



www.tanatologia-amtac.com

Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96

MUERTE COMO EXPERIENCIA DE VIDA

ANA SYLVIA FLORES CARBALLO

CON TODO MI AMOR

Para mis hijos Ana Sylvia y Yamil
Porque sin su apoyo y paciencia no
hubiera logrado salir adelante.

Para Yamil
Para Mamá y Papá
Porque con su ausencia estoy
aprendiendo a valorar la vida.



www.tanatologia-amtac.com

Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96

Para Angelina

Mi profundo reconocimiento y afecto

Porque gracias a su ayuda profesional
y calidad humana estoy resolviendo mis
duelos y encontrando un sentido a mi vida.

Introducción

Justificación

1.- Qué es la Muerte?

Diversos Conceptos

2.- La Muerte en mi experiencia personal

3.- La Muerte en el México actual

4.- Manejo del Concepto de Muerte dentro del ámbito familiar

5.- Conclusiones

Bibliografía

VIVE de tal forma que al mirar hacia atrás no lamente haber desperdiciado la existencia.

www.tanatologia-amtac.com

VIVE de tal forma que no lamente las cosas que has hecho ni desees haber actuado de otra manera.

VIVE con sinceridad y plenamente

VIVE.

Elisabeth Kübler Ross



La llegada de la Muerte es el momento supremo en que la última página del diario de la Vida será por fin escrita, para formar parte de la verdad eterna, e inamovible de la existencia humana.

Victor Frankl

www.tanatologia-amtac.com

“El Dios en quien yo creo no nos manda el problema, sino la fuerza para sobrellevarlo”
Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96


A partir de las experiencias que me ha tocado vivir me he dado cuenta de la nula preparación con que contaba en relación a la Muerte de un ser querido, por lo que a partir de esta vivencia voy a presentar un caso personal.

Veinticinco años atrás viví la Muerte de mi papá, siendo ésta la primera pérdida importante y trascendental en mi Vida, sufrí un dolor indescriptible, pero creo que de alguna manera el tener a mi familia conmigo (mi esposo y dos hijos pequeños), me permitió sacar fuerzas para afrontarlo y aunque mi pérdida fue terriblemente dolorosa, las necesidades urgentes de atender la Vida cotidiana me ayudaron a seguir adelante y a superar mi dolor, y gracias a las terapias y a través del tiempo a aceptar su Muerte. Hoy sigo extrañándolo pero sin sufrir, aprecio el magnífico padre que tuve, recuerdo con amor sus enseñanzas, su apoyo y los valores que me inculcó en el tiempo que estuvimos juntos.

Recientemente, en un lapso relativamente corto (7 meses) sufrí la pérdida de dos seres muy queridos e importantes en mi Vida, mi mamá y mi esposo.

La primera a consecuencia de una hemorragia cerebral que la tuvo en una situación muy dolorosa hasta morir; a los ocho días a mi esposo le diagnosticaron un cáncer cerebral terminal, y después de buscar todas las alternativas médicas posibles para lograr prolongar su Vida, finalmente murió.

Estas vivencias significaron para mi un sufrimiento y un dolor terrible para el cual no estaba preparada, en el caso de mi madre, siento que no tuve suficiente tiempo para llorarla y cerrar su duelo, lo cual me hizo sentir una gran culpa, pero en ese momento tenía otra tarea urgente que atender, que era

 asociación
encontrar otras opciones para luchar por la Vida de mi esposo,
desgraciadamente lo que se le hizo no funcionó y terminó muriendo.

www.tanatologia-amtac.com

Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96



Desafortunadamente nunca entendí que su tiempo había terminado y que por más esfuerzos que se hicieran no iba a encontrar nada que pudiera revertir el diagnóstico terminal que los médicos habían dado.

Sufrí un dolor doble, ya que además del mío, fue terrible el ver a mis hijos (adultos ya)

llorar, blasfemar y desesperarse por la Muerte de su padre, y no poder hacer nada por ayudarlos, por consolarlos, puesto que yo misma no lo aceptaba, no lo entendía y menos podía apoyarlos.

Me sentí tan perdida, tan desubicada, tan triste, tan enojada con Dios y con la Vida, no sabía que camino seguir, pues aún teniendo a mis hijos que son una bendición y a mi familia cerca, me sentía totalmente perdida, necesitaba entender, saber el porqué y sobretodo aprender sobre la Muerte, además de encontrar un sentido a mi Vida.

Como dice Bucay, en La Alegoría del Carruaje, “me sentía dividida, perdida, destrozada. Mis pensamientos por un lado, mis emociones por otro, mi cuerpo por otro, mi alma, mi espíritu, mi conciencia de mi misma allí paralizada”.



asociación

Por más respuestas que busqué, no encontré nada que me ayudara a entender el por qué de lo que estaba sucediendo. Me dediqué a leer cuantos libros me

recomendaban alusivos al tema de la Vida y la Muerte y a tomar diversas

www.tanatologia-amtac.com

Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96

terapias con distintos profesionales tanto semiólogos, psicólogos y psiquiatras que en mi caso no fueron de gran ayuda, quizá porque no fui tan constante como debí haber sido, pues al sentir que no me servían, buscaba a otro y así sucesivamente; aún con la medicación que me recetaron para la depresión cada vez me sentía peor.

Tal vez lo que yo necesitaba eran más conocimientos al respecto, aprender sobre la Vida y la Muerte, porque aún cuando mi cabeza lo entendía, mi corazón no lo aceptaba y por consiguiente no me sentía mejor.



La última persona que me atendió, (no profesional) pero muy recomendada y a la cual llegué por desesperación, me permitió encontrar el camino que consideré podría ayudarme más. Su tratamiento consistía en pláticas de tanatología y masajes holísticos que poco a poco me harían sentir mejor. Una sola sesión bastó para que me diera cuenta de la poca preparación con la que esa persona contaba, ya que me comentó que aunque no era ni psicóloga ni tanatóloga se había preparado acudiendo a dos conferencias en el IMSS y eso le había permitido desarrollarse y tener la capacidad para ayudar a las personas que lo necesitaban. Aunque su “terapia” para mí fue una decepción, irónicamente me ayudó en el sentido de que me abrió la mente para darme



asociación

cuéntame lo que yo debía era encontrar el lugar adecuado para adquirir los conocimientos que tanta falta me hacían.

Fue así como llegué a la Asociación Mexicana de Tanatología, donde después de haber cursado el primer año del Diplomado de Tanatología me di cuenta que no me equivoqué al escoger estos estudios, porque aunque mi profesión no tiene nada que ver con el sector salud, pues soy Licenciado en Contaduría Pública, aprendí mucho sobre el ser humano en general y acerca de lo que es la Vida y la Muerte, encontré respuestas que me eran muy necesarias y sobretodo me abrió un panorama de Vida tan grande al cual espero poder darle seguimiento más adelante, aprendiendo cada día más pues me quedan muchos temas de interés sobre los que quiero seguir preparándome.

“La Muerte no es ausencia, siempre es presencia, sólo que es cambio de presencia, real pero espiritual”

Por lo que he aprendido en el Diplomado me he dado cuenta de la necesidad de trabajar primero para arrancar mis culpas, también entendí que lo que vivimos mis hijos y yo se debió a que nunca aceptamos la realidad expuesta en su momento por los médicos, por lo que pasamos todo ese tiempo en una NEGACIÓN completa que hizo que el sufrimiento por la pérdida que se avecinaba se incrementara, y por consecuencia en lugar de habernos dado tiempo para vivir cada momento con más calidad, con más plenitud, con más intensidad y tratando de cerrar círculos, perdimos además la posibilidad de haber preguntado y escuchado las necesidades de la persona que estaba por morir.

Lo relatado anteriormente me llevó también a percatarme de que el sufrimiento de los familiares de las personas que mueren, se debe a esa falta de preparación total en cuanto a saber asimilar y aceptar cuando la Muerte de un ser querido ha llegado, puesto que entiendo que el dolor por la pérdida es normal, pero el sufrimiento tan grande muestra como ya mencioné, una ausencia total de conocimientos sobre como afrontar la Muerte.

Creo también, que las personas que sufrimos así, carecemos de Espiritualidad suficiente para entenderlo, por lo que mi idea al tocar este tema en este trabajo, es que tanto los adultos como los niños aprendamos realmente lo que es la Muerte, su manejo y sobre todo su aceptación en el momento necesario, esto, a través del conocimiento y del fortalecimiento de nuestra Espiritualidad, que quizás todos traemos por herencia pero no hemos aprendido a incrementarla y menos a practicarla, debido a que en muchas familias como la mía, la Espiritualidad no me fue realmente inculcada y a su vez yo he actuado de la misma manera con mis hijos.



asociación

En este trabajo voy a tratar de plasmar lo que para mí, pienso sería un mínimo necesario, en cuanto a la preparación encaminada a la Muerte propia y a la de un ser querido.

www.tanatologia-amtac.com

Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96



Dra. Elisabeth Kübler Ross



Dr. Luis Alfonso Reyes Zubiría

“Morir es satisfacer la sed de infinito que tiene todo ser humano, la Vida no se acaba, sólo se transforma, es la culminación del amor”



Existen muchos puntos de vista distintos para definir la Muerte, según quién y cuando hayan sido expresados, la mejor manera de tratar de entenderla es preguntarnos ¿QUE SE SOBRE LA MUERTE?, y así adentrarnos en lo que nos permita encontrar mejores respuestas.

El concepto de Muerte científicamente se define como el término de la Vida, es decir, la incapacidad del organismo de sostener la homeostasis. Según la Biología la Muerte puede ocurrirle a un todo o a parte de ese todo, o sea puede ocurrir que muera el organismo en su totalidad pero que haya ciertas partes que permanezcan con Vida, como cuando muere el hombre pero algunos órganos son reutilizados en trasplantes.

Desde siempre la Muerte humana ha sido motivo de intriga. Históricamente se ha intentado definir el momento exacto en que se produce la Muerte en el organismo, se creía que era cuando se dejaba de respirar y cesaban los latidos

- 1.- Estado de coma de etiología conocida, consecuencia de una enfermedad estructural e irreversible del Sistema Nervioso Central o de una causa metabólica endógena irreversible, se descarta intoxicación por depresiones del SNC.
- 2.- Que el paciente no esté en hipotermia, shock, ni bloqueo muscular.
- 3.- Si el paciente presenta los siguientes signos: ausencia total de manifestaciones del funcionamiento cerebral, ninguna respuesta a estímulos dolorosos; pupilas fijas y sin ninguna respuesta a la luz, ausencia de reflejo corneal, de reflejo oculocefálico y oculovestibular; ausencia de respuesta refleja por estimulación faríngea o traqueo-bronqueal; apnea demostrada por falta total de movimientos respiratorios espontáneos por lo menos durante 10 minutos.
- 4.- Electroencefalograma plano que evidencie total ausencia de actividad eléctrica cerebral.

La ciencia cree saber sobre la Muerte celular hechos tan incontrovertibles que algunos textos de Patología ponen al descubierto nuestra real ignorancia. “La transición de la Vida a la Muerte es igualmente difícil de precisar para la célula como para el organismo considerado globalmente”. Este intento de la ciencia



por definir la Muerte se estrella contra la barrera ideológica. John Eccles, Premio Nobel de Medicina y Fisiología dijo en MUERTE Y CEREBRO, “creo que la ciencia ha ido demasiado lejos al romper la creencia del hombre en su grandeza espiritual y le ha dado la idea de que es meramente un animal insignificante que surgió por azar y necesidad en un planeta insignificante en la gran inmensidad del Cosmos. Debemos aceptar el gran desconocimiento de la física y la fisiología de nuestros cerebros, de las relaciones de Muerte y cerebro y de nuestra imaginación creadora”.

www.tanatologia-amtac.com

Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96

El ser biológico al morir retorna a sus elementos más simples, la posibilidad de actividad no existe, la organización vital para ese cuerpo ha desaparecido. Su movimiento ha cesado y la medida del mismo ya no es posible ni necesaria. Ya no hay más tiempo, éste se ha terminado..

A este respecto L: Wittgenstein decía: “La Muerte no es un evento de la Vida, la Muerte no se vive. Si por eternidad se entiende no la duración interminable del tiempo, sino la ausencia total del tiempo, entonces el que vive eternamente es aquel que vive en el presente”.

O sea que desde el punto de vista médico, ético y legal solamente se aplica el principio de Muerte como estado contrario a la Vida, esto es, pérdida de la fuerza sustancial que incluye la desaparición de la actividad interna de crecimiento y desarrollo, así como la ausencia de la actividad externa que permite interrelacionarse con el medio externo. Todo con los consecuentes efectos de pérdida de independencia, de capacidad de adaptación, de reproducción, finalizando así su lapso de existencia, de autonomía y auto preservación temporoespacial.

Debemos ser conscientes de que la Muerte es un absoluto misterio, y ser con nosotros mismos tan íntegros como lo fue Sócrates cuando afirma: “El temor a la Muerte, señores, no es otra cosa que considerarse sabio sin serlo, ya que es creer saber sobre aquello que no se sabe. Quizá la Muerte sea la mayor bendición del ser humano, nadie lo sabe, y sin embargo todo el mundo le teme como si supiera con absoluta certeza que es el peor de los males”.



asociación

Aunque mexicanos contamos con dos certezas irrefutables: sabemos que es absolutamente cierto que habremos de morir y también que es absolutamente incierto cuándo y cómo.

www.tanatologia.amtac.com

Ambas angustiantes interrogantes existenciales.

Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96

En “El Conocimiento Silencioso” de C. Castañeda, el gran brujo yaqui dice: “ sin una visión clara de la Muerte, no hay orden, no hay sobriedad, no hay belleza. Los brujos se esfuerzan sin medida por tener su Muerte en cuenta, con el fin de saber, al nivel más profundo, que no tienen ninguna otra certeza sino la de morir. Ese conocimiento da a los brujos el valor de tener paciencia sin dejar de actuar; les da, asimismo, el valor de acceder, el valor de aceptar todo sin caer en la estupidez y, sobre todo, les otorga el valor para no tener compasión ni entregarse a la importancia personal”.

En otro momento expresa “Los brujos dicen que la Muerte es nuestro único adversario que vale la pena. La Muerte es quien nos reta y nosotros nacemos para aceptar ese reto, seamos hombres comunes y corrientes o brujos. La diferencia es que los brujos lo saben y los hombres comunes y corrientes no.”

Este concepto de la Muerte como el gran adversario que nos infunde de valor y paciencia para actuar sin entregarnos a la importancia personal o egocentrismo nos hace ver a la Muerte como un maestro que nos saca de nuestro inconsciente escondite y nos abre a la verdad de la Vida y del universo.

Reflexionando sobre ello, pensemos que hemos de llegar a darnos cuenta de que en realidad ignoramos quienes somos, es decir, cuándo nos preguntan sobre nuestra identidad respondemos con una diversa variedad de elementos que hemos coleccionado con el fin de definirnos a nosotros mismos (por ejemplo, soy mexicano, psicólogo, hombre, etc.) pero cuando todas esas cosas se nos quitan, ¿tenemos idea de quiénes somos en realidad sin y detrás de todos esos agregados?.

Además, nos identificamos con nuestro cuerpo y con nuestra Muerte, pero qué sucederá cuando ya no estén presentes, ¿son estos dos elementos, sostenes seguros y confiables de nuestro ser y de nuestra identidad?

Ignoramos lo anterior y buscamos y exigimos vivir según un plan preestablecido, por ejemplo, estudiar, trabajar, formar una familia, etc., una manera de vivir de forma acelerada, ocupando el tiempo con responsabilidades y con cosas materiales.

En una palabra, si deseamos dejar de una vez por todas que la Vida nos viva a nosotros y en cambio vivir nosotros la Vida, debemos empezar por aceptar la Muerte como una gran maestra que continuamente nos susurra al oído: “vive la Vida en el aquí y ahora, sin dejar situaciones inconclusas, pues no sabemos qué llegará primero, si la Muerte o el próximo día”.

¿Es ésta una visión pesimista de la Vida, que nos sume en la angustia y el terror continuos? Muy por el contrario. Nos permite una Vida plena y fluida, pues al no saber cuándo ha de llegarnos el momento último, evitamos por un lado el dejar asuntos pendientes y minimizamos nuestra personal importancia, y por otro lado, buscamos mantener una comunicación plena y sincera con quienes y con lo que nos rodea, expresando en forma continua un profundo respeto y amor por todo y por todos.

Al ser conscientes de que nada es permanente, de que como dijera Lavoisier, nada se pierde sino que todo se transforma, despertamos al hecho de que nada es independiente sino que todo es interdependiente con todo y con todos. Somos in-dividuos pero también estamos en común-unión y por consiguiente, nuestra más insignificante motivación, acción y/o palabra tiene consecuencias reales en todos los niveles del universo y en todos sus tiempos.

Como ya hemos mencionado, debemos vivir en el aquí y ahora, en el momento presente, pues el pasado ha dejado de existir como tal y ahora es parte del presente, y el futuro es algo incierto, aunque fecundo y lleno de posibilidades, pero cuya plenitud depende del momento actual; el futuro nace junto con el momento presente y muere con él.

Y así hemos de aprender a ser lo que el brujo de “El Conocimiento Silencioso” llamaba un “hombre de conocimiento”, un guerrero espiritual que vive su Vida desde y con “impecabilidad”.

Lo antes expuesto, significa que no comprendemos que las crisis, el sufrimiento y las dificultades son puntos de inflexión en nuestras aletargadas existencias; son verdaderas oportunidades para transformarnos en forma íntegra, dándonos cuenta de la impermanencia de todo y aprendiendo así a aceptar los cambios. Como refiriera Heráclito de Efeso, “no nos lavamos las manos dos veces en el mismo río”.

Así en la medida en que seamos conscientes del continuo fluir de la existencia en una espiral mutacional dinámica y permanente, aprendemos en consecuencia que el apego y la posesividad de personas, ideas y/o cosas es algo falso y que nos hace daño. Por consecuencia al aceptar la no permanencia, disminuye nuestro apego y el consiguiente dolor por las eventuales pérdidas, reales o no y ganamos en compasión, alegría, amor, bondad y sabiduría al confiar plenamente en nosotros mismos; implica en definitiva un pararnos sobre nuestros propios pies, siendo responsables de y por nosotros mismos.

Ahora, si todo cambia y muere, pero nada se pierde, sino que todo se transforma, entonces, ¿qué es la Vida y qué es la Muerte?. ¿qué hay detrás de la Vida y qué tras la Muerte, si es que algo hay? A lo que podríamos agregar: ¿de dónde venimos y hacia dónde nos dirigimos?; ¿qué sentido tiene nuestra existencia?, y en definitiva, ¿quién soy?.

Esto nos lleva a preguntarnos, ¿qué es lo que en verdad ha de contar en el momento de nuestra Muerte?.

Hay dos elementos básicos y fundamentales, uno es cómo hemos vivido nuestra Vida (y cómo la vivimos), y el otro es cuál ha de ser el estado de nuestra mente en el momento de la Muerte.

Como dice Sogyal Rimpoché: "El último pensamiento y emoción que tenemos justo antes de morir ejerce un poderosísimo efecto determinante sobre nuestro futuro inmediato. Este último pensamiento o emoción puede amplificarse desproporcionadamente e inundar toda nuestra conciencia en el momento de la Muerte. En este momento nuestra mente se encuentra completamente expuesta y vulnerable a cualquier pensamiento que entonces nos ocupe".

Tengamos en cuenta que nuestra reacción ante una enfermedad terminal o directamente ante la Muerte dependerá de nuestra personalidad, de los valores que sustentemos y de nuestro conocimiento espiritual (conocimiento y no simple creencia).

Como afirmábamos, vivir una "Vida impecable" como decía el brujo, daría cuenta asimismo del logro de la capacidad de lo que podríamos denominar como "morir con arte", que consistiría en afrontar el momento último de nuestra existencia sin desear ni pensar en nada, sin mantener apego a ser o cosa alguna.

Y esto se lograría tan sólo a través de la práctica de un camino espiritual, aunque no necesariamente religioso. La consecución de una visión espiritual implica ni más ni menos que mirar hacia dentro nuestro, disolviendo aquellos aspectos fragmentarios y en perpetuo conflicto en nuestra conciencia, relajando la tensión del ego y volviendo a reposar en la naturaleza de la mente. Se podría decir que consiste en una metodología, una praxis tendiente a lograr una plena conexión con nuestra esencia más íntima.

En conclusión y coincidiendo plenamente con C. Longaker, afirmamos que las cuatro tareas básicas para experimentar con plenitud la Vida y la Muerte son:

- 1) darnos cuenta de que el sufrimiento existe y que se puede transformar en una experiencia de plenitud;
- 2) mantener una comunicación con nosotros mismos y con los demás, donde nos expresemos con todo nuestro ser y fundamentalmente con nuestro corazón, lo más compasivos y libres de apego que podamos;
- 3) prepararnos espiritualmente para la Muerte, lo que implica el ser capaces de vivir en el momento presente, sin dejar situaciones inconclusas que sólo han de constituir un lastre que incrementará nuestro dolor y sufrimiento y el de quienes nos rodean;
- 4) encontrar significado a nuestra existencia, sintiéndonos seres plenos a pesar de nuestras imperfecciones, aceptando nuestros errores y expiando los que podamos haber cometido.



asociación

Dentro de la Tanatología como lo menciona el Dr. Reyes Zubiría, el hombre es el único ser vivo conocido que sabe que tiene que morir. Racionalmente aceptamos la Muerte aunque la vemos como enemiga, no lo es, sólo pone un límite a nuestro tiempo.

www.tanatologia-amtac.com

Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96

Y continúa reflexionando, duele porque nos hace sentir la discontinuidad de la Vida y el sin sentido de la misma, es la existencia de un daño irreparable. Es la fuente de todos los porqués, y todos los cuáles, que no tienen respuesta.

Morir es sólo dejar de sentir, no se siente nada, es como en la oscuridad que no se ve nada, al morir sólo se sigue sin ver nada.

La Muerte es fea, porque queramos o no deja un cadáver que es algo humillante, que es repugnante, que es símbolo de ausencia y que es ante todo anuncio de putrefacción cercana.

La Muerte duele porque termina con la red de conexiones que se establecieron durante la Vida. Según mi red de conexiones es como me voy a enfrentar a mi Muerte.

La Muerte para nosotros siempre es una contradicción existencial porque aparece como amiga y como enemiga, como deseada y como temida, como premio y como castigo, como fin y como principio, nos habla de finitud y también de eternidad, es fuente de dolor y también de paz.

Se experimenta de diferentes maneras, lejana en el tiempo y en el espacio, cercana cuando se trata de un ser querido, y la propia Muerte que es cuando la Vida se ve y se siente diferente y se percibe a la Muerte de un modo mucho más profundo, esta es la experiencia intrapersonal.

Y aún la propia Muerte, aunque todos los seres humanos morimos de la misma manera, cada Muerte es totalmente diferente, ya que nunca habrá dos Muertes iguales.

Para Reyes Zubiría, el ser amado que muere está con Dios, y si Dios está en nosotros, por consecuencia ese ser por siempre permanecerá en nosotros.

Debemos aceptar el dolor que sentimos cuando muere un ser querido, pero hay que encontrarle sentido a ese dolor; como dice Víctor Frankl “hay sufrimientos que no podemos evitar, lo que sí podemos hacer es decidir ¿cómo lo vamos a sufrir?”



asociación

“El tiempo no cura el dolor, lo que cura el dolor son las ideas”.

tanatología, a.c.

La Muerte es un misterio, tanto así que la Iglesia Católica afirma: “en torno a la imagen de la Muerte, gira todo el problema del sentido total de la Vida humana”.
www.tanatologia-amtac.com
Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96

Según Freud: La Muerte es algo natural, incontrolable e inevitable. Hemos manifestado permanentemente la inequívoca tendencia a hacer a un lado la Muerte, a eliminarla de la Vida. Hemos intentado matarla con el silencio. En el fondo nadie cree aunque descubre a Dios en su propia Muerte. En el inconsciente cada uno de nosotros está convencido de su inmortalidad. Y cuando muere alguien querido, próximo, sepultamos con él nuestras esperanzas, nuestras demandas, nuestros goces. No nos dejamos consolar y, hasta donde podemos, nos negamos a sustituir al que perdimos.

Para Platón la Muerte es trascendencia, al morir el cuerpo el alma vive sola, no habla de Resurrección, sino de una gran caverna donde las almas se mueven levemente, pero cuando esa alma encuentra un cuerpo lo toma y vuelve a nacer.

Aristóteles aunque descubre a Dios, rechaza la Teoría de la Inmortalidad, para él, el alma no puede vivir sin la sustancia material del cuerpo. El alma no trasciende, el cuerpo es inmanente a él; el hombre no es sólo alma, ni sólo cuerpo, sino es un cuerpo animado por el alma, entonces, si el cuerpo muere, el alma deja de animarlo y por consiguiente el hombre deja de existir.

Para Epicuro: “si somos, la Muerte no es; si la Muerte es, nosotros no somos”, lo que quiere decir que la Muerte no existe aun, o no existe ya la Vida. Para él, la Muerte es el punto en que la Vida llega a su fin.

La Vida no existe por una razón determinada. La respuesta ante la Vida y ante la Muerte debe ser indiferencia.

La Vida apareció por azar y por azar desaparecerá.



asociación
Mexicana de
Tanatología, A.C.

Para los Mexicanos no se busca la inmortalidad, sino la perfecta unión con Dios, ante esa perspectiva, la Muerte biológica carece de sentido, se le hace poco caso al cuerpo, para ellos “carecer de Dios es la Muerte del alma”. Por esto para ellos la Muerte no puede ser amarga, si se ama a Dios que es lo único verdadero”-
www.tanatología-amtac.com
Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96

La Muerte representa una continuidad de Vida, viviendo en Dios por toda la eternidad.



E. Maza nos habla así de la Muerte: “cuando aceptamos que tiene una conexión profunda con la certeza constructora de la Vida, no acaba con ella, pues cuando se acepta así es un acto de amor, el más grande y el más total de la Vida, porque es un acto de Vida, no de destrucción. La Muerte, aún dentro del temor que produce, no cancela la opción fundamental que definió la Vida. La Muerte es la trascendencia total de nuestro ser y de nuestra Vida hacia lo absoluto. Es la salida definitiva de nosotros mismos – sin dejar de ser nosotros mismos – para entrar en el mañana que fue creando el amor para traducir la esperanza en posesión. No es el corte ni el final de la historia, sino su nuevo comienzo, por decirlo de algún modo. Es la culminación de la historia en plenitud.

La Muerte, así, es un acto supremo de amor, el último de esta Vida y el definitivo, y por eso es un acto de Vida. En consecuencia la Vida no acaba, sino sólo se transforma por la Muerte. La Muerte es la culminación del amor”.



Asociación
Mexicana de
Tanatología, A.C.

Elisabeth Kübler-Ross expresa que la Muerte es la culminación de la Vida, la graduación, el adiós antes de otro hola, el fin antes de otro principio. La Muerte es la gran transición. Ver y estudiar, aprender y comprender las formas, los miles de formas en que realizan esa transición personas de todas las edades y todas las culturas, de todos los tiempos y lugares, es un milagro tan grande como el nacimiento. Es mayor, diría yo, puesto que es la puerta de la comprensión de la naturaleza humana, la lucha y la sobrevivencia humanas y, en último término la evolución espiritual humana. Nos da los únicos indicios que tenemos hasta ahora sobre los PORQUES y los DONDES y el propósito final de la Vida, con todos sus dolores y toda su belleza.

ONTOLOGICAMENTE el hombre necesita morir pues como dice S. de Beauvoir: “cuando hay demasiados amaneceres y demasiados atardeceres, es necesaria la Muerte porque la soledad llega a ser muy dura”

www.tanatologia-amtac.com

“Enfrentarme a mi propia Muerte es encontrar el sentido de mi Vida”
Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96

La Muerte, es la pérdida, la ausencia más grande y más trascendental que el ser humano que sobrevive y que ama al que murió, puede llegar a vivir.

Es la experiencia más dolorosa por la que puede pasar el ser humano.

Toda la Vida en su conjunto nos duele, nos duele el corazón y nos duele el alma. En esta pérdida como en ninguna otra el dolor atraviesa el tiempo.

Como dice Bucay “DUELE EL PASADO, DUELE EL PRESENTE Y ESPECIALMENTE DUELE EL FUTURO”.

La Muerte es lo contrario a la Vida; es terrible enfrentar la transformación del movimiento en quietud permanente y presenciar el cambio de la actividad vital de un ser humano por la desagradable presencia de un cadáver que poco a poco se enfría y del que ya no podemos obtener respuestas.

Es la pérdida total de comunicación con el ser amado.

Antes, cuando pensaba en la Muerte de uno de mis seres queridos sentía que no iba a poder con ese peso, que ese sufrimiento no iba a poder soportarlo, pero esto no es culpa nuestra, así fuimos educados en la creencia de que no podemos soportar el sufrimiento.

Ahora sé, que sólo nuestros condicionamientos pueden llegar a desesperarnos ante la Muerte, que sólo nuestras creencias autodestructivas condicionan la manera en que la enfrentamos.





He aprendido, como refiere Bucay, que desde siempre he pasado mi Vida pensando sin quién no habría podido vivir, pero ahora sé que se puede vivir con las pérdidas más grandes y me he dado cuenta que lo que realmente no podría hacer es VIVIR SIN MI, que yo soy imprescindible para mí misma.

Por lo tanto tengo que analizar y revalorar mi Vida con todo su entorno y crecer lo más que me sea posible, mientras cuento con ella, esperando tranquilamente el día de mi Muerte, sin temores, sin culpas, perdonándome mis errores y aplaudiéndome mis logros; y con el pleno convencimiento de que aunque tarde, la Vida me dio la oportunidad de vivir plenamente hasta mi último momento, encontrándole el sentido a mi Vida.

www.tanatologia-amtac.com

“Acercarnos al misterio de la Muerte es acercarnos al misterio de la Vida”
Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96

México es un país con un concepto de la Muerte totalmente distinto al que se tiene en otros países.

Por ejemplo en el Viejo Continente, la sociedad funciona como si no existiese la Muerte, término que no se utiliza porque quema los labios, en cambio en nuestro país como dijo Octavio Paz “el mexicano la frecuenta, la burla, la acaricia, duerme con ella, es uno de sus juguetes favoritos y su amor más permanente”.

En muchas ocasiones la Muerte acaba convirtiéndose en un circo mediático, sin respeto a los difuntos, fenómeno que describió así Octavio Paz: “En un mundo intrascendente, cerrado sobre sí mismo, la Muerte mexicana no da ni recibe; se consume en sí misma y a sí misma se satisface. Así pues, nuestras relaciones con la Muerte son íntimas, más íntimas acaso, que las de cualquier otro pueblo, pero desnudas de significación y desprovistas de erotismo”.

Dependiendo de la cultura de los deudos, es la manera de seguir las costumbres, pues hay familias que al acontecer la Muerte de un ser querido, aunque definitivamente les causa dolor, de alguna manera la aceptan, sin analizar ni conflictuar los porqués. Siguen los rituales heredados de sus antepasados, en cuanto a la preparación del cadáver, la manera de efectuar el entierro, a veces con mariachis o músicos, y posteriormente continúan con las celebraciones acostumbradas, ya sea del lugar donde habitan o de donde son originarios. Festejan también el “Cabo de Año” (primer aniversario) con una gran fiesta, mucha comida, bebida y también mucha gente que los acompaña (esto aún a costa de grandes sacrificios económicos).

En el pueblo mexicano la Muerte no necesariamente es motivo de miedo y horror. El Día de Muertos (2 Noviembre), recuerda a las personas su condición mortal, los deudos colocan un altar lleno de flores típicas con todas las viandas y bebidas que le gustaban al difunto, con fotos, y sobre todo con mucho entusiasmo, pues tienen la creencia que ese día regresan para disfrutar lo que les tienen preparado y ver como los recuerdan. También se acostumbra las calaveras que es una forma de adelantar el juicio post mortem con versos burlones y caricaturas. Este tipo de juicios se hace generalmente a personajes famosos o entre familiares y amigos para reírse de sí mismos, ya que la Muerte siempre es motivo de bromas festivas, estas calaveras se hacen también como golosinas de azúcar cristalizada o de chocolate. Además en este día también es una tradición el visitar las tumbas en el panteón para hacerles compañía y compartir con ellos sus alimentos preferidos.



Dependiendo de las regiones de México, la Muerte es una presencia constante en la Vida del mexicano. Hay lugares famosos por su característica manera de celebrar estas fiestas como son Janitzio en Michoacán o Mixquic en el Distrito Federal, en estas fechas acuden multitud de turistas nacionales y extranjeros a presenciar los rituales que se llevan a cabo, pero todo siempre es con la misma esencia, los difuntos regresan a convivir con sus familiares.

Sin embargo, todo este folklor sobre la Muerte no lo comparten todos los habitantes de México, sobre todo en las comunidades urbanas.

Creo que una gran parte de las familias mexicanas ve todas estas tradiciones como tales, sin asociarlas a lo que para ellas representa realmente la Muerte.

www.tanatologia-amtac.com

Lo que si tenemos muy claro es que tanto el velorio como el funeral son un reconocimiento público de que ha fallecido una persona significativa en nuestras vidas. Es un ritual que enseña la aceptación de esa realidad y coloca el cuerpo físico en un lugar final que puede ser visitado posteriormente.

Algo que es muy común aquí, es el periodismo de nota roja, abundan los periódicos en los que la primera plana está integrada por fotografías de accidentes, asesinatos y torturas entre titulares llamativos y sangre.



www.tanatologia-amtac.com

“La Muerte es más fácil para quienes se han ocupado de ella durante la Vida”
Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96

“Aprende a morir y aprenderás a vivir”

En este trabajo he tratado de exponer a mi manera, el cúmulo de sufrimientos, de dolor y de incertidumbre que sentimos las personas que hemos vivido la Muerte de un ser querido.

Como sabemos, uno de los principales problemas que provoca esta falta de preparación para enfrentar la Muerte ya sea en adultos como en niños, es la negación de la familia para hablar del tema, además de la nula ayuda que en este aspecto existe a nivel escolar.

En la mayoría de las familias no se habla sobre la Muerte de sus miembros, por lo general las personas piensan que hablar de ella es como invocarla y lo ven también como signo de mala suerte o comentario de mal gusto, como si se tratara de ofender a las personas mayores o a los enfermos.



Refiere Kübler Ross en “Una Luz que se Apaga” que debemos desarrollar el aspecto intuitivo y espiritual de los humanos (voz interna) que es lo que nos da



asociación
el conocimiento de la paz, y además nos irradia la dirección a tomar ante los
vendavales de la Vida; no separados, sino unidos por el amor y la
comprensión.

www.tanatologia-amtac.com

Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96

Se evita también hablar de este tema con o delante de los niños, porque se piensa que no están preparados para saber nada sobre la Muerte, sin embargo, quienes realmente no lo están son los adultos, ya que si lo estuvieran tendrían conciencia de la necesidad de que todos los individuos de la edad que sea debemos aprender que la Muerte es lo más natural y trascendental que en la Vida puede acontecer.

Hay millones de niños que saben más de la Muerte que los adultos.

Para tratar de soslayar esta falta de información, es necesario que los adultos al estar conscientes de ello, adquieran conocimientos básicos de Tanatología a fin de estar preparados en este campo tan importante en el transcurso de la Vida, ya que a todos nos atañe el conocimiento de la Muerte. Para esto existe además de la Asociación Mexicana de Tanatología, multitud de libros de especialistas en el tema, que lo tratan profesionalmente, lo que puede ayudar para saber cómo debemos vivir nosotros y enseñar a nuestros niños a vivir la Vida y a vivir la Muerte. Esto nos permitirá poder situarla en su justo espacio, aprendiendo a incluirla en nuestra Vida cotidiana, y a referirnos a ella como lo que es, algo que existe, junto o cerca de nosotros y que en cualquier momento puede llegar.

A los niños por ejemplo según su edad debe hablárseles abiertamente sobre lo que es la Muerte, nunca mentirles o inventarles cuentos. Sabemos que los niños por pequeños que sean la intuyen, puesto que la ven en el cine, en la televisión, o en su Vida diaria al morir una mascota, un perrito, un pajarito o cualquier animal casero, entonces cuando sucede una Muerte cercana, hay que proporcionarles la información correcta y completa a fin de no crearles confusión en el concepto que tienen, y que depende de la edad, del ambiente y de las experiencias que hayan vivido. No hay que bloquear a los niños los dolores de la Muerte.

Reyes Zubiría nos dice que el nacimiento es la primera y más dramática pérdida que una persona experimenta al sufrir la expulsión del útero materno, www.tanatologia-amtac.com sin embargo inmediatamente es abrazado con amor y se le cuida y alimenta, lo que la convierte en una pérdida temporal reparada de inmediato. Más adelante vive diversas pérdidas pequeñas, como cuando los padres se alejan temporalmente. Estas pequeñas Muertes que son separaciones dolorosas y a veces pérdidas irreversibles van formando su propio concepto de pérdida. Las pequeñas Muertes las sufre todo ser humano porque son pruebas de la Vida cotidiana; forman un historial personal y único de pérdidas que se va creando desde muy corta edad. Esto hace que hasta los cinco años el niño no capte que la Muerte es una pérdida irreversible, a partir de esta edad y dependiendo de cómo los adultos le enseñen a ver la Muerte establecerá su Vida futura, sus temores hacia ella y sobre todo su aceptación.

Refiere también que está demostrado que niños de año y medio de edad que están muriendo lo saben y que entienden que morir es un proceso final e irreversible. Estadísticamente se sabe que el 50% de los niños de 5 años tienen la certeza de que algún día van a morir.

Entonces lo que nos queda muy claro es que debemos, como ya se mencionó, darles toda la información verídica y necesaria en el momento preciso, ya sea cuando la cuestionen o cuando alguien cercano muera, porque tratando de protegerlos evitándoles un dolor, podemos dañarlos mucho más. El dolor debe encararse, reconocerlo, sufrirlo, no evitarlo.

“Si evitas los desfiladeros por temor a la tormenta nunca conocerás la belleza de sus entalladuras”

Además debemos permitirles expresar sus sentimientos al respecto, dejarlos llorar gritar o maldecir si es necesario. Una parte muy importante en la preparación del niño cuando vive una Muerte cercana es, según sea el caso, permitirle participar ya sea primero en acompañar o ayudar al moribundo y cuando ha fallecido, incluirlo en todos los rituales a los que quiera integrarse, como puede ser un velorio, un entierro, etc, de acuerdo a su edad y a las



asociación

circunstancias que prevalezcan en el momento, de manera que la experiencia no lo dañe sino lo enriquezca.

www.tanatologia-amtac.com

Otro tema muy difícil de tratar para los familiares son los casos en que el enfermo terminal es un niño, porque un niño significa Vida, es un inicio pleno de esperanzas y de promesas.

La pérdida de un hijo es el trastorno emocional más profundo que puede sufrir persona alguna. Cuando la Muerte es súbita e inesperada se puede llegar a perder la razón o hasta la propia Vida; y cuando el deceso sucede después de una enfermedad larga la sacudida emocional es más prolongada y destructora. Es imposible describir con palabras lo que un padre sufre con la Muerte de un hijo.

No sabemos cuán diferente son los niños de los adultos cuando se encaran con la enfermedad final. ¿tienen conciencia de su inminente Muerte, aunque no se les haya dicho? ¿cuál es el concepto de Muerte a diferentes edades, y la naturaleza de su irremediable destino? ¿cómo podemos ayudarles a ellos y a sus familiares durante ese período de despedida final?

En estos casos lo mejor es buscar la ayuda de un Tanatólogo que nos prepare para enfrentarlo. Un niño en fase terminal nunca debe de estar solo, debe permanecer junto a alguien en quien confíe, que sepa escucharlo, ya que sabe claramente que se está muriendo; por lo tanto hay que darle toda la información que requiera sobre su enfermedad y su Muerte, y permitirle que exprese su enojo, sus dudas, sus necesidades y sobretodo nunca quitarle la Esperanza.

No se le debe ocultar la tristeza que la familia está sufriendo sino compartirla, el niño enfermo lo entiende y lo agradece.

La familia debe seguir su Vida lo más normal que sea posible; en el caso de que el niño enfermo tenga hermanos, debemos asignarles tareas para que colaboren en sus cuidados, esto prepara a ambos para el momento final; además atendiendo sus necesidades evitamos que se sientan desplazados por el enfermo. La normalidad en la vida cotidiana ayuda a que el niño no se sienta culpable del sufrimiento familiar.



Los niños que están por morir son compensados por Dios con una conciencia muy grande, se hacen más fuertes en sabiduría interna y en conocimiento intuitivo.

Cuando vemos toda esta problemática que se presenta en la Vida diaria, nos damos cuenta lo necesario que es que a nivel escolar, desde que los niños son pequeños, sea incluido en su educación un elemental conocimiento acerca de cómo vivir la Vida (valores) y cómo vivir la Muerte (espiritualidad), de acuerdo a las creencias religiosas de cada familia.

Sería necesario llegar hasta las altas autoridades educativas a fin de que se aceptara el incluir este tema dentro de los programas escolares vigentes en todos los niveles de educación, pero lamentablemente no está en mí el poder lograrlo, por lo que sólo expreso lo que pienso, sería de gran ayuda en nuestra preparación, desde un punto de vista más completo e integral, así como un día se consiguió, se incluyera la educación sexual a nivel escolar; espero que muy pronto alguien logre lo que permitiría al individuo vivir plenamente desde la infancia, para saber morir dignamente.



Reyes Zubiría expresa lo siguiente en cuanto a la Muerte en la vejez: “la vejez no es cuestión de calendario”.

Sucede que aunque el viejo sabe que su Muerte se aproxima trata generalmente de hacer todo lo posible por curarse para seguir viviendo. Se dice que la gente muere como ha vivido.

Por lo anterior es importante que si la persona no está seriamente enferma se aprenda a escucharla, a ofrecerle compañía y sobretodo a hacerla sentir partícipe de la familia en que vive, a proporcionarle cariño; como dice Reyes Zubiría: “recordemos que las arrugas no son contagiosas”; por lo tanto debemos acariciar frecuentemente a los ancianos para hacerlos sentir queridos.



El viejo empieza el proceso de morir cuando sólo se fija en sus pérdidas. Hay que lograr que encuentre una esperanza emocional y espiritual.

El anciano como los moribundos de todas las edades, tiene derecho a ser ayudado para que este último y trascendental acto de su Vida lo viva con plena aceptación, con total dignidad y lleno de paz interior.

No por ser ancianos todos ansían la Muerte, más bien la desean cuando llegan a sentirse inútiles y solos o fuera de lugar en el ámbito que los rodea.

Otro tema que generalmente no se toca es el de los bienes materiales que existen en la familia, cuando es un asunto por demás importante, pero no



asociación

contamos con una cultura sobre la Muerte y tampoco con una cultura del testamento, lo que provoca que en muchos casos las personas mueran

intestadas, causando además de todos los problemas emocionales inherentes,

www.tanatologia-amtac.com

Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96

multitud de trámites y gastos que no se presentarían si en el momento debido se hubiera testado adecuadamente.

Ahora bien, si es importante dejar establecidos nuestros deseos sobre el destino de nuestros bienes materiales, cuánto más lo es dejar instrucciones sobre cómo queremos morir, cuando nuestra Muerte sea inminente o bien intempestiva; y para esto contamos ya con la Nueva Ley de Voluntades Anticipadas, por medio de la cual podemos expresar nuestra voluntad sobre como queremos ser tratados en el momento de morir, así como sobre si queremos o no efectuar la donación de nuestros órganos en caso de que pudieran reutilizarse en otras personas.

Me parece que todo esto aunque algunas personas lo saben, cuando no se han vivido pérdidas cercanas o nunca se ha estado en el caso de vivir experiencias de Vida y Muerte, no le dan la importancia que debían a efecto de dejar la mayor parte de los problemas resueltos.

www.tanatologia-amtac.com

“Cuando se aprende la lección el dolor desaparece”

Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96

“La adversidad sólo nos hace más fuertes”

Al terminar este trabajo elaborado a partir de vivencias personales, con lo aprendido durante el Diplomado y después de haber leído tanto sobre el tema de la Vida y de la Muerte, se presentan ante mí diversas opciones para encontrar verdaderamente esa paz que es tan necesaria para fortalecer mi crecimiento personal, así como para comprender los porqués del pasado y sobretodo vivir a plenitud el camino que me falta por recorrer.

Mis vivencias expuestas significan pérdidas, a través de las cuales, he obtenido ganancias, puesto que vivir mis duelos me ha permitido aprender a SOLTAR lo que alguna vez fue imprescindible en mi Vida, y sé, que madurando seguramente descubriré que por “propia decisión” y con mucho dolor, dejo algo para dar paso a lo que sigue.

Ahora entiendo que después de haber llorado mis pérdidas y elaborado mis duelos por las ausencias sufridas, percibo claramente que lo que ya no tengo, pero que lo tuve, que lo disfruté, que lo viví, me ha dejado crecer y me ha enseñado a no seguir aferrada a quien ya no es, que no debo cultivar el pasado, debo valorar este recorrido a la luz de lo que sigue, encontrarme a mí misma, consciente que lo que pasó por mí, permanecerá por siempre en lo mejor de mi Vida pero sin sufrimiento.

Al morir se pone fin a una vida, no a una relación.

Tengo que admitir el vacío que he sentido, y saber que al llenarlo, nuevamente mi Vida se verá enriquecida, debo transformar mi energía en acciones que de alguna forma sean útiles para mi Vida o para la de los demás.

Muchos de nosotros nos resistimos y luchamos contra las pérdidas y no comprendemos que la pérdida es Vida y la Vida también es pérdida. La Vida no puede cambiar y gracias a las pérdidas podemos crecer.
www.tanatologia-amtac.com
Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96

Los seres que hemos perdido nunca los recuperaremos, pero a través del tiempo sanaremos y descubriremos que nunca los tuvimos realmente de la manera que creíamos, pero siempre estarán con nosotros aunque de un modo distinto.

De la misma manera que no hay bien sin mal, ni luz sin oscuridad, tampoco hay pérdida sin crecimiento.

“Es mejor amar y haber perdido, que no haber amado nunca, no cambiaría la experiencia de amar y perder a un ser querido por la de no haberlo tenido nunca”.

La pérdida es un derecho de paso, es cruzar el fuego para pasar al otro lado de la Vida. El amor que hemos sentido y el que hemos dado no puede perderse.

Me gusta pensar, como dice usualmente Kübler Ross, que la Muerte no existe, sólo es transición, que nuestro cuerpo físico es sólo el capullo, la envoltura externa del ser humano; nuestro interno y verdadero ser, la MARIPOSA, es inmortal e indestructible y se libera en el momento que nosotros llamamos Muerte.





asociación
mexicana de
tanatología, a.c.

A partir de lo anterior me doy cuenta que hay tanto por delante que entender, tanto que aprender, tanto que aceptar, y tanto en lo que podemos ayudar pues en nuestro entorno existen muchos seres humanos que sufren pérdidas de diversos tipos, los cuales necesitan ser escuchados, requieren compañía, necesitan sentirse tomados en cuenta, tener un hombro en el cual llorar o recargarse y a quienes espero poder ayudar algún día (como en su momento lo hicieron conmigo) y quizás siguiendo ese camino poder encontrar un sentido más pleno a mi Vida.

Termino esta tarea transcribiendo conceptos sobre la Vida y la Muerte de Kùbler Ross que me parecen enriquecedores:

“LA VIDA FUE CREADA PARA SER SENCILLA Y HERMOSA. EN EL DESAFIO QUE BRINDA , SIEMPRE HABRA TORMENTAS, GRANDES Y PEQUEÑAS, PERO SABEMOS QUE TODAS PASAN, QUE DESPUES DE LA LLUVIA BRILLA DE NUEVO EL SOL, QUE LA PRIMAVERA SIGUE SIEMPRE AL MAS CRUDO INVIERNO.

NO OLVIDEMOS QUE DEBEMOS VIVIR MAS PLENAMENTE Y CON MAYOR APRECIACION LA VIDA.....MIENTRAS PODAMOS COMPARTIRLA JUNTOS. RECORDEMOS TAMBIEN QUE LA MUERTE PUEDE SER TAN SIMPLE Y POCO COMPLICADA COMO LA VIDA, SI NOSOTROS NO LA CONVERTIMOS EN UNA PESADILLA”.

www.tanatologia-amtac.com

- **Albom, Mitch**
Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96

“MARTES CON MI VIEJO PROFESOR”, Editorial Acabados Editoriales
Incorporados S.A. de C.V., 2003.

- **Bucay, Jorge**

“EL CAMINO DE LAS LÁGRIMAS”, Editorial Del Nuevo Extremo S.A. B.,
2007.

- **Castañeda, Carlos**

“EL CONOCIMIENTO SILENCIOSO”, Fondo de Cultura Económica, 1998.

- **Dalai Lama y Hopkings, Jeffrey**

“ACERCA DE LA MUERTE”, Ediciones Onira, 1998.

- **Guzmán Mora, Fernando**

“REVISTA ABC”, 2001.

- **Kübler Ross, Elisabeth**

“UNA LUZ QUE SE APAGA”, Editorial Pax México, Librería Carlos
Cesarman S.A., 1985.

- **Kübler Ross, Elisabeth**

“SOBRE LA MUERTE Y LOS MORIBUNDOS”, Editorial Random House
Mondalori, S.A. de C.V., 1975.



asociación
Kübler-Ross Elisabeth
tanatología, a.c.
“LA MUERTE: UN AMANECER”, Editorial Luciérnaga, 1991.

www.tanatologia-amtac.com

Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96

- **Kübler Ross, Elisabeth**

“LA RUEDA DE LA VIDA”, Ediciones B, S.A., 2006.

- **Kûbler Ross, Elisabeth**

“LECCIONES DE VIDA”, Ediciones B, S.A., 2003.

- **Longaker, Christine**

“AFRONTAR LA MUERTE Y ENCONTRAR ESPERANZA”, Editorial Grijalbo S.A., 1998.

- **Lukas, Elisabeth**

“GANAR Y PERDER”, Ediciones Paidós Ibérica S.A., 2006.

- **Maomed, Carolina**

“EL PROFUNDO DOLOR DEL ADIOS”, Editores Mexicanos Unidos S.A., 2008.

- **Maza, Enrique**

“EL AMOR, EL SUFRIMIENTO Y LA MUERTE”, Editorial Proceso, 1989.

- **Neimeyer, Robert**

“APRENDER DE LA PÉRDIDA”, Ediciones Paidós Ibérica S.A., 2002.



asociación
Centro Nancy
de Tanatología, a.c.
“DEJALOS IR CON AMOR”, Editorial Trillas S.A. de C.V., 2003.

www.tanatologia-amtac.com

Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96

- **Reyes Zubiría, Luis Alfonso**

“ACERCAMIENTOS TANATOLÓGICOS AL ENFERMO TERMINAL Y SU FAMILIA”, Editorial Triple A Diseño S.A. de CV., 1996.

- **Reyes Zubiría, Luis Alfonso**

Información obtenida en clases del Diplomado de Tanatología, 2008-2009.

- **Reyes Zubiría, Luis Alfonso**

“...¡NO PUEDO MÁS! EL DOLOR DEL DUELO”, Primera Edición, 2003.

- **Sogyal, Rimpoché**

“EL LIBRO TIBETANO DE LA VIDA Y LA MUERTE”, Ediciones Urano, 1994.