

Revista

comfamá

Medellín, junio/julio de 2019
Nº 459 - ISSN 2027-2715

Publicación gratuita

**“Contra
la
muerte,
coros de
alegría”**

Porfirio Barba Jacob



VIGILADO Super Subsidiario



David
Escobar
Arango
Director

Aprender a morir, aprender a vivir

La muerte de los nuestros sucede dentro una burbuja que uno no comprende sino muchos años después. Empiezo a escribir este texto y de pronto es 2 de abril de 1992, suena el teléfono mientras duermo en un sofá de la casa de Eduardo, contestan, se oyen unos murmullos, la sensación de que algo horrible pasó inunda el espacio mientras el sueño se resiste a abandonarme. Me levanto, me dicen que vinieron a recogerme, nada es normal, la gente llora y no comprendo nada, pero entiendo todo. Atravieso la ciudad en un suspiro que es como una eternidad. En el centro de salud del 20 de julio veo el carro, el vidrio roto, la sangre comenzando a secarse, mi hermano no se sostiene y mi mamá llora parada en media calle. Más tarde salen con el cuerpo de mi padre para montarlo a una camioneta de Medicina Legal. En mi memoria quedaría para siempre grabado el texto de la necropsia, en letras de máquina, en mayúsculas:

SHOCK HIPOVOLÉMICO HERIDAS EN CORAZÓN Y VASOS MAYORES

En palabras más comprensibles: una bala le atravesó el corazón.

El velorio fue tradicional, en una sala de El Poblado, con tinto y aromática, entre silencios y sollozos. Ahora pienso que no fue lo suficientemente bello para él, amante de la naturaleza y la poesía. Siento que le quedé debiendo un homenaje diferente, como unos versos de León de Greiff, o un texto de Nietzsche en Zarathustra, o unas fotos de la selva y la finca de sus ilusiones, pero era tan difícil en medio de tanto miedo y tristeza que creo que él hubiera comprendido.

Una publicación de Comfama

La Revista Comfama es un medio de comunicación educativo, de circulación gratuita, que tiene como objetivo generar conversaciones sanas y constructivas que transmitan valores positivos a través del poder del ejemplo y las historias.

Teléfono: 360 7080 - Cr. 48 20 - 114. Torre 2, piso 5, Medellín - Colombia.

Consejo Directivo • **Principales:** Juan Carlos Ospina G., Jorge Ignacio Acevedo Z., Juan Rafael Arango P., Jaime Albeiro Martínez M., Jorge Alberto Giraldo R., Octavio Amaya G., Jorge Iván Díez V., Juan Luis Múnera G., Carlos Manuel Uribe L. • **Suplentes:** Jaime Alberto Palacio E., Hernán Ceballos M., Luis Fernando Cadavid M., Marta Ruby Falla, Fabio Alonso Vergara C., Andrés Antonio Hincapíe C., Liliana María Sierra H., Rigoberto Sánchez G., Juan Luis Cardona S., Juan Alberto Ortiz A. • **Director:** David Escobar Arango. • **Responsable equipo de comunicaciones:** Mauricio Mosquera R. • **Editora:** María Fernanda Montoya R. • **Redacción:** Perla Toro C., Carolina Estrada M., Carlos Julio Álvarez R., Clara Morales C., María Alejandra Muñoz G., Roque Dávila P. • **Diseño editorial:** Carolina Venegas R. • **Asesoría gráfica:** Julián Posada C. • **Portada:** Maira Builes A. • **Asesoría temática:** Claudia Restrepo M., Juan Diego Mejía M. • **Corrección de textos:** Ojo de Iupa. • **Preimpresión:** El Colombiano. • **Circulación:** 229.100 ejemplares » Vigilado Superintendencia del Subsidio Familiar.

elinformador@comfama.com.co » www.comfama.com
» revista.comfama.com

En nuestra casa la muerte se asentó en silencio. El duelo, que podríamos haber manejado mejor, duró más de una década, y creo que aún no nos abandona del todo. Por años su clóset estuvo ahí como si mañana llegara de viaje, incluso cuando nos trasteamos, su ropa permaneció al lado de la de mi mamá por un buen tiempo, hasta que logramos convencerla de regalarla. Mi papá murió cuando ella tenía 40, mi hermano 14 y yo 16. Nuestra vida cambió de rumbo. En un cruce de caminos, nos empujaron para tomar el más difícil que, al final, hizo toda la diferencia, como dice el poema de Robert Frost. Hoy puedo decir que ese evento imprevisto nos hizo más fuertes, nos unió, y nos dejó claro que somos insignificantes en el amplio paisaje de la vida. Hemos avanzado, pero aún nos falta. Los Escobar Arango tenemos pendiente aprender a celebrar un poco más, conscientes de la brevedad de la existencia. "En vida", como dice mi mamá.

La muerte de los nuestros nos recuerda la nuestra, segura, inevitable. Este mes cumple los años que tenía mi papá cuando murió. Sé que mi vida podría acabar mañana, incluso estoy listo para morir en cualquier momento, aunque no deseoso, porque trato de seguir el consejo de Pessoa: "Para ser grande sé entero: nada / tuyo exageres ni excluyas. / Sé todo en cada cosa. Pon cuanto eres / en lo mínimo que hagas / Así la luna entera en cada lago / brilla porque alta vive".

Quizá, como me dijo un amigo, de esta certeza de lo corto de la vida viene mi afán, un tanto ingenuo, por cambiar el mundo, aunque sé bien que a duras penas uno se cambia a sí mismo. Podría decir que mis formas de disfrutar la vida son, de alguna manera, consecuencia de estos hechos. Su herencia más grande puede ser eso de trabajar con una pasión absoluta, leer todo lo que puedo, viajar mucho, amar con ternura casi infantil, abrazar a mis amigos, decir te quiero a cada rato. Ese espíritu demasiado entusiasta que es totalmente opuesto al carácter del niño tímido que alguna vez fui. Amo la vida y la aprovecho con toda mi energía, posiblemente porque conocí muy temprano el peor de sus finales y no quise dejar que me asfixiara ni me volviera un sujeto del odio.

Hablar de la muerte en Medellín, Antioquia y Colombia siempre evocará los dolores de la violencia y los temores del conflicto. Claramente, y de eso podremos hablar en otra oportunidad, no podemos naturalizar el homicidio, pero tampoco debemos huir de la muerte, temerla, ni banalizarla. En Comfama pensamos que a nuestra cultura antioqueña le vendría bien reflexionar sobre esta parte inherente a la vida y, tal vez, buscar nuevas formas de convivir con ella. Por eso esta revista busca aportar preguntas, más que certidumbres: no queremos dar consejos, solo pretendemos sembrar reflexiones.

Nos gustaría que en las familias, en los barrios y en las empresas tuviéramos una conversación al respecto. ¿Cómo podemos hacer para convivir con la idea de la muerte y que esto nos enriquezca la vida?, ¿cómo podríamos pensar en ella sin miedo?, ¿cómo hacemos para saber cuándo llegó la hora de desapegarnos y permitir que la naturaleza siga su rumbo?, ¿cómo podríamos transformar nuestros rituales de entierros, velorios y duelos?

Los invitamos a motivar, juntos, estas conversaciones, precisamente porque son difíciles y porque nos incomodan. Sobre todo, para que la muerte sea vista como parte natural de la vida y la certidumbre de su ocurrencia la enriquezca, su llegada se acepte y hasta se celebre, y su legado sea más vida, mejor vivida.



Nuestra muerte y la de los seres que amamos
es un hecho inevitable.

En esta edición te proponemos una
conversación sobre este tema.

**¿Qué estás haciendo con el tiempo de vida
que te queda?** Cuéntanos usando la etiqueta

#Frenteala muerte

**“Cuando nos hacemos preguntas por la muerte,
nos cambia la vida”.**

Conversar sobre el final de la vida. Pág. 14.

**“El que le tiene miedo a la muerte, realmente le
tiene miedo a la vida”.**

Acompañar un duelo. Pág.18.

**“Tengo profunda gratitud por la vida
y por la muerte”.**

Dormir con la muerte, despertar con la vida. Pág.20.

La muerte, mi maestra

El encuentro con la muerte nos enseña del gran poder de la existencia, nos hace expertos de la vida, amantes de cada minuto. Ella es una maestra bondadosa que nos instruye sobre el valor y la conciencia con la que debemos transitar cada momento.

Por: Claudia Restrepo, responsable Capacidades Comfama

Entre los 35 y 40 años viví una época que cariñosamente llamo “El encuentro”. Hasta esa edad mi relación con la muerte era casi inexistente, al menos en conciencia y sentir, y creo que por esa misma razón también lo era mi manera de vivir. De allí lo inolvidable que es haberla encontrado.

Antes de ese período había vivido el fallecimiento de parientes, algunos más cercanos que otros, sin entender lo que pasaba por el corazón y la mente de alguien ante el inminente “adiós”. Pero me esperaba una gran lección y mi maestra sería la muerte. Ella se encargaría de enseñarme sobre el verdadero sentido de la vida.

La muerte se presentó sin credenciales a la puerta de mi hogar, a la de mi familia y a la de mis amigos. Primero falleció la pareja de mi padre y comprendí lo que significaba una mirada vacía. En la iglesia, en el entierro, su rostro sentenciaba que su compañera no estaría más, que ya nunca volvería, salía solo de esa iglesia.

Pasaron algunos años más antes de que volviera a sentir la presión en el pecho y en las entrañas. Ese frío

contundente apareció esta vez por cuenta de la enfermedad que llegó, al mismo tiempo, para mi esposo —mi amado Paz— y para dos de mis buenas amigas y compañeras de vida. Para todos de manera intempestiva.

Aún recuerdo las tertulias entre los tres: se reunían a reírse de sus dolores, a compartir sus remedios y a embriagar un poco sus miedos. Inevitablemente, la invitada a la mesa era la muerte, en palabras y en silencios, en desafíos y en negaciones, y con ella su compañera infaltable: la vida.

La vida tomaba forma de promesa, conciencia, aprendizajes, pero sobre todo, de enseñanza. Empecé a comprender que **entre más cerca estaba la muerte, la vida se hacía más fuerte, más plena**, más presente, más necesaria y disfrutada.

En ese tiempo, nuestro médico y buen guardián nos dijo: “Todos tenemos fecha de vencimiento, tal vez algunos la tengan más clara que otros”. La cercanía con la posibilidad de morir, hizo de mi esposo Diego, de mis amigas y de quienes los acompañamos en ese camino, expertos en la vida.

Esa respiración latente que anuncia la ausencia, empezó a enseñarnos sobre el vivir, el cuidar, el amar, el disfrutar... Cada día adquiría el carácter de victoria. Compartíamos y luchábamos juntos por “vivir más”.

En diferentes momentos de la historia, cada uno se despidió. A su manera y con total dignidad y paz en el corazón, se acercaron de formas distintas y desde su comprensión de la trascendencia, a ese momento final. Abrazaron profundamente el miedo de decir “adiós”.





Ese rito de paso, en el caso de Diego y mío (y en el “mío” incluyo a todos los seres que lo amamos y acompañamos en esos días), estuvo acompañado por otro tiempo. Los minutos transcurrían lentamente, la última semana estuvo llena de reflexiones, conversaciones, despedidas, deseos, temores y tristezas de una profunda belleza.

La muerte se sentía en cada espacio que habitábamos, ya no como una desconocida, sino como la mayor de las amigas, Diego convocabía su presencia. Unos días atrás, mientras conversábamos de la vida, me dijo con mucha serenidad “ya quiero que llegue la muerte, ya estoy listo, ¿qué puedo hacer?”. Y así iniciamos el camino de la despedida y el silencio, un silencio expectante y a la vez amoroso y tranquilo. **Esperábamos la muerte para que lo abrazara en su último aliento en lo sagrado del amor.** El miedo que sentía se convirtió entonces en paz y confianza. El día que la muerte llegó, una mano de Diego la sostenía su hija y la otra yo. Juntos, los tres, hicimos la última meditación.

Esa maestra hizo de ese momento un regalo de amor. El tiempo se detuvo, la mente se puso en blanco, toda la gratitud por ese ser que despedíamos se posó en el corazón y ninguno volvió a ser lo que era.

La contundencia de la vida

Cuando comprendemos que la vida y la muerte son compañeras inseparables y que cada día morimos un poco, su llegada definitiva se siente como un parto espiritual, donde algo que parecía **un misterio sin develar se acerca a ti con un sentido sublime, bello y doloroso a la vez.**

Pero, a veces, esos partos no son tan pacíficos como el de Diego. Algunos te asaltan. Así fue la muerte de mi papá. Un asesinato. La muerte llegó con una odiosa lección: no siempre puedes prepararte, no se acerca como la esperas, vieja y cansada y, mucho menos, justa.

Mi papá vivía en Río Grande, Donmatías, rodeado de naturaleza, un viejo campesino que era feliz de regreso a la tierra y a la vida simple. En esos días nos veíamos poco.

Un fin de semana de enero del 2015 planeaba visitarlo en la finca, pero no lo logré. Sin embargo, el destino tenía otros planes, esta vez por cuenta de la muerte de mi tío: nos encontramos en su velorio. Esa fue la última vez que vi a mi papá.

Durante ese velorio, entre conversaciones, café, memorias y nostalgias, hablamos de la vida y la muerte, las recomendaciones propias de cómo queríamos ser enterrados, algunos recuerdos sobre Diego, el tío, los que se van y los que quedan. Y al finalizar la tarde, los comentarios propios del papá: estás flaca, no trabajes tanto, cuídate, ¿cómo está el corazón?, un beso y un abrazo amorosos, un “te amo” profundo.

Dos días después me llamaban a informarme que acababan de matarlo durante un hurto en su finca.

Esa muerte, a diferencia de la de Diego, no fue un silencio amoroso, sino un grito ensordecedor y fulminante.

Nunca comprenderé lo abrupta e injustificable de una muerte materializada por otro ser humano, ni entenderé la crueldad de matar. No recuerdo muy bien los días siguientes, ni cómo se restauraron el perdón y la paz en mi alma.

Comprendí el mensaje de lo ocurrido, la difícil lección: **la vida es más contundente que la muerte**, los encuentros no vuelven, las oportunidades se escapan y todo se siente con el nivel de conciencia que lo vives. El valor real de ese momento no era cómo había muerto mi papá, él se fue pleno por su vida, sus aprendizajes y sus huellas; sino cómo había aprovechado esa última oportunidad que me dio la vida de verlo, cómo le había sonreído, qué tan fuerte le había abrazado, ¿habrá sentido todo lo que lo amaba? No lo sé, pero espero que sí.

Así son la vida y la muerte, encuentros con la cotidianidad y con la irrepetibilidad. Juntas tejen, a cada segundo, la urdimbre y la trama de nuestro existir. Segundos que no regresan.

Aliento

Es flujo, corriente
Delicada respiración
que anuncia ausencia
Contundencia que se ignora

Día a día que se consume
Y sublime se despide

Es su metamorfosis
Bella y sagrada

La muerte

Ella, Claudia Restrepo

¿Cómo estás aprovechando el tiempo que te queda antes de morir?, ¿estás disfrutando intensamente la vida?, ¿con quiénes la estás compartiendo?

La música | por

La muerte viene con sentimientos difíciles de nombrar. Frente a su silencio, a su atmósfera y como ayuda para la memoria: ¡qué suene la música!

“La música puede dar nombre a lo innombrable y comunicar lo desconocido”, explicaba el compositor y pianista Leonard Bernstein, refiriéndose a lo que ocurre en el ser humano cuando hace suyos los sonidos para expresar eso que se sale de nuestras manos.

Gonzalo Ospina, concertino de la Orquesta Filarmónica de Medellín, dice: “**La música acompaña el dolor porque invade el silencio**”, ese silencio de la muerte eterna”. Pero es justo ahí, en el silencio, donde se entrelazan: “La música está llena de silencios, que acompañan el verdadero balance del arte de los sonidos”. La música está en la muerte porque no alcanzan las palabras: “A veces es necesario algo más simbólico. Las palabras siempre son las mismas, en cambio la música nos crea evocaciones distintas; es un gran paliativo, una forma de cerrar los ciclos de vida”.

Ni culturas, ni religiones, ni etnias. Tampoco épocas, estratos sociales o gustos personales. La muerte, esa que arranca de nosotros lo más querido, deja tras de sí un silencio que hiere, que lastima en lo más profundo. Un silencio que interrumpen los sonidos de tambores, trompetas, violines o cantos hasta que, de nuevo, el silencio llegue.

Escenas musicales sobre el final

22 de noviembre de 1991, Auditorio Nacional, Ciudad de México. Un vestido verde, una composición de Juan Gabriel, la voz de Rocío Dúrcal. Una de las interpretaciones más recordadas de Amor Eterno, esa canción de grandes estadios, cantinas y karaokes, pero también de la intimidad, de esa soledad que se siente en el corazón cuando alguien tan amado como la vida misma deja de existir.

Pacífico colombiano. Alabaos, cantos corales de alabanza, interpretados casi siempre sin instrumentos. Gualíes, recitales, cantos y juegos que tienen lugar en el velorio de un niño. Interpretaciones mortuorias para quienes parten hacia la eternidad. **Una despedida con amor.** Herencia de África para alivianar el dolor de la partida.

nosotros

Familiares, vecinos, amigos en regocijo. Un adiós a cada alma, en vida y en muerte. También, una promesa para la eternidad. Estos rituales mortuorios son hoy parte de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de Colombia.

Viena, 5 de diciembre de 1791, muerte de Wolfgang Amadeus Mozart. Cinco días después, en su propia misa, sonó parte de ese réquiem que no alcanzó a terminar, como una jugueta de ella, la muerte. La misma pieza musical que despidió a Gabriel García Márquez, más de 200 años después, como legado de esa tradición católica de otorgarle sonido a la vida eterna.

El réquiem

“Concédeles el descanso eterno, Señor, y que brille para ellos la luz perpetua”.

Originalmente, el réquiem es una composición musical cantada que tiene como texto la misa de difuntos o parte de ella en una ceremonia litúrgica de la Iglesia católica. Ha sido común, asimismo, en las Iglesias anglicana y ortodoxa. Posteriormente, han aparecido variantes que no obedecen a los textos religiosos y que hacen alusión a temas como la guerra. “Fueron una invención musical para acompañar el rito práctico de la iglesia. A los grandes compositores les exigieron muchos réquieums y uno de los más famosos es el de Mozart. El de Verdi es dedicado a un gran novelista y amigo suyo, Alessandro Manzoni”, explica Gonzalo Ospina.

Escanea este código
y escucha nuestra **playlist**
para acompañar el final.



“Espérame en el cielo y allí entre nubes de algodón haremos nuestro nido”.

Celia Cruz, Espérame en el cielo

¿Qué música quieres que acompañe tu ritual fúnebre?, ¿con qué sonidos quedarás en la memoria de quienes te quisieron?

En las organizaciones: duelo desde la empatía

La Universidad Pontificia Bolivariana cuenta con diferentes programas de formación sobre duelo y pérdida. Con su trabajo buscan que las personas se acerquen a este tema desde la empatía: hacer algo por el otro que está sufriendo.

Vivir la ausencia repentina de un compañero de trabajo es una experiencia que une a las personas que laboran juntas y las hace iguales frente a la realidad de la muerte. Este es un tema que también tiene cabida en el entorno empresarial, pues reconocer la pérdida dentro de los equipos de trabajo y reflexionar frente a ello, es asimilar que la historia debe seguir construyéndose.

Conversamos con María Clara Vélez, Trabajadora social, terapeuta de familia, miembro del grupo de Dolor y Cuidados Paliativos de la UPB. Esta entidad cuenta con programas que tienen como fin la formación profesional en pro de la disertación y discusión acerca del sentido de la muerte y la tarea que implica el acompañamiento de los dolientes.

¿Por qué es importante educar sobre la muerte?

En general no sabemos qué hacer, ni qué decir cuando alguien cercano se muere. Educar sobre la muerte no pretender evitar el dolor, es imposible dejar de sentirlo, pero hacerlo nos permite **ampliar la conciencia sobre ella como un hecho inevitable que hace parte de vida**. Esta formación es importante porque ayuda a disminuir los temores que tenemos de hablar de ese tema, de cómo asumirla y afrontarla.

¿Por qué en la UPB le apuestan a la enseñanza sobre este tema?

Porque creemos que así contribuimos a la transformación y a la innovación social, y de esta manera respondemos a las necesidades y problemas de la población; además, proponemos un cambio cultural.

Las actividades que realizamos pretenden educar a la comunidad en temas como cuidados compasivos, para que **aprendamos a cuidar unos de otros** y, a la vez por medio de estos programas, buscamos articular el trabajo que realizan otras organizaciones.

¿Cómo se implementa en las empresas los procesos de duelo?

Asumiendo que el duelo es natural ante una pérdida, intentando vivirlo de una manera sana, comprendiéndolo en los demás y pensando qué hacer y qué decir en esos momentos. También podemos crear un espacio para hablar de la muerte con el fin de transformar las barreras que perpetúan la idea de que somos inmortales. Existe un movimiento en el mundo que se llama El café de la muerte, en donde alrededor de un café, las personas conversan sobre este tema.

Finalmente, una buena idea es construir redes internas de apoyo entre compañeros para determinar cómo

se pueden ayudar en esos momentos: si con una llamada, tomarse una aromática, hacer alguna diligencia, sacar el perro, comprar un mercado o en las tareas cotidianas.

“La formación en este tema promueve un cambio cultural, así como la compasión, que usualmente es entendida como lástima hacia al otro, cuando en realidad, es la actitud empática que me lleva a hacer algo por el que está sufriendo”.

*María Clara Vélez,
Trabajadora social*

Nadie lleva la cuenta de las horas ni a nadie le preocupan como van amontonándose los años. Los días comienzan y se acaban. Luego viene la noche. Solamente el día y la noche hasta el día de la muerte, que para ellos es una esperanza.

Luvina, Juan Rulfo.

¿Tienes una manera distinta de ver la muerte?,
¿hablas de la muerte en tu entorno laboral?

¿Mi último día?

"Vivir cada día como si fuera el último" es una frase popular que tiene un profundo sentido, mucho más para quienes han visto a la muerte de frente.

La muerte clínica sucede cuando se detienen la respiración y los latidos del corazón, sin que se presenten lesiones en las células del cerebro. Esta situación hace posible el proceso de resucitación. Si esas células llegan a morir (muerte biológica) el proceso es irreversible. Luz Ángela Leal sufrió la primera de estas muertes y **regresó a la vida para replantearse sus fundamentales**.

Recuerda que era el final de una tarde de diligencias en las concurrencias calles de Medellín, estaba con su esposo. Mientras caminaba empezó a bostezar más seguido de lo normal, esa era su señal de alerta: minutos más tarde los latidos de su corazón aumentarían su frecuencia. Era una taquicardia, algo con lo que convivía desde niña.

Llegó a su casa e hizo todo lo que antes le había funcionado en ese tipo de episodios: se acostó, levantó las piernas y se hizo masajes. Pasaron 15 minutos. La sensación fue insopportable. Hora de ir al hospital.

La camilla estaba fría. Masajes en el estómago y un electrocardiograma. La sensación empeoraba. Le aplicaron un medicamento, de repente, todo se detuvo. Fue abrupto, así como ir muy rápido en un auto y chocar contra una pared. Luz no sintió dolor.

Mientras los médicos trataban de reanimar su cuerpo, ella (o su espíritu) bailaba por un camino ancho, lleno de flores. Se sentía extraña, pero la invadían una dicha y una paz incomparables. Al frente suyo, había una luz incandescente que se hacía grande con cada paso. No había tristeza sino algo parecido a eso que llaman felicidad.

En la dimensión de los vivos transcurrió un minuto en el que Luz no tuvo signos vitales. Para ella es imposible calcular cuánto duró su experiencia, solo sabe que cuando estaba, más o menos, a una cuadra de la luz que veía, fue devuelta a donde los vivos.

Tres días después de regresar de la muerte, Luz ya estaba en su casa. Hubo cambios: mediante un procedimiento conocido como ablación cardiaca, le retiraron el tejido que sobraba en su corazón y que hacía que las señales eléctricas provocaran ese ritmo anormal en sus palpitaciones.

Pero en la mente el cambio fue aún más profundo. Y es que la vida se ve diferente cuando se pierde el miedo a la muerte, y se desvanece ese sentimiento de inmortalidad, esa necia costumbre de pensar que solo podemos morir de viejos.

Modificó sus prioridades. Antes lo material era lo fundamental, ahora piensa que, como dice el refrán, "uno se muere y nada se lleva". Decidió dedicarse a lo que la apasiona: servir. Busca la tranquilidad y afronta la natural posibilidad de morir con optimismo. Piensa poco en lo que vendrá y le pone toda su atención a lo único que todos compartimos: el hoy.

Le cuenta su experiencia a todas las personas que le preguntan, aunque, por ejemplo, sus hijos evaden el tema. Sabe que temerle a la muerte es algo común, por eso de que asusta lo que se desconoce, pero **cree firmemente que es saludable prepararse para morir**, cerrando ciclos, dejándoles pocos problemas a los vivos y siendo consciente de que la hora de despedirse puede llegar en cualquier momento.

"A vosotros, los que en este momento estáis agonizando en todo el mundo; os aviso que mañana no habrá desayuno para vosotros;".
(De Aviso a los moribundos).

*Aviso a los moribundos,
Jaime Jaramillo Escobar, X-504*

Si tu muerte fuera hoy, ¿te despedirías tranquilo?, ¿esperas una segunda oportunidad de la vida para hacer eso que has soñado?

Mitos y ritos: maneras de asumir qué pasa cuando dejamos de vivir

La visión de la muerte de nuestra cultura no es la única que existe. En el inconsciente colectivo de la humanidad hay millones de relatos que tratan de explicarla. Acercarnos a ellas puede ampliar nuestra mirada sobre este tema.

Por: Carlos Rojas, consultor

Cada cultura y religión ha tratado de explicar la muerte acudiendo a mitos que narran qué pasa cuando dejamos de respirar y nos vamos de este mundo. Los mitos son acontecimientos en los que participaron dioses o seres sobrenaturales que explican los asuntos más importantes de la cultura y le dan sentido a lo humano. **El mito relata historias sagradas que tuvieron lugar en el tiempo del origen** y su función principal es la de revelar cómo puede ser el rito, es decir, en los ritos buscamos y nos acercamos a los mitos.

En los mitos, además de narrar las historias de los dioses, también se le da sentido a los acontecimientos humanos. Para las comunidades indígenas lo que no esté en sus mitos es difícil de comprender y de explicar, de allí que el mundo mítico esté abierto a nuevos relatos que expliquen las transformaciones del mundo. **Los mitos no son historias excéntricas de dioses sino profundas conexiones de comprensión del mundo.**

Un ejemplo dentro del cristianismo es el mito de crucifixión y muerte de Jesús. El rito que actualiza el mito es la eucaristía, en donde se come el cuerpo y se bebe la sangre de Cristo como un intento de acercarse al sacrificio y fuerza sobrenatural del dios. El cristianismo le ha enseñado a Occidente que lo que

nos espera después de la muerte dependerá de nuestras acciones en vida. Si somos “buenos” iremos al cielo a estar con Dios, de lo contrario, iremos al purgatorio o al infierno. ¿Será así en otras culturas? La respuesta es que el inconsciente colectivo de la humanidad es suficientemente diverso como para que la visión de una religión sea la única posible.

En la mitología azteca

¿Cuáles son los mitos fundacionales para comprender la muerte en esta cultura? y ¿cuáles eran los lugares a los que se iba después de morir? **Para los aztecas, todo cuanto existía se hallaba integrado esencialmente en un universo sagrado, sus ritos y creencias religiosas**, especialmente en lo que respecta a su famoso culto a los muertos, así lo evidencian. El antropólogo Eduardo Matos Moctezuma en su libro, *Muerte a filo de obsidiana*, explora los imaginarios de los aztecas en relación con la muerte. Para ellos, la vida y la muerte eran dos aspectos de una misma realidad, desde la época arcaica de los alfareros de Tlatilco, modelaron una cara doble, mitad viva, mitad esqueleto. Tal vez ningún pueblo histórico ha estado tan obsesionado como el mexicano con la presencia de la formidable muerte.



¿Qué otros mitos y ritos sobre la muerte conoces?,
¿cuál de ellos te ha permitido tener una mejor
relación con este aspecto de la vida?

Hay un mito de origen sobre el dios más relevante del panteón prehispánico, Quetzalcóatl, también conocido como la serpiente emplumada. En él, este le da vida al hombre. Después de crear la tierra, los dioses se preguntaron quién la habitaría. Quetzalcóatl va al infierno (Mictlán) a buscar los huesos del hombre y los huesos de la mujer, en su intento cae a un hoyo y muere esparciendo los preciosos huesos por el suelo, luego sangra sobre los huesos y nacen los humanos, los vasallos de los dioses.

De la sangre sobre los huesos brotó la vida. Esta cosmovisión de la muerte será fundamental para entender el mundo sacrificial de los aztecas. Para ellos, la muerte y el sacrificio como ritos actualizan el mito de Quetzalcóatl, es decir, la muerte da vida. Así mismo, es el mito de Nanahuatzin que se autosacrifica para que rejuvenezca el sol, la principal deidad de los aztecas. De allí que podamos plantear que cuando ellos, en plena expansión de su imperio, tomaban a otros guerreros prisioneros y los sacrificaban, estaban convencidos de que era para dar vida y que al sacrificado lo esperaba un alto honor.

Luego de explorar brevemente los mitos de muerte de esta cultura que explica su enorme predilección por el sacrificio, porque la sangre trae vida, podemos abordar la siguiente pregunta: ¿cuáles eran los lugares a los que se iba después de morir? La respuesta dista bastante de lo que nos ha enseñado la moral cristiana y de lo que estamos acostumbrados, cuando

pensamos que el más allá es una consecuencia de nuestras buenas o malas acciones en vida.

Para los aztecas el más allá dependía no de nuestras acciones morales o de si fuimos o no buenas personas, sino del modo de morir. Había tres lugares en el más allá. Los que morían sobre el campo de batalla o en sacrificio y conmemoraban a Quetzalcóatl, acompañaban al sol, convirtiéndose en aves de bello plumaje, probablemente, un quetzal. Esta es la llamada muerte a filo de obsidiana, la más deseada en el mundo azteca. Las almas de los que morían ahogados, calcinados por un rayo, de tumores, abscesos, de llagas o de lepra, iban a Tlalocan, residencia del dios Tlaloc, en donde en un fresco verano, no faltarían los deliciosos alimentos y frutos. Los que morían de muerte natural, no importaba que fueran reyes o nobles, irían al Mictlán, una especie de infierno con grandes estepas de oscuridad y frío, un lugar en donde se desaparecía para siempre, sin memoria. Es decir, quienes morían de muerte natural los esperaba la peor versión del más allá.

Asomarnos y explorar a otros mitos y a otras cosmovisiones culturales nos ensancha la visión del mundo y nos muestra que frente a nuestra única realidad, la muerte, puede haber muchas interpretaciones. Los aztecas también nos enseñan a comprender la relevancia del final en sus herederos mexicanos, otros maestros de la muerte.

“A nadie se le había ocurrido pensar que la Mamá Grande fuera mortal, salvo a los miembros de su tribu, y a ella misma, agujoneada por las premoniciones seniles del padre Antonio Isabel.

Pero ella confiaba en que viviría más de 100 años, como su abuela materna, que en la guerra de 1875 se enfrentó a una patrulla del coronel Aureliano Buendía, atrincherada en la cocina de la hacienda”.

Los funerales de la mamá Grande, Gabriel García Márquez

Trascender el miedo a la muerte

La muerte camina con la vida: la acompaña, la cuida, le da sentido a los instantes y luego, en el momento exacto, le anuncia que es su fin. Temerle es también temerle a la vida.

Juan Mosquera Restrepo

Escritor y comunicador social

“¿Temerle a la muerte? No, gracias. Daría más miedo la inmortalidad. La suma de días repetidos sin ningún reto porque hoy es igual que mañana o que el año que viene, porque nunca se acaba nada. La certeza de la muerte le da sentido y propósito a la vida. Suele confundirse el miedo al dolor con el miedo a la muerte ¿sufriré mucho al irme? Le temes al cómo, a la forma en que se apagará la vela, más que a la nada o al todo del después.

La muerte nos hermana y nos iguala como solo lo hace el primer llanto del recién nacido. Ha estado antes que nosotros y lo estará después. Tan natural. Hay que tener cuidado, que el miedo a la muerte no se convierta en miedo a vivir porque te inmoviliza. La muerte conoce mi nombre y el tuyo, nos acompaña como lo hacen las certezas. No hay que temerle tampoco a la salida del sol”.

Natalia Campo Herrera

Abogada

“En el tránsito por esta vida he tenido la fortuna de encontrarme con Dios. Sé muy bien que me acompaña cada día y que me prepara una morada en la vida eterna, junto a él. **Por eso, para mí, la muerte es solo una puerta, una posibilidad que me conduce al encuentro con el amor mismo**, aquel que todo lo espera y que no escatimó en dar su vida por dármela a mi vida en abundancia. Me impulsa la inmensa curiosidad por conocer la realidad que me espera y la certeza de estar a su lado”.

Juan Mosquera

Javier Zapata Cuartas

Deportista, Guinness Récord Bike Trial

“Respeto, no temor. Esa es mi mirada de la muerte, pues es lo único que tenemos seguro los seres humanos. Para mí como deportista profesional, los actos o trucos sobre la bicicleta son una oportunidad de crecimiento y aprendizaje en los que debo controlar varios factores para sortearla. El miedo o, más bien, la adrenalina es necesaria y positiva, ya que me impulsa a cuidarme con responsabilidad y a estar 100% alerta cuando me enfrento a uno de estos equilibrios sobre el borde de un edificio a más de 200 metros de altura: se produce un cosquilleo como el que se siente cuando se va a presentar un examen muy importante. El respeto a esos desafíos me mantiene vivo. **No le temo a la muerte porque es el curso natural de la existencia, por eso cuando llegue estaré tranquilo para recibirla con amor”.**

Javier Zapata

Señora muerte, León de Greiff

Andrés Vergara



Guillermo Uribe Restrepo

Músico y docente

“La muerte es parte natural de la existencia: un ciclo con principio y fin. Debemos tenerla tan presente y debería ser tan cotidiana como la vida misma porque hace que vivamos cada minuto como si fuera el último. No existe noche sin día o calor sin frío, todo en el Universo está en equilibrio y, por eso, también somos muerte. Creo que nuestro temor es a lo desconocido, a lo que no podemos controlar ni evitar, y por eso **asociamos la vida con celebración y la muerte con desgracia, cuando ellas son solo dos puntas de un mismo camino**. Quien teme morir, también teme vivir. Aceptar y abrazar la muerte tanto como a la vida: esa es mi convicción”.

Andrés Vergara Aguirre

Escritor y docente universitario

“¿Y por qué temerle a la muerte? Pienso, como el escritor, guionista y director de cine español Albert Espinosa, que “**no hay que tener miedo a la muerte, sino a vivir sin intensidad**”. Más que miedo a la muerte, me asusta dejar de vivir, con todo lo que ello implica.

Cuando llegue mi muerte, “**y el día esté lejano!**”, como dice Porfirio Barba Jacob en su poema “Futuro”, donde nos recuerda que somos apenas “una llama al viento”, quisiera poner en práctica el consejo del escritor Edgar Allan Poe, cuando afirma que “A la muerte se le toma de frente con valor y después se le invita a una copa”. Y al pensar en esa imagen, recuerdo la película “El lado oscuro del corazón”, de Eliseo Subiela, donde la muerte aparece representada como una hermosa dama de labios rojos. **Así deberíamos recibir a la muerte, como a una amiga con la que salimos a tomarnos la última copa**, después de habernos pasado todos y cada uno de nuestros días de fiesta con la vida”.

José Daniel Londoño Jaramillo

Psicólogo

“El ser humano desde su capacidad no solo racional, sino trascendental, se ha diferenciado de la raza animal en la comprensión que tiene de su finitud. Precisamente, es el temor a la muerte uno de los sentimientos que más aflora en los pacientes pero, sin duda, es una realidad biológica que debe enfrentarse.

Ese temor está asociado al desapego a la vida, a la manera en la que generamos vínculos con una persona, con un trabajo, con las cosas materiales o con la vida misma. Pero ¿quién que se haya desapegado a algo no ha obtenido algo mejor? A veces solo experimentamos lo que es libertad cuando soltamos una idea y adoptamos otra y **¿qué tal si viviéramos creyendo que la vida alcanza su clímax cuando se enfrenta a la muerte?**, cuando se cierra el libro y podemos decir “Mi cuerpo ya no estará, pero seguiré habitando en el recuerdo de muchos”. La muerte no es soledad, ni olvido, si la reconoceríamos como la oportunidad de dejar huella, el miedo tomaría un nuevo lugar”.

¿Vives con la certeza de que algún día morirás?, ¿qué tipo de existencia estás llevando?, ¿temes vivir?

Conversar sobre el final de la vida

Conversar con las personas que amamos sobre nuestra voluntad para el final de la vida, sobre el ritual que deseamos y sobre nuestras ideas de trascendencia es necesario, pero sobre todo, sano y liberador.



"La muerte al tocarnos
no nos destruye, solo nos
hace invisibles"

Chateaubriand.

La muerte interroga al tiempo y a veces no es fácil entender que el momento de despedirse ha llegado. Maritza Sánchez lo vivió con su madre, Lucía. "En mi casa nunca creímos que había llegado el momento, tuvimos una ventana de esperanza hasta la tarde previa a su muerte cuando el médico nos dijo que todos sus órganos habían colapsado. Yo estaba anestesiada, pregunté si ella estaba experimentando dolor y él me dijo que sí. En ese momento decidimos quitarle los aparatos mecánicos que estaban sosteniendo su vida".

El jueves 24 de febrero de 2011 la presencia física de Julio Valencia se apagó. Lo último que su esposa, Luz Elena, escuchó de los médicos fue: "¡Tenemos que entubarlo!". Mientras tanto, de la mano del que fue su compañero por más de dos décadas se desprendía una señal. Con sus últimas fuerzas movió su dedo de izquierda a derecha para expresar un no contundente. Ambos lo sabían. Se había conversado un año atrás cuando el hombre, para aquel entonces de 82 años, había sido desahuciado por una fibrosis pulmonar. Luz Elena conocía la voluntad de su esposo. "No le gustaban los velorios, quería ser cremado y sus cenizas fueron esparcidas en el río Cauca". Hoy prefiere recordarlo con una sonrisa. "Nunca ha muerto. Sigue en mis recuerdos".

De la memoria y de los sueños que nos acercan a quienes hemos amado también habla Diego Agudelo, hijo de 'Lucho', un cantante de mariachi a quien despidieron del presente con rancheras y sonidos de trompetas. "Mi papá estuvo cinco meses en cuidados intensivos bajo un coma inducido. Al principio toda la familia albergaba esperanzas de que se recuperaría, pero en una de las complicaciones tuvo daño cerebral. Él decía que ante esa situación no dudáramos en dejarlo ir y en familia decidimos desconectarlo y estar con él cuando dejara de respirar".

¿Cómo queremos que sea nuestra muerte?

"La vida es un trabajo de graduación para morirse", expresa Gabriel Mesa, CEO de la EPS Sura. Y en ese camino la conversación debe ser natural, solo así puede llegarse a la decisión. **"Cuando nos hacemos preguntas por la muerte, nos cambia la vida. Nos conectamos con nuestro propósito y vivimos plenamente.** Yo, por ejemplo, tengo planeado morirme a los 96 años y para que eso suceda llevo una vida que lo permita. No quiero morirme en una unidad de cuidados intensivos, quiero hacerlo en mi casa rodeado de amor".

Pero son pocas las personas capaces de mirar el velo inevitable de la muerte a la cara y hablar de ella con calma. Esas conversaciones que tal vez a veces tenemos pendientes y que culturalmente nos prohibimos en países como Colombia, "hacen que las personas mueran mal. A la hora de la muerte se necesita humanidad, acompañamiento y entendimiento y esto solo se logra cuando hay un conocimiento compartido", dice Mesa.

Colombia no es el único país donde esto sucede. 'The Conversation Project' es una iniciativa liderada por el Institute for Healthcare Improvement que busca generar conciencia y conversaciones sobre nuestros deseos al final de la vida y revela que, en Estados Unidos, solo el 37 por ciento de las personas consultadas por su última encuesta han tenido un diálogo sobre sus deseos de muerte; en contraste, un 92 por ciento considera que el amor, el cuidado y la compañía son importantes cuando una vida está a punto de apagarse.

En 2015 Beatriz Agudelo estuvo en coma, días que describe como "pesadillas" y luego de ese episodio, su conversación sobre la muerte es cada vez más clara: "No quiero estar conectada a una máquina y hablo de esto con mi familia para que esto no suceda". No obstante, ella, que estuvo cerca de la muerte, aconseja **tener esta conversación de forma natural antes de recibir alertas o de enfrentarse a una situación que comprometa la vida.**

"Cuando se trata del final de la vida es importante hablar", creen Luz Elena, Beatriz, Diego y Maritza. Desde las fronteras que hacen diferentes sus historias, hoy ven en ese apagón inevitable de la vida una posibilidad de unión con quienes amamos.

Para abordar la conversación

Gabriel Mesa recomienda consultar la iniciativa 'The Conversation Project', liderada por el Institute for Healthcare Improvement. Además de historias, experiencias e investigaciones, también ofrece una serie de ayudas para guiar este diálogo.

theconversationproject.org

¿Hablas sobre la muerte con tus seres queridos?, ¿sabes cómo les gustaría llegar al final de sus vidas?, ¿saben ellos cuáles son tus deseos para este momento?



Celebrar el desenlace

La muerte, como la vida, también tiene fechas de celebración, días que sirven como puentes para conectar nuestra realidad con la dimensión de los que ya se despidieron, formas de hacer memoria y de anticipar nuestra partida.

El paseador de ánimas

Durante 54 años Jesús Torres, conocido como Chuchohuevo, tuvo una profesión de esas que no se pagan pero que se hacen con convicción: pasear a las ánimas del purgatorio por las calles del municipio de Copacabana.

El ritual, heredado de las costumbres españolas, iniciaba antes de la media noche, el primer día de noviembre. Jesús se vestía con una capa y un sombrero negro que le impedía mirar hacia atrás, pues según la tradición, el susto de girar la cabeza y ver a las ánimas lo atormentaría durante toda la vida. En una mano Chuchohuevo cargaba la linterna para trazar el camino y, en la otra, la campana que anunciaba su llegada y la de su procesión.

Primero recorría el cementerio rezándole a las ánimas, luego caminaba por las calles del pueblo con ellas detrás. Algunos devotos, curiosos o borrachos, se unían a su marcha con la única condición de que él andara siempre de primero, con la mirada fija hacia adelante.

Por cada esquina que cruzaba se escuchaban tres campanadas, luego su voz que suplicaba: "Un padre nuestro por las ánimas del purgatorio por el amor a Dios". **La costumbre asegura que una de esas oraciones podría ayudar a miles de almas perdidas a encontrar el descanso eterno.**

Jesús Torres, Chuchohuevo, fue durante 53 años el animero de Copacabana.

El recorrido terminaba luego de dos horas, con las ánimas de vuelta en su morada.

La tradición de la procesión de los difuntos se remonta a la época de la Colonia. El animero en las regiones de Antioquia simboliza la conexión entre el mundo de los vivos y el de los muertos, quien tiene la misión de, una vez al año, traerlos de vuelta para homenajearlos, agradecerles, pedirles, y colaborarles con su tránsito hacia el cielo.

Chuchohuevo se despidió de las ánimas en una misa. Aunque sabe que su oficio no cuenta con muchos entusiastas, guarda la esperanza que este noviembre vuelva a sonar la campanadas de algún nuevo amigo de las almas del purgatorio.

Copacabana, Marinilla, Puerto Berrio, Concepción y Vecachí son algunos de los municipios de Antioquia donde todavía se conserva la tradición del animero.

¿Cómo te conectas con los que ya no están?, ¿cómo te recordarán cuando ya no estés?





El día de volver a verlos

Mario Benedetti decía que la muerte es solo un síntoma de que hubo vida. Para la cultura mexicana, la muerte es parte natural de la experiencia humana. El Día de los Muertos, contrario a las creencias de tristeza, es una celebración a la vida y un homenaje a los espíritus de los familiares fallecidos.

Lina Balbin, diseñadora gráfica, recuerda cuando llegó a México con su novio. Declarada una enamorada de la cultura de este país, en especial de la comida, los colores y el sentimiento de amor de su gente hacia sus raíces, Lina planeó el viaje en una fecha particular: noviembre, un mes de fiesta para los "manitos".

La tradición que mezcla raíces aztecas con creencias cristianas cuenta que **las personas que mueren no se pierden para siempre y mucho menos se olvidan**, siguen existiendo como lo hicieron en vida y vuelven cada año a visitar a los vivos el 1 y 2 de noviembre, sin duda, un motivo de celebración.

Magia es el sentimiento que describe al Día de los Muertos, tal vez por la hermosa coincidencia de que solo en esta fecha florece el cempasúchil, la flor de los muertos, que pinta de naranja las calles del país; quizás por el contraste del papel picado de colores que cuelga en todas partes; o tal vez por el olor al pan de muerto que solo se hornea para esta ocasión.

Los altares en memoria de un familiar que ya no está adornan las esquinas, casas y restaurantes. Según la leyenda, esta es la manera en que los espíritus encuentran el camino de vuelta y se sienten bien recibidos. En el altar se pone la comida y bebida favorita del difunto, velas para iluminar el camino, pan de muerto, dulces en forma de huesitos, flores de cempasúchil y calaveras que representan la alegría.

Desde su viaje, Lina dejó de temerle a los muertos, trata y sabe que no debe aferrarse a ellos con dolor. Sueña con volver a esta fiesta. El recuerdo que más atesora es el de ver a las personas de San Miguel Allende, una ciudad ubicada en el centro de México, celebrar en el cementerio con luces, flores, papel picado y disfraces de catrinas, calaveras que representan la muerte, de una manera amigable.

Los mexicanos no creen en las partidas dolorosas, celebran la muerte para recordar por siempre a la persona que ya no está y lo hacen con la alegría que significa volver a sentir cerca y en casa a sus seres queridos.

Otras fiestas en el mundo

Itutu, celebrar volver al cielo

Itutu significa para los yorubas, uno de los mayores grupos tribales de África, desprendimiento, evolución y elevación; también es el nombre que recibe el ritual que realizan a los difuntos.

Los yorubas creen que el color negro significa vida porque representa la tierra, un lugar al que venimos por un rato para mejorar nuestro espíritu y luego volver al sitio donde pertenecemos: el cielo.

Por esta razón, la muerte para ellos no representa tristeza, más bien es un momento de transición donde el difunto se ha marchado para unirse con los espíritus ancestrales.

China, conmemorar a los ancestros

En el primer día del quinto período solar de China se celebra el festival Qingming, más conocido como el Día de los Difuntos. Tiempo en el que los habitantes adoran, recuerdan y conmemoran a los ancestros muertos. La tradición asegura que durante este día los familiares deben limpiar las tumbas, siendo el barrido el momento más importante de la celebración. Los chinos también le ofrecen a los muertos comida, té y vino, y queman papel, símbolo del dinero. Durante la noche, el cielo se ilumina con cometas que parpadean simulando las estrellas.



Acompañar un duelo

El duelo es, tal vez, una de las situaciones más dolorosas y complejas de la vida. Acompañarlo sin torpezas y sin caer en lugares comunes puede ser de gran ayuda y alivio para quienes lo viven.

Para el médico Jorge Gómez, terapeuta neural formado en duelo, la muerte debe ser vista como algo amoroso, no como nuestra enemiga, pues no le entregas tu vida ni la de tus seres queridos a un enemigo. Hablamos con él sobre el duelo, la manera de afrontarlo y de acompañarlo.

¿Qué es el duelo?

Es el proceso de elaboración de una pérdida, no solo de muerte, sino de algo o de alguien significativo. Esa pérdida involucra todos los componentes del ser humano: lo emocional, físico, mental, familiar y espiritual, por eso la persona que la sufre siente que su mundo se derrumba. El duelo es volver a reconstruir ese mundo, eso implica aprender a vivir sin el otro y con uno mismo.

¿Por qué le tenemos tanto miedo a la pérdida?

Porque vivimos en relación a los otros y, cuando pierdes un otro, tienes que mirarte hacia adentro y aprender a manejar ese sentimiento solo.

Pero, ¿puede afrontarse un duelo solo?

No. El duelo es un acto de intimidad, pero a la vez se requiere de acompañamiento para elaborarlo. De lo contrario, la persona corre el riesgo de terminar en una tristeza muy profunda, pensando que la vida lo trajo.

¿Qué hacer con el amor que sentíamos por el que se fue?

Nos han enseñado que las relaciones se basan en el tener, entonces al no tener ese sujeto del amor pensamos que perdimos el amor, pero resulta que el duelo es precisamente **reintegrar ese amor a la cotidianidad y ofrecérselo de nuevo a la vida**. Lo primero es volverse a amar a uno mismo y tras eso aparece la pregunta: ¿Cómo honro al que ya no está?, imaginando que ve la vida a través de mis ojos y pensando en qué vida le voy a mostrar. Yo a eso lo llamo traer el cielo cerquita, ubicarlo en el corazón.

El dolor del duelo es directamente proporcional al amor que tuvimos: a más amor, más dolor, por eso nos da tanto miedo volver a amar, pero contrario a lo que se cree, eso es lo que deberíamos hacer, amar a los otros a través de cada una de las cosas que hacemos.

“De nuevo
llegaron anoche los muertos.
Quise levantarme para recibirlos.
¡Yo era uno de ellos!”.

**Memoria del olvido,
Manuel Mejía Vallejo**

¿Cuántos duelos tienes que no has comunicado?, ¿cómo estás acompañando la tristeza por la ausencia de quienes están cerca de ti?

¿Cómo enfrentar y acompañar un duelo?

Es un proceso diferente en cada uno, pero lo primero es tratar de invitar a la persona a descubrir cuál es la emoción que tiene para que se conecte con ella y la transite, por ejemplo, con la muerte llega la frustración por los sueños que no se van a cumplir, la tristeza y el dolor. Esas emociones no se deben juzgar, por el contrario, hay que **reconocerle al otro su derecho a la tristeza, al llanto, a la ira, y al silencio.**

También hay que ser completamente honesto con él diciéndole que uno no tiene ni idea por lo que está pasando, pero que se está ahí, ofreciéndole un consejo en silencio, acompañándolo en lo que quiera hacer, ayudándolo con las actividades cotidianas, cuidándolo y escuchándolo hablar del ser que ya no está.

Escribir las emociones y releerlas, hablarle a la foto del ser querido sobre las actividades del día a día, tener un pequeño altar con luz y alguna ofrenda, salir a caminar, tocar árboles, tener espacios de silencio y dormir y comer bien, son algunas buenas ideas para atravesar un duelo.

¿Tener una nueva visión sobre la muerte puede ayudarnos a vivir mejor?

Los japoneses dicen que el que le tiene miedo a la muerte realmente le tiene miedo a la vida. Si tengo tanto miedo de morir es porque estoy viviendo maluco, en cambio, si llevo una vida buena y tranquila, no tendré problemas con la muerte. La herencia más grande que podemos dejar a los otros es morir en gratitud, pero para poder morir en gratitud tienes que haber vivido en gratitud.

¿Cómo educarnos frente a este tema?

No hay que pensar que la muerte es la enemiga de la vida y eso hay que empezar a estructurarlo desde chiquitos, desde los colegios. Debemos entender que la muerte es algo que inevitablemente va a ocurrir, si desde niños tenemos herramientas para las pérdidas no vamos a frustrarnos cuando esta llegue.

El duelo en la niñez

La creencia popular indica que si le hablamos a los niños de la muerte sufrirán traumas, pero, contrario a esa idea, conversar con ellos sobre este tema puede darles elementos que les permitan tener una mejor relación con el final de la vida y mayor tolerancia a la frustración. Cifras del programa El guayacán rojo, dedicado a la construcción de paz en el municipio de Rionegro, indican que la muerte que más impacta en la niñez es la de la mascota, seguida por la de los abuelos. Estas experiencias en edades tempranas permiten que, más adelante, la persona transite de manera más fácil y tranquila por las emociones relacionadas con el vacío.

Dormir con la muerte, despertar con la vida

Por: Martha Ortiz, directora de El Colombiano

Qué tal si el día que tengamos que reconocer que nuestro momento de partir ha llegado, lo hacemos con la certeza de que cumplimos nuestro propósito y de que nuestra vida, sin lugar a dudas, tuvo muchísimo valor.

“I live my life in widening circles
that reach out across the world.
I may not complete the last one
but I give myself to it”

Rainer Maria Rilke

Cuando hablamos de la muerte, ¿dónde se esconde la sindéresis? No lo sé. Quizá la respuesta esté en el miedo frente a ese misterio de lo no descifrado por la mente, base de la educación de nuestra generación, o en la impotencia de su poder contundente.

Al tener la experiencia de dormir con la muerte y despertar con la vida aparece tal nivel de conciencia que se convierte en un privilegio. Así fueron algunos de mis días, con 14 años de edad, pero este no fue mi primer encuentro con la muerte. Ella había dejado una huella, exactamente 11 meses antes de mi nacimiento.

Entonces no la vi, fui testigo a través de las fotos de una bebé que decían era mi hermana. Tenía muchas preguntas sobre ella, pero mi constante curiosidad recibió pocas respuestas. Es la muerte que duele tanto que a veces no se habla. Se calla, se oculta, se le rehúye, se niega.

El primer encuentro consciente llegó 10 años después, cuando observé su realidad en el rostro de mi hermano mayor. Apareció ante mis ojos con un color que atino a describir como "blanco muerto". La falta de circulación de la sangre genera una palidez, un tono de piel que conforma un croma que no existe en ninguna paleta de colores, supongo que pocos quieren retratar la ausencia de vida.

Mirarlo me produjo paz, toda mi vida lo había visto asumir con alegría y estoicismo los retos impuestos por la fibrosis quística. Últimamente, sin embargo, los episodios de asfixia y sus consecuencias aparecían cada vez con más frecuencia y severidad. No aquel día, por primera vez en mucho tiempo observé por fin su cara plácida y serena, su cuerpo sin cables.

Además, habiendo asumido con libertad la fe enseñada en un ser superior, Daniel estaba en un buen lugar, yo podía estar alegre. O no. En cuestión de minutos mis certezas fueron cuestionadas por la actitud de los adultos, que después abrazaría desde el amor maduro pero nunca comprendería. Encontré incoherencia: un llanto fúnebre, el silencio opresor y una obsesión por las fotos donde para mí él ya no estaba. Era la muerte una contradicción.

El resto de mi vida han seguido los encuentros entre ella —la muerte— y yo... Amigos, hermanos y padres. El más significativo, sin duda, fue cuando me desahuciaron por un cáncer: era yo quien estaba en el centro de la diana.

Frente a la ausencia de tiempo, que significan en el fondo las enfermedades graves, la muerte no me pareció un ataque personal. Más bien se presentaba cada noche como una realidad acertada, oportuna y justa frente a una alma viva albergada en

un cuerpo noble, pero cansado.

Ignorar la verdad no hace que desaparezca de la realidad. En últimas, su presencia también estaba reconocida desde el día uno del contrato de la vida. Era bienvenida mi propia muerte. Y es que el peligro no es la muerte, es no ser consciente de que existe, vivir como si fuéramos inmortales.

El gran error de la vida es no darse cuenta de que es un privilegio único, frágil y temporal. Con fecha de caducidad. Es precisamente la muerte quien le da un significado trascendental a esta existencia. Es relevante reconocer la vida y la muerte juntas.

Hacen una simbiosis perfecta que **despierta la conciencia, que reconoce la vulnerabilidad física, la limitación del tiempo, el privilegio de la libertad y la riqueza de poder trascender en lo concreto, aquí y ahora.** Nada en la vida debiera parecernos normal porque nada al final lo es. Tal vez por eso a veces son el arte y la poesía quienes narran mejor nuestros misterios.

Tengo profunda gratitud por la vida y por la muerte. Aspiro a ser consciente de mi último respiro y, en ese momento íntimo y sublime, ser capaz de sentir y concluir con certeza que mi existencia ha sido valiosa. Que mi vida ha tenido propósito y la muerte es una oportunua transición.

¿Tienes claro cuál es tu propósito en la vida?, ¿lo estás cumpliendo?, ¿tu existencia ha tenido sentido?

Escribirles para no olvidarlos

A los que ya no están les hablamos para recordarlos, para decirles que los queremos, para sentirlos cerca, pero también para dejarlos ir, para sanar, para avanzar y para elaborar ese dolor que queda tras su ausencia.

Escríbele una carta a esa persona que ya no está. Cuéntale cómo han estado las cosas desde su partida y cómo va tu vida.



El impulso creativo de la ausencia

Tras la desaparición de su hermano, José Félix Londoño, director del Teatro El Trueque, montó la obra *El insepulto*. Un acto de amor y de memoria que también sirvió de entierro.

El *Insepulto* estará en temporada en el Teatro El Trueque entre el 4 y el 26 de julio

José Félix Londoño buscó durante cinco años a su hermano Héctor Rolando. Pili, como le decían en su casa, desapareció en un viaje de Medellín a Cali el 22 de enero de 1992. Félix tenía 20 años, Pili, 22; eran grandes amigos. “Yo lo buscaba en los anfiteatros sin saber qué era peor: si que apareciera o que no apareciera”. Desistió de la búsqueda cuando en una morgue del Eje Cafetero le dijeron que si podía reconocerlo en un trozo de cuerpo. No pudo con esa frialdad y tampoco con la idea de **mentirles a sus padres con un cuerpo que no fuera el de su hermano**.

Félix empezó a estudiar teatro y a trabajar el tema de la muerte desde sus propuestas artísticas. Conoció la historia de Antígona, una tragedia griega donde se narra cómo ella, desobedeciendo el mandato de Creonte, rey de Tebas, enterra a su hermano Polinices, muerto tras un enfrentamiento con Eteocles, su otro hermano. El rito

fúnebre de esta mujer lo inspiró a hacer el suyo: **iba a enterrar a Pili en un obra de teatro**.

En 2013 se estrenó *El insepulto* o yo veré qué hago con mis muertos. Pili está representado por un espectro encadenado y herido que vaga por el escenario cargando una maleta. El montaje, sobrecojedor, le habla a los colombianos que aún buscan a sus parientes. “Esa era la forma de decirle a mi familia que mi hermano estaba muerto, que lo enterráramos”, explica Félix.

Cuando en la obra, Antígona encuentra el cuerpo, ondea una pañoleta blanca que perteneció a Pili. El arte propone actos de reflexión y de memoria, por eso Félix insiste en regresar a las tablas a su hermano. “La muerte mueve, no paraliza, con ella no termina todo”, dice. Lo suyo fue un movimiento hacia la creación y la conmemoración, “el teatro es mi misa”, dice.

Fotografía de **El Insepulto**.

¿Qué has hecho con el amor y la energía que ya no tienes a quien entregarle?, ¿crees que la muerte puede ser un impulso creativo?



“Del aire soy, del aire, como todo mortal
del gran vuelo terrible y estoy aquí de paso a las estrellas,
pero vuelvo a decirte que los hombres estamos ya tan cerca los
[unos de los otros,
que sería un error, si el estallido mismo es un error,
que sería un error el que no nos amáramos”

Mortal, Gonzalo Rojas.