



Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.

**¡HAY QUE HABLAR DE LA MUERTE!
REFLEXIONES, FRASES, HISTORIA Y
TEMAS VARIOS EN TORNO A ELLA**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL

DIPLOMADO EN TANATOLOGÍA

PRESENTA

Rosalba Caridad Zúñiga Lecona



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C

Febrero, 2013

México, D.F., a 15 de febrero de 2013

**DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.
PRESENTE.**

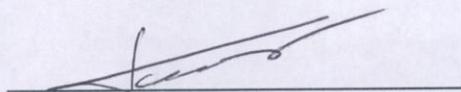
Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:

Rosalba Caridad Zúñiga Lecona
Integrante de la Generación 2011-2012.

El nombre de la tesina es:

**¡HAY QUE HABLAR DE LA MUERTE!
REFLEXIONES, FRASES, HISTORIA Y TEMAS VARIOS EN TORNO A ELLA**

ATENTAMENTE



M.D.H. ÓSCAR TOVAR ZAMBRANO

DIRECTOR DE TESINA

DEDICATORIA

Primeramente a Dios quien, aun negándole mi habla, mi fe y mi corazón, siempre es bondadoso, amoroso y mi padre bueno; porque, pese a mi sentir, el ilumina mi día a día.

A la muerte, quien me dio la oportunidad de saber que la hermosa vida que compartí con mi familia de origen fue lo mejor que pude vivir y que viví plenamente porque no la esperaba, porque ellos tres vivieron tan plenamente y a manos llenas que su legado me hace la mujer más orgullosa de ser Zúñiga Lecona.

A mi papá, dador de mis días, de mi sentido de responsabilidad y carácter (éste último no es el mejor pero ¿qué me importa?).

A mi mamá, dadora de la ilusión, la fantasía, la belleza de la vida y lo que en ella hay.

A mí amada tía Yola: Eres mi sol, mi fuerza, la bondad y fe hecha persona, eres hoy mi adulto guía en este andar. Te amo chaparrita.

Chuchín, Meche, Beto: Gracias familia.

A Moni, mi enfermera, prima cómplice y amiga, gracias mona.

A mi familia de vida, a esos amigos que estuvieron y están en mis días de felicidad, pero más aún, en mis días de dolor y sufrimiento. Ellos que llenan de luz mi oscuridad y que son gasolina ante la adversidad.

A mis más generosos, bondadosos y amorosos hermanos de vida, quienes lidiaron conmigo en los momentos ríspidos de mi duelo: Gerardo Bety, Paty, Claudia, Eloísa, Julio y Armando.

A mis colegas tanatólogos, quienes abrieron su alma para que este grupo sea hoy lo que somos. Gracias de verdad.

A Ofelia, mi tanatóloga y hoy amiga, así como al Dr. Fernando La Chica, quien me devolvió al camino de la vida y por sus terapias se respirar de nuevo.

Principalmente a la luz de mis días, mí amado Hermanito José Manuel:

Su ausencia me tiró a la lona, sin él no hay más, pero justamente él y su gran escuela de vida, me tienen aquí compartiendo mi experiencia con la muerte. Él es el mejor de los regalos que la vida me dio.

Manuel te amo y por ti estoy y seguiré aquí. Si no fuera por ti, mis días no habrían sido tan geniales especiales y hermosos.

Dador de congruencia, desapego, romanticismo creencia en el amor y el enamoramiento, siendo tan bondadoso y generoso en su dar. Yo he hecho nada con su gran enseñanza, pero no porque él no haya sido buen maestro,

Si no porque soy una alumna cerebral y muy terca. Te Amo Buru.

Y a mí porque, si aún no lo hago en un 100 por ciento, reconozco que soy una mujer fuerte que, pese al dolor, sigue de pie, y si todavía hay días que me voy de lado y caigo de rodillas, también hay días en los que me paro erguida y orgullosa de ser quién soy.

ÍNDICE

JUSTIFICACIÓN	4
I. MUERTE	6
II. TIPOS DE MUERTE	7
III. REFLEXIONES SOBRE LA MUERTE	10
IV. FRASES ANTE LA MUERTE	12
V. ¿POR QUÉ MORIMOS?	14
VI. EL PROCESOS DE MORIR	15
VII. LOS NIÑOS ANTE LA MUERTE	16
VIII. LA MUERTE DESDE EL LADO POÉTICO	18
IX. POEMA	20
X. LOS MAYAS	21
XI. LOS EGIPCIOS	22
XII. LOS CELTAS	23
XIII. LOS VIKINGOS	24
XIV. 11 TÓPICOS QUE POCOS SABEN SOBRE LA MUERTE	25
XV. LA MUERTE ESTÁ MÁS CERCA DE LO QUE ACEPTAMOS	26
XVI. MI EXPERIENCIA CON LA MUERTE	27
BIBLIOGRAFÍA	36

JUSTIFICACIÓN

Hablar de la muerte es de los temas que más trabajo cuestan precisamente por querer evitarlo, como si por el simple hecho de hacerlo no sucediera. La muerte sucede y es lo único garantizado que tenemos al nacer, pero lo cierto es que, aun siendo contundente el hecho, no queremos ni pensarlo, mucho menos hablarlo en voz alta:

“No me vaya a suceder”. “Lo común es que le pase al de enfrente pero ¿a mí?” “Claro que no, o al menos no está en mis planes”.

Pero que sería si, simplemente, le diéramos cabida al hecho como lo hacemos con el nacer. Platicar de ella no la va a evitar y tampoco el dolor y sufrimiento que trae consigo, pero conversar sobre la muerte hace que el vivir se disfrute o simplemente se viva y se viva bien.

Hablar de la muerte no es malo ni mucho menos blasfemia, es simplemente hablar, así como hablamos de la vida, los proyectos y las metas.

El acto sucederá cuando así sea pero, hasta ese día, no hay que temer, departamos sobre de ella, pongámosla en la mesa como el sexo, la política, la religión y todo aquello en lo cual nadie tiene la misma idea u opinión y, mucho menos experiencia, así tendríamos que darnos cuenta que, ciertamente, la forma en que morimos va muy de la mano de la forma en que vivimos.

Y por qué no hacerlo, si al despertar y al regresar en la noche a dormir, hemos muerto un poco más, ha ocurrido una muerte más en nuestro día de vida.

¿Valió la pena?

Quizás si fuéramos más conscientes al despertar, al dormir lo haríamos con la satisfacción de que disfrutamos el día que ya murió, y que no murió en

balde y con remordimientos, simplemente murió y lo disfrutamos consiente y plenamente, porque lo que está en nuestras manos es la vida y con ella bien vivida esperaremos a la muerte bien llegada.

Lo anterior no debería ser complicado, sino sólo uno más de nuestros hábitos, ese de vivir al 100 por ciento plenamente día a día, y no con miedo de que si no lo vivimos se nos fue y mal ido.

No, incluso el no salir de casa y quitarse la pijama, al hacerlo consiente y responsablemente puede ser un disfrute y una manera más de vivir en el aquí y el ahora.

De esta manera, al vivir plenamente, cuando llegue la muerte llegará sin pesares y remordimientos; llegará y seguramente los que están a nuestro lado y a los que en ese momento dejemos, sabrán que vivimos plenamente, que la muerte era algo que tendría que llegar y llegó cuando esta tenía que llegar.

Para elaborar un ejercicio de conciencia y aceptación, a través de esta tesina se hablará de la muerte de frente, sin miedo, no en un tono retador, simplemente con la intención de conocer algo más sobre el tema, de optar por verlo con otra mirada, y dejar de lado el fetichismo, el miedo y un poco de nuestros apegos.

TIPOS DE MUERTE

Según múltiples estudios e investigaciones, la muerte se clasifica y tiene varios tipos, he aquí algunos de ellos:

MUERTE REAL.- Es la que tiene lugar cuando la circulación, la respiración y el sistema nervioso dejan de funcionar definitivamente

MUERTE APARENTE.- Es un estado pasajero donde dichas funciones sólo parecen abolidas y que se caracteriza por la inmovilidad y ausencia aparente de circulación y de respiración. Dentro de la muerte aparente, se han distinguido varias formas: Asfíctica, sincopal, tóxica, que incluye la anestésica; apoplética, por electrocución y coma.

MUERTE NATURAL.- Significa que el fallecimiento se ha producido sin intervención de ninguna fuerza extraña al organismo, es decir, sin que haya ocurrido algún tipo de violencia ajena a lo normal fisiología o patología del organismo. La muerte natural es la consecuencia de procesos fisiológicos o patológicos del organismo, cualquiera que sea su naturaleza y evolución. Por ejemplo, la muerte de personas ancianas como consecuencia del desgaste fisiológico del organismo.

MUERTE VIOLENTA.- Significa que el fallecimiento se ha debido a violencia ajena a la normal patología o fisiología del organismo.

MUERTE SÚBITA.- Son muertes que ocurren sin antecedente de alguna enfermedad.

Esta clasificación hasta hace poco fue muy usada para describir y clasificar la muerte, hoy en día se considera y aglutina sólo en: **MUERTE NATURAL Y VIOLENTA.**

A continuación, se presentan algunos aspectos de la muerte cerebral que toma en cuenta el Programa Nacional de Transplantes de Órganos y Tejidos, con el propósito de conocer lo que se necesita para que se lleve al cabo la donación y agilizar los trámites correspondientes.

MUERTE CEREBRAL O CEFÁLICA.- Es el cese irreversible de la función cerebral comprobado por normas aceptadas de la práctica médica para la donación de órganos y su trasplante y determinadas en México por la Ley General de Salud, que en su Capítulo V expresa:

Art. 343. Para efectos de este Título, la pérdida de la vida ocurre cuando:

- Se presenta la muerte cerebral, o
- Se presenten los siguientes signos de muerte:
- La ausencia completa y permanente de conciencia;
- La ausencia permanente de respiración espontánea;
- La ausencia de los reflejos del tálamo cerebral, y
- El paro cardíaco irreversible.

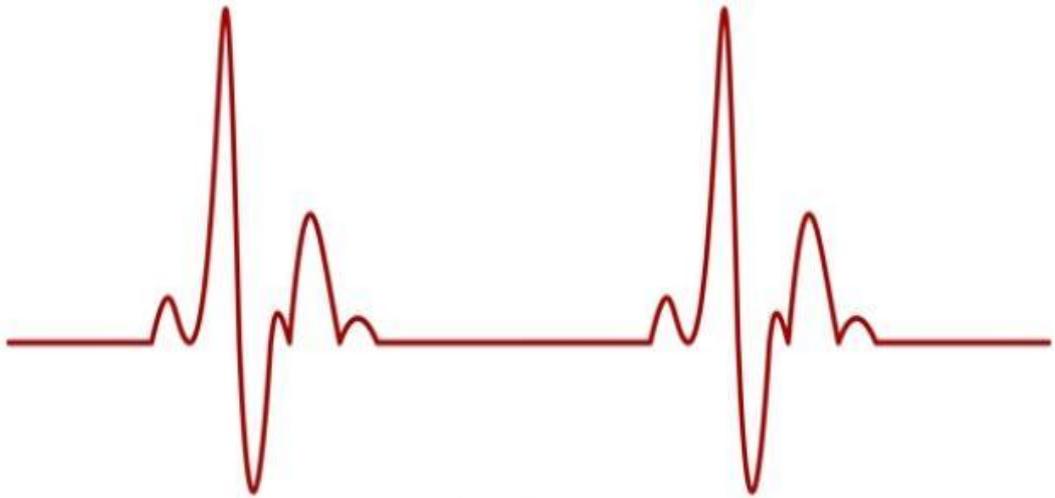
Art. 344. La muerte cerebral se presenta cuando existen los siguientes signos:

- Pérdida permanente e irreversible de conciencia y de respuesta a
- Estímulos sensoriales;
- Ausencia de automatismo respiratorio, y
- Evidencia de daño irreversible del tallo cerebral, manifestado por arreflexia pupilar, ausencia de movimientos oculares en pruebas vestibulares y ausencia de respuesta a estímulos nociceptivos.

Se deberá descartar que dichos signos sean producto de intoxicación aguda por narcóticos, sedantes, barbitúricos o sustancias neurotrópicas.

Los signos señalados en las fracciones anteriores deberán corroborarse por cualquiera de las siguientes pruebas:

- Angiografía cerebral bilateral que demuestre ausencia de circulación Cerebral, o
- Electroencefalograma que demuestre ausencia total de actividad
- Eléctrica cerebral en dos ocasiones diferentes con espacio de cinco horas.



Encefalograma Plano Thinkstock

REFLEXIONES SOBRE LA MUERTE

Se dice que en la sociedad existe una tendencia negadora a la muerte y se arraiga la idea de ésta como si fuera un fantasma, pero, de igual forma, la experiencia dice que si a este fantasma se le pone nombre y apellido se le integra y se vuelve parte de nuestra vida.

Madre Teresa de Calcuta: *La muerte no es el fin es solo un comienzo, la muerte es la continuación de la vida en la muerte solo entregamos el cuerpo, pues el corazón y el alma vivirán para siempre.*



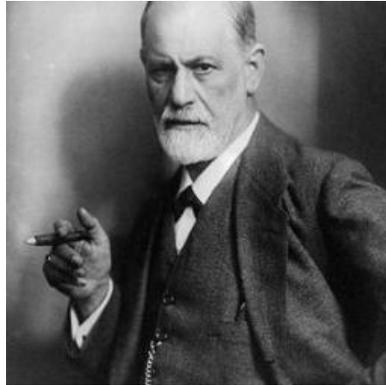
Helmut Thielicke: *El ser humano en su temporalidad vive abierto y orientado hacia el futuro, esa apertura y orientación le hace cobrar conciencia de la propia muerte.*

Un signo específico de la humanidad. Nuestro conocimiento de la muerte se relaciona con la conciencia de nuestra temporalidad.

Sigmund Freud: *La muerte propia no se puede concebir. Cuando intentamos hacerlo, en verdad sobrevivimos como observadores.*

La experiencia psicoanalítica nos enseña que "nuestro inconsciente no cree en la muerte propia, se conduce como si fuera inmortal".

Admite la muerte y al mismo tiempo la desmiente como irreal. No hay inscripción de la muerte propia, no hay simbolización de ella, no se sabe qué es. Sin embargo la muerte habita nuestras vidas como posibilidad.



Mahatma Gandhi: *El nacimiento y la muerte no son dos estados distintos, sino dos aspectos del mismo estado.*

Louis Vincent Thomas: *Evidentemente el ser humano puede llegar a una cierta convicción de su propia muerte a partir de la observación de la muerte de sus semejantes.*

David Kessler: *La muerte aparece en conversaciones, libros, obras de arte y películas, pero el momento de morir rara vez es presenciado, ni siquiera por los médicos que nos atienden y deben verificar nuestra muerte. .*

Woody Allen: *A mí no me importa morir: Solamente que no quiero estar presente cuando esto pase.*



FRASES ANTE LA MUERTE

La muerte no nos roba 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. **François Mauriac** (1905 - 1970). Escritor francés.

Así como una jornada bien empleada produce un dulce sueño, así una vida bien usada causa una dulce muerte. **Leonardo Da Vinci** (1452-1519). Pintor, escultor e inventor italiano.



Duerme con el pensamiento de la muerte y levántate con el pensamiento de que la vida es corta. **Proverbio.**

La muerte es algo que no debemos temer porque, mientras somos, la muerte no es y cuando la muerte es, nosotros no somos. **Antonio Machado** (1875 - 1939). Poeta y prosista español.



A menudo el sepulcro encierra, sin saberlo, dos corazones en un mismo ataúd. **Alphonse de Lamartine** (1790 - 1869). Historiador, político y poeta francés.

La muerte es una vida vivida. La vida es una muerte que viene. **Jorge Luis Borges** (1899 - 1986). Escritor argentino.



La muerte es una quimera: porque mientras yo existo, no existe la muerte; y cuando existe la muerte, ya no existo yo. **Epicuro de Samos** (341 AC - 270 AC). Filósofo griego.

Qué injusta, qué maldita, qué cabrona la muerte que no nos mata a nosotros sino a los que amamos. **Carlos Fuentes** (1929 - 2012). Periodista y escritor mexicano.

No basta con pensar en la muerte, sino que se debe tenerla siempre delante. Entonces la vida se hace más solemne, más importante, más fecunda y alegre. **Stefan Zweig** (1881 - 1942). Escritor austriaco.

Al palpar la cercanía de la muerte, vuelves los ojos a tu interior y no encuentras más que banalidad, porque los vivos, comparados con los muertos, resultamos insoportablemente banales. **Miguel Delibes** (1920 - 2010). Novelista español.

¿POR QUÉ MORIMOS?

La vejez, las enfermedades terminales y los accidentes mortales terminan convirtiéndose en caminos que nos conducen a un destino predecible.

Y aún ante estas situaciones, no terminamos de aceptar que la hora se acerca, nadie sabe qué día ni a qué hora; ello seguramente terminaría con la culpa y los arrepentimientos, pero justo esa es, creo, la parte maravillosa que la vida nos da: Andar el camino hacia la muerte, viviendo día a día como si fuera el último.



Lo anterior suena romántico y perfecto, pero desafortunadamente la falta de aceptación de que algún día moriremos nos lleva a no concientizar que esto a todos nos pasará.

Al llegar el momento perdemos de vista su inminente llegada

La muerte a través de las culturas y religiones tiene ese espacio y tiempo en el que se le da reflexión, respeto y solemnidad. En el proceso, antes de llegar a la muerte, creamos vidas, mismas que compartimos y hacemos de ellas una historia.

EL PROCESO DE MORIR

“La muerte no es un estado, es un proceso, y para morir en paz tenemos que comprender quién o qué muere. Hay un morir cotidiano que consta de muertes pequeñas y diarias, precursoras del único cambio sobre el cual no tenemos control.

“Pero así como hay un morir cotidiano, también hay resurrecciones diarias que dan vida a nuestra vida.” (Behar, Daniel. *Un buen morir*, pág. 85)

La muerte es un proceso natural de la vida, tan cotidiano como el nacimiento de un nuevo ser; el problema está cuando nos toca de cerca, pues en ese momento atravesamos por una serie de sentimientos tales como fragilidad, vulnerabilidad y amargura, a los que no estamos preparados para enfrentarlos y vivir con ellos.

La mente reacciona de manera diferente cuando este trágico suceso llega a nuestras vidas, y entonces las reacciones son intensas, con cambios psicológicos, conductuales y emocionales que marcan la vida por lapsos variables.



LOS NIÑOS ANTE LA MUERTE

Las siguientes observaciones fueron hechas por diversos especialistas que realizaron estudios e investigaciones de las reacciones de los niños ante la muerte, claro que esta es la visión de los estudiosos, pero la última palabra al respecto la tienen los padres de familia.

Los niños adquieren consciencia de la muerte mucho antes de que nos demos cuenta. Ellos siempre están viendo pájaros muertos, insectos y animales en las calles y casi todos los días ven situaciones de muerte en la televisión o videojuegos.

Escuchan acerca de ella desde las historias de los cuentos de hadas y lo exteriorizan en sus juegos. La muerte es parte de la vida cotidiana y hasta cierto punto los niños son conscientes de ello.

Si les permitimos a los niños hablar con nosotros sobre la muerte, podemos brindarles la información que necesitan, prepararles para una crisis y ayudarles cuando estén tristes.



Podemos animarlos a comunicarse demostrándoles interés y respeto por lo que ellos dicen y actuando de un modo abierto, sincero y tranquilo con nuestros propios sentimientos. Quizás también podamos facilitar la

comunicación con nuestros hijos si analizamos de cerca algunos de los problemas que pueden estar dificultando dicha comunicación.

Superar los tabúes

La muerte es un asunto tabú, e incluso aquellos que tienen firmes convicciones al respecto pueden eludir hablar de ello. En otro tiempo, la muerte era una parte esencial de la vida.

Las personas se morían en su casa, rodeadas de sus seres queridos. Los adultos y los niños experimentaban juntos la muerte, lloraban juntos a los muertos y se consolaban mutuamente.

Hoy en día la muerte es una experiencia más solitaria. Muchas personas mueren en los hospitales y residencias de ancianos, donde reciben los extensos cuidados de enfermería y atención médica que necesitan.

Adaptación del folleto **Caring About Kids: Talking to Children about Death**, elaborado por el Instituto Nacional de Salud Mental.



LA MUERTE DESDE EL LADO POÉTICO

Al enfrentar la pérdida de un ser amado, nuestros corazones claman en el dolor de la soledad y no son consolados con respuestas fáciles. Nuestros corazones nos dicen que se supone que vivamos, no que muramos. Se supone que expresemos vida. Cuando alguien no lo hace, nos preguntamos por qué.

Para comprender el significado de la muerte, debemos comprender el significado de la vida. Al mirar a la vida, vemos que las cosas pueden cambiar. Pero aunque todas las cosas cambian, nada perece.

Es esto es verdad en el mundo de las cosas, ¡cuánto más cierto es en el mundo de la mente! El alma tiene una sustancia propia, no menos permanente por el hecho de ser inmaterial, no menos real por el hecho de ser invisible. No podemos medirla con un calibrador ni pesarla en una balanza. No podemos tocarla con los dedos ni verla con los ojos. Pero está allí, real y sustancial. Cambia, pero no perece.

La vida no comienza al nacer. No termina con la muerte. La vida es un proceso eterno, un progreso eterno. Una forma visible, una voz audible, un agregado de órganos, una red de ideas, somos más que todo eso. Éstas son las trampas de la visibilidad. Somos expresiones del espíritu de la vida.

La eternidad no es un alternar de vida y no vida. Hay sólo vida. La verdad es que no podemos morir, porque somos vida. La vida es energía. La vida es expresión. No puede tener fin porque es infinita.

Podemos cambiar de forma y desaparecer de la vista de los demás, pero no podemos cesar de ser. No podemos estar separados de la vida. No podemos ser menos que la vida.

Existe una unidad más allá de las unidades de tiempo y espacio, y hasta de pensamiento, una unidad que nos une como uno. ¿No nos une el amor con nuestros amigos, aunque estén en el otro lado de la Tierra? Así que aquéllos a quienes amamos pueden pasar más allá del alcance de las manos, pero no del corazón.

No sabemos exactamente lo que está al otro lado de la muerte. Pero podemos estar seguros de que es vida. La vida está en el otro lado de la muerte tanto como lo está en este lado.

La muerte es una puerta por medio de la cual pasamos a otra habitación.

*Es un descanso entre dos notas de una sinfonía inconclusa. Es una página que pasamos a un nuevo capítulo en el libro de la vida. No es el fin; es un nuevo comienzo. No es el otoño ni la noche; es otro amanecer. **James Dillet Freeman** (1912 - 2003). Poeta, autor, ministro y director de Silent Unity*



POEMA

El viajero

Por James Dillet Freeman

*Él se ha hecho invisible.
Querido Señor, no puedo comprenderlo,
pero esto sé: que aunque el camino
ascienda
y se aleje de mi vista,
no habrá noche;
que Tú lo tomarás suavemente de la
mano, y lo guiarás
a lo largo del camino de la vida que
nunca termina
y él encontrará, no la muerte, sino un amanecer.
No dudo que Tú estás allá como acá,
y que lo cuidarás con amor.
Nuestra vida no comienza al nacer,
no es de este mundo;
y eso que llamamos la muerte, no es
más que el abrir y cerrar de una puerta,
y en Tu casa; ¡cuántas recámaras debe haber
además de ésta en la que descansamos
de momento!
Querido Señor, te doy gracias por la fe
que libera,
el amor que sabe que no puede perder
lo suyo;
el amor que, mirando a través de las sombras, ve
que Tú y él y yo, ¡somos siempre uno!*

LOS MAYAS

De acuerdo con el arqueólogo Edgar Daniel Pat Cruz, para los antiguos mayas cuando alguien moría lo que se desintegraba era el cuerpo, pues el alma subsistía para reintegrarse después a otro ciclo.

Después de ese tiempo, el espíritu se diluía y entraba por medio de un suspiro en la boca de una mujer embarazada para revivir en otro ser y así reiniciar un nuevo ciclo.

Según el especialista, los mayas creían que el cosmos se formaba por tres estratos: El cielo, que se componía de trece niveles, la Tierra y el Inframundo o Xibalbá, de nueve.

La Tierra está situada entre el cielo y el Xibalbá, y es el sitio donde se da la contienda de la vida y la muerte, donde se producen el choque y la armonía de los contrarios, lugar sagrado entre los mayas, símbolo de la dualidad y origen de la vida y de la muerte al que sólo podían penetrar los representantes de los dioses en la Tierra.

La muerte estaba asociada al inframundo, el caos, la oscuridad y la destrucción, mientras que la vida se vinculaba con el cielo, el orden, la luz, el sol, la creación y la racionalidad.



Ah Puch, deidad maya de la muerte

LOS EGIPCIOS

Los egipcios vivían más para estudiar la muerte que para estudiar la vida:

“La vida está formada por las huellas de los cascos de los caballos de la muerte. De la muerte podemos aprenderlo todo, de la vida muy poco. Si el grano no muere, no nace la planta, la muerte da origen a la vida.”

Es asombroso saber que uno de los asuntos más trascendente que tenían los faraones en su vida, era la construcción de su propia tumba donde con mucha minuciosidad dejaban plasmado su derecho a través de cientos de delicadas piezas funerarias, muebles esplendidos y refinados objetos de la vida cotidiana.

Los antiguos egipcios concebían la vida como un lugar de paso, donde el ser humano llegaba para pagar su derecho a sumergirse en los mundos suprasensibles de conciencia alcanzando la felicidad. La decoración de las tumbas reales durante el llamado Imperio Nuevo puede considerarse como mapas detallados del viaje hacia el Sol y hacia la autorrealización íntima del ser.

La cultura egipcia, una de las más antiguas del mundo, representa todavía hoy uno de los más grandes enigmas de la humanidad, por poseer una gran cantidad de conocimientos avanzados, tanto que hoy, con toda la tecnología de la que disponemos, no hemos podido descifrar ni la edad de la Esfinge, ni como se construyeron las pirámides, y menos sabemos si terminan sus conocimientos en algún punto.

El culto a la muerte era preponderante para los egipcios, su concepto del más allá difiere totalmente del que nosotros tenemos hoy.

LOS CELTAS

Los celtas estaban convencidos de que poseían un alma inmortal que al morir pasaba de un cuerpo a otro en una transmigración purificadora.

Lo anterior era lo que les llevaba a no tener miedo a la muerte, de ahí que muchos de ellos combatieran desnudos, debido a que ni siquiera les asustaban las heridas que pudieran sufrir.

La idea de que las almas eran inmortales iba acompañada con la Resurrección, que se produciría al cabo de varios años, sin que se pudiera saber cuándo, hasta que volvía a ocupar otro cuerpo humano.

Una creencia celta que ha sido compartida por muchas religiones, sobre todo las hindúes y las tibetanas, aunque en éstas la transmigración resulta más prolongada, es que en el camino de las almas intervienen animales y hasta plantas, para llegar al sublime destino de la conversión en un dios al haber acumulado toda la sabiduría del mundo.

Nada enseña mejor que vivir en el cuerpo de todo lo existente.



LOS VIKINGOS

Los vikingos gozan de una fama de pueblo aguerrido, de conquistadores a fuerza de la violencia y de guerreros agresivos. Pero el estudio de sus ritos funerarios pone en evidencia que tenían gran preocupación y miedo por la muerte.

Creían fervientemente en la vida después de la muerte. Es más, el profundo anhelo de los guerreros era poder morir en batalla para ganarse el acceso al Valhalla, un sitio comparable al cielo o al paraíso, donde el propio Odín, el mayor de sus dioses, les aguardaba para darles una bienvenida digna de los héroes.

Incluso, en algunas tradiciones, se dice que Odín enviaba a las valquirias, hermosas amazonas que montaban caballos alados, para llevar a los mejores guerreros hasta el Valhal.

Los vikingos poseían diferentes rituales para sus muertos, y cada uno de ellos dependía justamente de quien era el fallecido. Por ejemplo, un esclavo era colocado en un simple agujero en la tierra, y se esmeraban en cubrirlo correctamente para que su alma no volviera a incomodar a los vivos.

A los artesanos se los enterraba con sus herramientas de trabajo, mientras que a las mujeres las acompañaban sus joyas.

Pero lo más llamativo es cómo despedían a sus personajes importantes:

Los depositaban en un drakkar (barco) con sus pertenencias; luego lo empujaban para que se adentrara en el mar y desde la orilla le lanzaban flechas incendiarias que quemaban el barco y consumían también el cuerpo.

11 TÓPICOS DE LA MUERTE QUE POCOS SABEN

1. Cuando muere una persona, el oído es el último sentido en perderse, el primero suele ser la vista, seguido del gusto, el olfato y el tacto
2. Una cabeza humana permanece consciente de 15 a 20 segundos después de haber sido decapitada.
3. 100 personas mueren atragantadas por lapiceros cada año.
4. Es más probable morir a causa del corcho de una botella de champagne que por una picadura de araña
5. El funeral de Alejandro Magno hoy costaría \$600 millones de dólares. Para llevar su cuerpo se construyó una carretera de Egipto a Babilonia.
6. Cuando el inventor Tomas Edison murió en 1931, Henry Ford capturó su último suspiro en una botella.
7. Más de 2,500 personas zurdas mueren al año por usar productos hechos para diestros.
8. Ahora lleva más tiempo la descomposición del cuerpo debido a los conservantes de los alimentos que comemos hoy en día.
9. Una eterna llama en la tumba de un cura budista en Nara, Japón, lleva ardiendo 1,130 años.
10. El creador del Star Treck Gene Roddenberry, fue la primera persona en poner sus cenizas en un cohete y ser enterrado en el espacio.
11. Kenji Urada, trabajador de una compañía japonesa, se convirtió en la primera víctima mortal de un robot en julio de 1981, en una fábrica de coches.

LA MUERTE ESTÁ MÁS CERCA DE LO QUE ACEPTAMOS

Existe un lugar donde tenemos contacto con la muerte, algunas veces crudo, otros simpático, de reflexión y aprendizaje, y de ganas de no dejar nada pendiente, esto sucede en todas las artes pero en esta ocasión la invitación es verla a través del arte cinematográfico. Y sí, es como observar la muerte a distancia ya que, al ser cine, es ficción, pero ¿hasta dónde estamos lejos de que nos suceda algo similar a lo que vemos en las películas?

¿Entonces está cerca la muerte o no?

Aquí algunos ejemplos:

21 gramos (2003). Dir. Alejandro Gonzalez Iñárritu.

Bambi (1942). Dir. David Hand

Descubriendo Nunca Jamás (2004). Dir. Mark Foster

El cielo puede esperar (1978). Dir. Buck Henry

Frequency (2000). Dir. Gregory Hoblit

Los otros (2001) Dir. Alejandro Amenábar

Meet Joe Black (1998). Dir. Thomas Newman

The Bucked list (2007) Dir. Robert Reiner

La muerte enamorada (1950). Dir. Fernando Fernández.

Violines en el cielo (2008). Dir. Yōjirō Takita

MI EXPERIENCIA CON LA MUERTE

A la pérdida de la familia de origen viene este conocer, saber y tener la certeza de que la muerte va a llegar y que, cuando llegue, será el día correcto para hacerlo. Alcanzar esta conclusión es por la escuela que la propia muerte me ha regalado.

Mi primera lección llegó a la muerte de mi padre, muerte inesperada por un infarto en el miocardio que, en menos de un minuto, cambió la historia de todos y cada uno de las personas que formábamos esa familia.

Lo cierto es que aunque ya había pasado por la pérdida de un ser querido, seguía viviendo en la sintonía de que eso no iba a suceder, en concreto, seguía con la idea de que a los míos no les pasaría y aseguraba que era preferible que yo muriera antes que alguno de ellos.

Negación de que ya la muerte había tocado a mi vida y yo no le daba su reconocimiento; ahí se presentaron uno a uno los procesos para conocerla, puedo definir el día de hoy que la muerte había ya llegado a mi ser integral.

Después de la desesperanza, el dolor y la incertidumbre que esto trajo, lo que las personas cercanas y con desconocimiento de la muerte y sus procesos simplemente llaman tristeza.

Fácil de delimitar y tan injusto. Así como la vida nos da el proceso de crecer, aprender, caminar, reír, llorar, amar, reproducirnos, la muerte tiene sus mismos procesos e injusto es encasillarlos simplemente en tristeza.

Y fue justo entonces cuando conocí la frase: Los duelos, duelen.

No sólo es el duelo lo que duele: Duele la vida sin ese ser que ha sido todo, pilar, guía, amigo y maestro. Me refiero a mi papá, ahí comenzaron una inmensidad de cambios, la vida en mi cuerpo ya no era abundante y sin

espacio al dolor. No, ya había una cicatriz y a la vez despertó toda esa enseñanza que, como buen padre, había venido sembrando en mí.

Mi padre hablaba de la muerte como algo que sigue, como una continuación; ciertamente en sus últimos años enderezó, según él, su vida: Digo “según él” sin faltarle al respeto, es sólo que uno mismo, puede saber lo que es enmendar y hacer de su vida una mejor.

Pidió perdón a quien tenía que hacerlo, según su corazón, y se dedicó a vivir plenamente lo que para él era su vida.

Así comenzó la adaptación de vivir sin sufrimiento pero con la compañía del dolor. Ya que:

Compensa pero no evita

Aplica pero no cancela

Anima a seguir pero no anula el dolor. (*Hojas de ruta* (1), pág. 349).

Ante esta situación aún no sabía que ya había tenido varias pérdidas, diversos duelos, pero esta magnificó el concepto de que existe la muerte y, con ella, lo que hoy suelo llamar los “no más”.

No más te quiero, no más concejos, no más momentos y no más apapachos.

Hay que dejar entonces de pelearse con la realidad, ya que ésta existe en un punto común para todos: La muerte.

Para mí en esos días del fallecimiento de mi papa, sólo se convirtió en el trámite de que él ya no esté y no lo podía ver como el hecho innegable.

Nadie puede moverse hacia su madurez sin dolor. (*Hojas de ruta* (2), pág. 365).

La lección me llegaba con la pérdida de mi padre. Entre los cambios, se generó una sobreprotección hacia mi mamá. Ya había perdido a mi papá. Claro, estaba empeñada en que no perdería a mi madre. No, eso no me sucedería a mí de nuevo, mi madre no moriría.

Esa era mi consigna y meta. Pero nuevamente mi desconocimiento sobre la muerte me daba una segunda lección: Al cabo de cinco años del fallecimiento de mi padre llegaría el de mi mamá.

A partir de entonces todo se torno más difícil porque ella amaba la vida: Todavía en el hospital ella decía que no se iba a morir. Cómo no creerle, ya había tenido 10 cirugías y el hospital para ella era un "spa". Pero esta vez no fue así. La muerte llegó, sí con el previo aviso, ese que nadie quiere ver y nos negamos a aceptar. Algo dentro de mí se rompió, llegó la pérdida de sentido.

Y quizás esa pérdida nuevamente se refería a la pérdida de momentos, charlas, caricias y amor a manos llenas. La muerte en mí dejó descontrol, me desconecté, no tuvo cabida, ya la había conocido pero llegó la pérdida de fe.

¿Qué más podría pasar? Nada, ni un amanecer hermoso ni una noche llena de estrellas, nada daba luz a mi alma.

Por un mecanismo de defensa tuve un bloqueo y al fin decidí pedir ayuda, y comenzar a trabajar no uno sino dos duelos y, con ellos, la escuela que conlleva la muerte y el dolor. Había ya en mi alma dos cicatrices

En esos momentos tenía que, y de qué manera, elaborar el duelo

No solo las grandes pérdidas generan duelos si no que cada pérdida lo implica, claro está que las grandes pérdidas generan comúnmente duelos más difíciles, más largos o más intensos, pero las pequeñas de igual manera implican dolor y trabajo. (Hojas de ruta (3), pág. 369).

Había que llegar, simple y sencillamente, a darme cuenta que la muerte había tocado mi vida y que esta vez la ira estaba en mí.

No la reconocí como tal en ese momento, lo cierto es que ese segundo duelo no era igual al primero. Hoy sé que la preparación que hay entre los que mueren y los que nos quedamos, así como sus experiencias de vida, dan al duelo otra intención, otra vista o, mejor dicho, otra preparación.

La tarea del hombre en vida y muerte es conocerse a sí mismo, a su mundo y al logos en el que vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser. (*Compañeros en el adiós* (4), pág. 64).

Mi papá nunca dejó de hablar de la muerte y del día que muriera, él se preparó, al fin existencialista en mucho, sabía lo que seguía, dejó todo preparado, en orden, organizado, digamos que con instrucciones precisas.

Era yo la que no quería saber de la muerte. Eso, eso no me pasaría a mí. Mis padres eran eternos y aunque se enfermaban, no pasaría, mi suerte era mejor que la de muchos. Pero había algo que no podía dejar de lado, mi papá, sí hablaba de ese momento, de lo que pasaría, y se molestaba y me tachaba de infantil cuando yo evadía el tema.

La muerte aparece en conversaciones, libros, obras de arte y películas, pero el momento de morir rara vez es presenciado, ni siquiera por los médicos que nos atienden y deben verificar nuestra muerte. (*Compañeros en el adiós*. (5), pág. 65).

Hoy creo que pese a mi renuencia sobre el tema, mi papá en mi inconsciente sembraba el hecho de lo que estaba por venir. Él era médico y sabía lo que pasaba.

A la distancia de esos hechos y luego de buscar información para realizar este trabajo, aseguro que la información sobre el tema siempre está frente a nosotros con mayor frecuencia de lo que creemos, pero que es a eso

precisamente a lo que no le prestamos atención, en mi caso sentía que la muerte no me alcanzaría.

Pero sí llegó y la muerte de mi padre fue para mí muy dura, al paso de los años fue una recuperación dócil. Él no temía, así que no me inculcó miedo, sabía que era lo normal y que él estaría bien fuere cual fuere su momento, confió en que así es. No quedó nada pendiente, el cerraba día a día sus círculos y particularmente con nosotros su familia.

En ese entonces yo desconocía que había una lección en todo esto, es decir, vivir la vida al 100 por ciento cada día, porque no se sabe qué pasará mañana.

Lo cierto es que el shock fue muy fuerte y yo solo pensaba que a mí no me volvería a pasar esto jamás y entonces cuidaría a mi mamá. Ella, al igual que yo, no pensaba en morirse ni en que la muerte le llegaría.

La realidad de la muerte es más cruda, muchas personas moribundas parecen resistirse cuando llega la hora. Como si el cuerpo y el alma que llevan tanto tiempo junto no quisieran separarse. (Compañeros en el adiós. (6), pág. 165).

Tenía, según yo, una aliada, con la que juntas la muerte infame no llegaría.

Eso pensaba yo, mi mamá perdió la ilusión de vivir luego de la muerte de mi papá y simplemente se dejó morir. Sabía que no quería morirse, le encantaba la vida, la disfrutaba la gozaba, pero el amor hacia mi padre fue más fuerte, que nosotros sus hijos y que ella misma.

Pero ella no lo demostraba. Nos veía con gusto y decía que todo estaba bien. No, no estaba nada bien. Por cuestiones laborales y porque ella sutilmente me corrió, me fui a trabajar lejos, así para ella sería más fácil. Al despedirme le dije que sólo me quedaba ella y que pensara cuánto la

necesitábamos. Ella decía: “Caridad yo no me quiero morir, como los voy a dejar solos.” La sentía fuerte. En esas circunstancias me fui a trabajar, a comenzar un nuevo camino ya sin mi papá y la promesa de que mi mamá estaría bien.

Así, todavía pensaba que la muerte no llegaría más a mi vida y que eso no me pasaría a mí, al estar en nuevo escenario era fácil creerlo.

Puede costarnos recordar que este proceso es natural.
(*Compañeros en el adiós* (7), pág. 164).

Y sí, es natural, todos nacemos y morimos.

La muerte es tan primitiva como el nacimiento. (*Compañeros en el adiós* (8), pág. 165).

No hay plazo que no se cumpla, el organismo de mi mamá sólo aguantó cinco años la ausencia de su amor y falleció. Ahí perdí el sentido, el camino y las ganas, pero en el fondo sabía que dejarme morir no era la salida.

No tenía un plan, no lo quería buscar, la muerte había llegado otra vez y me dejaba en la lona: Sí pasa, y a mí no una sino dos veces.

Los últimos días de mi mamá no fueron sencillos y aunque no tuvo una muerte agónica pasó siete días en el hospital, un lugar que ella conocía desde hacía rato y que no la espantaba, sólo que esta vez el procedimiento en oferta era una diálisis que ella juró que nunca dejaría que le hicieran y sí, nunca se la hicieron, eso lo cumplió al pie de la letra.

En ese momento todo cambió, y aunque no lo entendía en su totalidad, de una u otra manera sabía que la muerte está muy cerca y que no es ajena.

Tal vez el principal obstáculo que nos impide comprender la muerte es que nuestro inconsciente es incapaz de aceptar que la existencia deba terminar.

Los hechos son incontrovertibles, la muerte forma parte de la vida, es la parte más importante de la vida. (*La rueda de la vida* (9), pág. 67).

Lo que en ese momento podía yo sentir eran dos duelos diferentes. Sabía que vivía dos procesos. Se despertó nuevamente el de mi papá y tomo fuerza, por lo que aunado al de mi mamá era el momento de pedir ayuda porque ya era demasiado.

Antes de solicitar ayuda, alcanzaba yo a ver que los dos en sus historias de vida la disfrutaron al 100 por ciento, para mi papá no había miedo y comprendía lo que seguía y para mi mamá, que no quería morir, la vida era bella.

La muerte había llegado, se convirtió entonces en un tópico más en mi vida, algo de lo que se tiene que hablar.

Así que hoy hablo de la muerte y sé que es normal. Mi intención es que se le considere o se le dé su lugar tal cual, porque es la mejor manera de vivir con dignidad, con gracia y a manos llenas.

La muerte puede ser una de las mas grandes experiencias de la vida, si se vive bien cada dia.entonces no hay nada que temer. (*La rueda de la vida* (10), pág. 5)

Al saber vivir, seguramente llegará el momento de saber morir. No quiere decir que sea fácil o la elección, o que porque se habla de ella al pasar no duela. Simplemente creo que saber que la muerte, en la forma que la queramos ver, es la muerte, aceptaremos mejor que vamos a llegar a ella.

No sabré como morir, si no sé cómo vivir. (*La rueda de la vida* (11), pág. 80).

En su libro *Sobre la muerte y los moribundos*, la doctora Elisabeth Kübler-Ross, pregunta: “¿Qué pasa con el hombre en una sociedad empeñada en ignorar o eludir la muerte?”

Existen distintos usos y costumbres que pueden hacer más llevadera la vida al perder a un ser querido, y estos varían a partir de las religiones, culturas y tradiciones encerradas en cada una de ellas, lo que hace que, de una u otra manera y bajo esta apreciación personal, se viva y se honre al ser que falleció.

Es una manera de honrar a quien partió y darse el momento, aún lleno de dolor, de recordar lo vivido; y si esta fue una vida bien vivida, la apreciación al momento de la muerte de nuestro ser amado da otro sentido y nivel al dolor.

Es importante no perder de vista al dolor, no va a ser ni mayor ni menor, sólo dependerá de nuestra experiencia de vida al lado del ser perdido, lo que dará magnitud a este sentimiento que nadie, por más que trate, logra entender, ya que se deriva de relaciones personales únicas e irrepetibles, así como es la vida y la misma muerte.

Lo anterior es aplicable a la historia de vida y situación de cada individuo, ya que el dolor de perder a alguien es doloroso, sea para un niño o un anciano, porque lamentamos una vida que no se vivió y añoramos una persona que se fue cuando más se le necesitaba, y esto, nuevamente, es de acuerdo a la historia de cada ser humano, de ahí que vivir la vida es nuestra responsabilidad y elección para saber cómo pasar por el trance de una muerte o la nuestra propia.

Según señala el escritor Philip Yancey: “Nadie podía vivir como si la muerte no existiera.”

¿Y hasta dónde hemos convertido a la muerte en un tabú?

Cuántas veces nos hemos visto en reuniones y comentar: - “El día que me muera...”- Y alguien brinca al decir: -“No, no digas eso ¿cómo crees?”- .

Con ese tipo de comentarios la gente cree, por un lado, que la muerte no sucederá por el simple hecho de no hablar de ella, y, en cambio, por el otro, que hablar de ella en una reunión significa que uno de los invitados salga y muera. En concordancia nuevamente con Yancey: “Nos alejamos de todo aquello que nos recuerda la muerte: funerarias, unidades de cuidados Intensivos, cementerios, etc.”

Quizá sólo se trate de saber que así como en una película hay un principio, también existe un final, y que ésta se disfruta, se sufre y se goza, pero se acaba. La vida tiene situaciones y circunstancias en las que se sufre, se goza, se disfruta y, en su momento (mismo que nadie sabemos), la muerte va a llegar. Es probable que no hablar o no concientizar ese momento lo haga irreal, pero no lo es y el final llegará.

Sería positivo para nuestra vida no tenerle miedo a la muerte y no obsesionarse con el hecho que un día llegará, sino simplemente vivir plenamente el día a día, el aquí y el ahora, de una forma consciente, responsable y con libertad. Probablemente a lo que más miedo tenemos es a ser libres con responsabilidad y a darnos cuenta que el hoy depende de cada persona en sí misma. En mi caso, la muerte va a llegar pero para cuando ese momento ocurra, hoy seré feliz y disfrutaré lo recibido y regalado por la vida.

Perdí a mi hermano y con él se terminó mi familia de origen. Existe en mí un sentimiento muy profundo y doloroso de orfandad, pero justo, por mi hermano que fue, es y será la luz de mis días y mis caminos, realicé esta tesina sobre el tema “¡Hablar de la muerte!” para honrar a mi familia de origen y a todos los que han muerto en ella y en las familias de todos y cada uno de los que me hacen el honor de leer mi visión, percepción y convivencia con la muerte.

BIBLIOGRAFÍA

Armendáriz Ramírez, Rubén. *Sanado heridas emocionales.* Editorial Pax-México. México, 1999.

Behar, Daniel. *Un buen morir.* Editorial Pax. México, 2004

Bucay, Jorge. *Hojas de ruta (1), (2), (3).* Editorial Océano. México, 2010.

Clinical Center National Institutes of Health. *Caring About Kids: Talking to Children about Death.* Folleto adaptado y elaborado por el Instituto Nacional de Salud Mental.

Esoterismos, página Web. *Creencias Egipcias. La vida después de la muerte.* Artículo consultado en: <http://esoterismos.com/creencias-egipcias-la-vida-despues-de-la-muerte>

Kessler, David. *Compañeros en el adiós (4), (5), (6), (7), (8).* Ediciones Luciérnaga. Barcelona, España, 2008.

Kübler-Ross, Elisabeth.

- *La muerte: Un amanecer.* Ediciones Luciérnaga: España, 2008
- *La rueda de la vida.* (9), (10), (11). Editorial Zeta Bolsillo. España, 2006
- *Una luz que se apaga* (1). Editorial Pax. México, 2009.

Levinstein, Raquel. *Cuando alguien se va.* Panorama Editorial. México, 2005.

Periódico El Universal, página Web. *Comparten visión de los mayas sobre la muerte. El arqueólogo Edgar Daniel Pat Cruz explicó la concepción de esta civilización acerca del final de la vida.* Artículo consultado en: <http://www.eluniversal.com.mx/notas/879825.html>

Rememori. com, página Web. *La muerte en el pueblo vikingo.*

Artículo consultado en: <http://www.rememori.com/articulos/noticias/la-muerte-en-el-pueblo-vikingo/>

Rodríguez, Patricia Beatriz Denis, Siliceo Benítez, José, Hermida Moreno, Andrés. *Tanatología: el proceso de morir.* "La ciencia y el hombre". Revista de

Divulgación Científica y Tecnológica de la Universidad Veracruzana. Volumen 22 No. 2. Artículo consultado en:
<<http://www.uv.mx/cienciahombre/revistae/vol22num2/articulos/tanatologia>>

Rojas Posada, Santiago. *El manejo del duelo.* Editorial Norma. México, 2008.

Rojo de la Vega, José y Negrete, Patricia. *Un pésame para consolar.* Editorial Diana, México, 2004.

Thomas, Louis Vincent. *Antropología de la Muerte.* Fondo de Cultura Económica. México, 1993.

Worden, J. William. *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia.* Ediciones Paidós Ibérica S.A. España, 2004.

Vopus. Canon superior del pensamiento, página Web. *La muerte en el Antiguo Egipto.* Artículo consultado en:
<<http://www.vopus.org/es/gnosis-gnosticismo/fenomenos-vida-y-muerte/la-muerte-en-el-antiguo-egipto.html>>

Yáñez Solana, Manuel. *Los celtas.* M. E. Editores, S. L. España, 2006.

