamarra” (anónimo). Sin importar lo mal que uno se sienta, hay pequeñas señales que dejan entrever que la vida continúa.

“Los sentimientos de duelo tienen “voluntad” propia, y pueden surgir de lugares desconocidos dentro de uno. Mientras que la mayoría de las experiencias emocionales llegan apenas al consciente, el duelo parece llegar a la profundidad del inconsciente, donde hay cosas ocultas aún para la propia persona. Los sentimientos que salen a la superficie son viscosos, inflamables y antiguos. Estas emociones son recurrentes y pueden tomar a cualquiera tan desprevenido al grado de no saber qué le pasa” (Marasco y Shuff, 2013).

El duelo contiene todos los sentimientos, reacciones y cambios que ocurren durante el proceso de aceptación y superación por la pérdida de alguien o algo querido. El medio para sanar ese dolor será elección de cada quien, aunque al principio no se sienta como una elección consciente. Una alternativa consiste en permitirse a sí mismo experimentar el sufrimiento, sentir toda la angustia, temor y dolor según se presenten. Ésta es la elección que a la larga, permite al doliente proseguir con su vida. La otra elección es un movimiento hacia el no sentir, hacia la propia muerte psicológica y, con el tiempo, pudiera ser, a la muerte física.

El resultado de la elección de alguna de estas alternativas se verá reflejado en cómo cada persona reaccionará ante tan grande aflicción. Estas son predisposiciones naturales y culturales, pero que se pueden cambiar si no se está de acuerdo con algunos patrones, pues al aprender a vivir con una pérdida, lo más importante es que se admitan todos los sentimientos y emociones, aceptarlos para superarlos.

“La muerte es algo a lo que no debemos temer porque, mientras somos, la muerte no es y cuando la muerte es, nosotros no somos” (Antonio Machado). Extraído de www.proverbia.net. proverbios de sabiduría 13 de septiembre 2013.

Cuando fallece una persona, se dice que terminan sus sufrimientos, por lo menos, los de su vida en la Tierra, pero los que aquí quedan pueden llegar a enfrentar un sufrimiento terrible, someterse a enormes presiones, tomar decisiones muy importantes y pasar por una serie de cambios bruscos de emociones.

Esto es porque una vez que ha partido el ser querido, se empieza en vida con el difícil trance del duelo, pues la atención de parientes y amigos ha estado sobre el que estaba muriendo, pero ahora llega el momento de ayudar a los que la muerte afectó más de cerca, ya que ahora son ellos quienes necesitan la atención y ayuda.

Al atender a quienes están sufriendo por pérdidas personales, se puede recurrir a las propias experiencias para asegurarles y hacerles reflexionar como otros han sentido la misma clase de dolor, y que se puede sobrevivir al mismo, que costará trabajo, pero que se puede volver a vivir con plenitud. Hay experiencias universales en cuanto al duelo, independientemente de la religión que se profese, y éstas son conocidas como las etapas del duelo, de las que hablaremos más adelante en este documento.

Para el correcto manejo del duelo la Tanatología proporciona recursos que ayudan a estar mejor preparado para las muertes en el futuro y puede ser útil para completar el duelo por una muerte que ocurrió hace tiempo y con la cual nunca se trabajó para aceptarla y reconciliarse consigo mismo y con la persona fallecida.

Actualmente se vive en una sociedad que desafía a la muerte y, acaecida ésta sobre un ser querido, se niega, intentando ignorarla para volver a la normalidad, por lo que el proceso de duelo resulta más difícil y desconcertante para los sobrevivientes, ya que niega la importancia y profundidad que le debe dar a los sentimientos en ese momento.

Por ejemplo, a mediados del siglo pasado, la muerte se consideraba normal, como una parte del ciclo de la vida. La mayoría de las personas moría en casa, rodeada por la familia y vecinos, los niños presenciaban el hecho de la muerte y participaban en todos los ritos de funeral y entierro. Por el contrario, actualmente, los esfuerzos de la medicina por prolongar la vida y minimizar el dolor, ocasionan daños emocionales en todos los afectados y, lo más probable es que se genere una pena que queda sin resolver, es decir, “no se cierran círculos” por el ansia de protegerse nosotros de un dolor que es necesario e inevitable.

Kübler-Ross (1998) hace ver que hay pocos absolutos respecto al duelo, no hay fórmulas secretas ni muchos resquicios. Captar una experiencia tan personal como lo es el duelo puede tocar fibras sensibles muy diferentes en cada persona, donde cada quien debe encontrar el camino a seguir, pues el duelo es una experiencia singular, en donde sólo podemos escoger lo que se adapte a cada situación única. Esta experiencia límite no es ajena a ningún ser humano, pues todos deben enfrentarse a ella en algún momento de su vida por lo que corresponde tratar de entenderla, manejarla y hallar el consuelo necesario.

Al aprender a vivir con una pérdida, lo más importante es admitir y conocer los sentimientos y emociones. Hay que permitirse sentir el dolor; experimentarlo y trabajarlo para estar en armonía. Lo que se busca no es solamente vivir el duelo y superarlo, sino también aprender de él, pues el duelo enseña mucho sobre nosotros mismos.

1.3 ETAPAS DEL DUELO COMO VÍA QUE PERMITA ACEPTAR Y SUPERAR UNA PÉRDIDA IRREPARABLE

*“La muerte es una vida vivida.
La vida es una muerte que viene”
(Jorge Luis Borges).*

El duelo sigue siempre un patrón que puede llegar a ser predecible, pero aún cuando cada persona siga los pasos de ese patrón a su propio modo, es muy útil saber que otras personas, por lo menos, intentan comprender sus sentimientos. La pérdida de alguien por muerte es como una “herida” y, al igual que en el caso de una lesión o enfermedad, se debe dar el tiempo necesario para sanar ese mal.

El dolor psicológico es el que más fuerte se siente y sólo el tiempo dará la necesaria distancia para superarlo pero; según haya sido la relación con esa persona, el tiempo por sí solo no curará el dolor. El tiempo que transcurre durante ese proceso de duelo ayudará a recuperar la entereza, si es que el doliente se permite experimentar y sentir lo que sea necesario (que de ninguna manera es fácil) para liberar al fallecido y proseguir con su propia vida.

Según Kübler-Ross (1969), el tiempo de realizar este proceso se considera normal de un año a dos, después, ya sería considerado como patológico, aunque estos plazos no son rígidos y **cada duelo es único e irrepetible**. Ella trabajó con pacientes incurables y dividió la elaboración del duelo en cinco etapas, las cuales se deberían experimentar plenamente, ya sea en orden o no; pues saltarse alguna de ellas, puede impedir sanar completamente o tener una regresión posterior. Las etapas que señala y en las que este trabajo se basa (pues pueden existir diferentes etapas, o en su defecto no existir para algunas personas) son las siguientes:

1- NEGACIÓN. Algunas personas, ante la pérdida de un ser querido experimentan un estado de “entumecimiento” e incredulidad, que dura aproximadamente cuatro semanas. Esto se presenta como un estado protector que aísla al afligido de la

angustia. El periodo de negación produce el beneficio de movilizar sus recursos internos para que pueda enfrentar la realidad de la nueva situación. Conforme se vaya reponiendo, irá empezando a percibir lo que ha pasado y reconocerá otros sentimientos.

2- ENOJO. El enojo se puede expresar externamente como rabia, o internalizarse y experimentarse en forma de depresión. La persona se puede sentir enojada incluso con Dios, por la injusticia y la aparente falta de razón de la muerte. El culpar a otros es una forma de aminorar el dolor, aflicción y desesperación personales de tener que aceptar el hecho de que su vida deberá continuar sin la persona que falleció. La persona que proyecta su enojo hacia otros, corre el riesgo de quedar atrapada en la amargura, el resentimiento y represión de sus sentimientos. Se debe admitir el enojo para descubrir que no se está enojado con el doctor, con la vida o con Dios, pues es también posible que se esté enojado con el cónyuge, padre o persona que falleció, porque lo abandonó.

3-NEGOCIACIÓN. Ésta, antes de que ocurra la muerte, puede consistir en desear que se descubra una nueva cura milagrosa o querer que la vida se prolongue hasta la Navidad u otra celebración, o hacer “tratos con Dios” para que el diagnóstico de la enfermedad esté equivocado o se produzca un milagro. Aquí se puede prometer u ofrendar algo con un ser divino. Esto es muy notorio en el catolicismo en donde a veces ocurre hasta la autoflagelación, como lo podemos observar en diversos festejos de la semana santa, o en las procesiones a lugares santos, porque se “debe” pagar una manda.

4-DEPRESIÓN. Es el enojo dirigido hacia adentro, incluyendo sentimientos de desamparo, falta de esperanza e impotencia; como una perturbación del ánimo. También se presentan sentimientos de tristeza, depresión y/o soledad. La persona afectada suele alejarse de la gente y actividades sociales, evitando las situaciones agradables que antes experimentaba en la vida. Una depresión moderada es normal después de que una persona cercana fallece y se llega a perder por completo el interés por el mundo exterior. Con el tiempo, paulatinamente, esta situación debe cambiar.

Si la depresión persiste o se exagera, puede tratarse de una depresión profunda y, por ende, patológica, debiéndose atender al individuo mediante un equipo interdisciplinario, que puede incluir un psiquiatra, psicólogo o terapeuta, médico y, con frecuencia, alguien importante y representativo de su religión para ayudarlo a controlar los síntomas y liberar el dolor. En ocasiones, se requiere el uso de medicamentos psiquiátricos, aunados a la psicoterapia.

(La siguiente etapa no la expone Kübler-Ross, razón por la cual no se enumera; pero se considera como punto importante en el duelo del mexicano)

***CULPA.** Como población y por cultura, nos acompaña desde hace siglos. Porque al mexicano se le educa para servir a los demás y después a él mismo, por lo tanto; siempre siente que no hizo lo suficiente por su ser querido y, por lo cual es “culpable” por acción u omisión. La culpa proviene de la idea de algo se hicimos o se dijo y que no se deseaba haber hecho; o de algo que se piensa que se debió haber hecho y que no se hizo, por consecuente surge el “debí” o “hubiera”, situación para la que no hay respuesta reconfortante, por lo que el sentimiento de culpa retrasará la recuperación.

5-ACEPTACIÓN. Es cuando ya se puede pensar en el ser amado sin intensos sentimientos emocionales de anhelo y tristeza, cuando se le recuerda como algo real y humano; no se le idealiza ni se le recrimina. Así, se vivirá el presente sin adherirse al pasado y se podrán hacer planes a futuro.

“No se olvida, pero se aprende a vivir con la pérdida, sacando en el mejor de los casos un aprendizaje positivo de ella. La aceptación es vivir en la realidad, a diferencia de la resignación que es vivir la muerte en vida, seguir viviendo eternamente con la tristeza” (Apuntes de clase del Maestro Carlos Tobías. 2012).

En cada muerte, los sobrevivientes sienten un conjunto diferente de reacciones, y deben elaborar su duelo al ritmo y en el tiempo que les sea necesario. Se debe tener en cuenta que **cada duelo y doliente, son únicos e irrepetibles.** Existen similitudes entre aquellos que manejan su dolor con éxito y patrones parecidos en la manera de superar una pérdida. Este es el objetivo final de la Tanatología en cuanto al doliente y al enfermo terminal. No es nada mágico; las personas partirán antes o después; pero ver

la muerte como algo natural y poder entenderla y manejarla a través de fases presentes en todo aquel que se queda en este mundo, hace de este ineludible proceso algo con lo que se puede vivir.

“En nuestros días el duelo sigue siendo un tabú, algo que nos intimida, y que, por esta razón, se intenta ignorar, ocultar o banalizar”

http://etnicografica.files.wordpress.com/2011/11/tab3ba_-lo-que-no-debes-ver-escuchar-decir-lo-prohibido-isabel-calvette.pdf (Calvette, I. 2011)

El objetivo es el de romper ese silencio en torno a dicho fenómeno, con el fin de ofrecer apoyo y consuelo a las personas que han perdido a un ser querido y no pueden o no saben cómo hablar sobre lo que están experimentando, de manera que pueda servir para que aquellos que atraviesan por este devastador trance no se sientan tan solos y atemorizados y que sean capaces de soportar el peso de un sufrimiento que, en determinadas circunstancias resulta demasiado abrumador y, por extraño que parezca, en algunos casos imposible de superar.

El duelo es lo que ocurre una vez que el drama y la adrenalina de la tragedia se disipan. Es cuando tras el funeral, los abrazos y las condolencias, el doliente se queda solo en casa con los recuerdos, preguntándose: ¿y ahora qué? Esta experiencia límite no es ajena a ningún ser humano, pues todos debemos enfrentarnos al duelo en algún momento de nuestra vida. La idea no es tratar de evitarla, sino de entenderla, manejarla y hallar el consuelo que necesitamos.

Así pues, hay que hablar de aquello que por lo general no se es capaz de expresar, con el objetivo de tender un puente sobre ese silencio y tratar de entender lo abrumador del incidente de una forma directa, conversacional, es decir, normal.

“Lo que se busca no es solamente vivir el duelo y superarlo, sino también aprender de él, pues el duelo nos enseña mucho sobre nosotros mismos” (Marasco 2013)

1.4 CÓMO AFRONTAR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

La muerte de un familiar o ser querido puede llegar a ser una de las experiencias más dolorosas y terribles que cualquier ser humano puede vivir. El hecho de pensar que nunca más lo veremos, lo escucharemos o lo sentiremos cerca, que hace experimentar diversas emociones y sentimientos. Sucede que, al perder a un ser amado, se siente un enorme vacío, en el hogar y en nuestra existencia cotidiana, pues se asimila que se ha ido y de que no volverá a estar físicamente con nosotros. Ya no se le podrá ver en las mañanas y hablar con él en la comida; ya no estará en las fiestas familiares, ni en los cumpleaños.

Esta incertidumbre de encontrarse solo con su pena, sólo manifiesta un sentimiento egoísta, pues lo que en verdad se muestra tras la muerte de una persona cercana, es el hecho de quedarse sin él o ella, lamentándose, por lo que se siente, por lo que se perdió y por lo que se queda auestas. La muerte de una persona se siente diferente en cada uno; y no importa quién sea que haya perdido a un ser querido, los sentimientos y penas serán diferentes a las de todas las demás personas que hayan perdido a su hijo o un padre. Lo mismo pasa con los padres, hermanos, esposos, familiares y amigos.

Esta es, quizá, una de las razones por las que no haya una fórmula para solucionar el inmenso dolor de perder a alguien. No obstante, se debe aprender cómo seguir adelante, pues si nuestras metas en la vida y nuestra felicidad se ven estancadas por el hecho de haber perdido a una persona cercana, se estará dejando pasar una gran oportunidad de avanzar como seres humanos. No se debe tener miedo a la muerte, pues es algo por lo cual todos debemos de pasar tarde o temprano; por lo que en verdad se debe de preocupar es por hacer bien las cosas mientras se está en este mundo; haciendo el mejor esfuerzo por ser felices y por no dañar a nadie, pues de ello depende en gran parte, que en el momento de la muerte se esté tranquilo y satisfecho.

“La muerte no nos roba a los seres amados. Al contrario, nos los guarda y nos los inmortaliza en el recuerdo. La vida sí que nos los roba muchas veces y definitivamente”. (Francois Mauriac, 1964).

Se vive hoy en día en una sociedad que desafía a la muerte. Se combate contra ella, apresurando a terminar con el duelo y volver a la “normalidad” pero, *“La muerte es una consecuencia natural de la vida y nadie escapa a ella”* (O’Connor, 2002).

El tabú que rodea a la muerte, tiene trascendencia, tanto para los que mueren, como para los sobrevivientes. Aquellos que se acercan al final de sus vidas, se privan de cosas como poner en orden sus asuntos pendientes, de sus relaciones, de despedirse y pedir y otorgar perdón por agresiones dadas y recibidas durante sus vidas. Es muy difícil cumplir con estos deberes necesarios si la persona con la que se trata de hablar, responde a los esfuerzos diciendo: *“Mira, tú no te vas a morir, así que no quiero escuchar una palabra más sobre esto”* (O’Connor, p.15).

La existencia proporciona una variedad de experiencias, pues se pasa en ella buenos y malos ratos, hay momentos de tristeza; desilusión; frustración y aflicción, así como de alegría; amor y felicidad. La muerte, en este contexto, debe ser asumida tan solo como una experiencia más.

Otro aspecto a considerar, en este orden de ideas, es que la felicidad duradera es algo inexistente, pues nadie es feliz todo el tiempo, complementariamente las experiencias dolorosas de la vida dan lugar a una posibilidad de fortaleza y maduración; la persona se puede volver más, desarrollar empatía e interés por otros en situaciones similares y aprender más acerca de sus propios valores y emociones. Por lo tanto, la muerte y el sufrimiento se pueden percibir como algo malsano, abominable, que no debería existir y de lo que no se debe hablar porque se le atrae y, de esta forma se haría más difícil la experiencia.

A la muerte le acompaña inevitablemente el luto, que no debe ser visto como una enfermedad, ya que es un proceso normal y natural que permite que la separación se convierta lentamente en una realidad, por eso en los días de luto y duelo, cuando llega haber aturdimiento e incredulidad por el dolor, el rito del servicio funerario cumple con el propósito de mantener ocupado al doliente, procurándole el apoyo de los seres queridos y darle el tiempo para empezar a reconciliarse con la pérdida. El miedo experimentado en esta situación de duelo es proporcional a las expectativas que se

generan. Esperanza y miedo van de la mano, y esto se manifiesta en el temor de que lo esperado no se cumpla.

“Del apego emerge la tristeza y de la atracción emerge el miedo. Más para aquel que está libre de atracción no hay tristeza. Miedo. ¿Por qué?” (Kübler-Ross, 1997).

El desapego bien llevado es maravilloso, porque si nada ni nadie es indispensable, el miedo no tendrá dónde echar raíces. Sin embargo, cabe considerar que esto es fácil de decir, pero difícil de hacer en la mayoría de los casos. Al respecto hay personas que se apegan a la fe y la trascendencia, amparadas en un esquema de “ser uno de los elegidos y salvarse” (Plan de salvación divino adaptado a cada religión). Estas personas no se apegan a los automóviles o la moda, o cualquier otra cosa mundana, sino a la vida eterna, lo cual les hace no tenerle miedo a la muerte.

“Nadie puede decir que la muerte sea una de las mayores bendiciones, sin embargo, los hombres la temen como si supieran que es el mayor de los males” (Sócrates) Extraído de www.proverbia.net/proverbios de sabiduría 13 de septiembre 2013.

Visto con sencillez, esto resulta bello y elocuente. Si se tiene la suerte de entrar en concordancia con lo que somos y acoplarse al cosmos que nos contiene, la existencia recuperará el significado que se nos había escapado. En este sentido, la Biblia nos enseña sabiamente que hay un tiempo para todo. Hay un tiempo para sufrir y para llorar, pero también hay un tiempo para levantarse nuevamente y vivir, tal y como nos lo expresa en su libro “*Aprendiendo a decir adiós*”, el rabino (Marcelo Rittner, 2013).

“El temor a la muerte, no es más que pensar que uno es sabio cuando no lo es; quien teme a la muerte y no acepta la de un ser querido, se imagina conocer algo que no conoce” (Autor anónimo).

Cuando una persona se da cuenta de que no corre ningún peligro al hablar de sus sentimientos, se anima a externar sus opiniones con gran cantidad de sentimientos, preguntas y, sobre todo, historias personales sin superar, porque si uno habla en forma abierta y franca sobre el duelo, la gente responde con alivio. Vivimos en una cultura que

evita hablar sobre este tema desgarrador y sigue siendo un asunto oculto, incómodo y de mal agüero.

En el duelo hay un distanciamiento recíproco que sienten quienes rodean a las personas en duelo, ya sean sus seres queridos, amigos, conocidos, compañeros de trabajo que pasan junto a una persona en duelo y no tiene ni idea de qué decir. Ha llegado a ser del dominio popular que los mejores chistes se cuentan en los velorios, hay que admitir que cuando se trata del duelo, muchas personas se sienten tan torpes que dicen lo contrario a lo planeado con tanto cuidado; pero siempre con la idea que no se externa de “qué bueno que no fui yo o uno de los míos”.

Se pretende ayudar a las personas a sentirse menos solas, menos intimidadas y menos reservadas, pero la más de las veces no se sabe cómo hacerlo. Para afrontar la muerte de un ser querido, se pueden fijar objetivos de ayudar a los dolientes como:

1. Decir lo que la gente cree que no se debería de decir sobre la muerte.
2. Durante el duelo, se deben de atender asuntos diversos como parientes exigentes, menesteres prácticos, pagos y problemas legales.
3. En esta etapa se flaquea; se avanza dos pasos y se dan ocho hacia atrás.
4. Se concluye que se llega a descubrir quiénes somos en realidad, porque el duelo enseña mucho sobre uno mismo.

La misión de los psicólogos es hacerlos sentir menos solos y “aterrizarlos” en el hecho de que no están enloqueciendo, sino que son sentimientos y actitudes normales. Las personas en duelo temen esta situación, porque siempre es más sencillo marcharse que ser abandonado y generalmente, los acompañantes optan por lo primero. *Suele decirse: “Estoy en duelo, porque cuando se experimenta ese dolor se siente tan grande como si fuera el mundo entero. La gente supone que el sentimiento del duelo es una ausencia, pero en realidad, es la presencia sobrecogedora del dolor” (Marasco, 2013 p.29).*

En resumen, la lucha del doliente se vuelve una manera de procesar el peso que cargará mediante un tiempo de concientización, mirando alrededor con sensacionalismo y especulación, tratando de distinguir lo real de lo falso, buscando cualquier consuelo que se pueda encontrar.

“La vida es detalles y el duelo nos los arrebató. Cuando la muerte nos arranca los detalles, deja en su lugar no tanto un vacío, sino el peso discernible del dolor para llenar esos huecos. El dolor es una presencia definida; puede llenar una habitación. No decimos: “Siento dolor dentro de mí”. (Marasco, 2013 p. 29).

Cada quien encontrará un camino diferente a seguir porque el duelo es tan personal que puede tocar fibras sensibles muy diferentes en cada persona.

1.5 SENTIMIENTOS DE DOLOR QUE SE EXPERIMENTAN COMO INDIVIDUOS Y SOCIEDAD

*“A menudo el sepulcro encierra,
sin saberlo, dos corazones
en un mismo ataúd”.
(Alphonse de Lamartine).*

Los sentimientos de dolor perduran por un lapso mayor del que permite la vida en sociedad, en general, incluso los amigos más cercanos a veces esperan que volvamos a la normalidad en unas cuantas semanas después del deceso, pero el vivir con una pérdida puede, en algunos casos, no ser tan fácil; puede causar dolor emocional y confusión durante meses, incluso años. Esta intensa pena afecta a millones de personas cada año, ocurre en alguna época de la vida, incluso varias veces, si se vive lo suficiente como para experimentar muchas pérdidas, pues se verá morir a personas que se aman o conocen, de las cuales duele su partida, dejando atrás a sus dolientes con la lamentación y el seguir viviendo con su ausencia. En este sentido, la capacidad para orientar el dolor es importante, tanto para el individuo que experimenta una pérdida, como para la sociedad de que forma parte.

Señala Elías, N. (1987) que *“...la conducción del duelo significa el saber manejarlo, comprender los sentimientos, aprender a vivir la pérdida y el cambio, ajustar los sucesos de una muerte y sus consecuencias a la vida, con el fin de que se pueda seguir viviendo. Si se siente no poder con esto solo, se puede recurrir a la ayuda de un profesional, por la tensión que se acumula en un duelo incompleto o no procesado,*

experiencia que produce enfermedades físicas y mentales serias, horas perdidas de trabajo o de convivencia, angustia, confusión, e incluso la muerte...”

Aún cuando se vea en el momento la pérdida como traumática e imposible de superar, no es algo raro, es universal. Nadie en el mundo se escapa de ese momento de la vida en que tendrá que adaptarse a una pérdida por muerte, enfermedad, separación u otro cambio dramático. La elaboración del duelo, que conlleva sentimientos de dolor, es también universal y está sujeta a influencias culturales, como los rituales de la muerte y la inhumación, cremación o diferentes prácticas funerarias. Las actitudes sociales prevalecientes en la cultura mexicana y por la religión dictan, en gran medida, la forma en que se expresan las emociones, y mientras más cercana e intensa haya sido la relación que se lleve con la persona que ha muerto, más doloroso y difícil será el entender el hecho de que ya no se encuentra entre nosotros.

En este estado, es muy común oír a personas decir que “todavía tenemos mucho por vivir”, o “échale ganas”, y aunque errado y en el momento no se logre entender o captar, se dice con buena voluntad. Algo que resulta de gran ayuda en este trance, seguramente, es el apoyo de la familia y amigos, lo que resulta un aliciente para superar lo más difícil de este momento.

Es lógico que al principio se trate de negar la existencia de la muerte; muchos personas pasan horas, días y hasta semanas negando el hecho de que esa persona tan especial haya partido de sus vidas. Otros, pasan día a día como “zombies”, sin querer comer, socializar y durmiendo mal, pues a cada instante, se despiertan sobresaltados y angustiados.

No existe la total “seguridad psicológica” (significa confianza, sin temor para expresar ideas o hacer preguntas) No hay certeza ni fórmulas que garanticen que nunca nadie ni nada dañará emocionalmente. Es sorprendente lo que el ser humano es capaz de hacer en situaciones límite: pues pareciera que están hechos para resistir, diseñados por la evolución para ser luchadores y guerreros de la supervivencia. *“Vivir no es estar metido en una burbuja que quita movilidad ni capacidad de experimentar cosas dolorosas, no es el líquido amniótico que protege”* Weissman, A.D. (1993)

Cualquiera que sean los diferentes sentimientos de dolor, es importante que se enfrenten cuanto antes, pues esa es la única forma de salir adelante. Si en el momento se quiere gritar, llorar o enfurecerse contra todo y contra todos, es bueno y normal que se exprese lo que se siente, no reprimirse. Aunque se sienta la amenaza de estar loco, son sentimientos normales y hasta sanadores. Todo lleva un tiempo, el reto es no desesperarse y encauzar esos sentimientos para que a futuro se traduzcan en cosas positivas, pensar que, por doloroso que sea, toda experiencia debe dejar un aprendizaje.

Cuando fallece un ser querido, individualmente se vivencian sentimientos de dolor como tristeza; soledad; desesperación; culpa; ansiedad; confusión; desorientación; falta de concentración y memoria, pérdida de identidad, aislamiento, dificultades en las relaciones interpersonales y para funcionar con efectividad en la vida cotidiana. De igual modo, se experimentan sensaciones físicas como angustia, insomnio, pérdida del apetito, opresión en el pecho, respiración entrecortada y falta de energía. También se pueden producir una tendencia a aislarse, pérdida de interés en actividades que antes eran satisfactorias, evitar cosas que nos recuerdan a nuestro ser querido, ganas de llorar, hiperactividad y, a nivel espiritual, se puede experimentar hostilidad hacia Dios, sentirse abandonado por él, búsqueda de un significado y cambio en la escala de valores o de creencias de cada uno acerca de la vida o de diversas cuestiones existenciales.

Como sociedad se crean rituales conforme los miembros del grupo comprenden su duelo compartido y formas de encontrar resignación (como en el caso de los recientes desastres naturales que han ocurrido en comunidades de nuestro país, tan acostumbrado a las pérdidas), y desarrollan una serie completa de rituales que los conectan con sus seres perdidos, uniendo a los miembros del grupo entre sí. El grupo se vuelve uno solo, pero cada uno se sumerge en sus propios pensamientos, oraciones y emociones. En este caso, como en muchos otros, el trabajo del duelo sirve para lograr la aceptación de la pérdida, no como anteriormente se citó, la resignación, que son muy diferentes, aunque en México, sociológicamente se maneje esta última, más que la aceptación que es la cura verdadera.

También se da que en la sociedad mexicana se busca orientación moral entre sus miembros, los cuales simbolizan valores importantes en sus vidas, ya sea como modelos generales de comportamiento o como búsqueda de ayuda en circunstancias problemáticas específicas. El consuelo parece estar relacionado con el funcionamiento moral de manera profunda. El francés Horton, D. (1981) observó que los criminales sociópatas a quienes trató, parecían no tener ningún sentido de consuelo en sus vidas, pudiéndose observar esto también en estudios realizados por pastores evangélicos que acuden periódicamente a cárceles mexicanas.

1.6 DUELO EN LOS ANIMALES

“Si no sabes cómo morir, no te preocupes: los animales y la naturaleza te lo enseñarán a su debido tiempo”. (Montaigne).

Durante mucho tiempo se pensó que los seres humanos eran los únicos animales que celebraban prácticas funerarias rituales. Los expertos en conductas animales han encontrado evidencias que contradicen esta creencia. Jason G. Goldman, graduado en Psicología del Desarrollo en la Universidad del Sur de California, en Los Ángeles, en los años 80's reunió pruebas de que diversos animales celebran prácticas funerarias que recuerdan algunas que siempre habían sido consideradas como humanas. Tales evidencias desafían el orgullo de los creacionistas y ofrecen nuevo soporte a la teoría de la evolución.

En 2003, una observadora de la vida silvestre del Museo de Historia Natural de Londres, vio como una elefanta llamada Eleanor, caía al piso por un problema previo en las patas traseras. Una elefanta de otro grupo, identificada como Grace, se acercó a auxiliarla, e intentaba ponerla en pié. El resto de ambas manadas prosiguieron su camino, pero Grace cuidó a Eleanor hasta que se ocultó el sol. La elefanta enferma falleció a las pocas horas. En los días siguientes, decenas de elefantes de sus propios grupos, o de grupos ajenos, se acercaron a visitar el cuerpo. Lo olían, lo tocaban con los colmillos y las patas, y se inclinaban ante él, como si se tratara de humanos en un velorio.

Hechos como este hacen pensar a los investigadores que los animales son capaces de ofrecer una respuesta general ante la defunción de los miembros de su especie. Un comportamiento semejante se ha observado en los delfines, especie que sorprende a los investigadores por sus niveles de interacción social. En 2006, un grupo de científicos en la costa este de la isla Mikura, en Japón, detectó a una hembra muerta y trató de recuperar el cadáver que yacía a poca profundidad; dos delfines machos lo custodiaban y evitaron, en todo momento, que los observadores se le acercaran.

Se han registrado muchos otros episodios de este tipo en el que grupos con un mayor número de ejemplares desarrollan respuestas de protección y agresión para evitar que los humanos se acerquen a los despojos. También los mantienen a salvo de los depredadores marinos que pretenden alimentarse con sus restos.

Los chimpancés, tan cercanos a los seres humanos en la cadena evolutiva, presentan rituales distintivos y elaborados. Cuando un chimpancé pequeño muere, su madre carga el cuerpo durante días, semanas o meses, lo limpia y lo acicala sin importar que el cuerpo se encuentre en estado de descomposición. Sólo lo abandona cuando alcanza un grado tan avanzado de putrefacción que ya no es reconocible.

Aunque desgraciadamente en México no hay estudios profundos de este tema en los animales, si se reportó que en 2012, un chimpancé bebé murió en el zoológico de la Ciudad de México y los responsables de su atención decidieron permitirle a la madre que conservara el cuerpo durante algunos días para completarle el proceso de duelo. Se han observado conductas semejantes entre gorilas, macacos y lémures. Cuando un chimpancé adulto fallece, sus deudos lloran, rechazan la comida y se aíslan, incluso se han registrado algunos casos de entierros.

Personalmente, la autora de esta tesis fue testigo del incidente en que un perro falleció atropellado en la calle, y como no lo recogió el servicio de limpia y sólo lo hicieron a un lado, durante los dos días que permaneció allí, se observó como diferentes perros lo acompañaban, sentados o echados día y noche, aún bajo la lluvia, hasta que alguien retiró los restos porque realmente causaba tristeza la escena. . Otro ejemplo reciente fueron los 13 gatos que le sobrevivieron al escritor Carlos Monsiváis, quien murió en

2010 a los 72 años. Después de su muerte, los gatos que se sentaban junto a él diariamente mientras escribía, fueron muriendo uno a uno, se dice, que de tristeza.

Los perros como el Akita, cuya historia es referida en la película "*Siempre a tu lado*", (2009), basada en una historia real, pueden sentir de manera profunda la muerte de sus amos e incluso morir también de tristeza. Un caso televisado en las noticias estadounidenses, fue cuando dos perros corrían por una autopista de Florida; uno de ellos fue arrollado y el otro al darse cuenta., arrastró, empujó y jaló a su compañero hasta la orilla, a costa de su propia vida.

Nuestra sociedad ya ha instituido rituales que antes sólo eran vistos en países industrializados, pues hay desde cremaciones individuales, que implican un alto costo, hasta lugares donde se puede velar a las mascotas en un ataúd y, posteriormente, enterrarlas en un cementerio destinado a ellas.

Se puede considerar el duelo animal como una respuesta visible a la muerte, que va más allá de la curiosidad, caracterizada por un desorden en la rutina al que se suman signos de trastornos afectivos, alimentarios o de sueño parecidos a los de la raza humana. Aunque, como ya se ha señalado, es difícil hallar consuelo a la pena por la muerte de un ser querido, el reconocer que los animales también experimentan pesar puede darnos una reconfortante sensación de empatía y conectarnos de manera más íntima con otros seres vivos.

CAPÍTULO DOS: LA PERCEPCIÓN DE LA MUERTE

2.1 EL PROCESO DE MORIR

“Al contrario de la vida, al hombre no se le puede despojar de la muerte, y por lo tanto, debemos considerarla como un don de Dios” (Anónimo)

Una de las experiencias más desafiantes para la condición humana, suponemos, consiste en adaptarse a la soledad. Durante la mayor parte de la vida, se participa de una relación a otra; casi todos dejan a sus padres para vivir con una pareja o amigos y algunos, después, se convierten en padres. Incluso las personas que no tienen familia, generalmente, tienen amistades, relaciones de trabajo actividades o proyectos sociales. Continuamente el ser humano busca y desea estar cerca de otros, como resultado, se piensa que se necesita a los demás para completarse e integrarse.

Desde la niñez es tan grande la necesidad de estar cerca de otro ser humano, que de manera inconsciente se busca la seguridad de ciertos lazos en las relaciones de adultos. En casos extremos de inseguridad, una persona se puede sentir inútil y pensar que la vida carece de significado y satisfacción a menos que se comparta con otras personas. Hay para quienes la idea de estar solos evoca sentimientos de angustia, desesperación, desolación, pánico y hasta desesperanza, semejante al peor destino posible destinado a una persona, aunque no debiera ser así.

Se piensa que los niños deben estar excluidos de la percepción de la muerte y en la conducta del mexicano es común tratar de aislarlos del dolor y rituales por su propio

bien o por creer que no comprenderían una situación de esa magnitud; sin embargo, estudios hechos por Kübler-Ross comprueban lo contrario e incluso se sugiere hacer partícipe a los niños del proceso del duelo, rituales y hablarles con la verdad de que esa persona ya no estará más en este mundo, con la finalidad de que ellos puedan cerrar ese ciclo de su vida. Incluso niños moribundos asimilan la gravedad de su enfermedad y su posible partida.

Nadie más puede vivir nuestra vida: se nace solo y se muere solo. Ninguna experiencia es más privada, más íntima que la muerte, pues una persona, aún rodeada de seres queridos, se desliza sola por la vida conocida a lo desconocido. No puede regresar y hablar al respecto con los demás, no puede llevar a nadie con ella, pues sabemos que cuando morimos no podemos seguir compartiendo la vida de aquellos a quienes queremos. Los pensamientos sobre la propia muerte o el fallecimiento de alguien querido, obligan a confrontar la soledad, pudiendo enfrentarla con espanto y desesperación, o empezar a darse cuenta de que se es capaz de ocuparnos de nosotros mismos.

Gran parte de la resistencia a aceptar la muerte se refleja en los esfuerzos por aferrarse a otros o a objetos en la vida. La soledad y el estar solo, no es lo mismo; la soledad es tristeza; el estar solo brinda tiempo para pensar; descansar; leer; disfrutar; crear; meditar; orar; apreciarse y conocerse a sí mismo, lo cual puede enriquecer la forma de vida, pues el conocimiento de el valor de estar solo puede ayudar a trascender la desconfianza para empezar a conocerse y amarse a sí mismo.

Cabe señalar que la mayoría de las personas muere en la forma en que vivió: si por ejemplo, ha seguido el patrón de ignorar las experiencias desagradables, pretendiendo que no sucedieron, lo más probable es que se conducirá del mismo modo al conocer la noticia de su próxima muerte. Si la persona ha sido explosiva, su reacción será similar cuando perciba su muerte inminente. Si una persona ha sido abierta y ha estado siempre dispuesta a hablar de sus sentimientos, lo más probable es que maneje el proceso de morir con la misma actitud.

Otro hecho que tiene relación con estas ideas es el temor a envejecer, pero eso no cambiará el hecho de que nuestro sistema biológico sea el único que mande de modo

inexorable en nosotros. Tal vez no estará de más saber que el proceso de envejecer no es biológicamente útil y por eso son tan escasos los mamíferos longevos, entre los que nosotros, la especie humana, nos contamos como una de las excepciones a la regla, pues somos la única especie en la que se observan tantos individuos viejos.

Resulta de interés notar que los humanos perciben la muerte como un castigo, como algo injusto y absurdo que acarrea el dolor de la pérdida irreparable de los otros y la angustia de saberse también destinado a la extinción. Sin embargo, la muerte es parte fundamental de la posibilidad misma de existir desde que comenzamos nuestro desarrollo embrionario. En el organismo humano, la muerte y la vida se refuerzan una a la otra hasta conformar una dinámica de dependencia total. **“Vivimos porque estamos muriendo continuamente, morimos porque hemos vivido continuamente”**. (Rodríguez, 2002)

2.2 COMPRENSIÓN DEL PROCESO DE MORIR

Las actitudes individuales hacia la vida y muerte cambian con los años lo cual, a su vez, afecta la forma en que una persona manejará la noticia de su muerte. La negación de la realidad de la propia muerte protege a la mente de la severidad del dolor de renunciar a la vida. Debido a que todos tenemos planes a futuro, se requiere un reajuste para alterar o renunciar a él. Con el tiempo, al irse imponiendo cada vez más la realidad, se cumple con las metas accesibles y se renuncia a los imposibles, o se cambian por otras que puedan alcanzarse en el tiempo que resta. Con frecuencia, la negación, la esperanza y la aceptación están presentes al mismo tiempo en diversos grados, durante las fases iniciales de conformarse con la propia muerte.

Tomar conciencia del proceso de morir implica un cambio, tan sutil como importante, para quien va a morir y para todo su entorno; la muerte deja de ser vista como algo probable dentro de una trayectoria potencial, pues todos moriremos algún día, para convertirse en el horizonte de una trayectoria real. Asumir la cercanía de la muerte, en general, puede estar motivado por la edad que uno ha alcanzado, o por el anuncio de una enfermedad terminal, esto nos obliga a conocer las etapas por las que atraviesa una persona tras enterarse de su inminente fin, ya que se crea la necesidad de un apoyo

profesional, consciente de los sentimientos y necesidades que se deberán enfrentar. Al respecto, nos dice O'Connor (2002) que:

“La muerte no es el fracaso o el límite de la medicina tecnificada, sino la conclusión lógica de una vida humana que merece ser tratada como tal hasta su último suspiro.”

Quizá se ha pasado la vida eludiendo pensar en la muerte, pero siempre acaba llegando la hora en la que debe cambiarse de actitud y enfrentar el hecho de morir con madurez y dignidad para que la vía hacia la muerte sea vivida infinitamente mejor en sus aspectos emocionales y, en consecuencia, se deje también en los deudos un recuerdo positivo, una huella de fortaleza que les facilitará mucho el realizar su duelo con ecuanimidad y asumir con normalidad la separación.

Quizá a nadie haga feliz aceptar que hay cosas que escapan al control de la voluntad, como la muerte, pero así es la vida, por lo que cabe decir hay que dejar ir. Como repite Rodríguez (2002) en sus escritos: “Dejarlo ir” significa decir: *“Esta lucha no es mía, me desvinculo del premio y del reconocimiento de lo que sea, ya no te persigo”*. ¿La consecuencia? volver a nacer. Dejar ir con indiferencia creativa, tan radical y maravillosa como un bálsamo.

El entendimiento de la muerte como concepto se modifica en el transcurso de la vida. El entendimiento es un proceso intelectual que llega a los niveles más profundos de la conciencia por medio de nuestro conocimiento interior, creencias, experiencias y vocación. Esto porque en los sentimientos acerca de la muerte intervienen emociones tales como amor, odio, enojo, alegría y temor.

Los patrones que se siguen ante los acontecimientos críticos de la vida se establecen socioculturalmente a una edad muy temprana, probablemente desde el nacimiento, y si no se llevan a un nivel consciente ni se alteran, permanecerán iguales en esencia y son los mecanismos de defensa o estilos de autoprotección. Comprenden a los procedimientos psicológicos que protegen a la persona del peligro emocional; algunos son efectivos y otros no. En los mecanismos de defensa podemos incluir la negación, la intelectualización, la simulación, la proyección, el desplazamiento, la fantasía, la

represión, la disociación, el comportamiento hipocondriaco, el humor y el engaño, entre otros.

2.3 EL ESTILO PROPIO DE AUTOPROTECCIÓN COMO MECANISMO DE DEFENSA

“Muchas personas no cumplen los ochenta porque intentan durante demasiado tiempo quedarse en los cuarenta”. (Salvador Dalí).

Es imposible vivir sin experimentar dolor, pues la vida y el dolor van de la mano, a menudo las personas se sumergen en el flujo del cambio y este, a su vez, se identifica con la pérdida. Cualquier pérdida requiere ajustes, ya sea a una nueva modalidad de convicciones, valores o circunstancias y, al elaborar el duelo por esta pérdida, es permitido liberarnos de antiguas formas de pensamiento para darle lugar a nuevas formas y, poder así, después, recuperarse de la muerte. Todos los días el ser humano se enfrenta a nuevas ideas, y diferentes formas de hacer las cosas; mientras interioriza esos cambios, experimenta una pérdida, pues de alguna manera, se desprende de lo conocido. Aún pareciendo algo simple, aparentemente, y poco duradero, nos apesadumbra por haber perdido lo que se conocía, lo que tenía, o por una persona que fue importante en su vida. En ocasiones, los acontecimientos que crean cambios en las vidas son paulatinos y casi imperceptibles, como el crecer de los hijos y el envejecer de los cuerpos pero, a veces ni con esto, es posible darse cuenta de que se ha cambiado.

Otros sucesos son tan fulminantes y violentos, que ni con el tiempo se logra entender lo que pasó; por ejemplo, crisis de la vida como las separaciones, divorcios, enfermedades y muerte, son resultado de esos acontecimientos, especialmente, si son inesperados. Se les llama crisis porque requieren un largo periodo de introspección y revaloración de la propia identidad, valores y convicciones: la adolescencia, el matrimonio, el inicio de un nuevo empleo, un cambio de carrera, las alteraciones propias de la mitad de la vida, incluyendo la menopausia y la andropausia, la jubilación, son todos periodos de cambio relativamente mayores. Estas transiciones, a menudo, se caracterizan por largos periodos de descontento, aflicción e incomodidad.

Durante estas etapas, se buscan respuestas a preguntas interiores acerca del significado y el sentido de la vida, las relaciones, el trabajo, las presiones sociales etc., en estos periodos, las crisis suelen ser un punto decisivo en la vida por ser cuando se formulan nuevas respuestas y prioridades y, al tomar la vida una nueva dirección resulta inevitable que se deje atrás a alguien o algo del pasado. Incluso cambios positivos como el casarse o iniciar un nuevo empleo, conllevan la pérdida de la posición previa de soltería o desempleo.

Así mismo, la vida presenta otras crisis en forma de muerte, divorcio, separación, accidentes, violación, abandono, incendios y otras situaciones que se consideran como perturbaciones trágicas en la vida, que a veces se avisan, como sería el caso de la enfermedad larga de un ser querido que prepara para su muerte inminente, donde el conocimiento previo puede ofrecer un tiempo prudente para ajustarse lenta y cuidadosamente a la pérdida, pero otras veces nos llegan de manera inesperada.

Cuando la crisis es inesperada, como una muerte repentina, un accidente o un conflicto imprevisto, las consecuencias pueden ser tan severas que colocan a la persona en un periodo prolongado de inestabilidad y confusión, pues la vida anterior ha desaparecido en su totalidad y nunca se podrá volver atrás. En este sentido, la experiencia produce cambios, para bien o para mal en el desempeño y funcionalidad de la persona; lo cierto es que nunca será exactamente el mismo que era. Al respecto, la habilidad para reconocer los cambios y saber manejarlos será un factor decisivo en una transición positiva hacia el futuro.

En este orden de ideas, Anna Freud (1980), hizo énfasis en los mecanismos de defensa como un término que se aplica a las formas inconscientes en que la gente reacciona ante traumas y problemas. En palabras de Vaillant (Papalia; 1997, Pág.. 473-474): “La vida no es fácil, todos pasamos por cosas terribles”. Vaillant, profesor de la facultad de medicina de Harvard, ha estado a cargo desde hace treinta años de una investigación psicológica sobre el desarrollo del adulto, donde da seguimiento a varias personas por el resto de su vida. Él, que dedicó su vida a esta investigación, es hijo de un hombre que se suicidó.

La utilidad de los resultados de Vaillant para la gente en duelo es la jerarquía de los mecanismos de defensa que descubrió y que ha clasificado en orden de eficacia probada en la vida de los sujetos de estudio. Entre los mecanismos psicológicos más sanos para el duelo del mexicano está la sublimación, que requiere encontrar una manera de canalizar el trauma hacia una acción positiva.

Todo el tiempo ocurren cambios, grandes y pequeños, la vida está llena de sorpresas; algunas se consideran buenas, otras malas. Debido a que a lo largo de la historia en México, se han tenido experiencias dolorosas con los cambios, o sabemos de sucesos críticos en otras personas por medio de los noticieros, la mayoría ven el cambio como amenazador. La incertidumbre de la vida después del cambio con frecuencia produce resistencia y ansiedad. No obstante, las crisis y otras circunstancias importantes que obligan a cambiar, también pueden conducir a un desarrollo positivo que propicie la madurez.

Aún cuando se cree que se preferiría la estabilidad total, la vida sería muy tediosa sin problemas ni transformaciones. Todos estamos sujetos a las transiciones normales de nuestra vida, y también se debe experimentar participando en otras crisis.

2.4 LA MUERTE EN EL MEXICANO

“Hay un tiempo para cada cosa y un tiempo para cada propósito bajo el cielo: tiempo para nacer, y tiempo para morir”.
(Eclesiastés 3: 118)

La idea de la muerte en México, tiene un origen histórico, social, cultural y político y ha hecho de ella su símbolo tutelar. Mediante el estudio de la historia y la antropología de la muerte en México se comprende el rico y singular empleo que hacen los mexicanos de la imaginación de la muerte, a diferencia de los europeos y estadounidenses contemporáneos, cuya negación de la muerte impregna sus culturas; el pueblo mexicano muestra y cultiva una familiaridad jovial, una intimidad que se ha convertido en piedra angular de su identidad nacional.

Es verdad que en la historia mexicana se ha promovido la temeridad frente a la muerte como una virtud nacional; el valor de las armas; el auto sacrificio y la disposición a cometer suicidio han sido rasgos admirados del soldado, desde la antigüedad clásica hasta el presente. En la esfera religiosa, cierto número de creencias han marcado el martirio con respeto reverencial y el martirio es, precisamente, la piedra angular del cristianismo, como parte del catolicismo, que es la religión predominante en los mexicanos.

La peculiaridad del culto mexicano de la muerte se hace evidente en cuanto se comprende que lo que está en juego no es la sublimación de la muerte estoica¹ (pues ésta también existe en México), sino la nacionalización de la familiaridad juguetona y la cercanía con la muerte. Cierta combinación de factores hace que esa clase de relación con la muerte, sea una elección improbable para la construcción de la identidad nacional, pues según Díaz-Loving y Andrade Palos, catedráticos de la UNAM, resulta evidente la necesidad de proclamar y fomentar psicologías autóctonas, si se quiere un conocimiento fidedigno de la psicología del mexicano en cuanto a la muerte, lo cual se tratará de aclarar en esta investigación.

El tema de la sed de sangre y la indiferencia populares con respecto a la muerte era una fuente de preocupación continua entre los reformistas de los siglos XIX y XX, como se pone de manifiesto en las discusiones que van desde la prohibición de las peleas de gallos y las corridas de toros en el siglo XIX, y que han retomado fuerza en nuestros días, los debates contemporáneos sobre la violencia en la televisión y, de manera más general, en todos los medios de comunicación. A pesar de todo, México hizo suyo el tema de la intimidad popular con la muerte como característica nacional positiva.

Cuando los mexicanos hablan de su vínculo peculiar con la muerte, por lo general, no se refieren al sacrificio de sus héroes muertos, sino a la relación de coqueteo y seducción con la muerte misma, a una relación que está llena de traición y seducción por ambas partes. Por lo general se entiende que las actividades mexicanas hacia la muerte son ejemplos peculiarmente poderosos de mestizaje cultural, un área de la vida

¹ adj. Fuerte, sereno ante la desgracia: *actitud estoica ante la muerte*.

en que la cultura indígena y popular ha envuelto y transformado la cultura del colonizador. En este sentido, la muerte ocupa una posición peculiar, si no que única.

“Usted verá eso: aquellos cerros apagados como si estuvieran muertos y a Luvina (el cerro más alto) en el más alto, coronándolo con su blanco caserío como si fuera una corona de muerto” (Rulfo, 1953).

Como menciona Lomnitz (2006) acerca de la idea de muerte en México, en la historia popular existen tres símbolos nacionales, los tres grandes “tótems” de la historia nacional mexicana; La Virgen de Guadalupe, Benito Juárez y el esqueleto juguetero diseñado por Guadalupe Posada. La muerte surgió como una secuela de la Revolución Mexicana que fue un baño de sangre, un retorno a la tradición de revoluciones y de ejecuciones sumarias que, se suponía, había superado el dictador progresista Porfirio Díaz. La prensa extranjera utilizó el carácter supuestamente familiar de la Revolución en las descripciones que hizo de la violencia “mexicana” como un defecto nacional innato proveniente directamente de los aztecas, a los cuales mundialmente se les cataloga como violentos, crudos y hasta salvajes.

En este orden de ideas, cabe señalar como los “días de muertos” en México han sido reconocidos como una práctica festiva profundamente indígena desde los primeros tiempos. Hacia el decenio de 1940, la muerte se representaba como un esqueleto juguetero, móvil y frecuentemente vestido(irónicamente como si viviera), ya se había convertido en un símbolo mexicano reconocible, mientras que muchas obras clave del modernismo mexicano le otorgaban un lugar de honor como en la novela *“Pedro Páramo”* de Juan Rulfo, que es considerada la novela moderna más significativa de México, pues en su obra la línea que divide a los vivos y muertos es borrosa, se pierde y *“la vida misma, es una espera mortal de la muerte”*.

El escritor Octavio Paz (en los años 50's), también hizo uso de ella en sus obras, incluyéndola en el paso de la vida nacional hacia la modernidad y, actualmente, parece fácil hacer caso omiso de la representación de ligereza con que los mexicanos contemplan la muerte, pues después de todo, fue sólo uno de los adornos del nacionalismo revolucionario mexicano. En la actualidad, vemos esa ligereza en filmes

como *“Amores perros”*, de *González Iñárritu en el 2000*, donde la muerte aparece con una presencia violenta y opresiva como única manera de representar lo real.

En años recientes, los vínculos entre el poder icónico del simbolismo de la muerte mexicana y el nacionalismo revolucionario, han generado críticas al tótem de la muerte. Cada vez es más común que los autores vean con sospecha las representaciones de las actitudes del mexicano hacia la muerte y argumenten que la muerte siempre ha aterrorizado, y sigue aterrorizando al mexicano como a cualquier otro. En un tono un tanto más sobrio, el escritor y ensayista Carlos Monsiváis, en el siglo pasado, criticó la noción de que “el mexicano no teme a la muerte” En su opinión, la imagen de intrepidez ante la muerte surgió durante la Revolución Mexicana, época en que se hacía una gran publicidad a la actitud estoica ante las escuadras de fusilamiento y el asesinato político, quitándole por eso el terror que en verdad se le manifiesta. Se juega con ella, para no hablar realmente de ella.

2.5 ORIGEN DE LA CULTURA POPULAR MEXICANA HACIA LA MUERTE

“Como una pintura nos iremos borrando. Como una flor nos hemos de secar sobre la tierra. Cual ropaje de plumas de quetzal”.
(*Netzahualcóyotl*)

Pareciera que cada vez sea más común ver con sospecha las representaciones de las actitudes del mexicano hacia la muerte y argumentar que la muerte siempre ha aterrorizado y sigue aterrorizando al mexicano como a cualquier otro, poniendo en duda aquello de “que el mexicano se ríe de la muerte”.

El estoicismo ante la muerte no era peculiar del mexicano y tampoco tenía nada que ver con la vida después de la muerte en el Mictlán azteca (primer reino, también llamado lugar de los muertos, que estaba gobernado por los dioses de la muerte: Mictlantecuti y su mujer, Mictlantecihuatl. Aquí habitaban las almas de los que morían de muerte común), ni con la presencia persistente del dios azteca Tezcatlipoca, sino, más bien, con el deseo natural de arrebatarse a los asesinos su triunfo adicional de ver humilladas a las víctimas; sin embargo, *“...Después de la Revolución, una generación de*

nacionalistas encabezados por Paz, desarrollarían el mito del mexicano que se ríe en las narices de la muerte, se apropiaría de las historias de bravatas frente a ésta, apropiándose después la cinematografía del romance del mexicano con la muerte, para después masificarlo y convertirlo en “un accesorio propio de México...” Carlos Monsiváis (2000)

El muralista mexicano Diego Rivera y Octavio Paz consideraban que la indigenización de la fiesta del día de muertos tuvo lugar en un plano muy básico y difuso a la vez. Debido a las influencias precolombinas, los mexicanos de las clases populares nunca tomaron el cielo y el infierno con tanta seriedad como los españoles y el común de las demás naciones, pero sí retuvieron de ellos una fuerte noción de la vida después de la muerte, así como una profunda religiosidad, centrada en un Dios, más caprichoso que justo o, al menos, en los caprichos impredecibles de santos, mártires y vírgenes. La utilización icónica del esqueleto y de cierto número de prácticas relacionadas con los días de muertos en México han sido influenciadas de igual manera por la sensibilidad indígena, por el catolicismo español y, en particular, por la imaginería y el espíritu de la *“danse macabre”* europea, tanto en su versión medieval como posterior, dándonos así, un ejemplo clásico de mestizaje cultural.

La idea de la familiaridad del mexicano con la muerte pasó con relativa facilidad de su formulación artística en manos de Diego Rivera a su formulación intelectualizada en manos de Octavio Paz y, de ahí a un artículo uniformizado y fácilmente comercializable del repertorio de México, con una presentación nacional de sí mismo, para ser utilizado no únicamente ante el turista, sino también en las esferas educativa, social y comercial.

Actualmente, en la tradición del día de muertos y sus altares, se representan en éstos últimos, como tres cementerios simulados; el prehispánico, el colonial y el contemporáneo; reflejando así, el paradigma oficial de la historia mexicana como una historia de mestizaje. A finales de los 90's, la UNAM empezó a erigir lo que se conoce como *“la mega-ofrenda”*, siempre dedicada a alguna personalidad en particular. (Louis-Vincent. 1983 estudio de la antropología de la muerte)

En el plano popular, el famoso día de muertos de México es un festival católico que la gente siente profundamente, pero en contra de la imagen nacional-revolucionaria, al

coqueteo del mexicano con la muerte, Monsiváis echa mano de otra implícitamente: la imagen de una “sociedad civil” cuyos impulsos y deseos son prácticamente los mismos que los de cualquier sociedad moderna. En ese contexto, afirmar, como lo hizo alguna vez el compositor José Alfredo Jiménez, (en 1950) que en México “la vida no vale nada” equivale poco menos que a legitimar a un estado opresor que ha hecho todo lo que ha podido por deshumanizar al pueblo de México, por vacunarlos frente a hechos violentos que tienen como fin nuestro tema: ver la muerte como algo natural.

Históricamente, los días de muertos en México se convirtieron en un festival de gran trascendencia debido a la asombrosa mortandad que enfrentaron los poblados indios en los siglos XVI y XVII, donde la confección de una gran cantidad de pastelillos, dulces, chistes y celebraciones, era una excelente manera de sublimar la muerte:

“El ataúd y el cadáver se comen, el azúcar y el baño de color, junto con la muerte que representan, se funden en la boca del consumidor. ¿Puede haber una imagen más clara de la denegación de la muerte o, para decirlo con otras palabras, de la afirmación de la vida? ¿Existe una forma más concreta de representar la fantasía de que los procesos de la muerte pueden revertirse o hacerlos desaparecer por completo?”(Crónicas y leyendas Mexicanas de Germán Argueta, 2013).

Antes que promover la familiaridad con la muerte, los días de muertos niegan la muerte y, de esa manera, apoyan implícitamente las pulsaciones del presente, con su preocupación humanitaria por el valor de la vida. El día de Muertos, o como se conoce en el catolicismo, la Celebración de todos los Santos y Fieles Difuntos, se “festeja” en México el 1 y 2 de Noviembre de cada año. Se ha mezclado con la conmemoración del día de muertos que los indígenas festejan desde los tiempos prehispánicos, trasladando su veneración al calendario cristiano.

Basados en la obra del arqueólogo Matos Moctezuma, (2013), antes de la llegada de los españoles, dicha celebración se realizaba en el mes de Agosto, coincidiendo con la cosecha del maíz, calabaza, garbanzo y frijol. Los productos cosechados del ciclo agrícola eran parte de la ofrenda.

Los Fieles Difuntos, en la tradición occidental, ha sido un acto de luto y oración para que descansen en paz los muertos, y al ser tocada esta fecha por la tradición indígena,

se convirtió en fiesta, en una escenografía de olores, gustos y amores. En este ritual, los vivos y los muertos conviven donde, supuestamente, los muertos nos visitan, deambulan y hacen sentir su presencia cálida entre los vivos, vistiendo al país y sus actores sociales de muchos colores y fragancias para venerar a la muerte: el amarillo de la flor de cempasúchil, el blanco del alhelí, el rojo de la flor afelpada llamada pata de león.

Esta celebración tiene arraigo y recorre los caminos del campo y la ciudad “reuniendo” simbólicamente a los vivos con sus parientes, los que murieron. Es el tiempo trascendental en el que las almas de los muertos” tienen permiso” para regresar como exhalación espiritual al mundo de los vivos. Esta festividad es antes que nada, es una celebración a la memoria, que a su vez, reafirma el tiempo de retorno, privilegiando el recuerdo sobre el olvido, pues en nuestra cultura se dice que **alguien no está muerto mientras no se le olvide**. Idílicamente se dice que México es un pueblo que “sabe jugar con la muerte”, la muerte “nos pela los dientes” y nos la comemos en dulce, chocolate o amaranto; nos burlamos de ella, pero también la veneramos, y hasta nos emborrachamos con ella en los panteones.

Entre los antiguos pueblos nahuas, después de la muerte, el alma viajaba a otros lugares para seguir viviendo. Por ello, es que los enterramientos, a veces, se hacían con herramientas y vasijas de comida que los difuntos utilizaban en vida. Según su posición social y política se les enterraba con acompañantes o mascotas. Los sacrificios humanos de niños, doncellas, prisioneros de guerra o sirvientes, era una práctica para halagar a una amplia constelación de dioses adorados. El más allá para estas culturas, era trascender de la vida para estar en el espacio divinizado, ya sea por sacrificio, accidente o muerte natural.

En nuestra historia, encontramos cuatro reinos de los muertos: (Crónicas y Leyendas Mexicanas, 2013).

1. **El Mictlán:** También llamado “Lugar de los Muertos”; donde moraban los que morían por muerte común. Nivel más profundo del inframundo, donde entran los muertos en estado de putrefacción, pero a su vez, es el vientre de gestación para los niveles de ascenso a la Tierra.

2. **El Tlalocan:** Segundo reino, donde habitaba Tláloc (de ahí su nombre). En él moraban los que perecían ahogados, muertos por un rayo, leprosos, sarnosos.
3. **Ichán Tonatiuh Ilhuícatl:** Tercer reino, donde llegaban los guerreros caídos en combate, los ofrecidos en sacrificio a los dioses, las mujeres que perdían la vida en el parto .Se dice que ahí se convertían en bellas aves que vivían tanto en el cielo como en el mundo.
4. **El Chichihuaucuahco:** Cuarto reino para que lo moraran los niños que morían pequeños. Viene de chichi, del verbo náhuatl, mamar, pues en este reino, los niños se alimentaban de un árbol nodriza

A través de la historia de México, han causado gran impacto los entierros encontrados y que datan de la época precolombina, ya sea desde las tumbas con los entierros de Monte Albán, la de Pakal en Palenque o la del Ahuízotl frente al templo mayor, hasta los restos momificados del siglo pasado hallados en zonas específicas del país, como las famosas momias de Guanajuato.

Si se desmenuzan un poco más los entierros más famosos, se sabe gracias a las notas del arqueólogo Matos Moctezuma (2013), que hay información de los sitios arqueológicos de Monte Albán que llaman la atención, porque no debió ser tarea fácil posicionarse en la cima del cerro, haciendo toda una serie de movimientos en la tierra para asentar el lugar y traer piedras pesadas y otros materiales para su construcción.

En este lugar, mixtecos y zapotecos (que en algún tiempo fueron acérrimos rivales) enterraron una riqueza inusitada con los restos y ofrendas de personajes importantes de su cultura, integrando lo que hoy se conoce como el extraordinario Tesoro de la Tumba # 7 utilizada en dos ocasiones, primero, por los zapotecas, que la construyeron, y después por los mixtecos, que sacaron los cadáveres y los objetos que estaban en ella para depositar los esqueletos y joyas de sus jefes y se conoce como entierros secundarios. Esta práctica se realiza hoy en día, debido a que se abolió la perpetuidad en las inhumaciones en los panteones del país, por la falta de espacio.

La Tumba de Pakal en Palenque perteneció a un gobernante de enorme importancia, el cual gobernó más de sesenta años, y cuyo cuerpo fue depositado en un sarcófago de piedra caliza encontrado en el Templo de las Inscripciones. La osamenta estaba

acompañada de un rico ajuar funerario formado de jade, concha y obsidiana en donde no han faltado necios que ven en la lápida la imagen de un astronauta, lo cual ha sido descartado por la interpretación de conocedores serios de la cultura maya, que ven más bien al Dragón Celeste Nocturno.

En cuanto a la Tumba de Ahuízotl frente al Templo Mayor, es un espacio que fue equiparado simbólicamente con el inframundo. Perteneció al octavo tlatoani mexica, Ahuízotl que gobernó Tenochtitlán. Él fue incinerado y sus cenizas fueron colocadas junto a grandes riquezas en una olla nueva, enterrada junto a la Piedra del Sol, pues los personajes grandes, al igual que los guerreros muertos en batallas eran incinerados cerca del Templo Mayor. Ahí mismo, empleados de la extinta Compañía de Luz y Fuerza del Centro encontraron en años posteriores la figura en piedra de una deidad que se interpretó como *Tlaltecuhlli* (Señora de la Tierra, paridora y devoradora), pues se creía que su misión era la de que, una vez devorados, parirlos hacia el destino al que les está deparado ir.

En la comparación de estos tres entierros ancestrales, es notable como se daba una importancia mayor a los personajes relevantes de la época. En los dos primeros, se les concedía el favor de ser enterrados junto a gente querida para ellos, sirvientes o animales, como si solo su vida fuera la que importó. En el tercero, se incineró, pues en la cultura azteca esto era considerado un homenaje especial; a diferencia de la actualidad, donde la incineración se realiza por conveniencia de espacio, dinero y tiempo, (excepto en la religión judía que lo prohíbe). También en los tres entierros, el difunto debía viajar junto a sus pertenencias más queridas, porque las podría necesitar en la otra vida.

De una cosa se puede estar seguro; la inmortalidad no se alcanza en el sentido en que quisieron hacerlo estos protagonistas, sino que se la dan los arqueólogos que localizaron las tumbas, pues como se definen estos últimos: *“Somos simples buscadores del tiempo perdido pero, a veces lo encontramos”* (Matos, 2013)

En la actualidad; aunque mucho se ha perdido; estas costumbres ancestrales se pueden ver con toda su tradición en dos lugares de México, principalmente; uno es en Mixquic, en las afueras del D.F., y otro en Pátzcuaro y Janitzio en Michoacán. En

cuanto a Mixquic, un pueblo que nació en una isla de Chalco para venerar a la muerte y para recibir a turistas que buscan lo mágico barroco del día de muertos, la población se empieza a preparar desde finales de Octubre. Mixquic es un pueblo de tradición, de memoria, de veneración a la palabra de los viejos y a sus tradiciones viva la identidad, la tradición que convoca a la unidad, a lo social.

“Aquí, la remembranza de sus muertos es el fuego que se aviva simbólicamente en los últimos días de Octubre. Calor que renace al sentir cerca a los que nos dejaron. La añoranza se va diluyendo para dejar bullir las ganas de volver a compartir con los que se fueron y conforme Noviembre se acerca, el llamado es más intenso. Hombres y mujeres se preparan para la representación colectiva que mantiene”.
(Crónicas y Leyendas Mexicanas, 2013)

Ya para antes del mediodía del 31 de Octubre, todo debe estar listo. No debe faltar ningún detalle en el altar de los muertos, tampoco en lo alto de las viviendas debe faltar el distintivo de cada familia, para que los difuntos no se equivoquen de casa; puede ser un madero alto con una estrella, un barrilito o una cruz, siempre con una vela para que alumbre el camino y encauzar los pasos de los difuntos, el día 1º para los pequeños y el 2 para los adultos.

Se cree que los muertos entran en procesión, ya sea a la casa o al panteón y se sientan para degustar los platillos que les prepararon sus deudos. Comen y beben, como muestra del sincretismo cultural² hasta la tarde del 2 de Noviembre, donde se preparan para el viaje de regreso. En Mixquic, las ánimas son una procesión que se despide con una sonrisa. Los lugareños se quedan satisfechos porque han cumplido con lo sagrado-maravilloso de este día, no sin haberse despedido de sus muertos con el rito de la iluminación de las tumbas con velas y cirios. (Cultura popular heredada de generación en generación)

Día de muertos en Janitzio: Janitzio, con sus luces, parece una corona que se mece en el lago de Pátzcuaro, Michoacán. Nunca una emoción es tanta como esta que despierta

² Sistema que trata de conciliar doctrinas diferentes. Fenómeno por el que una forma gramatical acumula el significado de varias funciones.

el sentimiento de lo bello de esta raza de indígenas purépechas michoacanos que están tan cerca de sus muertos, del agua y de la luz que toca la isla para iluminar un pedazo de cielo. El enjambre de gente que viene a ver la celebración del día de muertos, es también parte de este espectáculo que se tiene que vivir para ver la presencia etérea de los difuntos. Todos se vuelven actores en esta celebración. Los indígenas de la isla ya se acostumbraron a ser anfitriones de sus muertos y de los turistas que pagan por ver lo que se les regala en esta isla sembrada de casas con sus tejas rojas. Todas las casas tienen su propio altar, sembrado de flores de cempasúchil y dentro del templo principal de la isla sólo hay hombres cantando letanías y rezando. Así es el ritual en el eco acústico de la iglesia. (Crónicas y Leyendas Mexicanas, 2013)

Hay que caminar por una de las callejuelas para llegar al cementerio. Ahí están las muchas mujeres que salieron de sus casas para llegar a él y confeccionan un tapiz de pétalos de flores sobre la tumba de sus deudos. Es el sentido patriarcal de los dioses y el chamanismo³ que está más cercano a los hombres en el ritual para comunicarse con los dioses.

En cualquier lugar de México donde se celebre el día de muertos, no puede faltar el altar con la ofrenda en donde se mezclan platillos, elementos religiosos y prácticas rituales y funerarias. La ofrenda consta de nueve elementos que son: El agua, la sal, velas, veladoras y cirios, el copal, las flores, un petate, juguetes para los niños, el pan, pudiendo agregar además de un retrato del difunto, la imagen de las ánimas del purgatorio, mole, calaveras de azúcar u otro ingrediente, y el licor.

En esta celebración a la muerte, también aparecen en el arte popular las calaveras sonrientes en papel picado o papel maché con personalidad propia como La Catrina cuya costumbre se remonta a principios del siglo XX con el dictador Porfirio Díaz que tenía gusto por las vestimentas francesas que incluso la gente acomodada del México de esa época usaba copiándolas o incluso importándolas. Pero la mordaz e irónica crítica no dejaba títere con cabeza. Los grabadistas José Guadalupe Posada en 1910 y Antonio Vanegas Arroyo, enfilaron sus baterías hacia las mujeres de esa época, sin

³ Se refiere a una clase de creencias y prácticas tradicionales similares al animismo que aseguran la capacidad de diagnosticar y de curar el sufrimiento del ser humano y, en algunas sociedades, la capacidad de causarlo

importar que fueran mestizas o indígenas, que querían aún y renegando de su sangre y sus raíces culturales, parecerse a las europeas e imitaban esa moda.

Hicieron un volante con un grabado de la muerte y un texto que circuló de mano en mano, en donde hacían mofa de esas mujeres con atuendos exuberantes. En dicho volante está el origen de la Catrina, que originalmente no se llamaba así, sino garbancera (pues estas mujeres vendían garbanza en las plazas de la Ciudad de México). La versión original es un grabado en metal, notable por el hecho de que la calavera no tiene ropa sino únicamente el sombrero; porque desde el punto de vista de Posada, es una crítica a muchos mexicanos del pueblo que siendo pobres, aún así querían aparentar un estilo de vida europeo que no les corresponde. «...en los huesos pero con sombrero francés con sus plumas de avestruz». http://es.wikipedia.org/wiki/La_Catrina extraído el 30 de noviembre de 2013

La imagen de la Catrina se ha convertido en la imagen mexicana por excelencia sobre la muerte, es cada vez más común verla plasmada como parte de celebraciones del día de muertos a lo largo de todo el país, incluso ha traspasado la imagen bidimensional y se ha convertido en motivo para la creación de artesanías, ya sea de barro u otros materiales las cuales, dependiendo de la región, pueden variar un poco en su vestimenta e incluso su famoso sombrero, pero que igual se les ha dado en llamar "catrinas", (mujer elegante y aristocrática).

Especial aprecio se le tiene en la ciudad de Aguascalientes como imagen cultural y popular, al grado que se ha colocado un monumento en la principal entrada a la ciudad, y además, junto con el "cerro del muerto" es la anfitriona y figura principal de la *Feria de las calaveras* celebrada anualmente en torno al Día de los Muertos.

El Festival de las Calaveras es uno de los atractivos más importantes de Aguascalientes. Año tras año, a finales de octubre y principios de noviembre la ciudad se convierte en una pintoresca celebración a los difuntos.

Este Festival surge con el objetivo de rescatar y preservar las tradiciones de culto a los muertos y dentro de su marco festivo se rinde homenaje a uno de los artistas plásticos con reconocimiento a nivel mundial, José Guadalupe Posada. Ilustre grabador y

dibujante nacido en Aguascalientes, creador del personaje de la Catrina que cada año se engalana como anfitriona del Festival de las Calaveras.

En 2001, la Catrina protagonizó el cortometraje animado *“Hasta los huesos”* del director René Castillo. En él, la figura aparece en el escenario de un cabaret del inframundo, ataviada con la indumentaria con la que aparece en el mural de Rivera, interpretando una versión de La Llorona con la voz de la cantante Eugenia León. Al terminar su número, la Catrina saca a bailar a un joven que recién acaba de morir. La pareja baila un danzón frente a la concurrencia formada por decenas de calaveras de todas las edades.

En 2010 la Catrina cumplió 100 años de haber sido creada por José Guadalupe Posada.



Imagen 1 Grabado *La Catrina o Calavera Garbancera*(José Guadalupe Posada)

El furor que dicha imagen desataría nunca se lo imaginaron sus creadores, pues llegó después de la muerte de ambos. Posteriormente, Diego Rivera la vistió elegantemente para llamarla “La Catrina” en su *famoso mural de “Un paseo en la Alameda”* que hoy se exhibe en el Museo Mural Diego Rivera. La versión original es un grabado en metal que hace ver que el mexicano de esa época aún teniendo sangre indígena pretendía ser

europeo, ya fueran españoles o franceses y renegaban de su propia raza, herencia y cultura.



Imagen 2 Sueño de una tarde dominical en la Alameda Central (Diego Rivera)

Detalle del mural *Sueño de una tarde dominical en la Alameda Central*. A la izquierda de *La Catrina*, Diego Rivera (niño) y Frida Kahlo; a la derecha, José Guadalupe Posada. En 1913 se repartían, a manera de burla, volantes de la Catrina que decían:

“Remate de calaveras, alegres y sandungueras

Las que hoy son empolvadas Garbanceras,

Pasarán en deformes calaveras” (Calaveras literarias, Germán Argueta, 1913)

También de aquí surgen las llamadas “calaveritas”, que son dichos en verso con rima y hacen alusión a cualquier persona o acontecimiento, con un sentido del humor único:

A veces se llama Rita,

Otras se llama Consuelo,

Y otras le dicen Pepita;

A esas la muerte les grita:

“No se duerman, que yo velo;

Y en llegando la ocasión,
Que no mucho ha de tardar,
Heridas por un torzón,
Cadáveres del montón,
Al hoyo han de parar”.

Las críticas imágenes, evidencia de la desigualdad e injusticia social existente en la sociedad porfiriana, cuestionaban su moralidad y su culto por la modernidad, aunque sus críticas no eran de fondo ya que cuidaba su línea editorial. Describió con originalidad el espíritu del pueblo mexicano desde los asuntos políticos, la vida cotidiana, su terror por el fin de siglo y por el fin del mundo, además de los desastres naturales, las creencias religiosas y la magia.

Por su estilo y temática empleados José Guadalupe Posada es considerado un artista popular, proveniente del pueblo, que nutrió su obra del imaginario popular mexicano y a quien se dirigió como público.

Fue considerado por Diego Rivera como el prototipo del artista del pueblo y su defensor más aguerrido, incluso se autoproclamó como hijo de Posada y de la Catrina en su mural "*Sueño de una tarde de domingo en la Alameda*". También es considerado precursor del movimiento nacionalista mexicano de artes plásticas. Célebre por sus dibujos y grabados sobre la muerte, apasionado de dibujar caricatura política, desarrolló nuevas técnicas de impresión. Trabajó y fundó periódicos importantes. Consolidó la fiesta del día de los muertos, por sus interpretaciones de la vida cotidiana y actitudes del mexicano.

Posada manejó la ironía y un proceso de duelo muy particular que tiene sus pros y sus contras.

Paralelamente se acentúa un miedo irracional a morir por los fenómenos que vive el mexicano en la actualidad: delincuencia, brotes epidemiológicos, catástrofes naturales y conductas que tienden a la autodestrucción. Esto nos lleva a formular la pregunta **¿Cómo ve la muerte el mexicano?** Llegando a la conclusión de que la sociedad no

está preparada para ver fallecer a sus seres queridos, pues el mexicano vive la muerte de forma dual, con el duelo y todas sus manifestaciones afectivas y psicológicas, pero también como rito y celebración. Esto es un homenaje, porque se evoca a los que no están de muchas maneras: con una foto, una veladora, o una calavera de azúcar o decorando la tumba con los motivos que más le agradaban al difunto. De igual forma es el momento de ironizar con versos (calaveritas) y de jugar a la muerte (con disfraces) para llevar esta cita impostergable al lado amable de la vida:

"No obstante, hay un cambio psicológico del mexicano al respecto: prevalece la tanatofobia o el miedo irracional a morir, derivada de un sinfín de eventos bien conocidos", explicó el Dr. José de Jesús González Núñez, presidente honorario del Instituto de Investigación en Psicología Clínica y Social (IIPCS) (2001)

Por otra parte *"La muerte en México, paradójicamente, representa el renacimiento y el reencuentro con esos seres queridos que ya no están. Así, los rituales tradicionales han fungido como una ayuda para ir aceptando la muerte de un ser querido. ¿Cómo? Principalmente recordando las experiencias positivas o agradables que se tuvieron con el difunto en cuestión, además de favorecer que las personas se identifiquen con algunas de sus características notables y así sentir que de alguna manera vive dentro de uno",* explicó la Mtra. María Eugenia Patlán López, psicoterapeuta y Secretaria de la Mesa Directiva y Miembro del Consejo Técnico de Licenciatura el IIPCS.

No obstante, Patlán puntualizó que estas formas de visualizar a la muerte pueden obstaculizar la aceptación en el momento que se pierde a un ser querido: Por tener la creencia ferviente de que aún no ha muerto y, por consecuencia, prolongar el proceso de duelo. Esto se refleja en la nula superación de algunos de los sentimientos negativos derivados del proceso de duelo: enojo, frustración y tristeza, postergando así la fase de resignación y aceptación.

Esto en la parte tradicional pero, paradójicamente, en la sociedad mexicana contemporánea, podría decirse que Thanatos prevalece ante Eros:

"Piénsese en la delincuencia y la inseguridad generalizada; el avance del narcotráfico; los brotes epidemiológicos; las adicciones, más las conductas destructivas que nos

caracterizan como sociedad. Todo en conjunto forma una paradoja; por un lado sentimos que 'la muerte está muy cerca, pero le tememos como nunca antes, y el resultado es que la evadimos a toda costa. En otras palabras, dejamos la cultura del amor por de la muerte', explicó la especialista Patlán.

González N. (2001) hizo hincapié en esta serie de paradojas: *"El ritual (día de muertos) desde el punto de vista social funciona porque nos acercamos a la muerte de una manera amable y reparadora. Pero, en casos particulares puede ser contraproducente, porque literalmente no se deja ir al fallecido. Finalmente, como sociedad, al tener fobia a la muerte, no podemos prepararnos para cuando llegue el momento final: porque lo irónico es que vemos a la muerte como una posibilidad real, pero hacemos todo por evitar pensarla, por el pavor que nos causa."* (Comentario muy similar al de su colega antes citada).

De cualquier forma, ambos especialistas coincidieron que la sociedad contemporánea mexicana es una de las menos preparadas para enfrentar la muerte: *"En las civilizaciones del pasado, la vida se concebía como una fase más, cuya meta podría ser otra dimensión, mejor o peor, pero todo el camino de la vida era una preparación consciente para morir. Ahora no: el miedo irracional que nos provoca nos hace evadirla a toda costa, complicando finalmente el proceso psicológico del duelo. Al final no queremos ver ni aceptar que llegará el momento en que nuestros seres queridos ya no estarán, y que algún día, también nosotros moriremos",* asevera González Núñez en *Interacción grupal y psicopatología* (2001)

Al final nuestra sociedad no está preparada para ver fallecer a sus seres queridos y con eso se manifiesta la dualidad que a veces conflictua entre lo que se dice y lo que se hace. El lenguaje del mexicano y su psicología propia, tiende hacer diminutivo todo lo que hace, y tal vez, un poco zalamero en sus expresiones: *¿me permite un momentito? los muertos chiquitos, los muertitos, ¿no será mucha molestia?* y un sinfín de frases no pensadas pero arraigadas, donde ponemos de manifiesto que es algo que queremos o esperamos pero que, a la vez, nos da miedo esperar la reacción o el resultado inminente, pues fuimos un pueblo sometido, en donde quedaron residuos de ese "no merecer", y esperar ser castigados e incluso "matados".

El mexicano es muy dado a crear refranes o dichos en cuanto a la muerte, donde simula no tenerle miedo y ser invencible ante ella. Algunos ejemplos de ellos son (Expresiones coloquiales del dominio público en México):

- A mí, la muerte me pela los dientes.
- El muerto al pozo y el vivo al gozo.
- Al fin que para morir nacimos.
- A ver, a un velorio, a divertirse, a un fandango.
- No hay que cargar con el muerto.
- Frente al amor y la muerte, no sirve de nada ser fuerte.
- El muerto al hoyo y el vivo al bollo.
- Cuando el tecolote canta, el indio muere.
- Dar el muertazo.
- ¿De qué mueren los quemados?
- De un jalón hasta el panteón.
- El muerto a la sepultura, el vivo a la travesura.
- El muerto y el arrimado, a los tres días apestan.
- El que por su gusto muere, hasta la muerte le sabe.
- Era más grande el difunto.
- Muerto el perro, se acabó la rabia.
- Mujeres juntas, sólo difuntas
- Todos nacen llorando y nadie se muere riendo.

Como podemos apreciar, los mexicanos tienen un gran sentido del humor, a veces mordaz, hacia los temas de la muerte, dando como resultado que se le dé un giro a la muerte y que se le quiera hacer invisible por medio de las bromas.

“Frente a la incomodidad de occidente por la muerte, especialmente en países del primer mundo como los Estados Unidos e Inglaterra, los elementos de la cultura popular y los elaborados rituales funerarios de México, con su atractiva representación en las artes populares y su manifestación en una importante tendencia alterna del arte moderno, alcanzaron un verdadero éxito internacional. Hoy en día, la calavera de azúcar adornada, los esqueletos de papel maché y la ofrenda de los días de muertos

son símbolos muy visibles y reconocidos internacionalmente. México ha llegado a ser un lugar de costumbres funerarias alternas con el reconocimiento en el imaginario mundial contemporáneo” Díaz-Guerrero, R. (2012)

En la actualidad está de moda todo lo mexicano, pero en especial los dibujos de calaveras de las del tipo de Posada. ¿Qué es exactamente lo que ha atraído a los extranjeros hacia la manera en que ha sido elaborada la muerte en México?, Se ha visto que en los años 30's México era para los europeos, la tierra del humor negro, con sus ataúdes de cartón plegables para niños y el intercambio de obsequios de calaveras de azúcar personalizadas en los días de muertos. En efecto, la artesanía popular funeraria causó una verdadera sensación y fue la única gran atracción en la primera exhibición de arte moderno mexicano en el Museo Nacional de Arte Moderno de París en 1952 y tuvo lleno total. Ahora es común ver sobre todo a gente joven con playeras de calacas joviales y risueñas por toda Europa.

La diseminación de la información en inglés y otras lenguas sobre los días de muertos en México ha sido realmente notable, al grado de que en 2010 en internet a través de **Google**, arrojó más de 150,000 resultados, entre ellos un buen número de portales dedicados exclusiva o principalmente a explicar la festividad y a proporcionar antecedentes históricos, indicaciones sobre cómo hacer uno su propio altar, recetas favoritas para los días de muertos etc. Aún cuando la mayoría de esos sitios está en español, muchos están en inglés y algunos, en otros idiomas.

“La imaginaria de la muerte mexicana se ve reflejada actualmente con los “chicanos”, pues por ejemplo, la primera revista literaria chicana de la Universidad de California, en Berkeley, se titulaba, “ la calavera chicana”. Esa revista, comprometida con la búsqueda de su auténtico ser así como el rescate de nuestro pasado y nuestra cultura, estaba ilustrada en los márgenes con caricaturas inspiradas en Posada” Lomnitz C. (2006)

En el Mexican Fine Arts Center Museum (<http://nationalmuseumofmexicanart.org/>), en Chicago, que es el más grande en Estados Unidos, la ofrenda y la exposición anual del día de muertos, se mantienen durante tres meses y las visitan niños de las escuelas públicas de toda la ciudad. Para la mayoría de estos niños, los días de muertos son una época para celebrar las contribuciones mexicano-estadounidenses al multiculturalismo y

también una ocasión singular para hablar sobre la muerte. La tendencia también se está manifestando cada vez más en los suburbios estadounidenses.

Además de esta clave de la identidad mexicano-estadunidense contemporánea, vale la pena mencionar el surgimiento del culto de la llamada Santa Muerte como patrona de los que medran en el submundo de la globalización (traficantes de drogas, criminales, y adeptos que quieren ganar dinero fácilmente). Es un culto relativamente nuevo. La Santa Muerte es una imagen de la muerte, como esqueleto, representada generalmente con una hoz y, en ocasiones, sosteniendo también un mundo o un escapulario en la mano. Por lo general, es una figura encapuchada, o en otros casos, vestida de novia. Sus devotos se refieren a ella como “la niña blanca”. La iglesia católica no la reconoce, aún cuando sus fieles la consideran como la santa patrona de su culto, le rezan rosarios, portan medallas de ella como amuleto de protección: (te quiero y venero, pero no me lleves contigo), le erigen altares, le piden favores y le muestran reconocimiento haciéndole ritos y fiestas dedicadas a ella, curiosamente, para no morir.

Se ignora la historia del culto, aunque se sabe que en el siglo XVIII en las cofradías religiosas surgieron sectas secretas y en una de ellas se desarrolló el culto a la Santa Muerte. En ese caso, el culto implicaba procesiones nocturnas, y sus reliquias eran manipuladas con el propósito de obtener poder político. Amarraban fuertemente a la Santa Muerte con una cuerda nueva mojada, para que les concediera el milagro de entregarles la vara del gobierno y la amenazan, diciéndole que “Si les niega el milagro, la azotarán o la quemarán”.

Algunos seguidores de ella afirman haber heredado la devoción de sus padres y mencionan que provienen del sureste de México o de Guatemala, aunque se ha infiltrado al centro del país, sobre todo a la Ciudad de México y su resurgimiento es de fechas recientes.

Los franciscanos querían extirpar la representación de un esqueleto como santo, incluso prohibieron el empleo tradicional de la carreta de la muerte en las procesiones de Semana Santa, debido a la popularidad de esa imagen en la región. Su origen se le atribuye a San Pascual Rey (venerado en Chiapas y Guatemala), que se apareció a un indígena con la imagen de la muerte, aunque se refuta esta teoría con base a que en la

adoración de la Santa Muerte, nunca se hace alusión a San Pascual, y que además ésta aparece siempre como mujer. En la actualidad están regidos por la Santa Iglesia Ortodoxa Católica de México y empezó a llamar la atención, sobre todo en la Ciudad de México por el año 2000, debido a la gran cantidad de adeptos que se hacían ver en colonias marginadas como en el llamado “barrio bravo” de Tepito, conocido por el crimen, las drogas y el contrabando, y donde se encuentra su santuario.

Este santuario está ubicado desde hace 10 años en la calle de Alfarería, donde entre locales deteriorados, se vislumbra un peculiar altar. Sobre su arco se lee:

“No temas donde vayas, que has de morir donde debes”. La sentencia parece brutal frente a la no menos impactante imagen de una calavera ataviada con un vestido largo y anaranjado acompañado de un sombrero del mismo color. Su cabello, de origen natural, largo y castaño contrasta con el color de sus huesos, así como el fervor y respeto de los creyentes que para preservar y agradecer por la vida, adoran a la muerte. Para la gente de Tepito, con tantos estigmas, tenía que surgir alguien que les sirva de protector. Es una especie de escudo virtual, y al mismo tiempo, un símbolo de horror para muchos. *Alfonso Hernández, (2013)* creador del “tepitour” que por cierto, no recibe dinero por sus servicios.

Visitando lugares como el mercado de Sonora en donde se vende todo lo alusivo a La Santa Muerte, los vendedores están convencidos de que no es algo malo, ya que la imagen posee elementos de la virgen católica como el escapulario y el traje blanco. Todos ellos son símbolo de pureza y redención que contrastan con las representaciones tradicionales de la muerte como hija del pecado y como mensajera, más que como redentora (Leyendas urbanas recopiladas de los puestos de los vendedores)

Como la mayoría de las invenciones novedosas de la cultura popular mexicana, ahora se dice que la Santísima Muerte nos viene desde los aztecas, el caso es que, desde 1980, mujeres y hombres usan su imagen como protección en contra del robo, los enemigos y la muerte, sin embargo, parece ser que el culto comenzó al margen del Estado (entre los criminales y la policía), y apenas muy recientemente, empezó a abrirse paso hacia la corriente popular. La muerte pasa a ser la mejor representante de

la soberanía y es con la muerte con quien mucha gente decide negociar su existencia cotidiana en la actualidad.



Imagen 3 Estampa popular con la imagen de la la Muerte; Santísima Muerte o Niña blanca

En la actualidad existen en México tres posturas sobre la importancia de la muerte: la primera tiene que ver con el origen y significado de las conmemoraciones funerarias populares y sus implicaciones para la relación entre la vida y la muerte; la segunda, se relaciona con la naturaleza del vínculo entre esa cultura de la muerte y la formación de la identidad nacional, en sus formas oficial, popular y comercial y; la tercera, se refiere a la política de nacionalización de la intimidad del mexicano con la muerte o su indiferencia ante ella.

Si la cultura popular de la muerte fue indígena o europea en el fondo y si revaluó la vida, es algo que traemos dentro los mexicanos. Si hubo una fuerte cultura popular indígena de la muerte que haya antecedido a la consolidación de la nación se puede decir que su uso como piedra angular de la identidad nacional mexicana fue “natural” como punto de distinción y originalidad nacional. La ambigüedad con la que el mexicano maneja todo lo referente a la muerte, nos demuestra que en realidad no se ríe de ella, sino en contraparte, la evita y le teme.

Como se hizo hincapié en páginas anteriores, que los mejores chistes los cuenta el mexicano durante los velorios, es porque en realidad está tan a merced de los sentimientos propios de muerte, que los oculta por medio de la risa, porque siente que

al tomarlo de esa manera, le vuelve la espalda a la muerte. Es importante recalcar que en la cultura popular mexicana, el tema de la muerte es dual: más allá de que el mexicano se ría de la muerte y la desafíe, le teme y la respeta. Le gusta hacer público su dolor y sentirse acompañado.

Se dice entre la sociedad mexicana que “si alguien no le llora lo suficiente a sus muertos es que no le dolió la pérdida”, por lo que es común ver a los deudos con los ojos llenos de lágrimas y se pueden ver velorios suntuosos porque ahí se demuestra cuánto se le quería al difunto, es por ello que se le venera tanto a la muerte al punto de santificarla.

El mexicano es muy arraigado a sus tradiciones y a su religión (primordialmente católica), donde se enseña de manera enmascarada el sentido de la culpa y del arrepentimiento; pero se debe respetar el modo particular de cada persona de llevar su duelo y de sufrir o no, con los recuerdos, pues como hemos visto, a lo largo de la historia mexicana, se enseña a vivir de los recuerdos. Es una travesía que se debe recorrer de modo personal, pues como antes se mencionó, cada duelo es único e irrepetible.

2.6 LA MUERTE SIMBÓLICA

“¿Quién no sabe que en México seguimos al pie de la letra el precepto bíblico de alabar a los muertos? A los vivos los elogiamos cuando pueden darnos algo”. Amado Nervo

“No hay que temer a la muerte; cuando nosotros somos, ella ya no es, y cuando ella es, nosotros ya no somos”. Antonio Machado

“Cristo será glorificado en mi cuerpo, por mi vida o por mi muerte, pues para mí la vida es Cristo, y la muerte una ganancia”. (Filipenses cap. 1, 20-21)

Según la periodista María Teresa Priego, en un artículo escrito en el Universal en 2013, el proceso de desapego es un “sí” a la muerte (la muerte del apego), donde algunas veces, se desarrolla la falsa idea de que completar esta transformación interna significa

separarse de la vida cotidiana y es fácilmente confundida con una soledad externa. En realidad, una antigua forma de ser muere para dejar paso al “nuevo yo” donde el ego debe ser destruido, trayendo como consecuencia verdaderos desastres psíquicos pues el ego es una herramienta fundamental con la que nos movemos en este plano y por el cual, el consciente se manifiesta y evoluciona como creador y generador de realidades.

Se trata de la muerte de las antiguas estructuras de la personalidad y de las formas inadecuadas de estar en el mundo, es la muerte de lo que se creyó ser.

Sus síntomas son, en rasgos generales: Desbordamiento, desolación, desesperanza, fragmentación, desintegración aparente de cuánto somos, pérdida de confianza, temor, pánico y, en casos extremos, confusión, actitudes autodestructivas y hasta suicidio. Son experiencias internas que interrumpen y transforman la vida cotidiana con un cambio abrupto y rápido de la percepción del “yo” y del mundo. Es una ambivalencia entre las experiencias internas con una resistencia al cambio por la necesidad de controlar, e irónicamente, las experiencias positivas parecen inmerecidas y dolorosas, lo cual es muy característico del pueblo mexicano.

Se podría decir, que la muerte simbólica, también la viven personas, con enfermedades degenerativas como Alzheimer que viven la muerte en vida.

De la observación de los ciclos biológicos y cósmicos entendemos que la muerte no es el fin ni la interrupción de un proceso es más bien un eslabón de cambio, aunque muchos delirios y temores ha despertado en la psiquis humana convirtiéndose en uno de los enigmas que más intriga y curiosidad ha despertado.

Han habido muchos seres en el transcurso de la historia que han pretendido no envejecer y más aun no morir, se han levantado incluso mitos y religiones sobre la muerte y el gran viaje final, los egipcios tuvieron el famoso Libro de los Muertos, las más diversas etnias y culturas tuvieron rituales funerarios muy complejos en simbolismo, las pirámides, siendo un monumento no solo arquitectónico sino astronómico y hasta profético, tenían también su función exequial⁴ habiendo restos de

⁴ Honras fúnebres

ellas en todas las latitudes terrestres incluso se han encontrado en las profundidades de los océanos y lagos denotando una universalidad del conocimiento y la cultura humana con paralelismos aún indescifrables, en donde no se ve la muerte como un fin.

Según el físico John Dobson en los años 40's, para llegar a la certeza del Ser se necesita realmente morir en los mundos de la ilusión el ego y el autoengaño, porque creer que se es no significa ser, menos hacer creer que se es, esto nos avoca a una de las inquietudes filosóficas fundamentales, si iniciamos de lo único aparentemente verdadero que es la individualidad podemos semejarla al punto que por concepción física y matemática es un espacio que tiene ubicación pero no dimensión, es una puerta hacia el infinito mínimo, ya que en un viaje microscópico, lo que parece ser un punto o una molécula de polvo resulta siendo un complejo sistema de partículas menores donde el punto sigue siendo el centro, aun el átomo definido como indivisible puede ser comparado con un sistema solar en su estructura y su eje equivalente al sol sería una inmensa esfera y el punto su centro que infinitamente nos permitiría viajar a lo diminuto que es el ego humano.

Se prefiere estar en la llamada zona de comodidad, ya que la carnalidad, también tiene sus complacencias efímeras que causan aferramientos brutales, y superar esto supone conmociones psicológicas comparables al síndrome de dependencia a las drogas. En México se puede poner la muerte simbólica cómo algo de cada día, por ejemplo la vida que llevan los microbuseros en la locura de la Ciudad de México, los jóvenes perdidos en las drogas, la población que no ve un futuro prometedor y los enfermos sin recursos que no ven salida a sus sufrimiento.

“Inevitablemente el ser humano en su aprendizaje va enfrentando pruebas económicas sentimentales, de salud, accidentes y calamidades inesperadas que producen sacudones muy fuertes que proponen una reconsideración de la vida, esos espacios de ruptura, son equivalentes a la muerte de esa rutina o de la aparente estabilidad, el ser humano no tiene más límites que los de su mente, mientras estemos vivos podemos alcanzar las más monumentales metas; los grandes hombres que han levantado imperios o han hecho cosas grandiosas son aquellos que rebasaron esas murallas de confort, pero la voluntad de alcanzar las metas no se improvisa es un

trabajo permanente de enfrentamiento a sí mismo y vencerse, es por eso que seres como Jesús, Mahoma, o el Buda eran templos vivientes edificados en la fragua disciplinaria que dominaron sus cuerpos resistiéndose a las seducciones ilusorias para conquistar la gloria infinita.

Así pues, la Victoria es para los pocos porque los muchos se adormecen en la muerte en vida atrofiando su capacidad de reacción y lastimosamente la mediocridad abraza a las masas en la resignación o la distracción al ser descargados de la energía creadora y conquistadora que es la muestra de la virilidad sexual, el fuego que debe ser sostenido, el ímpetu combativo que no claudica". (Notas de clase 2012 del maestro Carlos Tobías)

"Qué cerca sentimos a algunos que están muertos; y qué muertos nos parecen otros que aún viven". Wolf Biermann.



Imagen 4 La muerte simbólica

La muerte simbólica entra dentro de un proceso de transformación, donde la muerte es parte esencial. Se puede morir simbólicamente muchas veces en una sola vida. Entender el hecho de la muerte como una continuidad de la vida se considera “liberador”, pues nos libra del miedo a la muerte misma y nos abre a la experiencia de la inmortalidad por medio de la **trascendencia**.

Los politólogos dicen que en nuestros días Venezuela, debido a su descontento social, pobreza y situación política está viviendo una muerte simbólica. Abraham en la Biblia nos dice que “un hombre que muere antes de morir, no muere cuando muere”.

Tal vez se trate de detener el tema con una actividad frenética, charla excesiva, relaciones breves, ansiolíticos, alcohol o con un sentido del humor cínico e irónico cada vez que esto se mencione, pero la aceptación de la muerte nos permite disfrutar de cada momento en vida y ¿cuántas personas viven muertos en vida?

A medida que el individuo empieza a cambiar, encuentra necesario desprenderse de las limitaciones que le impiden crecer, y esto incluye actitudes o formas de pensamiento. A veces sucede lentamente y casi a voluntad, pero hay casos sorprendentes y espontáneos donde la persona se va lanzando en una dirección desconocida que la aterra.

Las formas habituales de ser ya no son adecuadas, pero aún así pueden ser sustituidas por otras nuevas, acordes al cambio. Quien se ve atrapado en este cambio se ve sin referencias de las cuales sujetarse y teme no poder volver a su antigua vida, seguido de una sensación de pánico y vulnerabilidad.

“La muerte puede consistir en ir perdiendo la costumbre de vivir” César González Ruano (1964)

Trascendencia: En cuanto a la religión, sus fundamentos se centran en la proclamación autoritaria sobre las experiencias de trascendencia y porque mantiene la idea de un más allá; la trascendencia consiste en seguir vivo, aún después de muerto. Esto se logra dejando buenos ejemplos, acciones, legados a nuestra descendencia; podemos asegurar que alguien ha trascendido cuando ha hecho o dicho algo importante en vida, tan valioso que los que siguen vivos toman su ejemplo. No sólo los científicos o personajes de la historia trascienden, todos tienen la oportunidad de hacerlo y si lo logran, seguirán vivos en la memoria y en el ejemplo.

La trascendencia significa que se puede ir más allá de la pena y la pérdida para reorganizar la vida en una forma nueva y significativa. La posición trascendente requiere de un compromiso con un enfoque del mundo en “el aquí y el ahora”. Significa vivir en el presente con honestidad, apertura y flexibilidad al cambio. No se puede modificar el pasado y desconoce el futuro, pues todo lo que se tiene realmente es el ahora.

La trascendencia requiere una participación total y absoluta en la vida, en oposición al temor, negación, rebelión. Comparada con otros patrones de autoprotección y respuesta, la trascendencia fortalece y consuela. Es una forma de ser más plenamente humana que la negación, la resistencia, el escape, y el rehusarse a pensar y sentir. Es una actitud en la cual, independientemente de lo que suceda, la esencia de uno mismo sobrevivirá, porque todos somos importantes. (O'Connor, 2002, p.150).

2.7 MORIR EN LA RED

“La cultura es lo que, en la muerte, continúa siendo la vida”. Mahoma

Internet es también un reflejo de la muerte y las prácticas funerarias que han dado lugar a fenómenos sorprendentes e inquietantes a ese respecto en nuestro país. Están los anuncios de las compañías dedicadas a prestar servicios funerarios como la cremación y la inhumación, y las ofertas de un variado espectro de líderes y agrupaciones religiosas, nuevas y antiguas, que proponen auxiliar a los moribundos o a quienes viven un proceso de duelo por el fallecimiento de un ser querido.

Poco a poco surgieron portales especializados en el tema que ofrecen cerca de 4,000 documentos, o el sitio Yahoo en las páginas mundiales y de México, donde pueden hallarse recursos para el manejo del duelo, chistes fúnebres y costumbres de etiqueta para conducirse durante un sepelio. La orientación práctica alcanza extremos tragicómicos como ocurre con el “reloj de la muerte”.

<http://quecurioso.wordpress.com/2007/03/07/reloj-de-la-muerte-una-web-calcula-cuanto-nos-queda-de-vida/> extraído el 28 de junio de 2013,

Este es un recurso informático que, con base en la información que se introduzca (edad, índice de masa corporal, afición o abstinencia al tabaco, etc.), permite calcular el tiempo que le resta de vida a una persona; esta es una práctica muy usada, sobre todo por los adolescentes de nuestro país.

Aparte de los cementerios de piedra y tierra que hay en el mundo real, en la red existen panteones virtuales, (<http://www.jardincelestial.com/index.html>) en los que se edifican

memoriales electrónicos para conmemorar la vida de los difuntos queridos. Y con respecto a las honras fúnebres, cabe señalar los nuevos servicios virtuales que complementan a las ofertas funerarias tradicionales. En algunas ciudades del norte de México, afectadas por la inseguridad asociada al narcotráfico, acudir a los velorios tradicionales puede ser especialmente riesgoso. Por eso, se ha optado por los velorios virtuales, que permiten a los que antes hubieran asistido en persona, ver al difunto a través de un sistema de cámaras web y acompañarlo desde la pantalla de la computadora, sin correr el riesgo de represalias

En los últimos años los usuarios de la red han adquirido una existencia virtual a través de cuentas de correo y pertenencia a redes sociales. ¿Qué pasa con esa presencia cuándo se muere en el mundo real? En un inicio, adquiriría calidad fantasmal, pero pronto, los principales proveedores de estos servicios tuvieron que tomar determinaciones sobre el procedimiento a seguir con las cuentas de los difuntos; “facebook.com”, propuso inicialmente, convertir a petición de los deudos, la cuenta activa, en una cuenta conmemorativa, cerrada a las actualizaciones pero abierta para que los amigos del difunto pudieran evocarlo.

Hoy, también es posible que un familiar directo, la cierre entregando la documentación indispensable, como el acta de defunción; “gmail.com”, por su parte, ha diseñado un protocolo para permitir el acceso a la cuenta de un difunto. El instructivo comienza con “un sentido pésame por la pérdida”, acepta que el proceso “es largo y requiere mucha paciencia” y aclara que cada caso “será meditado en profundidad”.

El mismo sitio ha desarrollado un gestor de cuentas inactivas en el que el propio usuario toma las decisiones relacionadas con su cuenta cuando haya muerto. Puede heredarse a algún usuario autorizado o destruirse después del transcurso de un lapso determinado, incluyendo todas las prestaciones, fotografías, posts o blogs. Si el usuario está capturado por internet, se dará cuenta de que su mente se hace más pesada y menos lúcida ante lo real, pues se inhalan y exhalan datos, se diluye en la pantalla, e incluso se muere virtualmente con seres virtuales. No es de extrañar que para muchas personas la felicidad se mida por las megas disponibles.

Los apegados a la red viven dichosos hasta que se cae la señal. Cuando esto ocurre, hay una parálisis básica de sus funciones cognitivas y afectivas, (muerte simbólica), donde los afectados muestran una notable incapacidad para utilizar el tiempo disponible. ¿Qué hace un esclavo con el libre albedrío cuando nunca ha hecho uso de él? Pues asustarse, miedo a la libertad y al goce, decía Erich Fromm (1978), que no es otra cosa que tener que hacerse caso de uno mismo sin saber cómo hacerlo, al igual que en el duelo.



Imagen 5 Muerte simbólica en la Red

La red ha puesto al descubierto la fascinación mórbida por la muerte, que permanecía oculta o con acceso restringido antes de existir esta plataforma de comunicación. Hay páginas para dejar arreglado un funeral, para ver imágenes de cadáveres de personajes conocidos e incluso velorios a distancia, sin embargo, aún es pronto para entender las relaciones entre la muerte y la red.

Si bien puede ser un memorial colectivo de personas y generaciones, también puede poner al descubierto, despertar o exaltar de modo nocivo la atracción por un regreso brutal y violento a lo inorgánico e impersonal.

El pastor norteamericano, Billy Graham (2013, p. 97) dice: “*Qué coincidencia que facebook, un fenómeno del siglo XXI, haya sido concebido y nacido en Harvard. Esta red de comunicación social apunta a la más profunda necesidad humana: pertenecer*”.

En Octubre de 2012, la revista internacional *Forbes* publicó que había llegado a mil millones de usuarios, uno de cada siete habitantes del planeta Tierra.

La urgencia humana innata por aceptación social es tan antigua como la historia humana, volviéndose ésto en otra clase de muerte simbólica.

CAPÍTULO TRES: MANEJO DE LA PÉRDIDA

3.1 CÓMO ENFRENTARSE A LA PÉRDIDA DESDE EL PUNTO DE VISTA SOCIAL

La muerte es la pérdida más importante que puede experimentar una persona. Cuanto más cercana sea la relación con el difunto, más desconsoladora será la pérdida. La pérdida más absoluta y contundente es la muerte de uno mismo, o un cambio radical en el cuerpo, como el perder la vista o un miembro, o una enfermedad física deteriorante, como el cáncer, esclerosis múltiple etc.

El segundo nivel de pérdida más seria es la separación de personas significativas en la vida por muerte, divorcio y abandono. Los ataques físicos, como los asaltos con violencia o la violación, pueden ser devastadores, emocionalmente, dependiendo de la persona y las circunstancias del hecho.

El tercer nivel de pérdidas que requiere ajustes a nuevas formas, incluye los cambios normales del desarrollo en la vida. Algunos ejemplos son la adolescencia, el inicio o final de la escuela, traslados, matrimonio, los cambios relacionados con la edad que ocurren en el cuerpo, como perder el cabello, reducción de energía, o aún, convertirse en abuelo.

La cuarta área es la pérdida de objetos importantes, dinero, esperanzas, aspiraciones, expectativas, así como cambios en el medio social etc.

“Cada pérdida nos causa dolor, y éste es mayor o menor en proporción a la severidad de la pérdida. Cuando el duelo por una pérdida esté fuera de proporción, tal vez, descubras que las emociones exteriorizadas son por un dolor anterior, no

expresado, o por una acumulación de pérdidas que no se han manejado y superado”. (Bucay, 2006, p.149)

Para sanar la pérdida, el duelo es la respuesta normal al dolor y a la angustia de la pérdida. Es el proceso de recuperación después de que ocurre una pérdida perturbante en la vida. Es un estado de intranquilidad incómoda y dolorosa que si no se experimenta, y se reprime, niega o interioriza, puede conducir a una seria enfermedad física y/o emocional. El conocimiento acerca de qué esperar en el proceso del duelo para uno mismo y para los demás, ayudará a recuperarse. Cada persona tiene una forma propia y exclusiva de elaborar el duelo, con sutiles diferencias en sus reacciones, en su duración y la manera en que enfoca y atraviesa las etapas del duelo mencionadas en capítulos anteriores.

La extensión del trauma que produce una pérdida normalmente está relacionada con cuatro factores importantes: primero, el grado de liga emocional que se tiene con la persona, lugar o cosa que se ha perdido; segundo, el tipo de pérdida; tercero, la personalidad de cada uno y la forma en que se han manejado pérdidas anteriores en la vida y; cuarto, las circunstancias y el conocimiento previo de la pérdida.

Durante el transcurso de la vida, se experimentan muchas pérdidas, si cada una se maneja tal y como se presenta, se intensificará la seguridad de que una nueva pérdida no será devastadora. Se puede sobrevivir y se logra, y es de esperarse que sea en una forma más firme e integrada.

La persona que envejece con un ánimo de satisfacción es la que responde de modo positivo a una pérdida y es capaz de seguir llevando una vida afectiva y feliz.

“No ha de ser dichoso el joven, sino el viejo que ha vivido una hermosa vida”
(Epicuro de Samos 341-270 a.c.)

Hay que tener siempre presente que cada ser humano es un ser único, observar la forma en la que se manejan los cambios, las decepciones y las pérdidas menores en la vida. Un consejo práctico general sería que si se nota una actitud negativa y desagradable, hay que empezar a trabajar para transformarse a sí mismo, sabiéndose dueño de la capacidad para cambiar y aprender a trascender. El primer paso, es tomar

conciencia, reflexionar y decidir cómo se quiere ser, pensar positivamente al ser sobrevivientes y establecer nuevos objetivos; si se siente uno abrumado, es recomendable buscar ayuda profesional.

3.2 EL PODER VOLVER A VIVIR CON PLENITUD

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

“Se puede aprender a vivir e incluso a morir más armónicamente, sin tantos desvelos y tribulaciones inútiles, sin generar fricciones innecesarias ni desdichas gratuitas, instrumentalizando la vida para fomentar belleza, amistad, amor y sabiduría. Se puede aprender a tomar la vida como una guía transformadora que ayuda a desarrollar la conciencia y avanzar en el camino de la evolución interior. También es posible conseguir una actitud que permita un vivir más equilibrado y pleno, con mayor serenidad y firmeza; saber desplazar del desorden emocional a la virtud y de los feos automatismos psicológicos a la lucidez del entendimiento” Calle, R. (2003)

Es posible aprender a vivir de la misma forma que se puede hacer de la vida un instrumento para bien morir; al respecto, el duelo es la única vía que permite aceptar y superar una pérdida irreparable.

No se puede dejar de hablar del duelo ya que es una reacción natural y universal, que independientemente de las características culturales, religiosas y socioeconómicas de los implicados, desencadena manifestaciones físicas, psicológicas y sociales de intensidad y duración variables, aunque proporcionales a la importancia y significado que tenía el fallecido para los dolientes.

Como bien señala O'Connor (2002), es un proceso dinámico y doloroso, pero también terapéutico si se sabe reconocer y aceptar y se concientiza su expresión sin trabas, ya que permite adaptarse progresivamente a la pérdida y a la nueva situación que ésta deja tras de sí.

El impacto psicológico que ocasiona una muerte en los más allegados al difunto necesita siempre de un cierto tiempo para poder asimilarse antes de que la persona recobre su equilibrio. Este tiempo varía en cada persona y circunstancia, como se ha mencionado en repetidas ocasiones: “es único e irrepetible” (según la Tanatología), pero se considera normal que oscile entre seis meses y dos años, aunque esto no es de ninguna manera una regla sino un simple parámetro de referencia, pero se puede derivar hacia una situación que se considera patológica y que se desencadena cuando la persona es incapaz de adaptarse a la pérdida sufrida; su duración, consecuencias y secuelas son imprevisibles, pero se sabe que su intensidad crece en sujetos con personalidad especialmente vulnerable y también se incrementa si la muerte se produce por sorpresa, cuando pudo ser evitable y en caso de que el muerto sea menor o muy joven, y cuando el fallecido deja una mala situación familiar y/o económica a sus deudos.

Es imposible vivir sin experimentar dolor, pues la vida y el dolor van de la mano. Constantemente se está inmerso en el flujo del cambio, y el cambio con frecuencia se identifica con pérdida. Cualquier pérdida requiere un reajuste a una nueva modalidad de convicciones, valores, circunstancias o concepto de uno mismo. La elaboración del duelo por esta pérdida nos permite liberarnos de antiguas formas de pensar y de ser, y dar cabida a las nuevas, de este modo, nos recuperamos y volvemos a sentir ganas de vivir plenamente

Final y principio, nacimiento y muerte, inicios y conclusiones, éstos son los ritmos y ciclos inevitables que convierten la vida en un proceso totalmente dinámico y siempre cambiante

En el transcurso de la vida ocurren diversas crisis que requieren un largo período de introspección y revaloración de la propia identidad, valores y convicciones; durante estas épocas, se buscan respuestas a preguntas interiores acerca del significado y sentido de la vida, las relaciones, el trabajo, las presiones sociales y la vida misma. Las crisis suelen ser un punto decisivo en la vida cuando nos formulamos nuevas respuestas y prioridades, y al tomar la vida una nueva dirección, es inevitable que se deje atrás a alguien o algo del pasado. La vida anterior habrá desaparecido para siempre y nunca se podrá volver atrás, pues la experiencia cambiará para bien o para

mal, y donde la habilidad para reconocer y manejar los cambios y las pérdidas será un factor decisivo en una transición positiva hacia el futuro. Aunque la incertidumbre de la vida después del cambio, con frecuencia produce resistencia y ansiedad, también estos sentimientos pueden conducir a un desarrollo positivo que propicie la madurez.

Existen por lo menos cuatro respuestas posibles al cambio que son: (O'Connor, 2002, p.146-147)

1. **Conservación:** ésta es un intento por proteger el status quo, conservar y suprimir la angustia del dolor presente, tratando al menos mentalmente de permanecer en el presente o volver al pasado. Las personas pasivas recurren frecuentemente a este mecanismo de defensa como su estilo de autoprotección. Busca la seguridad y el orden manteniéndose como una almeja.
2. **Revolución:** Es una respuesta que repentinamente rechaza los anteriores valores y creencias, donde la "seguridad" del pasado parece artificiosa y falsa. Es una reacción más activa que la conservación, pues brota hacia el exterior, a menudo colérica y agresivamente, rechazando el pasado, negando el presente y maldiciendo el futuro. Las personas que recurren a ella, se dedican a alguna labor con energía e ímpetu ilimitados. La persona está a la deriva, sola y temerosa.
3. **Escape:** Es una forma de evadir la angustia y el dolor presentes, recurriendo a alternativas químicas o de conducta dependientes (uso de alcohol, tranquilizantes, sueño etc.). Las personas que recurren a él, no pueden enfrentar la incertidumbre del presente y el dolor del pasado. Son personas pasivo-agresivas en sus interacciones diarias, volviéndose temerosos, inseguros, manipuladores, resentidos, vengativos y que transmiten a menudo dobles mensajes, cuando en realidad, piden a gritos que se les rescate y se les defina el rumbo que debe seguir su vida. Es el patrón más difícil de romper.
4. **Otra respuesta:** Consiste en una forma más flexible y armónica de enfrentarse a los desafíos de la vida. Esta postura requiere una apertura al cambio y a la pérdida, de tal manera que se enfoquen como oportunidades para obtener mayor profundidad como persona, para descubrir más acerca de uno mismo. Requiere de una convicción firme en que la vida es un proceso, que la incertidumbre es de

esperarse y que el cambio y el flujo es lo normal. Esto nos lleva a la convicción de que, independientemente de lo dolorosas que sean las circunstancias, pudiendo tener desesperación y angustia, se puede sobrevivir.

Se puede ir más allá de la pena y la pérdida para reorganizar la vida en una forma nueva y significativa, logrando vivir “el aquí y el ahora”, viviendo el presente con honestidad, apertura y flexibilidad al cambio. Hay que trascender confiando en uno mismo para sobrevivir a cualquier situación desde un desconcierto menor, hasta una crisis mayor.

En el drama de la vida de todos los seres humanos, la tragedia aparece tarde o temprano y es absolutamente inevitable. La diferencia consiste en cómo lidiamos con los acontecimientos y el dolor resultante que se aúnan a la tragedia.

Ante una severa conmoción emocional, la primera respuesta es instintiva, a nivel emotivo, queremos negar o escapar. Sin embargo, con el tiempo, durante la elaboración del duelo, el predominio emocional cede el paso a nuestra mente racional para que podamos aceptar el dolor y empezar a controlar nuestra vida nuevamente.

En este punto, se empieza a pensar y actuar con racionalidad e inteligencia, en oposición a la reacción ciega, irracional y meramente emocional ante las circunstancias y se inicia el desprendimiento de los patrones de autoprotección destructivos, para dar lugar a una mejor calidad de vida.

Se debe aceptar el desafío de vivir de una nueva forma y establecer relaciones y actividades nuevas y diferentes cuanto antes, el propio ciclo de vida continúa, no se puede detener: **se tiene que seguir viviendo, avanzando, viviendo con plenitud, hasta que termine cada ciclo.**

“Mi único deseo es que tarde o temprano, logres cambiar esas lágrimas y reproches en contra de todo por haber perdido físicamente a alguien, y los conviertas en una sonrisa y en el bello recuerdo de haber convivido en el mundo material con alguien tan valioso y que te ha dejado tanto amor”. (Garibay, 2003)

3.3 SUGERENCIAS PARA APOYAR A LOS SOBREVIVIENTES

Algunas de las sugerencias que O'Connor (2002) expone y que son aplicables para cualquier cultura incluyendo la mexicana; ayudarán a los amigos o parientes sobrevivientes y en duelo:

1. Establecer contacto o llamar por teléfono al doliente y preguntar qué tipo de ayuda necesita.
2. Hablar poco en la primera visita.
3. Evitar las frases trilladas y las respuestas fáciles como: "fue feliz en vida", "comparto tu dolor", "échale ganas", "tienes que resignarte" etc.
4. Ser uno mismo. Mostrar el interés con palabras propias.
5. Mantenerse en contacto. Permanecer disponible. Permanecer ahí.
6. Colaborar en cuestiones prácticas. Averiguar para qué se te necesita. Ayudar liberando cargas y estableciendo un vínculo.
7. Estimular a otros a que visiten o ayuden.
8. Aceptar el silencio. Si el doliente no tiene deseos de hablar, no imponer la conversación, a veces, el silencio es mejor que una plática sin sentido.
9. Ser un buen oyente. Escuchar.
10. No intentar decirle al afligido cómo se siente. Aprender del doliente, no instruirlo.
11. No insistir en conocer detalles de la muerte.
12. Consolar a los niños de la familia. No asumir que un niño aparentemente tranquilo no está sufriendo.
13. Evitar hablar con otros acerca de trivialidades en presencia del doliente.
14. Permitir "la elaboración del duelo". No apresurarse a sacar la ropa o esconder fotografías o a tomar decisiones importantes.
15. Escribir una carta. Una tarjeta de condolencias es un sustituto para la propia expresión. Si se toma el tiempo para escribir acerca del amor por el fallecido y los recuerdos que se guardan de él, la carta se leerá muchas veces y se atesorará, posiblemente, hasta la siguiente generación.
16. Estimular el aplazamiento de las decisiones importantes hasta que transcurra el periodo de dolor intenso. Cualquier cosa que pueda esperar, se debe esperar.

17. Cuando sea oportuno, atraer al doliente a actividades tranquilas fuera de casa. Tal vez no tenga la iniciativa propia para hacerlo.
18. Cuando el doliente vuelva a la actividad social, tratarlo como a una persona normal.
19. Vigilar el proceso necesario a través del duelo a una distancia prudente.

Conviene considerar que la ayuda efectiva consiste en algo más que el seguimiento de unas cuantas reglas. Si la aflicción es devastadora y la relación con el afligido estrecha, es posible que se tenga que dar más tiempo, más atención, o sea, más de lo que realmente uno se imaginaba. Se tendrá que recibir las necesidades especiales del amigo y tratar de satisfacer esas necesidades. Un compromiso y esfuerzo de esa magnitud, pueden incluso, salvar una vida, o por lo menos, hacer sentir la satisfacción de haber sido verdadera y profundamente útil.

Existe una maravillosa anécdota que trata sobre ser un huevo o una papa. Pensar en ella, puede ayudar al cursar por un problema difícil: Aprendida en el **Instituto Mexicano de Tanatología**

“Hace algunos años, vivía una pareja con su bebé en la India. Su bebé de seis meses enfermó y murió.

Un anciano caballero hindú se enteró de su pena, acudió a consolarlos y les dijo: una tragedia como ésta es similar a ser sumergido en agua hirviendo. Si eres un huevo, la aflicción te hará duro e insensible. Si eres una papa, emergerás suave y flexible, elástico y adaptable”.

¿Un huevo o una papa?, ¿Duro y frío, o cálido, animado y adaptable? .Muchas personas mueren lenta y dolorosamente porque eligen no elaborar su duelo. Permanecen encerradas en una concha de insensibilidad, rehusándose a sentir, y oponiendo resistencia al dolor y a las pruebas de la vida.

Es preciso deshacerse de lo antiguo para concederle un lugar a lo nuevo, cuanto antes se libere uno del dolor y del pasado, más fácil se podrá empezar un nuevo camino.

CAPÍTULO CUATRO: APLICACIÓN EN DOS CASOS CLÍNICOS DESDE EL PUNTO DE VISTA SOCIAL Y PSICOLÓGICO

“La muerte como final de tiempo que se vive sólo puede causar pavor a quien no sabe llenar el tiempo que le es dado a vivir”.
V́ctor Frankl

Es conveniente hacer la aclaración de que por ser casos reales, se cambiarán los nombres verdaderos para preservar la confidencialidad. Se tratará de darle enfoque al tema de estudio de la muerte en el mexicano.

4.1 DESCRIPCIÓN

Caso 1: “Pedro”

Este caso de duelo por muerte es acerca de un niño (Pedro), de 8 años, que tiene un hermano mayor, (Juan), de 14, el cual es su “ídolo” o modelo a seguir, ya que no tiene mucha atención de sus padres. El hermano mayor llena todas las expectativas de la familia y Pedro a veces pasa a ser invisible. Cabe resaltar que entre los hermanos hay una muy buena relación.

Cierto día los hermanos salen a jugar y el pequeño le lanza el balón a su hermano, que es el portero, con todas sus fuerzas (las de un niño pequeño), dándole un fuerte golpe en el pecho que provoca la muerte instantánea del hermano.

En este caso se manejará la culpa, la autoestima y el duelo a la vez.

Caso 2: “Esperanza”

En este otro caso, se manifiesta el duelo de una madre por la muerte de su hijo “Marco” de 19 años, en un accidente automovilístico; de la repercusión que este tiene en la familia, sobre todo en la madre y el hijo sobreviviente y la orientación que con el tiempo, ella le da a su pérdida. Es un caso donde la muerte si tuvo un propósito en vida.

4.2 DESARROLLO

Caso 1: “Pedro”

“La muerte no es más que el abandono del cuerpo físico, de la misma manera que la mariposa deja su capullo de seda para echarse a volar” **Elizabeth Kübler-Ross.**

Pedro es un niño de 8 años que habita en el Distrito Federal, asiste a una escuela pública en quinto grado y su familia, aunque es trabajadora (ambos padres trabajan en un tianguis), es de escasos recursos.

Al entrevistarle refiere que en Mayo del 2013 (no recuerda el día exacto), decide ir junto a su hermano mayor, de 15 a “echarse una cascarita” a una cancha cercana a su casa. Su hermano le enseñó a jugar football y le daba “tips para tirar”.

Están solo ellos dos jugando, Pedro de tirador y su hermano de portero, cuando comenta Pedro que manda un balonazo muy fuerte, pues era muy difícil meterle goles a su hermano, sin dirección alguna, con la intención de ganarle alguna vez en su vida; pero el balón paró directo en el pecho de su hermano, exactamente, en el lado del corazón.

Después del impacto, refiere con su corto lenguaje que tiene grabado en la memoria cómo su hermano se agarró el pecho, se tambaleó, y se cayó hacia atrás con los ojos abiertos. Esto lo sueña continuamente y cuando lo recuerda se pone muy agresivo; refiere la madre.

Como buen niño, creyó que su hermano se había desmayado o que estaba exagerando y corrió por sus papás. Cuando ellos llegaron, ya había una infinidad de vecinos,

quienes les dijeron que ya había muerto. Algunos niños, con o sin maldad, le dijeron: “chin, ya mataste a tu hermano”, a lo que Pedro no daba crédito. Sus papás lloraban y sin saber qué hacer, Pedro se fue solo a su casa y empezó a golpear todo, echándose la culpa, preguntándose ¿cómo le había dado en el corazón a quien más quería? ¿Cómo en el corazón? Y además lo mató.

Cuando sus papás y sus familiares llegaron él estaba muy mal, pero ellos le explicaron que los médicos les habían dicho que no era culpa de nadie, que su corazón no estaba bien y que pudo haber pasado en cualquier otra circunstancia, lo cual lo reconfortó un poco.

Al siguiente día, empezaron los ritos funerarios, y cómo sus papás son de provincia, como él vive en un pueblito de los que subsisten en el DF, donde aún se manejan ritos y costumbres, lo velaron en su casa vestido con su camisa del Guadalajara que era su equipo favorito (ya que en México se suele vestir a los difuntos con su ropa favorita), con muchas flores y con sus amigos de la escuela y el vecindario, todos vestidos de blanco (Otra costumbre común en funerales de niños)

Durante el funeral, (Pedro lo repite constantemente): “en el velorio, me daban muchas ganas de hacer pipí (seguramente por los nervios), pero como los baños estaban hechos de puro cemento y solos, siempre me acompañaba mi tío. Yo entraba sólo, pero siempre veía a mi hermano pasar vestido de futbolista y me decía: “bien hermano, bien”, pero a mí no me daba miedo verlo, después se lo contaba a mis papás y sí me creían”.

“Mi hermano dormía en la litera de arriba y yo en la de abajo y mis papás en el mismo cuarto, pero en una cama grande, y ahora cuando me duermo, oigo como se mueve mi hermano, aunque no veo sus brazos que siempre dejaba colgando hacia abajo”

“Nunca podré ser igual que mi hermano, pues él era muy bueno y yo soy malo” (Aquí empieza a manejar la culpa)

“Ya nadie me hace caso, pues mis papás están muy tristes y mi papá enojado con Dios, por lo que nadie juega conmigo. Después del velorio fuimos al entierro, todo el pueblo caminando con el ataúd por todas las calles de la colonia hasta el cementerio donde lo

metieron en la tierra y mientras todos lloraban, yo le tiraba flores a la tumba. Desde entonces, yo siento que él está conmigo y que me habla. Siempre que tengo un problema o estoy triste, me dice que le eche ganas y que ayude a mis papás. Él era el único que jugaba conmigo, claro que algunas veces nos peleábamos” (Textual):

Terapeuta: Pero eso es normal entre hermanos, le replico.

Pedro: Sí pero él era bueno conmigo, sólo nos peleábamos porque yo siempre quería ganar, como el día que lo maté.

Terapeuta: ¿Lo mataste o se murió?

Pedro: Si, además que yo le cogía sus cosas y no la ponía de regreso en su lugar, como el turista, que era lo único que hacíamos en familia, y al que ahora le faltan muchos billetes y casitas y aunque mi papá ahora ha vuelto a jugar conmigo, ya no está completo (durante meses sus papás lo escondieron porque les dolía verlo).

Terapeuta: Y ahora, ¿cómo lo juegan?

Pedro: con lo que queda y yo le voy ganando a mi papá, porque como ya no estamos todos, era muy largo de jugar, y ahora lo jugamos en pausas.

Terapeuta: ¿Cómo es eso?

Pedro: Sí, lo dejamos puesto en la mesa, armado y jugamos algunos días y otros no.

Terapeuta: ¿Y cómo comen?

Pedro: Pues como nunca comemos juntos, pues ellos y yo a veces, comemos comida que nos llevan al tianguis y nos sentamos en una caja o así.

- La madre refiere que ha bajado calificaciones en la escuela desde entonces, a lo que se le pregunta al niño el por qué, y dice que porque le da mucho sueño en clase y que además le hacen bullying, aventándole papelitos gritándole: *“hey, al que mató a su hermano y por eso es el consentido de las maestras”*.

- Dice que él se enoja y se ha llegado a pelear a golpes, por lo que ya no tiene amigos, pero que no le importa, porque su hermano lo enseñó a defenderse y no le va a quedar mal.

Durante la terapia, dice en incontables veces que él es malo y su hermano era el bueno, y por frases como ésta, se intuye el favoritismo de los padres hacia el hijo fallecido y poca atención hacia el pequeño.

Maneja también frases como “todo lo que yo amo se muere”, haciendo referencia a su hermano mayor, a un hermano que no llegó a nacer, a su tortuga y a su canario, y a últimas fechas, su gatita se escapó y que por eso, no quiere querer a nadie. En sesiones informativas con la mamá, se percibe que el padre está ausente y todavía muy enojado con Dios, suele repetir frases como éstas y Pedro se las apropia.

En cuanto a la madre, es de carácter explosivo, golpea a Pedro cuando hace algo que a ella no le gusta, aunque cabe decir que fue ella la que buscó ayuda, primero como pareja (a pesar de que el padre no cree en la terapia), y luego para Pedro por separado.

Caso 2: “Esperanza”

“Muchos preguntan: ¿Por qué los niños que no le hacen daño a nadie deben morir? La respuesta es que sencillamente que esos niños han aprendido en poco tiempo aquello que debían aprender”. (Elizabeth Kúbler- Ross)

Esperanza es una colega, que tuve la fortuna de conocer cuando hacía mi servicio social como tanatóloga en un hospital público del Distrito Federal, donde ella ayuda con pláticas y cuyo caso me conmovió mucho, pues a través de la muerte de su hijo, le ha dado un sentido diferente a su vida para ayudar a otros en el mismo proceso con su experiencia.

Más que nada, este es un testimonio de muerte y de vida y lo digo al revés de lo usual, por lo anteriormente citado. Escribo este caso testimonial con su consentimiento, el cual

me transmite abiertamente, tal y como lo escribo de manera textual en una de sus conferencias al personal de salud de la Institución:

“La noche está clara, tranquila, la luz de la ciudad ilumina levemente el cielo y lo pinta de amarillo. Una llamada, el timbre del teléfono taladra de alguna manera mis oídos. Un suspiro: La puerta de mi cuarto se nubla. Un clavo de dolor profundo en mi cabeza. Los ojos abiertos, más abiertos que nunca. Mi cuerpo no siente. El mundo se cierra y cae.

La llamada de las autoridades me dice que mi hijo tuvo un accidente automovilístico y que está muerto y me citan en la delegación para esperar la autopsia y después su cuerpo, lo único que quedaba de él. Me dije ¿cómo?, si hace unas horas se despidió de mí y me dijo que le debía un sándwich de tres quesos a su regreso, ¿cómo mi hijo?, el más chico de los primos, no entiendo.

Salgo a la calle acompañada de algunos de mis familiares con una lágrima y un nudo en la garganta, hay momentos en los que me cuesta respirar. Mis manos tiemblan. Alguien me muestra los fierros retorcidos de lo que fue su coche y no lo creo.

Pienso enseguida, alguien le hizo esto, mi hijo, responsable, inteligente, no merecía esto. El viento sopla frío pues muere un 30 de Diciembre.

La falta de sueño y de un lugar cómodo para sentarme empieza a hacer estragos en mi cuerpo y mente, que me hace repetir, ¿dónde estás hijo?

Llamadas de teléfono sin sentido. Llega más gente, yo necesito espacio, ya no quiero ver a nadie. Mucha formalidad para tan cruel evento.

Después de diez horas, aún no veo su cuerpo. Pienso que está encerrado con extraños, entre criminales y golpeadas, pero estamos en familia esperando tu salida. Cuando por fin nos lo entregan partimos hacia el velatorio. Esa noche, fue la peor, la tristeza que me invadía, así como el lugar fue inmensa.

Cómo me hubiera gustado seguir caminando con él, de su brazo, sentir, su fuerza, su sensibilidad, su seguridad, seguir soñando sus sueños, que por fortuna pudo realizar.

El despedir de la vida a un hijo, no es nada fácil, sobre todo, en plena juventud, pues siempre suponemos que serán ellos quienes nos entierren, con gusto cambiarías tu

vida por la de él, pero por desgracia, no se puede. Su vida se truncó de forma abrupta, todo para mí se vino en picada y mi vida, en ese momento, se ve derrumbada junto a la de él.

Pienso durante el velorio para aplacar mi ira y mis dudas, que mi hijo y yo tuvimos una buena vida, con acuerdos y desacuerdos, pero buena.

Pruebas enormes de amor de mi familia y sus amigos tuvimos durante esos momentos y durante mucho tiempo. Aún las busco y las encuentro. Cada quien en su proceso y con sus propios ¿por qué y para qué?

A medida que pasan los días, el impacto va tomando poco a poco su justa dimensión y expreso un dolor que tiene que ser llorado en estos momentos, más que hablado. Yo soy la persona más cuidada, más apapachada y a la que quieren mantener fuera de pláticas que me quiebren, pero eso es inevitable, la tristeza se ha apoderado de mí, tengo los ojos hinchados de tanto llorar, con las arrugas de la edad acentuadas. Todo esto sucedió por aproximadamente dos meses, sin trabajar, y el miedo de morir en vida.”

Esperanza se reconoce como un ser vulnerable, destapa parte de su pasado y dice empezar entonces a elaborar las “cuentas pendientes con su hijo” (aunque ella hizo lo mejor que pudo), y a perdonarse ella misma

“Entonces, mi familia se transforma y mi hijo está presente en cada uno de nosotros y de manera diferente, pero la pena nos ha hecho ser más hermanos de sangre”

“Mi hijo mayor, a quien le tocó la pena de evitarme ver a su hermano en esa situación, amorosamente me protegió, pero a su vez, esa experiencia lo atormenta con pesadillas constantes que le quitan el sueño, la escena se repite una y otra vez en su mente y pienso, a mí me atienden y que duro debe ser para él vivir con ese recuerdo. ¿Cómo pedirle ahora que se quede en su cuarto sólo?, con ese cama vacía y sin su confidente para oírlo esas largas noches en soledad”

4.3 Resultados e interpretación:

Caso “Pedro”:

En este caso, podemos observar las etapas del duelo de la siguiente manera: La negación cuando Pedro cree que su hermano está desmayado o fingiendo; el enojo, cuando se va a su casa a golpear cuanto cosa encuentra, incluyendo a él mismo; la negociación, cuando le pide a Dios que no se haya muerto y que el promete ser bueno; la depresión, la empieza a sentir cuando empiezan los ritos funerarios; la culpa, desde que sucedió el incidente y a la fecha se sigue trabajando en ella; la aceptación, en que Pedro asume que su hermano ya no estará más presente más que en su cabeza y que él sabe que ahora vive con Dios.

Particularmente en este caso, la muerte de un hermano, es una pérdida importante, pero no obstante, hay que considerar varios factores: las edades de los hermanos (ocho y quince), la cercanía de la relación (muy cercanos) y la resolución de las rivalidades fraternales (Pedro siente que su hermano era el consentido)

Lo más trágico en la muerte accidental de un niño es que parece completamente innecesaria e injusta.

Los hermanos tienen el potencial para la relación más prolongada en el lapso de la vida. Cuando los niños pequeños, como Pedro, sufren la pérdida de un hermano, con frecuencia les resulta un misterio confuso. Es común que se sientan culpables de la muerte porque en un momento de enojo seguramente desearon que se muriera o “se fuera para siempre” ese hermano, lo cual sucede en caso de un accidente, como es este caso, sienten que son ellos quienes debieron morir en lugar del otro (trauma del sobreviviente).

Fue muy importante explorar estos sentimientos con Pedro, platicar con él y permitirle expresarlos, que a veces guarda para no poner tristes a sus padres siendo sentimientos tanto positivos como negativos hacia su hermano fallecido.

Cuando un hermano muere, generalmente nadie le hace caso al hermano sobreviviente, pues todos se centran en consolar y ayudar a los padres, que claro, están sufriendo, pero el hermano también sufre en silencio y nadie lo nota.

Si el hermano es más o menos de tu edad, y del mismo sexo, lo cual es el caso, eso te obliga a considerar tu propia muerte, y el efecto fue desconcertante en el caso de Pedro.

Con frecuencia, cuando la familia está de duelo, se pasa por alto a los niños, pero ellos también necesitan expresar su pena para continuar con su vida en una forma sana. Los niños que no expresan sus sentimientos y pensamientos pueden llevar hasta la vida adulta una ansiedad no resuelta acerca de la muerte.

Cuando él llegó, me pide la mamá que le “haga estudios”, pues se los piden en el USAER porque está muy agresivo y con bajo rendimiento escolar, razón por la cual le aplico las siguientes pruebas proyectivas:

- Test de la figura humana
- Test de la familia
- Prueba de HTP

Llegando a las conclusiones siguientes:

Pedro se siente aislado de su entorno escolar y familiar, retraído y tímido debido a la pérdida de su hermano. Siente a todos a su alrededor separados de él, se siente sólo y con una necesidad de aceptación por parte de su padre en especial. Presenta depresión leve a moderada, así como cierta apatía a los acontecimientos diarios, incluyendo actividades escolares, familiares o recreativas. Hay sentimientos de fracaso en la escuela y la familia y no sabe cómo actuar, lo cual provoca el retraimiento y posible distracción pero asimila muy bien su pérdida. Él sabe que su hermano no volverá y lo visualiza en el cielo.

Su nivel de maduración se aprecia en nivel bajo a normal, pero no preocupa porque se adjudica a el estado emocional que cursa en la actualidad. Manifiesta angustia y ansiedad y cierto grado de agresividad

Actualmente en terapia se está trabajando el duelo de acuerdo a su edad, basándonos en las enseñanzas de Kübler-Ross cuando habla en “Un nuevo amanecer” sobre la muerte y los niños. Cada sesión se analiza una etapa del duelo apoyándonos en

manualidades, discurso y lectura de libros sobre duelo para niños. Las situaciones escolares, antes expuesta, han mejorado, aunque no en su totalidad.

En cada sesión, se trata de alguna de las etapas del duelo, hablando de acuerdo a su edad y fuimos fabricando un angelito con alas en las que cada avance emocional obtenido, implicaba pegarle plumas. Al llegar a la aceptación, “soltamos”, de manera simbólica el ángel hacia el cielo por medio de dos globos blancos, intentando que Pedro sintiera que cada pluma era un logro obtenido y que él había ayudado a su hermano a ganarse sus alas, para así, poder volar hasta el cielo. Esto nos llevó un tiempo razonable en el que se consiguió su confianza y hacer que así se abriera cada día más.

Esta dinámica, aunada a la lectura de libros de Tanatología para niños, tales como: “*¿Por qué la gente muere*”, “*Jack y la muerte*”, “*Más allá del gran río*” y “*El pato y la muerte*”, siendo éste último su favorito, ayudaron mucho a Pedro a entender que la muerte es algo natural, que los accidentes existen, que lo de su hermano fue un accidente y que él no lo mató, así como saber que se puede volver a vivir contento a pesar de una pérdida tan grande. Incluso, una ocasión, terminando la sesión, cuando su mamá lo recogió, ella venía llorando y él le dijo algo que aprendió de estos cuentos y que hizo sentir que el trabajo empezaba a dar frutos, dijo:

”Mamá, no llores, qué no sabes que la vida y la muerte son como las dos caras de una moneda, que siempre están juntas y no pueden estar una sin la otra?”

Este caso aún no puede darse por terminado y se seguirá trabajando con él; pero el niño ha entendido, de acuerdo a su edad cosas como: el estado de ánimo de él, de sus padres, la razón de la muerte de su hermano y el manejo de los ritos y costumbres que se ha trabajado con él con ayuda de los adornos que se venden en el país cercano al Día de muertos, simulando por ejemplo, su propio rito de entierro, con los ataúdes de azúcar que él colocó dentro de una maceta y la ofrenda que por primera vez se puso en su casa y en la cual él participó, así como acudir al cementerio con normalidad.

Caso “Esperanza”:

“La tristeza de la separación y de la muerte, es el más grande de los engaños”.

Esperanza y su hijo mayor tomaron terapias con un tanatólogo diferente para cada uno por alrededor de un año, cada uno por separado, concluyendo que la forma de vivir sin él se irá encontrando en el camino, con esas lágrimas derramadas, con esas culpas, con esas palabras y sueños que no se dijeron ni se hicieron.

Proyectos de vida juntos, sueños que se compartían; qué difícil es para el que se queda. Alguien le dijo: “El que se queda (hermano mayor) necesita más de ti, no hagas de tu hijo menor un héroe, no lo pongas en un pedestal, no lo compares con él, no le digas lo que él haría en tu lugar, no te dediques a aislarte del mundo y a llorarle demasiado, mejor lloren juntos, compartan su pena, respeten sus espacios, pero a fin de cuentas, JUNTOS”:

Concluyó Esperanza que el dictamen dice que fue un accidente. *“Yo, personalmente pienso que ya no podía crecer más. Un corazón, un alma tan grande ya no cabía ahí, necesitaba trascender más, y ¿cómo?, decidí que a través de mí, dando pláticas en hospitales, escuelas, programas de radio y televisión a los que soy invitada, pues espero ser con mi testimonio, ese bálsamo para los corazones heridos, ayudándoles con la fuerza para continuar, recapacitar en los errores, para que el trayecto que les queda por vivir sea menos doloroso y para que la sonrisa y la alegría vuelvan a ser parte de su vida, porque así, como celebramos la vida, hay que dejar ir y respetar la muerte y eso sólo lo podemos comprender cuando empezamos a trabajar en nuestros desapegos y entender que los hijos son sólo prestados y que en su momento hay que dejarlos ir y entregarlos con amor a su origen: DIOS”*

“Tu legado, es mi regalo y por eso, tus huellas están siendo mi camino”

La muerte de un hijo es algo que a la mente y naturaleza humana le resulta muy difícil de comprender pues parece que va en contra de ésta, incluso hay quien afirma que es el duelo más doloroso para quien lo padece en vida.

Es el fin de una vida que aún se está formando o apenas empieza, es una crueldad casi inconcebible, pero que sucede más a menudo de lo que nos podamos imaginar, y los padres, tienen que seguir viviendo.

Tal vez tengan otros hijos, pero nada llenará nunca el lugar vacío del hijo fallecido.

Independientemente de la edad del hijo, cuando alguno muere, los sentimientos son devastadores. El papel del padre es amar, proteger, enseñar y cuidar a su hijo. Los padres esperan morir antes que sus hijos pues es el orden natural de la vida. Cuando la situación se revierte y el hijo muere primero que los padres, parecería que algo está equivocado.

El duelo después de la muerte de un hijo es uno de los más prolongados y una de las pérdidas con las que es más difícil seguir viviendo, al grado de que para los padres no hay nombre, es decir, puedes ser viudo, huérfano etc. pero, ¿cómo nombras a un padre que ha perdido a un hijo?

Cuando esta pérdida tan terrible sucede, los padres tratan de seguir viviendo, de recordar y de olvidar al mismo tiempo, queriendo tener la posibilidad de regresar el tiempo, y, de alguna manera, borrar lo sucedido, deseando que hubiesen sido ellos en vez de su hijo, sintiéndose culpables por estar vivos y este hecho, les hace sentir lástima por sí mismos; lamentando la imposibilidad de escapar de la tristeza y la pérdida, de la confusión y el dolor.

Cuando se pierde a un hijo, muchos matrimonios terminan (Como fue el caso de Esperanza) porque entra, indebidamente, el factor de ¿quién tuvo la culpa? Los reproches mutuos entran al acto.

Ambos necesitan comprenderse, ser pacientes el uno con el otro y alentarse mutuamente a exponer sus sentimientos. El número de parejas que se divorcia después de que muere un hijo es alarmantemente alto en nuestra sociedad, se estima que en México, más del 80% de los matrimonios terminan a los dos años de que fallece un hijo.

En el caso Esperanza también se vivieron las etapas del duelo de la siguiente forma: la negación, cuando Esperanza no cree lo que le dicen por teléfono ¿Cómo? Si ella prometió esperarlo para cenar; el enojo, ante la situación y el trato indolente de las

autoridades mexicanas hacia los deudos; en este caso no hubo negociación, pues la muerte fue inminente desde el principio, más bien negoció después en sus oraciones para que Dios lo tuviera con él; la depresión, llegó después del entierro, cuando se empezó a sentir sola en su vida diaria; la culpa, la manejó muy bien Esperanza pues como dijo en su testimonio tuvo acuerdos y desacuerdos con su hijo, dice elaborar en vida las cuentas pendientes con su hijo; la aceptación, llega cuando se da cuenta que el ya se fue y que sin embargo hay un hijo para el cual vivir todavía, pues también sufre (el duelo del hermano antes mencionado) y hacer que una pérdida tan grande pueda generar una enseñanza y empatía hacia otros que pasan por lo mismo.

En el caso de Esperanza no entramos en preguntar sobre los rituales que se llevaron a cabo, pero si notamos que en la sociedad mexicana, expresamente en las familias se genera una gran unión en circunstancias adversas, al grado que el doliente en la mayoría de los casos se puede dedicar a su dolor porque la familia lo acompaña y ayuda, además podemos notar que el mismo duelo se pueda llevar a cabo en el mismo país de formas tan distintas.

Cabe mencionar que los ritos funerarios en México y la aceptación de la muerte, depende mucho del individuo, de su entorno social, de su acervo cultural, y sobre todo de la religión que practique. En México existe una gran diversidad de religiones o cultos aunque predomine en número el Catolicismo.

Independientemente de tus usos y costumbres, sabrás que estás progresando en tu pérdida cuando:

- Se pueda recordar al ser querido con una sonrisa
- Se pueda comprender que los comentarios dolorosos que hacen otras personas, son producto de la ignorancia
- Se pueda ayudar a otras personas
- Se deje de temer a los días festivos
- Se pueda concentrar en algo más aparte del ser querido.
- Se encuentre algo que agradecer a Dios
- Se pueda estar solo en casa, sin que eso inquiete.
- Ya no se sienta que se tiene que ir al cementerio todos los días o semanas

- Se pueda tolerar el sonido del llanto de un bebé
- No se tenga que apagar el radio cuando escuches su música favorita.
- Se pueda apreciar una puesta del sol, el olor del césped recién cortado, el dibujo en las alas de una mariposa

UN PADRE AFLIGIDO anónimo

CARMEL, INDIANA

Finalmente, como un tributo a esos seres queridos que han partido de esta vida, pero no de nuestra memoria:

Al amanecer y al atardecer, los recordamos.

Cuando sopla el viento y en el frío del invierno, los recordamos.

Al abrirse las flores y en el renacimiento de la primavera, los recordamos.

En lo azul del cielo y en lo cálido del verano, los recordamos.

Con el rumor de las hojas y en la belleza del otoño, los recordamos. Al principio del año y cuando termina, los recordamos.

Mientras vivamos, ellos también vivirán;

Ya que ahora son una parte de nosotros, al recordarlos.

Cuando estamos fatigados y necesitamos fuerza, los recordamos.

Cuando estamos perdidos y angustiados, los recordamos.

Cuando tenemos alegrías que deseamos compartir, los recordamos.

Cuando debemos tomar decisiones difíciles, los recordamos.

Cuando logramos algo que empezó con ellos, los recordamos.

Mientras vivamos, ellos también vivirán;

Ya que ahora son parte de nosotros, al recordarlos.

(RABINO MARCELO RITTNER)

CONCLUSIONES

Desde que el ser humano reconoció su finitud, ha elaborado una serie de creencias, cultos y rituales alrededor de la muerte. La esperanza de que esta vida que aún gozamos no sea la última existencia y que, de algún modo somos inmortales, se encuentra presente en todas ellas.

Al igual que un niño cuando aparecen en el cine las escenas de terror y cierra fuertemente los ojos para no ver esa realidad que lo incomoda y prefiere sacar de su experiencia lo muy temido o doloroso, muchos de nosotros, aún cerramos los ojos ante la realidad del morir y optamos por jugar a ser inmortales. Así vivimos y con frecuencia así morimos: con los ojos cerrados, inconscientes ante la realidad de la muerte. Por esta razón acercarse a ella puede ser un desafío que incomoda, perturba e inquieta.

La cultura mexicana, sociológica y psicológicamente hablando, es una cultura negadora de la muerte, (aunque aparentemente se ríe de ella) subestimando así no sólo nuestra capacidad para enfrentar el dolor sino también el profundo valor que la tristeza y las pérdidas tienen en la vida emocional, pues aceptar nuestra condición de mortales implica admitir la vulnerabilidad inherente al ser humano. Por lo tanto la muerte y el morir son tabúes para la mayoría de las religiones y culturas, incluyendo la nuestra, lo cual nos señala la urgencia de abrir un espacio y educar respecto de esos temas, ya que la reflexión sobre la muerte es también una reflexión sobre la vida.

“De manera que la muerte actúa en nosotros, y en vosotros la vida” (2ª Corintios 4:12)

Sin embargo, no sólo la religión y la cultura han dado un sentido a la vida y a la muerte, también la filosofía y la ciencia han entrado al controvertido terreno, proponiendo su propia tesis. La muerte puede ser un tema que tal vez muchos prefieran evitar,

pensando tal vez que con ello postergarán el ineludible final, y simplemente, prefieren acogerse a lo que la religión que practican les dicte al respecto, o solamente sigan la tradición social de su entorno.

En ocasiones se llega a reflexionar sobre lo limitado de la existencia, cuando un ser amado parte o ante una de esas enfermedades que anuncian la muerte irremediable.

Angustia, dolor, impotencia, o tal vez, alivio son algunos de los sentimientos que provoca el detenernos a pensar en que se haga lo que se haga, irremediable e ineludiblemente el ángel de la muerte nos abrazará. Al aprender a vivir con una pérdida, lo más importante es admitir los sentimientos y emociones. ¡Permite! Permítete a ti mismo el sentir el dolor, experimentar, trabajarlo y vivir de nuevo. ¡Es posible si se desea!

En este trabajo se ha tratado de contemplar la muerte en general, el duelo, que es universal y también lo referente a la cultura y costumbres del pueblo mexicano, visto desde un punto de vista psicológico y sociológico principalmente, aunque no podemos evadir las cosas que son universales a cada cultura, raza o religión, pero subrayando ritos y creencias de México en torno a ella que nos reconoce mundialmente. Los casos clínicos citados, no están expuestos con un fin clínico o terapéutico, sino como una ejemplificación de dos formas diferentes de manejar el dolor y la muerte en una misma época y en un mismo país.

También es de mucho interés y utilidad, adentrarnos en la historia mexicana que ve a la muerte como algo especial desde la época precolombina hasta la actualidad, el por qué de ciertas herencias que se han convertido en ritos pasados de generación en generación y de los cuales la cultura mexicana se puede sentir orgullosa, pues le ha dado a México un toque distintivo ante los demás países. ¿Quién no disfruta hoy en día de comerse o regalar una calaverita de azúcar? , o de disfrazarse de la Catrina o el esqueleto.

Lo que se busca con los estudios más recientes no es solamente aprender a vivir el duelo y superarlo, sino también aprender de él, pues el duelo enseña mucho sobre la vida y sobre nosotros mismos. En cada muerte, cada sobreviviente, siente un conjunto diferente de reacciones, y debe elaborar su duelo al ritmo y en el tiempo que le sea

necesario. Debemos tener en cuenta de que **cada duelo y doliente, es único e irrepetible**. Esta frase se repite varias veces a lo largo de este estudio, pero debemos comprender la individualidad de cada persona hasta en la muerte misma y respetar sus decisiones y actitudes, aunque no sean los mismos que aquí se expresan o lo que siente otra persona aunque existen similitudes entre aquellos que manejan su dolor con éxito y patrones parecidos en la manera de superar una pérdida. Cada quien encontrará un camino diferente a seguir porque el duelo es tan personal que puede tocar fibras sensibles muy diferentes en cada persona.

Este es el objetivo final de la Tanatología en cuanto al doliente y al enfermo terminal. No es nada mágico; las personas parten antes o después, pero el ver la muerte como algo natural y poder entenderla y manejarla a través de fases presentes en todo aquel que se queda en este mundo, hace de este ineludible proceso algo con lo que se puede vivir, pues en nuestros días el duelo sigue siendo un asunto tabú. Es algo que intimida, y que, por esta razón, se intenta ignorar, ocultar o banalizar.

En esta trabajo tiene la finalidad de ayudar a romper ese silencio en torno a dicho fenómeno con el fin de ofrecer apoyo y consuelo a las personas que han perdido a un ser querido y no pueden o no saben cómo hablar sobre lo que están experimentando

Aprendiendo y recorriendo los caminos de culturas, filósofos y religiones en donde el tema de la muerte, irónicamente, nos da una lección de vida y una perspectiva nueva de cómo vivirla, se busca que este estudio sirva para que aquellos que atraviesan por este devastador trance no sentirse tan solos y atemorizados y ser capaces de soportar el peso de un sufrimiento, que en determinadas circunstancias, resulta demasiado abrumador y por qué no, en algunos casos, imposible.

De este modo, al pensar en otras creencias religiosas(los mexicanos son libres de ejercer la religión que prefieran y hay una gran diversidad de ellas dentro del país), el develar el último enigma de la existencia puede proporcionar una nueva forma de vivir y disfrutar de la presente vida, sin importar si es la primera o última de ellas. Vivimos en una cultura que evita hablar sobre este tema desgarrador y sigue aún siendo un asunto oculto, incómodo y de mal agüero.

Se puede jugar con la imagen de que cada uno de nosotros es como un rompecabezas al que, con el paso de los años, se le agregan piezas; piezas de nuestras experiencias, nuestras relaciones, nuestras imágenes y nuestros recuerdos. Así cuando la muerte lastima, cuando toca nuestra vida, simbólicamente se convierte en una pieza que es arrancada de esa figura que se ha tratado de crear. Y sin embargo, cuando se mira a lo lejos, la figura parece ser la misma; solamente cuando se observa de cerca, se notará la falta. Se debe continuar viviendo como si estuviéramos completos, sabiéndonos incompletos.

El duelo es lo que ocurre una vez que el drama y la adrenalina de la tragedia se disipan. Es cuando tras el funeral, los abrazos y las condolencias, el doliente se queda solo en casa preguntándose: ¿Y ahora qué?

Esta experiencia límite no es ajena a ningún ser humano, pues cada uno debe enfrentarse a éste en algún momento de su vida. La idea no es tratar de evitarla, sino de entenderla, manejarla y hallar el consuelo que se necesita.

En el transcurso de esta investigación se mencionó gran parte de aquello que por lo general, no se es capaz de expresar; con el objetivo de tender un puente sobre ese silencio y tratar de entender ese tema abrumador de una forma directa, conversacional, es decir, normal.

“El temor a la muerte, no es más que pensar que uno es sabio cuando no lo es; quien teme a la muerte y no acepta la de un ser querido, se imagina conocer algo que no conoce.”(autor anónimo).

Nadie puede decir que la muerte sea una de las mayores bendiciones, sin embargo, los hombres la temen como si supieran que es el mayor de los males.

Cuando una persona se da cuenta de que no corre ningún peligro al hablar de sus sentimientos, se anima a externar sus opiniones con una avalancha de sentimientos, preguntas, y sobre todo historias personales sin superar, porque si se habla en forma abierta y franca sobre el duelo, la gente responde con alivio.

En el duelo hay un distanciamiento recíproco que sienten quienes rodean a las personas en duelo, ya sean sus seres queridos, amigos, conocidos, compañeros de

trabajo que pasan junto a una persona en duelo y no tiene ni idea de qué decir, por lo que se dice que los mejores chistes los cuenta el mexicano durante los velorios, porque en realidad está tan a merced de los sentimientos propios de muerte, que los oculta por medio de la risa, porque siente que al tomarlo de esa manera, le vuelve la espalda a la muerte. La cultura popular mexicana en torno a la muerte, es dual.

Hay que admitir que cuando se trata del duelo, muchas personas se sienten tan torpes que dicen lo contrario a lo planeado con tanto cuidado, incluso se llega a felicitar a los deudos.

En México la familia es muy importante y queremos ayudar a las personas a sentirse menos solas, menos intimidadas y menos reservadas. Podemos ayudar a los deudos a afrontar la muerte de un ser querido atendiendo cosas como:

1. Decir lo que la gente cree que no se debería de decir sobre la muerte.
2. Durante el duelo, se deben de atender asuntos diversos como parientes exigentes, menesteres prácticos, pagos y problemas legales.
3. En esta etapa se flaquea; avanzan dos pasos y se dan ocho hacia atrás.
4. Se llega a la conclusión de que se descubre quiénes somos en realidad, porque el duelo enseña mucho sobre uno mismo.

La misión de los psicólogos es hacerlos sentir menos solos y menos “locos”, pues la lucha del doliente se vuelve una manera de procesar el peso que se carga eternamente mediante un tiempo de concientización, mirando a nuestro alrededor con sensacionalismo y especulación, tratando de distinguir lo real de lo falso buscando cualquier consuelo que se pueda encontrar.

“La vida es detalles y el duelo nos los arrebató. Cuando la muerte nos arranca los detalles, deja en su lugar no tanto un vacío, sino el peso discernible del dolor para llenar esos huecos. El dolor es una presencia definida; puede llenar una habitación. No decimos: “Siento dolor dentro de mí”. Decimos: “Estoy en duelo”, porque cuando se experimenta ese dolor se siente tan grande como si fuera el mundo entero. La gente supone que el sentimiento del duelo es una ausencia, pero en realidad, es la presencia sobrecogedora del dolor” Marasco.(20013 p.29)

Cualesquiera que sean los sentimientos de dolor, es importante que se enfrenten cuanto antes, pues esa es la única forma de salir adelante. Si en el momento se quiere gritar, llorar o enfurecerse contra todo y contra todos, es bueno y normal que el psicólogo ayude a expresar lo que se siente, para no quedarse con nada dentro. Hacerle entender que no se está volviendo loco, sino que son sentimientos normales y hasta sanadores. Todo lleva un tiempo, hacerle entender que la desesperación en nada le ayuda y encauzar esos sentimientos para que a futuro sean cosas positivas, pues por doloroso que sea, toda experiencia debe dejar algo bueno, si no, no valió la pena.

Cuando fallece un ser querido, individualmente hay sentimientos de dolor como tristeza, soledad, desesperación, culpa, ansiedad, confusión, desorientación, falta de concentración y memoria, pérdida de identidad, aislamiento, dificultades en las relaciones interpersonales y dificultad de funcionar en la vida cotidiana. Asimismo se pueden tener sensaciones físicas tales como el vacío en el estómago, un nudo en la garganta, opresión en el pecho, respiración entrecortada y falta de energía. También se pueden producir alteraciones en el sueño y apetito, tendencia a aislarse, pérdida de interés en actividades que antes eran satisfactorias, evitar cosas que nos recuerdan al ser querido, ganas de llorar, hiperactividad, y a nivel espiritual, se puede experimentar hostilidad hacia Dios, sentirse abandonado por él, búsqueda de un significado, cambio en la escala de valores o de creencias acerca de la vida o cuestiones existenciales.

Como sociedad mexicana creamos rituales conforme los miembros del grupo comprendan su duelo compartido y sus formas compartidas de encontrar resignación (como en el caso de los recientes desastres naturales que han ocurrido en comunidades de nuestro país, tan acostumbrado a las pérdidas), desarrollan una serie completa de rituales que los conectan con sus seres perdidos y unen a los miembros del grupo entre sí. El grupo se vuelve uno solo, pero cada uno se sumerge en sus propios pensamientos, oraciones y emociones, es decir el grupo se vuelve una masa en donde cada uno tiene un rol por ejecutar. El trabajo del duelo sirve para lograr la aceptación de la pérdida, no como anteriormente se citó, la resignación, que son muy diferentes, aunque en México realmente se maneje esta última, más que la aceptación que es la cura verdadera. La sociedad busca orientación moral y sus miembros simbolizan valores importantes en sus vidas, ya sea como modelos generales de

comportamiento o como búsqueda de ayuda en circunstancias problemáticas específicas.

El consuelo parece estar relacionado con el funcionamiento moral de manera profunda. Horton (1981) observa que los criminales sociópatas a quienes trató, parecían no tener ningún sentido de consuelo en sus vidas Revista Internacional de Tanatología y Suicidio Volumen V Número 2, (2005)

Generalmente se cree que sólo el ser humano tiene este tipo de dolor y rituales ante la muerte pero también se puede considerar el duelo animal como una respuesta visible a la muerte que va más allá de la curiosidad, caracterizada por un desorden en la rutina al que se suman signos de trastornos afectivos, alimentarios o de sueño parecidos a los de la raza humana.

Aunque es difícil hallar consuelo para la pena por la muerte de un ser querido, el reconocer que los animales también experimentan pesar, puede brindar una reconfortante sensación de empatía y una conexión de manera más íntima con los demás seres vivos.

Los patrones que se siguen en nuestras reacciones ante los acontecimientos críticos de la vida se establecen a una edad muy temprana, probablemente, desde el nacimiento, y si no se llevan a un nivel consciente ni se alteran, permanecerán iguales en esencia y son los mecanismos de defensa o estilos de autoprotección. Aquí podría servir de ejemplo el caso 1 expuesto anteriormente, donde se trata de cambiar el pensamiento culposos del niño. Comprende a los procedimientos psicológicos que protegen a la persona del peligro emocional. Algunos son efectivos y otros no. En los mecanismos de defensa podemos incluir a la negación, la intelectualización, la simulación, proyección, desplazamiento, fantasía, represión, disociación, al comportamiento hipocondríaco, el humor y el engaño, entre otros. Anna Freud hizo énfasis en los mecanismos de defensa como un término que se aplica a las formas inconscientes en que la gente reacciona ante traumas y problemas.

En palabras de Vaillant: “La vida no es fácil, Todos pasamos por cosas terribles”. La utilidad de los resultados de Vaillant para la gente en duelo es la jerarquía de los

mecanismos de defensa que descubrió, que él ha clasificado en orden de eficacia probada en la vida de los sujetos de estudio.

Entre los mecanismos más sanos para el duelo es la sublimación, que requiere encontrar una manera de canalizar el trauma hacia una acción positiva.

Nuestro entendimiento de la muerte como concepto se modifica en el transcurso de nuestra vida. No la entiende igual un niño, que un adolescente o que un adulto. El entendimiento es un proceso intelectual que llega a los niveles más profundos de la conciencia por medio de nuestro conocimiento interior, creencias, experiencias y vocación.

En los sentimientos acerca de la muerte intervienen emociones tales como amor, odio, enojo, alegría y temor.

Entre los mecanismos más sanos para el duelo es la sublimación, que requiere encontrar una manera de canalizar el trauma hacia una acción positiva.

Todo el tiempo ocurren cambios, grandes y pequeños. La vida está llena de sorpresas; algunas se consideran buenas, otras malas. Debido a que hemos tenido experiencias dolorosas con el cambio, o sabemos de sucesos críticos en otras personas, la mayoría vemos el cambio como amenazador.

La incertidumbre de la vida después del cambio, con frecuencia, produce resistencia y ansiedad. No obstante, las crisis y otras circunstancias importantes que te obligan a cambiar, también pueden conducir a un desarrollo positivo que propicie la madurez.

Aún cuando se cree que se preferiría la estabilidad total, la vida sería muy tediosa sin problemas ni transformaciones. Toda persona está sujeta a las transiciones normales de la vida en donde se experimentan otras crisis.

En nuestro país, en los años recientes, los vínculos entre el poder icónico del simbolismo de la muerte mexicana y el nacionalismo revolucionario, han generado críticas al tótem de la muerte. Cada vez es más común que los autores vean con sospecha las representaciones de las actitudes del mexicano hacia la muerte y

argumenten que la muerte siempre ha aterrorizado y sigue aterrorizando al mexicano como a cualquier otro.

Carlos Monsiváis, en el siglo pasado, critica la noción de que “el mexicano” no teme a la muerte. En su opinión, la imagen de intrepidez ante la muerte surgió desde los pueblos prehispánicos acostumbrados al sacrificio humano y rebrotó durante la Revolución Mexicana, época en que se hacía una gran publicidad a la actitud estoica o valiente ante las escuadras de fusilamiento y el asesinato político, quitándole por eso el terror que en verdad se le manifiesta. Se juega con ella, para no hablar realmente de ella, es decir, la actitud del mexicano ante la muerte es ambivalente, pues por un lado le ama y por otro le teme. Es dual semejándose al símbolo histriónico del actor, donde una máscara llora, mientras que la otra ríe.

En la actualidad existen en México tres posturas sobre la importancia de la muerte: la primera tiene que ver con el origen y significado de las conmemoraciones funerarias populares y sus implicaciones para la relación entre la vida y la muerte; la segunda, se relaciona con la naturaleza del vínculo entre esa cultura de la muerte y la formación de la identidad nacional, en sus formas oficial, popular y comercial y; la tercera, se refiere a la política de nacionalización de la intimidad del mexicano con la muerte o su indiferencia ante ella.

Si la cultura popular hacia la muerte fue indígena o europea en el fondo y si revaluó la vida, es algo que traemos dentro los mexicanos. Si hubo una fuerte cultura popular indígena de la muerte que haya antecedido a la consolidación de la nación se puede decir que su uso como piedra angular de la identidad nacional mexicana fue “natural” como punto de distinción y originalidad nacional.

La ambigüedad con la que el mexicano maneja todo lo referente a la muerte, nos demuestra que en realidad no se ríe de ella, sino en contraparte, la evita y le teme.

Podemos concluir que más allá de que el mexicano se ría de la muerte y la desafíe, le teme y la respeta. Le gusta hacer público su dolor y sentirse acompañado. Se dice que “si alguien no le llora lo suficiente a sus muertos es que no le dolió la pérdida”, por lo que es común acercarnos a los deudos con los ojos llenos de lágrimas y solemos ir a

velorios suntuosos porque ahí se demuestra cuánto se le quería al difunto, por eso se le venera tanto a la muerte al punto de santificarla y volver un santo al fallecido pues ahora se le exime de toda falta.

El mexicano es muy arraigado a sus tradiciones y a su religión (primordialmente católica), donde se enseña el sentido de la culpa y del arrepentimiento y, se debe respetar el modo particular de cada persona de llevar su duelo y de sufrir o no, con los recuerdos, pues como hemos visto, nuestra misma historia, nos enseña a vivir de los recuerdos .Es una travesía que debemos recorrer de modo personal, pues como antes mencioné, cada duelo es único e irrepetible.

“¿Quién no sabe que en México seguimos al pie de la letra el precepto bíblico de alabar a los muertos? A los vivos los elogiamos cuando pueden darnos algo”. Amado Nervo.

Cabe hacer mención de una muerte que no se ve pero existe; la muerte simbólica que mora dentro de un proceso de transformación donde la muerte es parte esencial. Se puede morir simbólicamente muchas veces en una sola vida, y se puede morir en vida y es tal vez más dolorosa que la muerte física. Los politólogos dicen que en nuestros días Venezuela, debido a su descontento social, pobreza y situación política está viviendo una muerte simbólica. Abraham en la Biblia nos dice que “un hombre que muere antes de morir, no muere cuando muere”.

Tal vez se trate de detener el tema con una actividad frenética, charla excesiva, relaciones breves, ansiolíticos, alcohol o con un sentido del humor cínico e irónico cada vez que esto se mencione, pero la aceptación de la muerte nos permite disfrutar de cada momento en vida y ¿ cuántas personas viven muertos en vida?

La urgencia humana innata por aceptación social es tan antigua como la historia humana, volviéndose esto en otra clase de muerte simbólica

“La muerte puede consistir en ir perdiendo la costumbre de vivir” César González Ruano.

Entender el hecho de la muerte como una continuidad de la vida se considera “liberador”, pues libra del miedo a la muerte misma y abre a la experiencia de la inmortalidad por medio de la trascendencia.

La trascendencia consiste en seguir vivo aún después de muerto. Esto se logra dejando buenos ejemplos acciones, legados a nuestra descendencia. Se dice que alguien ha trascendido cuando ha hecho o dicho algo importante en vida, tan valioso, que los que siguen vivos toman su ejemplo. No sólo los científicos o personajes de la historia trascienden, todos tenemos la oportunidad de hacerlo y si lo logramos, “seguiremos vivos en la memoria y en el ejemplo”.

La trascendencia significa que se puede ir más allá de la pena y la pérdida para reorganizar la vida en una forma nueva y significativa. La posición trascendente requiere de un compromiso con un enfoque del mundo en “el aquí y el ahora”. Significa vivir en el presente con honestidad, apertura y flexibilidad al cambio. No se puede modificar el pasado y desconocer el futuro. Todo lo que se tiene realmente es el ahora.

La trascendencia requiere una participación total y absoluta en la vida, en oposición al temor, negación, rebelión.

Comparada con otros patrones de autoprotección y respuesta, la trascendencia fortalece y consuela. Es una forma de ser más plenamente humana que la negación, la resistencia el escape, y el rehusarse a pensar y sentir. Es una actitud en la cual, independientemente de lo que suceda, la esencia de la persona sobrevivirá porque es importante.

La red ha empezado a poner en México al descubierto la fascinación mórbida por la muerte que permanecía oculta o con acceso restringido antes de existir esta plataforma de comunicación. Hay páginas para dejar arreglado un funeral, para ver imágenes de cadáveres de personajes conocidos e incluso velorios a distancia para no exponerse en el caso del narcotráfico; sin embargo, aún es pronto para entender las relaciones entre la muerte y la red. Si bien puede ser un memorial colectivo de personas y generaciones, también puede poner al descubierto, despertar o exaltar de modo nocivo la atracción por regreso brutal y violento a lo inorgánico e impersonal.

Hay que tener siempre presente que cada uno de nosotros es un ser único, observar la forma en la que se manejan los cambios, las decepciones y las pérdidas menores en la vida.

Todos tenemos la capacidad para cambiar, para trascender. El primer paso, es tomar conciencia, reflexionar y decidir cómo se quiere ser. Hay que pensar positivamente, ser sobrevivientes. Establecer nuevos objetivos y, si se siente abrumado, buscar ayuda profesional pues en el drama de la vida de todos los seres humanos, la tragedia aparece tarde o temprano y es absolutamente inevitable. La diferencia consiste en cómo lidiar con los acontecimientos y el dolor resultante que se aúnan a la tragedia.

A medida que el individuo empieza a cambiar, encuentra necesario desprenderse de las limitaciones que le impiden crecer, y esto incluye actitudes o formas de pensamiento. A veces sucede lentamente y casi a voluntad, pero hay casos sorprendentes y espontáneos donde la persona se va lanzando en una dirección desconocida. Las formas habituales de ser ya no son adecuadas, pero aún así pueden ser sustituidas por otras nuevas, acordes al cambio. Quien se ve atrapado en este cambio se ve sin referencias de las cuales sujetarse y teme no poder volver a su antigua vida, seguido de una sensación de pánico y vulnerabilidad

Ante una severa conmoción emocional, la primera respuesta es instintiva, a nivel emotivo, se quiere negar o escapar. Sin embargo, con el tiempo, durante la elaboración del duelo, el predominio emocional cede el paso a la mente racional para que se pueda aceptar el dolor y empezar a controlar la vida nuevamente y así pensar y actuar con racionalidad e inteligencia, en oposición a la reacción ciega, irracional y meramente emocional ante las circunstancias e iniciar el desprendimiento de los patrones de autoprotección destructivos, para dar lugar a una mejor calidad de vida.

Se debe aceptar el desafío de vivir de una nueva forma y establecer relaciones y actividades nuevas y diferentes cuanto antes, cada propio ciclo de vida continúa, no se puede detener. Se tiene que seguir viviendo, avanzando y viviendo con plenitud hasta que termine cada ciclo.

Por último; le agradezco a DIOS haberme enseñado que “*Él nunca nos pone pruebas que no podamos enfrentar*”, que el tiempo solo, no cura, y que es la lealtad a la vida la que nos permite aprender a decir adiós.

“La muerte como final de tiempo que se vive sólo puede causar pavor a quien no sabe llenar el tiempo que le es dado a vivir”. Víctor Frankl.

DOCUMENTOS DE CONSULTA Y REFERENCIAS

- Alonso de Medina, E. (1991) *El Animal Humano* (Una introducción a su etiología) Ed. Barcanova, Barcelona, España.
- Allouch, J. (1995) *Erótica del duelo en el tiempo de la muerte seca*. Ed. Edelp s.a. Buenos Aires, Argentina.
- Allué, M. (1996) *Perder la piel*. Ed. Seix Barral. Barcelona, España.
- Aries, Phillipe. (1984) *El hombre ante la muerte*. Madrid: Taurus Ediciones.
- Behar, Daniel. (2004) *Un buen morir*. México: Editorial Pax.
- Barenys, M.P. (1990) *Residencias de ancianos. Análisis sociológico*. Ed. Fundación Caixa de Pensions. Barcelona, España.
- Barret, W. (1926) *Death-bed visions* Ed. Methuen. London, England.
- Baum, H. (2002) *¿Está la abuelita en el cielo?* Ed. Paidós Ibérica. Barcelona, España.
- Bayés, R. (2001) *Psicología del sufrimiento y de la muerte*. Ed. Martínez Roca, Barcelona, España.
- Blackmore, S. (1992) *Las experiencias cercanas a la muerte*. ed. Prometheus. Buffalo, EUA.
- Bucay, J. (2006) *El camino de las lágrimas*. Ed. Océano. México.
- Buckman, R. (1994) *I don't know what to say*, Ed. Porter books. Toronto, Canada.
- Buxó, MJ y otros. (1986) *Antropología de la muerte: símbolos y ritos*. 1986. Ed. Servicio central de publicaciones del gobierno vasco. España
- Calle, R. (1996) *Aprender a vivir, aprender a morir*. Ed. Santillana. Madrid, España.
- Commelin, P. (1955) *Nueva mitología griega y romana*. México: Ed. Divulgación.
- Delgado, M. (1992) *La magia (la realidad encantada)* Ed. Montesinos: Barcelona, España.
- Dobson, J.L. (1995) *Cosmic beginnings and human end, where science and religion meets*. Ed. Open Court. Chicago, E.U.A.

- Dobson, J.L. (1993) *Cuando lo que Dios hace no tiene sentido*. Ed. Unilit.Colombia.
- Durkheim, E. (1912) *Las formas elementales de la vida religiosa*. Ed. Akal. Madrid, España.
- Eicher, P. (1993) *Hay una vida antes de la muerte*. Ed. Herder. Barcelona, España.
- Eliade, M. (1974) *El mito del eterno retorno*. Ed. Taurus. Madrid, España.
- Elías, N. (1987) *La soledad de los moribundos*. Ed. Fondo de Cultura Económica. México.
- Elsaesser Valarino, E. (1997) *On the other side of life*. Ed. Plenum Press. Nueva York, E.U.A.
- Fernández, A; Rodríguez, B. y Diéguez, P. (2004) *Intervenciones sobre duelo*. Madrid
- Ferrero, D. (2006) *Cómo superar la pérdida de un ser querido*. Ed. Nueva Palabra. México.
- Fonnegra de Jaramillo, I. (2001) *Los niños y el tema de la muerte*. Ed. Omega. Bogotá, Colombia.
- Fonnegra de Jaramillo, I. (2001) *De cara a la muerte*. Ed. Andrés Bello. México
- Fromm, E. (1978) *¿Tener o ser?* Ed. Fondo de cultura Económica. México
- García-Sabell, (D.1999) *Paseo alrededor de la muerte*. Ed. Alianza. Madrid, España.
- García, N. (2009) *Cuando un ser querido se va*. Ed. Emu. México
- Garibay Morales, M.A. (2003) *Cuando un amigo se va*. Ed. Tomo. México
- Gómez Sancho, M. (1998) *Cómo dar las malas noticias en medicina*. Ed. Arán. Madrid, España.
- González, M. (2012) *Un regalo después de tu partida*. Ed. Edufam. México.
- Graham, B. (2013) *La razón de mi esperanza*. Ed. Grupo Nelson. Estados Unidos de América.
- Grollman, E. (1990) *Vivir cuando un ser querido ha muerto*. Ed. Ediciones 29, Barcelona , España
- Gusky, R. (1992) *La percepción*. Ed. Herder. Barcelona. España.

- González N. (2001) *Interacción grupal y psicopatología*. Ed. Plaza y Valdes, México
- Humphry, D. (1986) *El derecho a morir*. Ed. Tusquets. Barcelona, España.
- Hyatt, D. (2000) *Más allá de la muerte*. Ed. Tomo. México.
- Instituto Mexicano de Tanatología (Apuntes de 2002, 2003)
- Kübler-Ross, E. (1975) *Sobre la muerte y los moribundos*. Ed. Luciérnaga. Barcelona, España.
- Kübler-Ross, E. (1987) *La muerte: un amanecer*. Ed. Luciérnaga. Barcelona, España.
- Kübler-Ross, E. (1992) *Los niños y la muerte*. Ed. Luciérnaga. Barcelona, España.
- Kübler-Ross, Elisabeth. (1998) *La rueda de la vida*. Bilbao: Grafo Ediciones.
- Kübler-Ross, E. (2003) *Lecciones de vida*. Ed. B.S.A. Barcelona, España
- Kübler-Ross. (1996) *Morir es de vital importancia: conferencias*. Ed. Luciérnaga. Barcelona, España
- Kübler-Ross. (1985) *Una luz que se apaga*. Ed. Pax. México
- Kung, H. y Jens, W. (1995) *Morir con dignidad*. .Temas de hoy. Madrid., España
- Lazarus, R.S. (1991) *Emotion and adaptation*. Oxford University Press. Nueva York, E.U.A.
- Leadbeater, C.W. (2003) *A los que lloran la muerte de un ser querido*. Ed. Orión. México
- Levinstein, R. (2005). *Cuando alguien se va*. México: Panorama
- Lomnitz, C. (2000) *Idea de la muerte en México*. Ed. Fondo de cultura económico. México
- Longaker, C. (1998) *Afrontar la muerte y encontrar esperanza*, Ed. Grijalbo, Barcelona, España.
- Marasco, R. (2013) *Sobre el duelo*. Ed. Océano, Barcelona, España.
- Marín, J. (1952) *Lao Tse o el universo mágico*. Ed. Espasa Calpe. Buenos Aires, Argentina.
- Matos, M. (2013) *Grandes hallazgos de la arqueología: De la muerte a la inmortalidad*. Ed. Tiempo de memoria Tusquets editores. México.
- McVan, B. (1987) *Paciente terminal y muerte*. Ed. Doyma. Barcelona, España.

- Meautis, G. (1982) *Mitología griega*. Ed. Hachette. Buenos Aires, Argentina.
- Montoya, J. (1998) *Guía para el duelo. Sobre el cómo ayudarnos o ayudar a otros a recuperarse de la pérdida de un ser querido*. Medellín, Colombia: Unidad de duelo Funeraria San Vicente
- Moody, R.A. (1975) *Life after live*. Mockingbird books. Atlanta. E.U.A.
- Nácar, E y Colunga, A. (1979) **La Sagrada Biblia**. Ed. Edica. Madrid .España.
- Nuland, S.B. (1995) *Cómo morimos, reflexiones*. Alianza Editorial. Madrid. España.
- Osis, K. (1977) *At the hour of death*. Ed. Avon. Nueva York. E.U.A.
- O'Connor, N. (2002) *Déjalos ir con amor*. Ed. Trillas. México
- Papalia, D y Wendkos, S. (1988) *Psicología*. Ed Mc. Graw Hill. México
- Padma Sambava. (1994) *El libro tibetano de los muertos*. Ed. Kairós. Barcelona, España.
- Puente Ojea, G. (2000) *El mito del alma*. Ed. siglo XXI. Madrid., España.
- Quiles, I. (1968) *Filosofía Budista*. Ed. Troquel. Buenos Aires, Argentina.
- Ramos Platón, M.J. (1996) *Sueño y procesos cognitivos*. Ed. Síntesis. Madrid, España.
- Revista Internacional de Tanatología y Suicidio Volumen V Número 2, Año 2005
- Ring, K. (1984) *Heading toward Omega: In search of the meaning of the near-death experiences*. Ed. Morrow. Nueva York. E.U.A.
- Riso, W. *Desapegarse sin anestesia*. (2012) Ed. Océano. México.
- Rittner, M. (2013) *Aprendiendo a decir adiós*. Ed. Grijalbo. México.
- Rodríguez, P. (2002) *Morir es nada*. Ed. Sine Qua Non. Barcelona, España.
- Rodríguez, C. (2012-2013) *Notas de cátedra*. TUM. México (inédito)
- Rojas P., S. (2005). *El manejo del duelo*. México: Norma.
- Rojo de la Vega, J. y Negrete, P. (2004). *Un pésame para consolar. México: Diana*.
- Rulfo, Juan (1953) *“El llano en llamas” México: Fondo de Cultura Económica*
- Sádaba, J. (1991) *Saber morir*. Ediciones Libertarias. Madrid, España.
- Sádaba, J. (2000) *La vida en nuestras manos*. Ed. B. Barcelona, España.

- Sarró, B y De la Cruz, C. (1991) *Los suicidios*. Ed. Martínez Roca. Barcelona España.
- Soulier, J.P. (1995) *Morir con dignidad, una cuestión médica*. Ed. Temas de hoy. Madrid, España.
- Stone, G. (2000) *Palabras de vida y muerte*. Ed. Plural. Barcelona, España
- Testimonio personal de Marichu González Restrepo a la autora de esta tesis el 13 de Diciembre del 2013.
- Thomas, Louis-Vincent. (1983) *Antropología de la muerte*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Polo S., M.A. (2004). *Tanatología con enfoque Gestalt y humanista*. México: Taller Abierto.
- Tolstoi, L. (1994) *La muerte de Iván Ilich*. Ed. CINAR, México.
- Vallejo-Nájera, J:A. (1991). *Guía Práctica de Psicología*. Ed. Temas de hoy. Madrid, España.
- Verzelle, M. (1999) *La muerte sin dolor: suicidio y eutanasia*. ED. Tafalla. Barcelona, España
- Weissman, A.D. (1993) *El afrontamiento de un diagnóstico de cáncer*. Ed. Promolibro. Valencia, España.
- Weisberg, A. (2004) *Enigmas de la muerte*. Ed. Tomo. México

INTERNET

- www.proverbia.net/proverbios de sabiduría. 2013.
- <http://www.taotv.org/2010/10/11/la-muerte-simbolica/> la muerte simbólica.
- <http://montedeoya.homestead.com/duelos.html> 2011.
- <http://es.wikiquote.org/wiki/Portada>
- http://es.wikiquote.org/wiki/Mentes_Criminales
- <http://plato.stanford.edu/entries/death/> 2007.
- <http://quecurioso.wordpress.com/2007/03/07/reloj-de-la-muerte-una-web-calcula-cuanto-nos-queda-de-vida/>
- <http://citasparalareflexion.blogspot.mx/2006/09/la-negacin-de-la-muerte.html>
- <http://www.jardincelestial.com/index.html>
- www.artelista.com/obra-lacatrina-de-posadas.html.2014.

- http://es.wikipedia.org/wiki/La_Catrina
- <http://www.artecontacto.net/site/modules/news/article.php?storyid=7> Sueño de una noche dominical en la Alameda central, 2001
- <http://andresubierna.com/tag/seguridad-psicologica/#ixzz2uCJXPGmY>
- <http://iesjmbza.educa.aragon.es/Documentos/Distancia/Minimos%20tema%2010.pdf>
- <http://nationalmuseumofmexicanart.org/>
- http://api.ning.com/files/rRUWEC*XQHxmwn6Vo7JhOWww6sWkdTN93-TO0StfT3egM7Ma6cyMjT2mGcyXguldKGFETQKaJCXmYJDFf6tUD66xJm*0beJz/CalleRamiroAprenderaviviraprenderamorir.pdf
- http://eticografica.files.wordpress.com/2011/11/tabca3ba_-lo-que-no-debes-ver-escuchar-decir-lo-prohibido-isabel-calvette.pdf

Extracción de Imágenes

Imagen 1: http://www.google.com.mx/imgres?imgrefurl=http%3A%2F%2Fblogallangraphic.wordpress.com%2F2010%2F11%2F02%2Fhistoria-de-la-catrina%2F&tbnid=EzOlg4Ttpx25QM:&docid=9js73E2_A1WCMDM&h=461&w=600

Imagen 2: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Kid_-_Diego_Rivera.jpg

Imagen 3: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Muerte-Blanca_6.jpg

Imagen 4: <http://saludenlanube.com/las-razones-de-la-depresion-y-su-tratamiento/>

Imagen 5: <http://www.audienciaelectronica.net/2011/02/16/tailandia-es-el-pais-mas-afectado-por-los-virus-informaticos/>