



ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A. C.

TESTAMENTO DE VIDA, LEGADO PARA MIS HIJAS

TESINA

PARA OBTENER EL DIPLOMA EN

TANATOLOGÍA

PRESENTA:

GRISELDA LILIAN CONSTANTINO ESPIRITU

ASESOR DE TESINA:

DR. RICARDO DOMINGUEZ CAMARGO



ASOCIACIÓN MEXICANA DE EDUCACIÓN CONTINUA Y A DISTANCIA, A.C.

México D: F a 18 de Marzo de 2014

DR. FELIPE MARTINEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA. A.C.
PRESENTE:

Por medio de la presente informo que revise y aprobé la tesina que presento mi alumna; Lilian Constantino Espíritu de la generación 2013 – 2014.

Nombre Tesina: TESTAMENTO DE VIDA, LEGADO PARA MIS HIJAS

Sin otro particular reciba un cordial saludo.

Atentamente



DR. Ricardo Domínguez Camargo

INDICE	PÁGINA
Dedicatoria	4
Agradecimientos	7
Introducción	10
Como surge la Tanatología	11
Que es Perdida	13
Hablando de Duelo	16
Duelo Anticipado	24
Resiliencia Tanatológica	26
A Mis Hijas Amadas	28
El Perdón y la Culpa	51
Conclusión	53
Glosario	55
Bibliografía	59

DEDICATORIA:

A TI, MI AMADO "PAPITO CHULO PRECIOSO" . . .

Quien inspiro en mi la necesidad e Inquietud de encaminar, impulsar y explorar mi vida en el camino de la "Tanatología" que como la enfermería, es ciencia, amor y arte. Aún más por darme la oportunidad de darte los cuidados paliativos en el momento más sublime de tu vida terrenal y acompañarte al crepúsculo de tu vida espiritual.

Te agradezco todo lo que me diste en mis 47 años, por compartir tu sabiduría, por cantar juntos, por ese tequila que nos tomamos, por ser mi único y mejor amigo, gracias por ese orgullo que tenías hacia mí, que siempre lo expresabas a todo el mundo y me hacía sentir afortunada recibir tantos elogios, besos y abrazos tuyos, diciendo a todos, ella es:

"MI HIJA, ES UNA CHINGONA" y todos sabían que era YO tu consentida.

Por darme el privilegio de poder devolver tan sólo unos pocos días de los muchos que me diste de bebé al bañarme, hacerme y cambiarme los pañales; me permitiste la gran bendición de hacerlo ahora yo por ti.

A ti, mi querido viejo José Guadalupe Constantino Escobar

PORQUE HASTA CON TU MUERTE ME ENSEÑASTE.

Porque jamás pensé que mi curso de Tanatología fuera teórico práctico con tu partida y ahora sé que no has muerto vives en mí, **TE AMO PAPA**

GRACIAS INFINITAS

DEDICATORIA:

A mis tesoros que han sido el motor, que hace funcionar mi vida y corazón:

A MI HIJA QUE MÁS QUIERO, LILIAN PAULINA:

Porque fuiste la pionera quien me enseñó el dolor que da la pérdida, que es necesaria enfrentar ese dolor, para encontrar sentido, que perdiendo también gana.

Quien me demostró su gran fortaleza al ser la primera que le dio la cara a la pérdida y el duelo. Por la muerte de un ser querido (Marcos), superando dignamente todo ese proceso de duelo y dándole significación.

Por ello, sabiamente mi papá te eligió a ti para dar su último aliento, sabiendo que sólo tú de toda la familia lo sabrías manejar su partida, me hace sentir privilegiada, sintiendo que fui también yo bendecida al ser mi hija el vínculo entre él y yo, a su paso espiritual.

TE AMO NENA!!!!!!

A MI MEJOR HIJA, ALEJANDRA:

Por ser mi confidente, mi amiga y mi cómplice, lamento haberte llevado entre tanto dolor de un sin fin de pérdidas siendo aún muy pequeña, el premio en ahora que seas una persona muy madura para tu corta edad comprobando que siempre, siempre las cosas tienen la mejor razón para suceder, que habrá cosas que no te gusten, no quieras y no entiendas pero al final siempre serán lo mejor, al menos para ti confía en DIOS es sabio y misericordioso.

Por todo tu apoyo para alentarme a estudiar, que te hiciste cargo muchas veces de la casa, mientras yo estudiaba, cuidaste excelente a tu hermana y por todos los trabajos de la escuela que me ayudaste a terminar.

GRACIAS ALITA

A MI HIJA LA CONSENTIDA, ISIS AIDÉ

Por ser tú quien me impulso a seguir estudiando para que sigas el camino de la preparación y que nunca es tarde para seguir aprendiendo.

Porque de igual forma, siendo tan pequeña sufriste la pérdida del divorcio de tus papas, la pérdida de el cambio de escuela, de casa y que eso hizo que tuvieras un sin fin de pérdidas, pero con esa inteligencia que tienes has sabido canalizar todo ese aprendizaje para ser un mejor ser humano.

Por esa enorme risa contagiosa que expresa salud, porque igual que tu hermana Alejandra hemos pasado momentos difíciles, pero tú siempre con tu fuerza y tu risa hiciste fuera más fácil todo.

Sin olvidar tu ayuda a mis tareas esos momentos de lecturas juntas, son invaluable lamento si al leer los libros te cause tristeza y lágrimas, pero sabes eso me hace sentir orgullosa de ti, mí “tanatologita” es una dicha que ya tengas conocimientos de la muerte, de vida y que aun con dolor la conceptualices como un paso más para aprender, conocer, madurar.

TE ADORO CHIMI

AGRADECIMIENTOS.

A mi querido **DIOS**, que me ha visto con ojos de benevolencia, abriendo los caminos para estudiar, prepararme e intentar ser mejor ser humano día a día, no ha sido fácil, al contrario mi vida ha sido más que difícil pero a tu lado señor nada ni nadie quebrantara mi fe.

A mi mamá **JUYITA**, quien impulsó siempre mis estudios desde que estaba estudiando enfermería, gracias mami por ti, tengo toda esta preparación académica, ahora pasamos este inmenso dolor y te aseguro que DIOS nos llevara de su mano para trascenderlo.

A todos mis hermanos los que creyeron y por los que no creyeron en mí, en mi profesión de Enfermera y ahora en Tanatología, su vida me ha servido de aprendizaje.

A mí hermano, **JOSÉ LUIS CONSTANTINO ESPIRITU**, quien siempre me ha dado aliento en seguir preparándome, estudiando y orgullosamente me dijo: cuando te digan loca, diles que sí, que te ha costado mucho, hasta título tienes, “loca con título” Porque has sido el único que ha confiado y creído en mí; ahora más que nunca hermano te admiro pues has llevado el dolor, muy ejemplar y dignamente ese terrible dolor del “duelo Silente” por no haber estado en la crisis de la familia al enfrentar la enfermedad de mi papá y su muerte. Es algo que hoy entiendo es muy difícil superar, se bien que aún llora tu corazón por no haber estado con mi papá, llora y no te cuestiones ni te culpes sabes perfecto, mi papá sabe bien quien eres, fuiste tú quien les has dado los medios para pasar sus últimos y mejores momentos, siempre has estado pendiente de las necesidades en todos los sentidos de mis papas, ahora eres quien está al frente pues como primogénito ahora llevará la estafeta, quien represente la familia dignamente como lo hizo mi papá, eres el más cuerdo, el más maduro, el más centrado y quien verdaderamente conoces a cada uno de los hermanos, estoy orgullosa de ti.

TE AMO HERMANO

A todos mis amigos y compañeros por enriquecer mi vida con su amistad, con sus experiencias y por todos esos nuevos amigos que me llevo (Anita, Pedro, Alejandra, David y muchos más) del diplomado. A Jose Luis Calva enfermero del hospital de Pemex por su valiosa aportación.

A mi excelente y magistral maestro Ricardo Dominguez Camargo, porque nunca olvidare su primera clase que dijo muy atinado, "*HAY QUE TENER UN GRAN AMOR POR LA VIDA PARA SER TANATOLOGOS*". Gracias por compartir un poco de su inmensa sabiduría, por su sencillez infinita y por ese amor por la vida que lo desborda con su sola presencia aún sin hablar, pero sobre todo por estar en los momentos más difíciles de mi vida, la muerte terrenal de mi Papito y acompañarme en mi duelo. Más aun por ser mi asesor en esta tesina que es un poco compleja y que seguro enriquecerá usted con su sapiencia.

Gracias Profesor.

FERNANDO SALINAS:

Agradecerte a ti es otro asunto, al platicarme tantas cosas con detalle de lo que viviste con la enfermedad y la perdida de tu mamá, de como marco tu vida dejándote enseñanzas buenas y hasta malas, de ahí indirectamente me llevaste de la mano a pisar el terreno de la pérdida de un ser querido que al vivirla en carne propia con mi papá ya no fue del todo desconocida. Te has convertido en uno de mis más grandes maestros de la vida, me sorprendes prácticamente día a día con enseñanzas nuevas en todos los ámbitos, por ello te admiro y me enorgulleces.

Por ser mí amigo, mi compañero, mi consejero, mi novio, mi amante, por tu infinita paciencia para conmigo, por todos tus cuidados, por compartir parte de tu sabiduría y nobleza, por ese cariño que le das a mi familia pero sobre todo por la ayuda, apoyo para con mi papá en los momentos más críticos gracias; tampoco hay palabras para agradecerte el gran respeto a mis hijas, por eso y más, gracias infinitas, soy afortunada de que Dios te haya puesto en mi camino.

Por todas las veces que me llevaste, fuiste por mí a la escuela, preocuparte por mi alimentación, por impulsarme justo cuando quería desfallecer y dejar la escuela, por ayudarme a mis tareas, por ese gran libro que me regalaras que ha sido icono en mi carrera tanatológica "EL TRATAMIENTO DEL DUELO" de Worden. Te doy gracias, eres parte de que este sueño se haya cumplido.

Y porque, claro que me has enseñado muchos caminos de la diversidad de un sin fin de pérdidas!!!!

Te amo Amorchis

INTRODUCCIÓN

La Tanatología aborda el fenómeno de la muerte desde varias perspectivas: humanista, religiosa y espiritual, de lo que significa morir y lo que hay después de la vida; la finalidad de la misma es eliminar el miedo a la muerte y dar plenitud a la vida. Toda muerte es una separación. Es la separación definitiva, por la cual ya no estará físicamente esa persona tan importante para alguien, para nosotros mismos.

Los familiares, con el duelo anticipatorio, enfrentan y elaboran no sólo la muerte, sino cada una de las pérdidas relacionadas con la enfermedad y deterioro gradual del ser amado, y con la pérdida de lo que el otro significa para uno (Compañía, Amor, Protección). La sintomatología del duelo sin anticipación persiste mucho más tiempo del usual, no porque este no se asume, sino porque la capacidad para enfrentarlo no es la misma.

A los familiares que enfrentan la próxima muerte de un ser querido y que viven esta situación, se les puede ayudar a expresar sus emociones para superar cada una de estas etapas, proporcionándoles compañía y comprensión, lo que permitirá superar el trance con mayor rapidez y menor dolor.

Evitar el reconocimiento de la muerte, tiene su origen generalmente en que los familiares consideran la muerte como negativo y trágico, o bien, por el temor a experimentar la tristeza que sentirán al afrontar la verdad. A veces tratamos de esconder la pena al evitar hablar sobre la muerte cercana.

El duelo anticipado, evita un duelo patológico, acelera la aceptación de la muerte y la reintegración de la familia a la vida cotidiana sin que ésta pierda su sentido.

*"Aquellos que tienen la fuerza y el amor para sentarse
Junto a un paciente moribundo, en el silencio que
Va más allá de las palabras, sabrán que ese
Momento no asusta, ni es doloroso...
Ser testigo de una muerte pacífica
Es como observar una
Estrella fugaz"*

(E. Kübler-Ross)

COMO SURGE LA TANATOLOGÍA:

Breve Historia sobre La Tanatología.

Los primeros artículos sobre el tema de la muerte fueron los de Erick Lindermann en 1944.

Ante la pérdida de un Ser Querido se presentan varios factores como:

- 1.- Angustia física.
- 2.- Preocupación por la imagen de la persona fallecida.
- 3.- Culpa.
- 4.- Reacciones hostiles.
- 5.- Pérdida de los moldes de conducta.

El vocablo tanatos deriva del griego Thanatos, nombre que en la mitología griega se le daba a la diosa de la muerte, hija de la noche, denominada Eufrone o Eubolia, que quiere decir “madre del buen consejo”.

La noche tuvo a su hija (la muerte o Thanatos) sin la participación de un varón, por lo cual muchos la consideran diosa; no obstante, algunas veces, también la diosa de la muerte es representada como un genio alado. La muerte es hermana del sueño, al cual se le daba el nombre de Hipnos o Somnus, que también era hijo de la noche (Eufrone), pero él sí tenía padre y este era Erebo o el infierno quién, además de esposo, era hermano de la noche y tanto él como ella eran hijos del Caos. De ahí que la Muerte o Thanatos sea sobrina de Erebo o el infierno y nieta del Caos. Thanatos (la muerte) es representada con una guadaña, un ánfora y una mariposa. La guadaña indica que los hombres son cegados en masa como las flores y las yerbas efímeras, el ánfora sirve para guardar las cenizas y **la mariposa que vuela es emblema de esperanza** en otra vida.

La muerte o Tanatos es una deidad capaz de sanar todos los males, pero como es la única entre todos los dioses que no acepta dádivas, nunca cura a nadie.

LOGOS, deriva del griego logos, tiene varios significados: palabra, razón, estudio, tratado, discurso, sentido, etcétera. La gran mayoría de los filósofos griegos le daban la acepción de sentido, pero el que haya prevalecido como estudio, tratado u otro, se debe a errores interpretativos con el transcurso del tiempo.

Para efectos de esta tesina, retomaremos para el vocablo logos el significado de sentido, de ahí que la Tanatología pueda definirse etimológicamente como “la ciencia encargada de encontrar sentido al proceso de la muerte” (dar razón a la esencia del fenómeno).

Es importante situarnos en la historia para comprender el origen de la Tanatología. Desde la época medieval, las órdenes religiosas eran las que proporcionaban consuelo y atención a los enfermos graves en sus monasterios. Posteriormente se formaron los primeros Hospicios donde se aceptaban y cuidaban a los enfermos graves y es hasta el siglo XIX que se formaron los primeros albergues en Francia para enfermos de cáncer.

El término Tanatología, “La ciencia de la muerte”, fue acuñado en 1901 por el médico ruso Elías Metchnikoff, quién en el año de 1908 recibiera el Premio Nobel de Medicina por sus trabajos que culminaron en la teoría de la fagocitosis. En ese momento la Tanatología fue considerada como una rama de la medicina forense que trataba de la muerte y de todo lo relativo a los cadáveres desde el punto de vista médico legal. En 1930, como resultado de grandes avances en la medicina, empezó un período que confinaba la muerte en los hospitales, y en la década de 1950 esto se generalizó cada vez más. Así el cuidado de los enfermos en fase terminal fue trasladado de la casa a las instituciones hospitalarias.

La Tanatología moderna comienza en 1969 con la Dra. Elisabeth Kübler- Ross. Formándose así una nueva especialidad LA TANATOLOGIA.

El Dr. Alfonso Reyes Zubiría fue alumno de la Dra. Kübler-Ross, y es considerado como el pionero de la Tanatología en México. Fundó la Asociación Mexicana de Tanatología A.C. (AMTAC), el 18 de noviembre de 1998 y es Presidente y Fundador de la Asociación Mexicana para el estudio y prevención del Suicida, A.C.

QUE ES PÉRDIDA:

Este es un término que puede ser utilizado para describir cualquier acontecimiento grave que suponga privación o cese de algo que era importante para nuestras vidas. Así pues, puede traducirse en una pérdida del trabajo o la muerte de un ser querido. El hecho de saber no suprime el dolor, pero nos permite situarlo, comprenderlo y **afrontarlo de otra manera**. Ayuda saber que lo que estamos viviendo, por intenso, duro, confusos, desconcertante y difícil que nos parezca, es la reacción normal ante una pérdida.

Es una situación real o potencial en la que algo que es valorado cambia o ya no está disponible como:

- Imagen corporal.
- Persona importante.
- Sensación de bienestar.
- Trabajo.
- Posesiones personales.
- Creencias.

Tipos de Pérdidas:

- Pérdida Real.
- Pérdida Percibida.
- Pérdida Anticipatoria.

Pérdida Real:

- Reconocida por los demás.

Pérdida Percibida:

Es experimentada solo por una persona pero no puede ser verificada por los demás.

Pérdida Anticipatoria:

Se experimenta antes que se produzca la pérdida.

- Aspecto del propio yo.
 - La pérdida de un aspecto del propio yo modifica la imagen corporal (cicatriz)

- Objetos externos.
 - Pérdida de objetos inanimados (dinero, incendio de una casa)
 - Pérdida de objetos animados (mascota)

- Entorno familiar.
 - La separación de un entorno
 - Pérdida de una o más personas.
 - Seres queridos.
 - Enfermedad.
 - Divorcio.
 - Separación.
 - Muerte.

Pérdidas Ambiguas:

- ✓ Marcharte sin decir adiós: personas extraviadas, secuestradas que no vuelven, abandonos, ausencia de cadáver, migraciones (hubo un volveré).
- ✓ Decir adiós sin marcharte: personas en coma, enfermos de alzheimer.

¿Cuándo perdemos?

- ✓ Desde la infancia: Ilusiones, amigos, mascotas, abuelos...
- ✓ Adulthood: La muerte de la generación que me precede
- ✓ Vejez: La muerte del contemporáneo me recuerda mi propia muerte

¿Qué pérdida duele más?

- ✓ La que a ti te duele (o sobre la que se tenía más apego o dependencia)
- ✓ No es tan importante qué o quién era lo perdido, sino lo que su existencia representaba para ti.
- ✓ Se debe validar incluso la pérdida de una mascota o de un bien material (Validar es reconocer, aceptar, sufrir, llorar)

Por qué nos afecta tanto una pérdida

- ✓ Porque rompe el vínculo afectivo que nos da seguridad y pertenencia.
- ✓ Porque a partir de los eventos de la vida hacemos nuestra construcción del mundo y a partir de una pérdida éste ya no es tan seguro y predecible.
- ✓ Porque nos produce una herida narcisista que nos recuerda nuestra fragilidad y vulnerabilidad

*“Aunque la pérdida de un ser querido es un acontecimiento
Que no puede escogerse, la elaboración del duelo
Es un proceso activo de afrontamiento
Lleno de posibilidades”
(A T T I G)*

HABLANDO DE DUELO:

El Duelo (del latín Dolos) significa Dolor, Pena, Aflicción, Pesar, por la pérdida de algo. Duelo recoge por tanto en sí los diferentes matices que genera cualquier pérdida, y engloba todos y cada uno de los conceptos anteriormente explicados: La pérdida nos golpea y nos aflige, nos genera pena, nos supone una fuerte carga o pesar, y lo sufrimos, lo sobrellevamos o aguantamos con fortaleza o debilidad, con resignación o con rabia. Es el Duelo mismo el que se vive, el que se anticipa o el que se prolonga y por tanto es el duelo el que podemos y debemos aliviar.

Desde Freud, han sido muchos los autores clásicos que han ofrecido interpretaciones que han ayudado en el conocimiento de la reacción de duelo y las sensaciones que lo acompañan. El término Duelo se aplica a todos aquellos procesos psicológicos que se ponen en marcha ante cualquier tipo de pérdida afectiva. La expresión del duelo se realiza a través de expresiones emocionales, cognitivas, físicas y conductuales, siendo claves la angustia, las preocupaciones, la ira, los sentimientos de culpa, la pérdida de apetito y la astenia (falta de vitalidad).

El duelo es el proceso de adaptación que permite restablecer el equilibrio personal y familiar roto con la muerte del ser querido. Resulta especialmente relevante cuando se pierde a alguien muy importante y pese a ser algo natural, puede suponer un gran dolor, desestructuración o desorganización.

El duelo se caracteriza por la aparición de pensamientos, emociones y comportamientos causados por la muerte del ser querido. Cuando alguien importante muere, una parte de nosotros muere con también y esto, inevitablemente, provoca dolor. A pesar del sufrimiento que causa, el duelo es normal y ayuda a adaptarse a la pérdida, prepara para vivir sin la presencia física de esa persona y mantiene el vínculo afectivo de forma que sea compatible con la realidad presente. No suele ser necesario el empleo de medicamentos. Si el malestar es excesivo, puede ser conveniente buscar orientación y guía en los profesionales.

*“El sentido del sufrimiento es éste: todo sufrimiento genera
Crecimiento. Nada de lo que nos ocurre es negativo,
Absolutamente nada. Todos los sufrimientos y
Pruebas, incluso las pérdidas más
Importantes, son siempre regalos”*
(E. Kübler-Ross)

El luto y el duelo son formas de vivencia social dramática de la muerte de un ser querido, la función del luto es expresar la tristeza y el dolor que siente el vivo por la partida o desaparición física de un familiar o amigo como hemos venido comentando, es el estado en el que el individuo transmite o experimenta una respuesta humana natural que implica reacciones psicosociales y psicológicas a una pérdida real o subjetiva (personal, objeto, función, status, entre otros.)

Para **Posada**, es la respuesta psicológica, sentimiento y pensamiento que se presenta ante la pérdida de un ser querido; por lo tanto es fundamental entender el duelo como un proceso en movimiento, con cambios y múltiples posibilidades de expresión y no como un estado estático con límites rígidos. Por consiguiente, las teorías ofrecen sistemas de referencia que ayudan a comprender el concepto y la dinámica del proceso de duelo, cada teoría comprende una serie de fases o etapas por las que pasa el sujeto para resolver el duelo.

Sigmund Freud, con “Duelo y Melancolía”, fue el primero en elaborar una teoría del duelo clara y sólida. Afirmaba que el sufrimiento de la persona en duelo es debido a su apego interno con la fallecida. En este trabajo Freud también sostenía que el objetivo del duelo es separar estos sentimientos y apegos del objeto perdido. Como resultado de un proceso de duelo el yo queda liberado de sus antiguos apegos y disponible para vincularse de nuevo con otra persona viva. Este aspecto del desapego en la teoría ha sido cuestionado por evidencias clínicas y empíricas, hay muchos analistas que admiten, en contextos informales, que la manera como hacen el duelo sus pacientes no coincide con la descripción de la teoría del desapego.

En 1944 **Lindemann** describe las siguientes fases en el duelo inmediato: problemas somáticos, preocupaciones relacionadas con la imagen del fallecido, culpa, reacciones hostiles y pérdida de patrones de conducta.

Las etapas de morir para **Kubler- Ross**, psiquiatra que trabaja con gente moribunda y pacientes terminales describió en 1969 – 1970, cinco etapas en términos de la proximidad de la muerte:

1) Negación y aislamiento: la negación nos permite amortiguar el dolor ante una noticia inesperada e impresionante; permite recobrase. Es una defensa provisional y pronto será sustituida por una aceptación parcial: “no podemos mirar al sol todo el tiempo”.

2) Ira: la negación es sustituida por la rabia, la envidia y el resentimiento; surgen todos los por qué. Es una fase difícil de afrontar para los padres y todos los que los rodean; esto se debe a que la ira se desplaza en todas direcciones, aún injustamente. Suelen quejarse por todo; todo les viene mal y es criticable. Luego pueden responder con dolor y lágrimas, culpa o vergüenza. La familia y quienes los rodean no deben tomar esta ira como algo personal para no reaccionar en consecuencia con más ira, lo que fomentará la conducta hostil del doliente.

3) Pacto/Negociación: ante la dificultad de afrontar la difícil realidad, más el enojo con la gente y con cualquier dios, surge la fase de intentar llegar a un acuerdo para intentar superar la traumática vivencia.

4) Depresión: cuando no se puede seguir negando la persona se debilita, adelgaza, aparecen otros síntomas y se verá invadida por una profunda tristeza. Es un estado, en general, temporal y preparatorio para la aceptación de la realidad en el que es contraproducente intentar animar al doliente y sugerirle mirar las cosas por el lado positivo: esto es, a menudo, una expresión de las propias necesidades, que son ajenas al doliente. Esto significaría que no debería pensar en su duelo y sería absurdo decirle que no esté triste. Si se le permite expresar su dolor, le será más fácil la aceptación final y estará agradecido de que se lo acepte sin decirle constantemente que no esté triste. Es una etapa en la que se necesita mucha comunicación verbal, se tiene mucho para compartir. Tal vez se transmite más acariciando la mano o simplemente permaneciendo en silencio a su lado. Son momentos en los que la excesiva intervención de los que lo rodean para animarlo, le dificultarán su proceso de duelo. Una de las cosas que causan

mayor turbación en los padres es la discrepancia entre sus deseos y disposición y lo que esperan de ellos quienes los rodean.

5) Aceptación: quien ha pasado por las etapas anteriores en las que pudo expresar sus sentimientos -su envidia por los que no sufren este dolor, la ira, la bronca por la pérdida del hijo y la depresión- contemplará el próximo devenir con más tranquilidad. No hay que confundirse y creer que la aceptación es una etapa feliz: en un principio está casi desprovista de sentimientos. Comienza a sentirse una cierta paz, se puede estar bien solo o acompañado, no se tiene tanta necesidad de hablar del propio dolor... la vida se va imponiendo.

Y esta etapa que se integra en los últimos tras la aceptación llegará la ESPERANZA:

Es la que sostiene y da fortaleza al pensar que se puede estar mejor y se puede remover el deseo de que todo este dolor tenga algún sentido; permite poder sentir que la vida aún espera algo importante y trascendente de cada uno. Buscar y encontrar una misión que cumplir es un gran estímulo que alimenta la esperanza

Del mismo modo, **Bowlby** ha sido un estudioso del tema del apego y la pérdida, él realiza una clasificación que ordena el proceso del duelo, distinguiendo cuatro fases:

1) Fase de embotamiento, que dura habitualmente entre algunas horas y una semana y que puede ser interrumpida por descarga de aflicción o de ansiedad extremadamente intensas.

2) Fase de anhelo y búsqueda de la figura perdida, que dura varios meses y con frecuencia, años, muchas de las características de esta fase han de ser consideradas, no sólo como aspectos de pesar, sino también de la búsqueda efectiva de la figura pérdida, que va unida al comportamiento de apego que es una forma de conducta instintiva que se desarrolla en la persona como un componente normal y sano. En tal caso, siempre que una figura a la que se está apegado está inexplicablemente ausente, la ansiedad de separación como respuesta natural es inevitable.

3) Fase de desorganización y desesperación: Algún tiempo después de la pérdida, al imponerse la noción de la realidad, se intensifican los sentimientos de desesperanza y soledad, la persona acepta finalmente la muerte y cae inevitablemente en una etapa de depresión y apatía.

4) Fase de un grado mayor o menor de reorganización: esta última fase se inicia aproximadamente luego de un año de ocurrida la pérdida, el deudo se encuentra en condición de aceptar la nueva situación y es capaz de redefinirse a sí mismo y al nuevo contexto, el cual no incluye a la persona perdida. Esta redefinición de sí mismo es tan penosa como determinante, ya que significa renunciar definitivamente a toda esperanza de recuperar a la persona perdida y volver a la situación previa. Hasta que no se logra esta nueva definición, no pueden hacerse planes de futuro.

Worden, llama la atención, lo propuesto por quien refiere que una de las dificultades al usar el enfoque de las etapas en el proceso de duelo es que las personas no atraviesan etapas en serie; un enfoque alternativo es el utilizado por Bowlby, donde definen fases para las etapas del duelo, al igual que las etapas, se encuentran solapamientos entre las distintas fases y son poco diferentes. Este autor expone que utilizar el concepto de tareas para entender el proceso del duelo es más acorde ya que implica que la persona en duelo ha de ser activa y puede hacer algo en su recuperación. Las cuatro tareas del duelo propuestas por Worden son:

- Tarea I aceptar la realidad de la pérdida, hay que aceptar que la persona está muerta, se ha marchado y no volverá. Parte de la aceptación de la realidad es asumir que el reencuentro es imposible, al menos en esta vida, llegar a aceptar la realidad de la pérdida lleva tiempo porque implica no sólo una aceptación intelectual sino también emocional; los rituales como el funeral ayudan a muchas personas a encaminarse hacia la aceptación.

- Tarea II trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, es necesario reconocer y trabajar el dolor emocional y conductual o éste se manifestará mediante algunos síntomas u otras formas de conducta disfuncional. Si la tarea II no se

completa adecuadamente, puede que sea necesario una terapia más adelante, en un momento en que sea difícil retroceder y trabajar el dolor que ha estado evitando.

- Tarea III adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente, adaptarse a un nuevo medio significa cosas diferentes para personas diferentes, dependiendo de cómo era la relación con el fallecido y los roles que desempeñaba. Para muchas viudas y viudos cuesta un periodo darse cuenta cómo se vive sin sus maridos y sus esposas, entender que deben asumir el rol que era ejercido por estos en el hogar, las personas al asumir los roles debe desarrollar habilidades que nunca había tenido y seguir adelante con un nuevo sentido del mundo.

- Tarea IV: **recolocar emocionalmente al fallecido** y seguir viviendo, para muchas personas esta es la más difícil de completar, se quedan bloqueados en este punto y más tarde se dan cuenta de que su vida, en cierta manera, se detuvo cuando se produjo la pérdida. La tarea del asesor se convierte entonces, no en ayudar la persona a renunciar al cónyuge (madre) fallecido, sino en ayudarlo a encontrar un lugar adecuado para él en su vida emocional, un lugar que le permita continuar viviendo de manera eficaz en el mundo.

Ha surgido un nuevo modelo teórico del duelo que puede verse como una alternativa o como producto de la evolución de la corriente teórica clásica. **Niemeyer** realiza un análisis del proceso del duelo desde una perspectiva constructivista. Este autor define duelo como una reconstrucción de significados y destaca lo particular y lo activo en el proceso de duelo, a diferencia de lo universal y pasivo de los autores más tradicionales. La elaboración del duelo está determinada no sólo por las emociones, sino también por el contexto relación y los significados únicos del doliente, los que tienen que ser reconstruidos después de la pérdida. La cultura y las creencias espirituales son determinantes relevantes del significado particular de la pérdida para cada persona. En términos del trabajo de duelo, este nuevo enfoque plantea, al igual

que la postura más tradicional, que se necesita reconocer la realidad de la pérdida y abrirse al dolor.

La diferencia se presenta principalmente en lo que se ha llamado fase de reorganización o restablecimiento, cuyo objetivo está determinado en forma importante por la concepción de lo que es un duelo elaborado. La propuesta de Niemeyer fundamentalmente permite una mayor amplitud en los procesos que llevan la elaboración. Esta amplitud significa que no necesariamente el deudo debe dejar ir o renunciar a la relación con la persona desaparecida; la mayoría de los deudos sigue sintiendo la presencia de la persona fallecida y manifiestan que esto les proporciona consuelo y les anima a seguir con su propia vida, las personas manifiestan tener sensaciones asociadas a la presencia de su deudo y que sienten inclusive cómo se sienta en su cama. Estas evidencias son incorporadas por Niemeyer, quien postula que la muerte transforma las relaciones con la persona querida, en lugar de ponerles fin. Esto implicaría que no es necesario distanciarse de los recuerdos del ser querido, sino convertir una relación basada en la presencia física en otra basada en la conexión simbólica, conservando esta relación que fue fundamental para nosotros en el pasado, podemos dar continuidad a una historia vital interrumpida por la pérdida, emprendiendo el duro trabajo de inventar un futuro lleno de sentido.

Por otra parte, se postula una reconstrucción de significados que permite contemplar las creencias particulares, teniendo como telón de fondo la cultura a la que uno pertenece, sin connotaciones a priori de anormalidad. Por último, la amplitud en la elaboración del duelo permite incluir el crecimiento. El mundo de la persona queda transformado por la pérdida. La reconstrucción de un nuevo mundo de significados que tenga sentido no necesariamente lleva a la normalidad previa a la pérdida, sino que da la oportunidad de llegar a un estado de mayor desarrollo personal.

Por último y sobre la base de lo expuesto, concluyo manifestando que sin duda hay que elaborar el proceso del duelo, a través del cumplimiento de sus tareas que se deben hacer por completo y a la medida de nuestras capacidades. Hay que aceptar la realidad de la pérdida por difícil que sea, así como expresar

completamente todos los sentimientos respecto a ella. Posteriormente se debe aprender a vivir sin el ser querido para luego volver a interesarse por la vida y los que aún están vivos, así el ser humano reencontrará su sentido de la vida y podrá continuar vivo y motivado a pesar de las condiciones y no gracias a ellas.

*“Me resulta imposible imaginar que ya nunca
Estaré sentada contigo, ni oiré tu risa,
Que todos los días por el resto de
Mi vida, Estarás ausente...”*

DUELO ANTICIPADO:

Es el que se expresa por adelantado cuando una pérdida (fallecimiento) se percibe como inevitable y termina cuando se produce la pérdida, con independencia de las reacciones que puedan surgir después.

A diferencia del duelo normal, cuya intensidad disminuye con el paso del tiempo, el duelo anticipatorio puede aumentar o disminuir en su intensidad cuando el fallecimiento parece inminente.

El duelo anticipado es una forma de duelo normal y es el que se expresa por adelantado cuando una pérdida se percibe como inevitable. Se produce como consecuencia de nuestra capacidad de predecir ese acontecimiento. Este duelo es muy habitual entre los familiares y puntualmente también lo encontramos en los últimos días en pacientes terminales. El duelo anticipado termina cuando se produce la pérdida, con independencia de las reacciones que puedan surgir después. A diferencia del duelo normal postmortem cuya intensidad tiende a disminuir con el paso del tiempo, el duelo anticipado puede aumentar o disminuir en su intensidad en función de la evolución del cuadro y en particular cuando la muerte se percibe como inminente.

También ofrece a las personas implicadas la oportunidad de compartir sentimientos y **prepararse para la despedida**. Puede ir aumentando la intensidad a medida que se hace más inminente la pérdida esperada o en algunos casos, sobre todo cuando se retrasa la pérdida, puede agotarse el duelo anticipatorio haciendo que el individuo muestre menos manifestaciones de duelo agudo cuando tiene lugar la muerte real.

El duelo anticipatorio, hace referencia a ese duelo que de forma, parcial o total da inicio desde antes de la pérdida y **prepara al individuo para el momento inevitable. El duelo anticipatorio, le dará más recursos internos a las personas implicadas, para manejar la pérdida es decir, permite que el sujeto se prepare, no tomándolo así por sorpresa.**

A los familiares que enfrentan la próxima muerte de un ser querido y que viven esta situación, se les puede ayudar a expresar sus emociones para superar cada una de estas etapas, proporcionándoles compañía y comprensión, lo que permitirá superar el trance con mayor rapidez y menor dolor.

En el duelo anticipado, la familia está próxima a perder a un ser querido y se le puede ayudar a vencer esos miedos y dificultades. La familia tiene derecho a saber qué es lo que está pasando; **si no existe una preparación, será mucho más difícil afrontar la muerte.** Los duelos mal elaborados o reprimidos, generalmente traen problemas psicológicos. Por miedo o desconocimiento evitamos hablar de la muerte cuando ya es inminente. Aislamos a la persona enferma cuando más necesita hablar, quejarse de sus dolores físicos o saldar cuentas emocionales. En este momento es necesario apoyar y animar a la familia como parte esencial de ayuda al enfermo para dejarlo ir y que lo haga apaciblemente.

El duelo anticipado, evita un duelo patológico, acelera la aceptación de la muerte y la reintegración de la familia a la vida cotidiana sin que ésta pierda su sentido. Evitar el reconocimiento de la muerte, tiene su origen generalmente en que los familiares consideran la muerte como negativo y trágico, o bien, por el temor a experimentar la tristeza que sentirán al afrontar la verdad. A veces tratamos de esconder la pena al evitar hablar sobre la muerte cercana.

El duelo anticipado no elimina ni disminuye la dimensión del dolor, pero **favorece la asimilación de la muerte cuando ésta llega** y permite planear acciones prácticas que alivian la sensación de pérdida de control, facilita reparar aspectos dolorosos de la relación, hacer las paces y poder despedirse.

“Cuando hayas terminado de aceptar que
Tus muertos se murieron, dejarás de
Llorarlos y los recuperarás en el
Recuerdo para que te sigan
Acompañando con la
Alegría de todo
Lo vivido...”

(Trossero)

RESILIENCIA TANATOLÓGICA:

El que se va para siempre es el que pierde. El que se queda se enfrenta a uno de los momentos más duros de la vida. Entre seis y doce meses se considera el plazo “natural” para poder asimilar el dolor causado por la pérdida de un ser querido. A partir de ese periodo de tiempo, el duelo puede derivar en depresión. Entender y aceptar la muerte es nuestra asignatura pendiente. De hecho, 5 de cada 100 personas que pierden a un ser querido presentan síntomas graves de duelo patológico, es decir, cuando los síntomas de tristeza se prolongan en el tiempo y adquieren mayor intensidad. Incluso pueden experimentar alucinaciones y sentimientos de culpa, que se intensifican tras cumplirse el periodo normal de adaptación a la pérdida.

Todos reaccionamos de forma diferente a la muerte y echamos mano de nuestros propios mecanismos para sobrellevar con el dolor que ésta conlleva. Las investigaciones indican que el paso del tiempo les permite a la mayoría de las personas recuperarse de la pérdida si pueden contar con apoyo de su entorno social y mantengan hábitos saludables. No hay una duración “normal” de duelo. Si tomamos en cuenta que la mayoría de nosotros puede superar la pérdida y continuar con nuestras vidas, nos damos cuenta de que los seres humanos, por naturaleza, tenemos una gran capacidad de **resiliencia**. Pero algunas personas lidian con el duelo por más tiempo y se sienten incapaces de llevar a cabo sus actividades cotidianas. Estas personas podrían pasar por lo que se conoce como duelo complicado y les podría beneficiar la ayuda de un profesional de salud mental calificado como un psicólogo que se especialice en el duelo.

El ser una persona resiliente implica más que el hecho de recuperarse de la situación adversa, conlleva un crecimiento hacia algo diferente, no se puede volver al mismo estado, consiste en dar un salto más adelante de lo que éramos antes de la pérdida o crisis. Se puede considerar a la resiliencia como un proceso que emerge en el momento en que una persona se enfrenta a una pérdida, adversidad, infortunio, etc., es en ese momento en el que se pone en operación toda la maquinaria necesaria para enfrentar el suceso, dicha maquinaria está constituida por las habilidades personales, carga genética, recursos y red social de apoyo, de tal manera que le permitan superar la adversidad, y no únicamente superarlo sino traspasarlo a través de un desdoblamiento constatable que le lleve a un crecimiento personal.

Los seres humanos somos tan sorprendentes y maravillosos que ante situaciones que se perciben como insólitas o difíciles de solventar, encontramos personas que ante

dichas situaciones logran salir adelante de manera sorprendente, esto no quiere decir que no elaboren un proceso de duelo y que en ese proceso no experimenten dolor y sufrimiento como cualquier doliente, sin embargo nos sorprenden al ver sus vidas, al escucharlas, al ver su obra, simplemente al conocer su sentido de vida a pesar de una situación tan traumática para cualquier ser humano.

Un ejemplo lo encontramos en el Dr. Viktor Frankl quien ante la adversidad de sus momentos en el campo de concentración, su fortaleza, su resiliencia ante los embates librados salió de ellas fortalecido y queriéndonos comunicar a la humanidad que “La vida tiene sentido bajo cualquier circunstancia por adversa que esta sea”.

*Si no está en tus manos cambiar una situación
Que te produce dolor, siempre podrás
Escoger la actitud con la que
Afrontas ese sufrimiento
(Viktor Frankl)*

A MIS HIJAS AMADAS:

Mis hermosos tesoros, sé que les es difícil, que nos les ha gustado hablar del tema supongo que por miedo, dolor, angustia, y más... es un supuesto que cronológicamente todo indica que partiré primero a un nuevo viaje, dejando la vida terrenal para evolucionar a la vida espiritual.

Me es preocupante y me angustia saber que si yo partiera primero, ustedes puedan quedar en el desamparo por el dolor de la pérdida; en base a lo que pasamos juntas por el duelo de mi papá (su abuelo & papá) que ha sido el primer contacto directo en la familia ante la muerte, que puedo decirles que no hayan sentido y visto ustedes en carne propia; duele, duele mucho ha sido un proceso muy difícil, en mi persona bastante complejo ya que resulto mi diplomado de tanatología, teórico & practico y ahora echar mano lo aprendido.

Gracias a la escuela, mis maestros, compañeros y porque no, a ustedes mismas mi duelo ha sido un poco más fácil, no ha si, menos doloroso. Por eso he querido dejarles esto que aprendí como una herramienta de consulta, una guía práctica para que puedan salir victoriosas y con un gran aprendizaje por evolucionar ese duelo para cuando yo muera, claro que no está dicho que seré yo la primera de las cuatro, aunque como ya mencione anteriormente, la ley de vida así lo indica. Me enfocare en hacerles sentir mi amor absoluto aun cuando yo no este físicamente con ustedes, son mis hijas de las cuales estoy muy orgullosa son guerreras, seres de luz y como dijera Isis cuando era pequeña, abejitas trabajadoras. Les pedí me hicieran una carta dando el enfoque de lo que quisieran decirme para cuando ya no este con ustedes; aquí están impresas sus cartas y la contestación de cada una de ellas, esta también los signos y síntomas que he pasado, que hacer para recuperarse lo más pronto posible, esto en base a mi duelo para qué sea más llevadero su perdida y así trascender.

Cada duelo es diferente y sé que cada una de ustedes lo pasara en condiciones distintas, de diferente manera, a mí incluso me ha servido como auto ayuda esta tesina para salir pronto de lo que hoy por hoy sigo sintiendo en este mi duelo.

Las amo por igual, pero de diferente modo ninguna es mi "preferida pero como saben las describo distintas a las tres son parte de mi corazón e indispensables para seguir preparándome para que estén mejor, aquí sus cartas

Ma...

Pues te escribo esta carta porque me lo pediste, es raro porque siempre que te escribo es porque yo lo necesito hacer para poder decirte algo, y ahora es un poco distinto.

Pues antes que nada quiero que sepas que siempre he estado orgullosa de ti, te admiro demasiado. Cuando platico con Antonio sobre lo que te admiro, sobre lo que me enseñaste, sobre los ejemplos que me diste, me siento muy contenta y orgullosa porque son cosas que ni siquiera tú hacías con ese fin, tal cual, si no que con el simple hecho de haber vivido contigo día a día me daba cuenta de muchas enseñanzas sin que te dieras cuenta.

Justo hoy platicaba con el cuándo te levantabas para ir a trabajar y platicábamos en las mañanas sobre cosas mientras yo boleaba tus zapatos del trabajo o cuando te miraba maquillar y a veces lo hacía a gusto platicando contigo y a veces me molestaba pero al final de cuentas aprendí que siempre debía estar pulcra con mi imagen y con mi manera de resaltar para ser la más bonita... cositas como estas y muchas más son las que siempre llevo en mi memoria y ahora que estoy lejos, que me doy el tiempo para recordar, las tengo ahí, en mi mente.

Para serte honesta, lamento mucho que no hayas tenido el apoyo de un hombre desde la primera vez, lamento mucho las cosas que has sufrido y sacrificado porque siento que al final son experiencias tristes o desagradables... Sin embargo hoy, justamente también hacía la limpieza de la casa y me puse a pensar cómo es que llevaste por muchos años una casa y unas hijas y tu trabajo y la escuela.... Por eso y muchas cosas te admiro...

Sé que muchas cosas has tenido suerte, que al final de todo nunca has estado sola, afortunadamente has tenido el apoyo de amigos y sobre todo el de mis abuelos, y creo que es lo mejor que pudiste darme porque el cuidado de mis abuelos como si fueran mis papás es el regalo más lindo que tengo y son los recuerdos más valiosos de mi niñez.

Sé que tuvimos muchos problemas, no sé hasta qué punto son "normales" entre madre e hija, lamento no haber tenido una relación contigo como la tienes con Ale o Isis aunque más con Ale, pero sé que eso no pudo haber sido si tú y yo no

hubiéramos vivido aquella experiencia tan fuerte. Me arrepiento de haberte hecho daño pero con el corazón te digo que jamás fue mi intención. Y como alguna vez te dije, por muy fuerte que haya sido esa etapa, al final comprendí o más bien aprendí y descubrí lo bueno después de todo y eso bueno ha sido mi pareja, ha sido el cambio que tu hiciste contigo misma y sobre todo el cambio para con mis hermanas...

Amo y adoro a mis hermanas, créeme que aunque yo este donde esté siempre veré por ellas. Además déjame decirte que me han sobre pasado en muchos aspectos, y eso me da tranquilidad y confianza. Con Isis siempre, siempre, siempre he mantenido mi relación y comunicación abierta, ante todo y cualquier cosa siempre he platicado con Isis sin perderme o tratar de no hacerlo, algún detalle de su vida, y con Ale aprendí lo que es ser una hermana, que de chicas peleábamos un buen y que ahora esos recuerdos nos hacen reír a cada rato. Haz hecho un gran trabajo con ellas Ma! Con las tres...

Solo quiero decirte que no tengas remordimientos, ni que estés con rencores ni enojos. Perdona a mi papá de una vez por todas, supera y olvida todo el dolor que te causo porque siempre que hablas de él lo haces con la misma intensidad de coraje que hace años atrás... creo que en este punto de la vida ahora me entiendes que lo mejor es vivir feliz y vivir día a día...al final, fue por él que te convertiste en mama, Mi Mamá.

Te amo Ma, muchísimo, Gracias por enseñarme tantas cosas, ejemplos que quiero seguir y errores que no quiero cometer. Soy muy feliz por tenerte en mi vida y ser tu hija. No te preocupes por mí. Cada quien viví como quiere y aunque se escucha seca esa frase, es verdad... uno no tiene el poder de saber que hay en el futro, o al menos yo no quisiera saberlo... prefiero vivirlo. Y quiero decirte que hasta ahora Soy Feliz.

Te amo Ma....

Pau

3/03/14

Nena:

Es mi hija que más quiero. Gracias por escribir sé que es difícil pero gracias, tus palabras me emocionan al expresarte tan hermoso de mí, si me sorprende pues en el día a día hacemos tan mecánico nuestra cotidianidad que nos perdemos de lo que ve nuestro entorno, ahora me hiciste transportar a cuando eras pequeña a esas escenas que describes y que tiempos; me da gusto que veas la pulcritud, la hayas aprendido eso me enseñó también mi mamá "como te vean te tratan, una cosa es la pobreza y otra la gente cochina".

En efecto, mi vida ha sido compleja digamos difícil y en efecto siento que a pesar de eso he sido bendecida por Dios, ese apoyo incondicional de mis papas fue clave para hacer todos mis logros, jamás podré agradecer el que a tus hermanas y a ti las hayan cobijado hasta mejor que nosotros sus hijos.

A ti Paulis te agradezco me hayas acompañado también en mi aprendizaje de ser mamá, que fue tan difícil pues era muy pequeña para ser madre, lamento que te haya tocado momentos difíciles, créeme que en esos momentos mi nivel de conciencia era nulo y tú fuiste mi mejor escuela, gracias hija.

Te toco ser la primera hija y bueno sé que siempre has estado pendiente de tus hermanas, las aconsejas, las regañas, las alientas y eso si me da la confianza que lo harás bien cuando yo no este, me da mucha tranquilidad se estarán unidas que nunca, nunca se apartaran ni se pelearan o dejaran de hablar como en (otras familias pasa).

Lo que viví con Demetrio fue lo más desagradable que he vivido, pero créeme hace mucho ya lo perdone y me perdone, justo le agradezco las hermosas hijas que tuvimos y solo por eso volvería a casarme con él, ustedes sanaron por mucho esa mala experiencia.

Pauli, mi Pauli te amo tanto y no puedo evitar sentirme contigo como rara !!! Por esos errores que vivimos tu y yo, pero como dije antes lo lamento pero al mismo tiempo te agradezco pues eso fue mi parteaguas para ahora ser tu "mamuchis". Tienes razón vive tu vida, equivócate las veces que sea, cae una vez y levántate tres, así es como se crece, madura y aprende. Qué bueno que eres feliz me tranquiliza, pero para mí eres mi

pequeña y como tu mamá quisiera evitarte muchos golpes pero en efecto es tu vida y será inevitable uno que otro frentazo.

Al verte a ti y tus hermana me queda claro que no lo hice del todo mal, como me los dices son sanas y buenas hijas de Dios, lo malo es que heredaron el carácter loco e impulsivo (de su mama?). Soy afortunada de ser la mama de una bella bailarina y administradora de empresas espero para entonces ya hayas sacado tu título y no tenga yo ese pendiente contigo.

Ahora que estas explorando los terrenos de la verdadera pareja viviendo solo tú y Antonio me llena de alegría verte convertida como ama de casa, pidiendo recetas, realizando labores de casa, sin dejar tu profesión, sé que has madurado mucho y me entenderás más cuando tengas tus hijos.

No me queda más que decirte que siempre estaré contigo aunque físicamente no me veas, siempre te lo he dicho solo basta con que “cierra tus ojos y ahí estaré”. Si me queda un solo pendiente, nunca permitas lo que viste por desgracia cuando eras pequeña, la agresión y el maltrato se manifiesta de muchas maneras, físicas, psicológicas, económicas, sexuales, emocionales; ninguna de ellas se justifica ni de tu pareja ni para tus hijos, no lo permitas, menos lo justifiques y finalmente recuerda amable siempre amable!

Te Amo Paulis

Con todo el amor para mi guerrera y amiga:

Probablemente sea demasiado tarde al escribir esta carta, tal vez ya no me dio tiempo para que la leyeras y hoy que no estas quisiera gritar que te amo! Te extraño! Te necesito!!!!

En el transcurso de la vida me enseñaste todo cosas buenas y malas creo que al final de todo tu y yo vivimos los momentos más difíciles aquellos que pensamos que no podríamos salir adelante en donde ya no veíamos ni la luz al final del túnel.... pero siempre con un mensaje claro “las cosas siempre tiene la mejor razón para suceder”

Si pudiera elegir una palabra que te describiera en esta vida sería guerrera, la mujer que jamás se dio por vencida en ninguna pelea que estuvo de pie y lista para afrontar la próxima, es una luchadora incansable que va por sus objetivos hasta el final! Haciendo las cosas siempre posibles, nunca te conformaste con nada y aun cansada queriendo siempre lo mejor para nosotras.

Yo en particular agradezco a mi más íntima confidente, compañera, maestra, amiga incondicional y a diferencia de mis hermanas siempre teniendo solo a ti!. Si, en efecto tuvimos momentos muy duros entre nosotras pero ese es el punto de la vida tener la inteligencia para salir de ellos. Son más los momentos felices que hemos pasado como la locura de irnos a Acapulco solas pararnos más de tres horas en un campo oliendo perfume barato, comer, tomar, llorar, cantar, viajar que locura ¡!!Quiero que sepas que te amo!!! Que siempre estuve tan orgullosa de ser tu hija que tú sola me hayas sacado adelante y todo lo que hice fue por ti.

A veces me hubiera gustado verte sin el caparazón de tortuga, ese que tenías al igual que yo tal vez con miedo de que algo te dañaran pero sabes ma esos dolores también forman parte del aprendizaje, si bien tu firmeza y dureza son tus características que te llevaron a lograr que fueras ejemplar, me hubiera gustado conocer tu lado sensible que te equivocaras y sin miedo de perder un poco el control de las cosas. Cuál hubiera sido esa parte de ti?

Hoy no tengo que pedir perdón de nada, sin remordimientos estoy en paz contigo y sé que tú te vas tranquila ahora entiendo que no es fácil decirte me voy contigo porque sé que seguirás con nosotras y tengo que ver por mis hermanas,

el tiempo pasa la vida sigue pero sabes las cosas cambian! Yo ahora no sé qué pase como podría vivir sin la única persona que estuvo conmigo hasta el final, tuve mucho miedo que este momento llegara porque puedo decirte que es lo único que no me enseñaste esa parte de seguir y continuar sin ti sin mi guerrera como gano esta pelea? Esa parte no me enseñaste.

Pero sé que desde donde estés seguirás siendo mi más que amiga, me darás la fuerza y la inteligencia de continuar sin ti porque aquella luz del túnel siempre la vimos juntas y te necesito!!! Si, sé que tuvimos una vida complicada y difícil, pero hoy con toda la firmeza te digo es porque fuimos lo suficientemente fuertes para afrontarla.

Gracias mami por haberme hecho una guerrera triunfadora, gracias por todo el amor que me diste por todo lo vivido. Hoy que no estás aquí solo voy a recordar aquellas palabras que con dolor leamos, pero hoy se vuelven parte de la vida porque donde quiera que estés seguirás siempre conmigo. Te amo hasta el final

Ale

4/03/14

Alejandra

Mi mejor hija, lamento haberte puesto en apuros al escribir una carta para cuando yo muera, puedo ahí sí, conectarme y sentir tu angustia, tu dolor y desesperación, justo esto te pedí lo hicieras para que entiendas que nunca es demasiado tarde para nada, todo llega en el momento que debe llegar, todo tiene un paraqué, lo has vivido hasta la tragedia más grande tiene sentido y lo conoces bien son regalos aunque no quieras verlo y digo "quieras verlo" porque claro que lo sabes pues lo estudiaste y aprendiste en un sinfín de cursos.

Lamento también que hayas tenido que vivir a tu corta edad tantos y tantos momentos ríspidos que, por las circunstancias los viviste de la mano conmigo; eso provoco que seamos amigas, compañeras de locuras, confidente y hasta mi apoyo, aparte de ser mi hija claro, después de la tormenta viene la calma, por lo vivido te convertiste tu igual que tus hermanas, como me describes a mí en "guerrera".

No fue fácil lo que pasamos, lo viste y viviste pero insisto tiene una razón de ser, gracias a los momentos difíciles llegamos a nuestro amado profesor Alfonso Ruiz Soto, Alejandra tú lo sabes bien eres una persona centrada y madura, conoces más que perfecto que son los apegos, no puedes olvidar todos los cursos, recuerda en particular el de la muerte, no existe!! Solo cambias de dimensión, es un ciclo la vida, nacer, creces, reproducirse y morir o más bien trascender, lo mejor te lo dijo mil veces Alfonso, "el duelo tarda, lo que tardes en aceptar"; las cosas tienen la mejor razón para suceder, las cosas son como son, si te gusta y si no? Son como son! por Dios no querrás regresarte al curso 1 verdad?

Sé que será muy difícil para ti mi muerte (por lo vivido tu y yo, un apego muy grande y fuerte) no hagas que me vaya con pendientes, no detengas mi trascendencia espiritual Se vale llorar, deprimirte, extrañarme y ya lo hablamos lleva un tiempo, se oye raro pero disfruta tu duelo y surge como una persona más sabia, la vida es un ciclo que debemos cumplir i n d i v o d u a l m e n t e, si vivimos cosas malas y bonitas juntas la muerte es Personal, Intransferible, Individual e Inevitable, yo estaré en paz sabiendo que tu estas bien, no seas loquita no soy lo único que tienes, tienes a tus hermanas, tienes tu familia y amigos, te tienes a ti, espero que en algún momento tendrás tu esposo e hijos, vive tu vida con aciertos y errores pero TÚ vida, yo ya viví la mía y todo fue a mi manera lo bueno y lo malo yo lo decidí, ahora es tu turno es tiempo de demostrarme que lo hice

bien, si te tiras al dolor por “apego” es lo peor que me puedes hacer lo sabes, el dolor es necesario, pero el sufrimiento es opcional, no querras vivir muerta en vida porque entonces no habrá valido la pena lo aprendido.

Sabes que siempre estaré contigo “siempre estaremos conectadas en lo terrenal y espiritual” eres muy inteligente y te confesare, sabes porque te digo pollo? Ja ja!!!! no lo sabes? Ahora te lo confesare porque tienes un corazón de pollo! Noble pero fuerte, no te empeñes en decir que no estoy, mejor empéñate en sentirme siempre, de otra forma pero siénteme y deja de ser tontis sufriendo.

Este es el objetivo de mi tesina enseñarte desde ahorita a vivir con la pérdida y la muerte, lo hemos hablado mucho pero no quieres aceptarlo, obvio nadie quiere sufrir y ya lo dijiste tú, eres fuerte, hemos vivido tantas cosas que estas en paz conmigo y estoy muy orgullosa de mi Ingeniera Alejandra no me falles, tus hermanas te admiran y te aman, no tienes que cuidar a tus hermanas, tienes que cuidarte tú. Recuerda eres LA HIJA, no eres la mama de tus hermanas ni la mía, ocupa el lugar que te corresponde, así que ya no tienes pretexto para hacer locuras, nada de matarte eso sería mi mayor fracaso como mamá, quítate las ideas locas que justo eso haría que perdiéramos nuestra conexión infinita.

Mi debilidad, te la confesare, ustedes mis hijas son mi debilidad como mi inspiración a no desistir, hacer posible lo imposible, que no haría una madre por sus hijos y más, esa soy yo tú mamita chula preciosa como me dices y animo nunca, nunca te dejare.

Te amo Bibi.

Que haría si mi mamá se fuera...

Un punto importante a tener en consideración es que para los budistas la muerte es un capítulo nuevo en tu "vida" una nueva etapa completamente desconocida por lo que también tiene obstáculos y barreras para poder así llegar al "descanso eterno" mejor conocido como el Nirvana.

La muerte es una enfermedad física, que nos hace pasar de este mundo a un mundo mejor desde el punto de vista budista la muerte es un espejo en el que se refleja todo el sentido de la vida.

Por ejemplo aquí una parábola budista que nos enseña a afrontar la muerte.

"Un monje tenía siempre una taza de té al lado de su cama. Por la noche antes de acostarse, la ponía boca abajo y, por la mañana, le daba la vuelta. Cuando un novicio le preguntó perplejo acerca de esta costumbre, el monje explicó que cada noche vaciaba simbólicamente la taza de la vida como signo de aceptación a su propia mortalidad. Eso le recordaba que aquel día había hecho cuando debía y que, por tanto, estaba preparado en el caso de que le sorprendiera la muerte. Y cada mañana ponía la taza boca arriba para aceptar el obsequio de un nuevo día".

Ahora, tomando en cuenta esta parábola y reflexionando un poco, si mi mamá ahora se fuera, en lo personal y como mi punto de vista sabría que ella se fue preparada, se fue con tranquilidad y no con un desgaste o una preocupación, sinceramente eso sería lo que yo pensaría, mi mamá desde todo lo que se, que me han contado y que eh visto siempre ha sido una luchadora, constantemente lucha, pelea por algo que quiere o tiene, es... como dirían, una "cabrona" en el sentido de que es una de las pocas personas que se caen con una piedra y rara vez vuelven a tropezar con ella, exceptuando algunos casos.

Sé que seguro suena mal, pero algo que ella me ha enseñado incluso antes de tener clases de tanatología, es que no quiere flores cuando muera, no quiere a nadie dándonos el pésame a mí y mis hermanas no quiere los mil rosarios, no quiere una velación, y yo simplemente admiro eso pero admiro mucho más lo que me dice después de eso, lo que me dice, es que ella quiere las flores ahora

y quiere que le lloremos ahora, puede que suene mal, pero es una perfecta decisión la respeto y admiro, por tanto es lo que hago ahora, siempre trato de aprovecharla porque si algo eh aprendido en mis 15 años de vida es que la vida te cambia en cualquier momento, y no puede esperar a que te acostumbres, son nuevos procesos, nuevas metas, nuevos logros y por supuesto nuevas caídas, ese es el chiste de la vida ADAPTARSE a nuevas situaciones y aprender a llevarlas a cabo, a mí de nada me va a servir estar 4 años llorando la pérdida de mi madre, se me hace algo tonto y una pérdida de tiempo excesiva, en su momento llorare, en su momento la extrañare, y en su momento sufriré seguramente más que mis hermanas o menos, pero es una prueba, un nuevo obstáculo un, como diría mi mama.. **“Una caída de la cual no me pude levantar”** y a mí como su hija me costara trabajo, y habrá bajos pero por mi fuerza, por mis ejemplos, por (aunque suene muy egoísta) por mi orgullo, y por lo que ELLA me ha enseñado, me voy a levantar, por que eh tenido el mejor ejemplo y más que nada yo quiero aprender a luchar y pelear por lo que quiero como ella hizo no puedo quedarme estancada pensando horas y horas en lo que podría haber hecho con ella, ella no se da cuenta o no le da mucha importancia o incluso no lo ha notado pero cada día de mi vida o por lo menos desde que tengo conciencia moral la eh aprovechado y cada noche pienso en todo lo que hice si me pelee con ella y al siguiente día muere ciertamente no me sentiría culpable y le pediría perdón estando muerta, en cambio estaría contenta de saber que 19 de 20 días (por dar un ejemplo) la abrace, la bese, la moleste, jugué con ella etc..

No voy a vivir con el remordimiento de que no hice tal o cual cosa con ella es egoísta y estúpido, prefiero aprovechar cada día con ella prefiero sentirla lo más que pueda, prefiero besarla y mimarla aunque ella piense que estoy de hostigosa o quiero molestarla.

Habrà días en los que yo la decepcione, en los que la haga sentir mal en los que la haga enojar pero creo que serían contados esos días, y si no pasaran sí que me preocuparía porque eso significaría que ella no me importa o peor aún, que yo no le importo a ella, es LA MUJER QUE ME DIO LA VIDA la que se “chingo” 9 meses cargándome sin quejarse o arrepentirse (Si lo hiciste que fea eres mama) y que yo no le responda como debo se me haría algo de lo más grosero y mal

agradecido, gracias a ella estoy aquí gracias a ella tengo dos hermanas que me hacen feliz porque a pesar de lo molestas que pueden llegar a ser siempre me apoyan y están ahí, a diferencia de personas que conozco que son hijas únicas, gracias a ella tengo 2 perfectos ejemplos de cómo hacer mi vida para bien, y si la primera tuvo tal obstáculo estoy segura que la segunda será más precavida, y la tercera no lo cometería, por algo dirán “La tercera es la vencida.”

Sé que será una prueba muy difícil y que no podre tomarla con tranquilidad, incluso para los budistas, y el mismo Buda, “Solo es aceptable llorar en la perdida y soledad” la vida es un suspiro, pero hay que aprender a disfrutarlo, a sentirlo para después terminar, soltarlo, dejarlo ir y no tener remordimiento alguno después la muerte es algo que nos alcanza a todos, a cada familia. Es solo cuestión de tiempo. Lo que es inevitable, no debe lamentarse en exceso.

Isis

4/03/14

Isis:

La consentida, mi tesoro y ahora con la novedad que según esto mi hija la pequeña se hace budista!!! Bajo este contexto me agrada que seas budista, por la descripción que haces de la muerte ahora será tu papel, tu compromiso, asumir con el corazón todas y cada una de esas acciones de esa ideología. En efecto muere el cuerpo no el espíritu, mejor aún esa visión de “afrontar la muerte” es fundamental no pierdas de vista, es fantástica tu parábola que me escribiste es muy cierta, puesto que lo único que tenemos seguro desde el día que nacemos es la muerte, de ahí que te digo que vivas cada día como si fuera el primero de tu vida, el ayer paso, el futuro nadie lo asegura solo tenemos el hoy, aquí y ahora.

Mi princesa es correcto que estoy preparada, tranquila, sin desgaste gracias a lo que he aprendido, justo quiero transmitir lo mismo a ustedes estar listas, preparadas, sin sufrimiento, es evidente que dolerá pero se aceptara en un periodo de tiempo.

Tu mamá, es muy difícil hablar de mí, pero lo que si quise inculcar en ustedes valores de esos que tanto hemos hablado y esos mami nunca pasan de moda, me alaga como me ves, en efecto siempre hay que luchar por nuestros objetivos y no desistir aun cuando muchos veces pensemos que están fuera de nuestro alcance, claro sin atropellar a nadie recuerda lo que te dije “si pasa por tu mente pasa por tu vida” lo platicamos también; ten cuidado con lo que piensas porque se convertirán en acciones, ten cuidado con tus acciones porque se te harán costumbre, ten cuidado con tus costumbres porque este hará un hábito, ten cuidado con tus hábitos porque se te hará tu carácter y tu carácter forjara tu destino. Ahora me entiendes más cuando te decía de chiquita no me des flores cuando muera regálame ahorita en vida, mi trabajo de enfermera me ha hecho ver que en efecto la vida cambia en un minuto y nada vuelve hacer igual.

Lamento haberte puesto a escribir esta carta y créeme que me sorprendió mucho tus palabras, eso quiero que tomes todo lo que te he enseñado, llora y ponte triste justo es un proceso, pasara, te adaptaras a una nueva vida y me encanta lo veas así, levántate, sigue tu camino, con todas esas enseñanzas que vivimos juntas. Lamento esas lágrimas, tristeza o dolor al leer el libro “morir en sábado” juntas pero sé que lo recordarás toda tu vida y recuerdas bien muchas cosas de ese bello libro, una que nunca te preguntaras porque a mí? Sabrás el para qué a mí!!!. También recordarás que

la muerte tiene un sentido como lo vivieron esos cinco niños, sabrás que difícil y doloroso en cuando detienes a tu familiar por no estar preparado, gracias por analizar tanto y aprovechar los buenos y malos momentos sin ningún remordimiento yo te he disfrutado como no te imaginas, pues al haberme divorciado de tu papa tú eras tan pequeña, te aproveche todita yo sola, ósea todo para mí, vaya privilegio, tu primera palabra, tus primeros pasos, tus risas tan ricas y contagiosas, hasta tus enfermedades te disfrute como bien dices hasta cuando te llevaba en el vientre y aunque me digas fea si me quejo porque todo, pero todo mi embarazo me hacías vomitar hasta el mismo día que naciste vomite, ja ja fue divertido ahora lo veo y bien Isis en efecto quiero que correspondas de lo que te he dado y lo que hemos vivido, cumpliendo con tu única obligación, la escuela ya nada más me faltas tú para entonces si decir o más bien gritar, Misión Cumplida!!!

Tus hermanas son todas unas profesionistas ya te falta poco dos años de preparatoria y la universidad, así que a trabajar para que vea mis esfuerzos retribuidos, necesito tu título y no pares hasta lograrlo, es un reto para las dos.

Tus hermanas y tú son mi mayor orgullo Chimi y más al verlas tan unidas aun cuando se ponen en “sus días” las tres juntas se vuelven la locura pero la alegría de mi vida, tienes un gran reto tus hermanas son las dos profesionistas, trabajadoras y responsables. Tu tendrás que ser aún mejor ya que tus oportunidades de estudio has sido mejor que ellas y por otra parte serás ahora el ejemplo de tu hermano, así que no queda más que aplicarse a la escuela.

No repetiré lo que dije anteriormente a tu hermana Alejandra y menos cuando tú lo tienes bien clara, la vida es un suspiro, justo trasciéndelo, aprende que será inevitable para todos pasar por la pérdida de la muerte de un ser querido.

Te dejo a ti Isis, esto que leímos juntas será tu escudo ante esa pérdida:

1.- Será quizá nuestra canción o solo recordarás con amor lo leído, lo aprendido y que eso será más que un enorme regalo, se trata de un aprendizaje con amor, no con sufrimiento eh:

*“Por un amor me desvelo y vivo apasionado, tengo un amor
Que en mi vida dejó para siempre amargo dolor
Pobre de mí, esta vida es mejor que se acabe no es para mi
Pobre de mí ay corazón Pobre de mi, no sufras más
Cuánto sufre mi pecho que late tan solo por tí”*

2.- Aunque por ahora seas budista, sabes lo que esto significa para nosotras dos:

"NADA TE TURBE, NADA TE ESPANTE,
TODO PASA, DIOS NO SE MUDA,
LA PACIENCIA TODO LO ALCANZA,
QUIEN A DIOS TIENE NADA LE FALTA,
SÓLO DIOS BASTA”.

Vaya que será una prueba difícil confié en ti y sé que ayudarás a tus hermanas, cuando ellas piensan que te ayudaran a ti, pero tú eres más analítica y veras la manera de animarlas, tesoro mío de mi corazón no pretendo dejarte ninguna responsabilidad y menos la de tus hermanas pero tienes más recursos para compartirlos con ellas para soltar.

Te amo Isis.

A LAS TRES LE DIGO:

Me siento más que afortunada, bendecida y dichosa de que me hayan escogido para ser su mamá, gracias infinitas, lo que expresan en sus cartas, que aunque diferentes los tres escritos la forma que se expresan de mí, coinciden las tres me hace sentir alagada y orgullosa en estos momentos digo que vale la pena todo lo vivido.

Son mis tesoros y parte de mi corazón quiero hacerles sentir que siempre estaré con ustedes, que de verdad me inquieta que por un momento puedan sentirse desamparadas siempre voy a estar ahí, cerca de las tres, aquí encontrarán una serie de herramientas desde lo que puedan sentir y qué hacer con esas emociones, también tan solo un poco de lo que he aprendido en el terreno tan valioso que es la tanatología, esas gentes que nos toca acompañar vidas en los momentos difíciles, ayudando a encontrar el sentido del sufrimiento y trascendencia, para cuando se presente ese dolor de la muerte lo puedan ahuyentar con cariño y amor, morir así consciente, creara en ustedes conciencia.

Ya lo platicamos cuando el papá o la mamá mueren estos siguen viviendo dentro de sus hijos, aquí les dejo tan solo un poco de la película el Rey Leon en donde se evoluciona la muerte. El Rey León narra las aventuras de un pequeño león, heredero al trono, que se exilia al ser injustamente acusado de la muerte de su padre, que contempla en directo y tras la muerte de su padre adquiere un sentimiento de culpabilidad. Precisamente este sentimiento es propio de los hijos. Las escenas de esta película reflejan el dolor del cachorro por la pérdida pero también los pasos para encontrar la integridad después de la muerte de un ser amado.

SIMBA: Papá, somos amigos ¿no?

MUFASA: Sí.

SIMBA: Y siempre estaremos juntos, ¿verdad?

MUFASA: Simba, te voy a contar algo que una vez me dijo mi padre: "Mira las estrellas, los grandes reyes del pasado nos observan desde esas estrellas".

SIMBA: ¿De veras?

MUFASA: Sí, y cuando te sientas solo, recuerda que esos reyes estarán ahí para guiarte, y yo, también.

NALA: Que te ha pasado? no eres el mismo Simba

SIMBA: No, no lo soy, estas contenta?

NALA: no, estoy decepcionada

SIMBA: ya empiezas a hablar como mi padre

NALA: ojalá fueras como él

SIMBA: Crees que puedes aparecer en mi vida y decirme como vivirla? no tienes idea de lo que he pasado

NALA: ¡La tendría si me lo dijeras!

SIMBA: Olvídalo

NALA: ¡Bien!

SIMBA: No puedo regresar, de que iba servir no cambiaría nada, no se puede cambiar el pasado *eleva su vista hacia el cielo mirando las estrellas* ¡*DIJISTE QUE SIEMPRE ESTARÍAS CUIDÁNDOME!* pero no es cierto... Todo es por mí, es mi culpa, es mi culpa.

Simba *mira hacia abajo casi llorando, de pronto se escucha a alguien cantando una canción algo rara, era un mandril, Simba lo mira con extrañeza después se va de ahí y mira su reflejo en un lago, después el mismo mandril aparece y sigue cantando la misma canción*

SIMBA: ¡Vamos, corta con eso!

RAFIKI: Si lo corto...¡Vuelve a crecer! *risa*

SIMBA se va un poco lejos pero Rafiki lo sigue

SIMBA: Loco desquiciado... ¡Ya deja de seguirme!, ¿Quién eres?

RAFIKI: La pregunta es... quien eres tú?

SIMBA: Creí saberlo pero no estoy seguro ...

RAFIKI: Yo sé quién eres shhh ven acá es secreto, *se ríe y continua cantando*

SIMBA: ¡Ya basta! qué quiere decir todo eso!?

RAFIKI: Quiere decir que eres un simio... y yo no! *se ríe y continua cantando*

SIMBA: Creo que...estas algo confundido

RAFIKI: *pone su dedo en la nariz de Simba* Noo tu eres el confundido ¡no sabes ni quien eres...!

SIMBA: Y supongo que tú sí!

RAFIKI: Claro! eres el hijo de Mufasa!

Simba se sorprende... y mira a Rafiki

RAFIKI: Adiós...

SIMBA: oye...¡espera! *lo sigue*

Simba encuentra a Rafiki sentado en una roca

SIMBA: ¿Conociste a mi padre?

RAFIKI: Corrección...conozco a tu padre

SIMBA: No quisiera decírtelo, pero el murió, hace mucho tiempo..

RAFIKI: NO! te equivocas! (se rie) Está vivo! y te lo voy a mostrar..

Sigue al viejo Rafiki el conoce el camino, ven! Simba lo sigue

RAFIKI: Deprisa por aquí!

SIMBA: Oye espérame.

RAFIKI: Vamos camina!

SIMBA: No tan aprisa.

SIMBA: espera por favor!

RAFIKI: alto! *pone una mano frente a la cara de Simba y luego le pide silencio* mira allá abajo.

Simba se acerca algo inseguro y ve su reflejo en el agua

SIMBA: No es mi padre, es solo mi reflejo.

RAFIKI: No, Ahí está...

Rafiki señala nuevamente el agua... y Simba mira el reflejo de su padre

RAFIKI: Lo ves??? Él vive en ti...

MUFASA: Simba!!!

SIMBA: Padre??

MUFASA: Simba me has olvidado!!

SIMBA: No eso nunca!!!!

MUFASA: Olvidaste quien eres y así me olvidaste a mí, ve en tu interior Simba eres más de lo que eres ahora, toma tu lugar en el sitio de la vida.

SIMBA: Como puedo regresar, no soy el mismo de antes!!!

MUFASA: Recuerda Quien eres, tú eres mi hijo, el rey verdadero, recuerda quien eres... (Mufasa va desapareciendo en el cielo...)

SIMBA (corriendo) Noo.. Padre, No me dejes, Padre, no me dejes...

MUFASA: Recuérdalo, recuérdalo, recuérdalo...

RAFIKI: Que fue eso??? el clima muy peculiar, no crees??

SIMBA: Si, parece que los vientos cambian...

RAFIKI: ahhh el cambio es bueno....

SIMBA: Si, pero no es fácil se lo que tengo que hacer, pero si regreso tendré que enfrentarme al pasado... y he estado huyendo de él desde hace tanto...

Rafiki le pega con su bastón

SIMBA: ¡Auch! ¿¡Por qué hiciste eso!?

RAFIKI: ¿Qué importa? ¡Está en el pasado!

SIMBA: (Sobándose la cabeza) Si, pero me dolió.

RAFIKI: Oh, sí... el pasado puede doler, pero como yo lo veo puedes o huir de él o, aprender

RAFIKI: trata de pegarle de nuevo a Simba, pero este esquiva el golpe ¡Ja, ja! ¿Ves? ¿Y ahora qué vas a hacer? Simba: Primero, te quito el bastón (le quita su bastón y lo arroja lejos)

RAFIKI: ¡No, no, no, no. No mi bastón! (Ve que Simba se va) Oye, ¿A dónde vas?

SIMBA: ¡Voy a regresar!

RAFIKI: ¡Eso, corre! ¡Date prisa!

Así que.....

HAKUNA MATATA!!!!!!!!!!

*“Al dar tiempo y expresión al dolor, es posible resinificar la experiencia adversa,
Y obtener una perspectiva diferente de nuestra circunstancia, de tal
Forma que podemos identificar con mayor precisión,
Habilidades y capacidades personales, así como
Personas y elementos en el entorno, que
Pueden ayudarnos para continuar en
Mejores condiciones” .
(Tovar, O)*

SINTOMAS QUE QUIZA PUEDAN SENTIR:

- Un nudo en la garganta, como que tienes atorado un cuerpo extraño que incluso te molesta al tragar y no se te va con la tos.
- Tensión muscular en el cuello, en la espalda o en todo el cuerpo.
- Dolores y molestias en el pecho, como que algo te aprieta y no lo puedes soltar, que te atraviesa y te desgarras por dentro, sensación de tener un nudo en el estómago.
- Dificultad para dormir, te cuesta conciliar el sueño, te despiertas de madrugada y no puedes volver a dormir.
- Mucho nerviosismo, como ansiedad, que no puedes parar por dentro o auténtico pánico.
- Falta de apetito, que sientes que estas satisfecha sin haber comido o que no puedes dejar de comer.
- Que ves a tu mamá, que la oyes o la sientes.
- Sientes un casco entre la frente y la nuca que te aprieta toda la cabeza y no aguantas el dolor.
- Sensación de tener un nudo en el estómago o tienes mala digestiones.
- Dolores de estreñimiento, diarreas o ambos.
- Dificultades para concentrarte.
- Que sientas triste, melancólica, deprimida.
- Con falta de memoria.
- Te sientas con culpas y reproches continuos por cosas que ocurrieron o por las que no ocurrieron.
- Estés con enfado, irritabilidad o verdadera rabia, dirigida contra tus hermanas, la familia, médicos, enfermeras, contra ti misma, contra Dios o contra tu propia mamá.
- Que te den ganas de llorar de repente y no puedas controlarlo.
- Cambios de humor repentinos.
- Incomodidad al estar con otras personas o por el contrario, que no quieras estar sola por nada del mundo.
- Pensar que lo que te ha ocurrido no es cierto, que tu mamá no ha muerto, que realmente no ha pasado nada, que todo era un sueño, una película.
- Como que haces las cosas automáticamente, como un robot.
- Un vacío y falta de ganas de vivir o incluso deseos de morirme para irte con tu mamá.

- Pensamientos que te acosan, acerca de si las cosas hubieran ocurrido de otra manera, rumias, les das vueltas y más vueltas.
- Miedo al futuro y a la soledad.
- Deseos de desaparecer, de irte a no sé dónde, o de trabajar mucho para huir del dolor que tienes.
- Sentir que estás enloqueciendo cuando la intensidad de los sentimientos te sobrepasan.
- Que juzgues y digas, mejor hubiera muerto determinada persona antes que tu mamá.

*“La esperanza y la paciencia son dos Infalibles
Remedios, los más seguros y suaves,
Para descansar mientras dura
La adversidad”.*

B U R T O N

¿LO QUE PUEDAN HACER PARA SENTIR CIERTO ALIVIO Y CONSUELO?

- Cuidarte física y mentalmente, date tiempo
- Al principio no te fuerces a comer más de lo que te apetezca.
- Trata de hacer ejercicio físico regular, pasear, correr, nadar, andar en bici te ayudará a relajarte.
- ¡Ojo! el café, te pone más nerviosa y te da más angustia; ¡cuidado con el alcohol! puede llevarte a la depresión; controla el tabaco, se puede convertir en un problema serio; y utiliza los medicamentos razonablemente, si tienes dudas al respecto consulta al médico.
- Procura llevar una vida lo más equilibrada posible, donde tengas un tiempo para el reposo, el trabajo, la reflexión y la oración.
- Sé muy paciente contigo misma; recuerda que lo que te ocurre es normal en tu situación, aun cuando a menudo te encuentres desbordada y desorientada.
- Intenta mantener el contacto con los que te quieren: familiares, amigos y si por tu dolor te habías apartado, vuelve poco a poco a relacionarte con ellos; es importante tener familiares y amigos con los que puedas hablar, te ayudarán.
- No te importe volver a contar lo que ocurrió, habla de cómo fallecí, de lo que sentiste, lo que hiciste.
- Revisa los recuerdos de tu vida en común, los buenos, pero también los malos, te aliviará.
- Ten presente que tu dolor es único, es tuyo, y por lo tanto no es comparable; no midas, pues, lo que progresas comparándote con otros, no sirve.
- Permítete llorar, el llorar profundamente alivia de verdad, es un desahogo y una “salida” a tu dolor acumulado.
- Cuando te venga la culpa, reflexiona y repasa lo que hiciste, “hice esto, y lo otro, y lo de más allá”, ¿de verdad piensas que podías haber hecho más de lo que hiciste?
- El luto interior lleva su tiempo y las emociones van y vienen, a veces como decíamos a golpes, ve a tu ritmo.
- Quiérete y no seas muy crítica contigo misma, insístimos, tómate tu tiempo.
- Busca sostén tanto dentro como fuera de la familia; tus familiares son seres humanos y tienen sus limitaciones, piensa que probablemente cada uno tenga lo suyo, para ellos era su hermana, prima

- A muchos se nos ha educado para ser independientes y nos cuesta pedir ayuda, pero todos la necesitamos; solicita ayuda y acepta la que se te ofrece.
- A muchos se nos ha educado para ser independientes y nos cuesta pedir ayuda, pero todos la necesitamos; solicita ayuda y acepta la que se te ofrece.
- Te aseguramos que llegará un momento en el que tu vida volverá a encarrilarse, pero también te decimos que nada será igual, hay un antes y un después, y por eso te recomendamos que busques nuevas maneras de hacer las mismas cosas que antes hacías y que hagas cosas diferentes, piensa que ahora siempre hay alguien que te puede ayudar desde el otro lado.
- Permítete volver a vivir.
- Piensa que no estás enferma solamente estás penando tu pérdida, llorándola, que sufres toda tú, tu cuerpo y tu espíritu y por eso te duele todo, te duele hasta el alma, estás mal, tus tripas, tu corazón, tu cabeza, tus nervios toda tú, y para esto no hay medicamentos, por eso a veces es tan difícil que encuentres ayuda profesional.
- Sin embargo, poco a poco busca ayuda de médicos, enfermeras, psicólogos, toma conciencia de que pueden ayudarte y para eso están
- Finalmente ¡¡recuerda que todos somos diferentes y únicos!!... y que por lo tanto esto te va servir de alguna forma

¡¡ Todo puede ser!!

“AQUÍ HACE SU MAMA DE LA UNICA CAÍDA QUE NO PUDO LEVANTARSE”

En efecto, no poder levantarme pero mi espíritu SI estará en las estrellas y dentro de su corazón, saben bien que lo que me propongo lucho hasta conseguirlo, así que vivo en ustedes, preocupense ahora por sentirlo!!!

EL PERDÓN Y LA CULPA:

Se puede aprender a sobrellevar dignamente un duelo ante el fallecimiento de un ser querido, sin dejarnos arrastrar por el dolor y la depresión. Podemos convertir nuestro duelo en una manifestación de amor y en un homenaje que dignifique la memoria del ser querido que se nos ha adelantado. Una de las principales razones por las cuales se nos hace tan difícil asimilar y afrontar la muerte de un ser querido es nuestro desconocimiento y falta de aceptación socio-cultural al proceso de la muerte.

Es también importante entender y asumir que no sólo se mueren las personas de mayor edad, padres o abuelos, también permanentemente están muriendo personas jóvenes y su fallecimiento, por ser más inesperado, es doblemente doloroso. El segundo punto para entender y asumir las dificultades emocionales ante un proceso de duelo es, que a raíz de nuestro rechazo o bloqueo de la idea de la muerte como un hecho lógico, lo que normalmente hacemos es asumir una actitud de "desplazamiento" o de "despersonalización" de la muerte. Tratamos de mantenernos alejados, distantes, como que el asunto "no es con nosotros".

Es responsabilidad personal, de cada doliente y de cada pariente, iniciar su proceso de duelo cerrando los ciclos, vale decir: agradecer, perdonar, pedir perdón y despedirse. Se debe asumir la aceptación y la concientización del proceso de duelo desde el acontecimiento, con respeto y amor, de tal manera que no retrase la resolución del mismo. Vivir responsablemente un proceso de duelo no significa "olvidar a...", no; tampoco significa "dejar de amar", no; tampoco: "evadir o negarse los recuerdos gratos y valiosos", no; proceso de duelo no significa negar el dolor, ni esconderlo, no!

Superar un duelo también significa que estaremos en condiciones anímicas y emocionales para hacernos cargo responsablemente de nuestros deberes laborales, sociales, familiares, personales y económicos. Estaremos en condiciones de convertir nuestra vida en una serie de vivencias positivas que sean un homenaje digno a la memoria del ser querido ausente. Es reencontrar motivos y razones para continuar viviendo, admitiendo inclusive la posibilidad de volver a sonreír, de volver a encontrar momentos felices, de volver a compartir normalmente. Sobrellevar o superar un proceso de duelo quiere decir: poder volver a dormir con verdadera calma y tranquilidad para reponer energías, sentir que el apetito se normaliza, poder volver a trabajar con idoneidad y capacidad.

Un obstáculo que se presenta con mucha frecuencia es el "sentimiento de culpa", ya que casi siempre podremos encontrar motivos y razones para decirnos: "si yo le hubiese dedicado más tiempo; si yo le hubiese tenido paciencia; si yo le hubiera dicho que no, o si yo le hubiera dicho que sí; si yo le hubiera acompañado; si yo no le hubiese pedido que fuera por allá; si yo... Esto o aquello".

El sentimiento de culpa, en la mayoría de los casos es solo un auto-reproche ilógico por haber hecho, dicho o dejado de hacer o de decir algo que en su momento era lógico, normal y hasta conveniente. Limitémonos a perdonar, a comprender, a respetar su memoria y a conservar "dentro de nuestro corazón" una actitud afectuosa, respetuosa y amorosa, como homenaje sincero hacia nuestro ser amado, ahora ausente.

El perdón libera de los aspectos emocionales que generan el sufrimiento y el dolor. No importa el motivo por el cual uno esté sufriendo o sumergido en la experiencia dolorosa, liberarse de todo lo que se pueda a través del perdón tanto recibéndolo como otorgándolo, es un bálsamo que disminuye la experiencia dolorosa. Recuperar la paz interior, aprovechar el propio tiempo de vida en forma más positiva. El perdón significa volver a ser libre en lugar de dejarse atar por las fantasías y los recuerdos del ser querido que partió. Es un acto de auto liberación personal, muchas veces a pesar de que, aquél o aquélla a quien se le otorga, pudiera, ni siquiera merecerlo.

El perdón, cuando lo otorgamos a los demás y, sobre todo a nosotros mismos, es un don que nos devuelve la calma y la serenidad. Mientras nos resistimos a perdonar o a perdonarnos estamos atrapados en el resentimiento o la culpa y, poco a poco, el corazón se va apagando y nos convertimos en seres resentidos y amargados. De ahí a perder la salud no va ni un paso. En cambio, perdonar libera, deja espacio a emociones sanadoras como la alegría, el servicio, la solidaridad, el sentido del humor, la tolerancia.

CONCLUSIÓN:

LAS AMO, no fue nada fácil hacer la tesina por lo que estoy pasando junto con ustedes, la muerte de mi papá, por ello este escrito que las guiara, protegerlas, para que se apoyen las tres y superar mi muerte; lloren lo que quieran y pónganse tristes no más de seis meses eh...

Saben que hablamos de mis deseos al morir, no hay velorio, no flores, si música, no invitados ni clavados, quiero ser cremada, no misas, no rosarios, no los necesito puesto que el DIOS que yo creo y Amo es bueno, misericordioso, el no necesita que le rueguen para que me perdone y estar en su gloria. En el tiempo que lo decidan esparzan mis cenizas en un lugar frio, en el mar, donde ustedes quieran pero no las usen para torturarse y menos para hacerme un altar, velas o cosas raras.

Muero justo en mi tiempo, cuando termina mi ciclo, no antes ni después, no hay culpas de nadie y por favor no prolonguen mi vida cuando no haya esperanzas de calidad de vida que solo alargan el sufrimiento y el dolor.

Espero puedan perdonarme si al escribir este **"testamento de vida"** fui burda, cruel y crean que al ser enfermera fue fácil y para nada, ser enfermera para mí fue:

"LA ENFERMERA TIENE UNA SÓLIDA FORMACIÓN, BASADA EN CONOCIMIENTOS TÉCNICOS, CIENTIFICOS, HUMANISTICOS Y ÉTICOS QUE EN CONJUNTO CON NUESTRA DISPOSICIÓN Y CALIDEZ HACIA EL PACIENTE HACEN QUE SE SIENTA ALIVIADO Y CONFORTADO, AUN Y CUANDO JUNTO A NOSOTROS ESTÉ EL COTIDIANO LUCHAR ENTRE LA VIDA Y LA MUERTE"

Les repito, no olviden quienes son, vivo en ustedes mis amores así que cuidense y la vida sigue, ya habrá otra dimensión que nos podamos encontrar nuevamente físicamente porque jamás las abandonare.

Nena como hija mayor les platicara y ayudara a salir pues ya está encaminada en la perdida Marco y mi papá les cantara y seguro explicara lo que pasa con esa hermosa canción de "Vuela Libre Paloma" de Mana. No eres responsable Pauli pero te encargo a tus hermanas y sabes bien más a quien. **ESTOY EN SU CORAZÓN**

SU MAMITA, CHULA, PRECIOSA

LA MUERTE NO ES EL FINAL

Morir no tiene trascendencia. No cuenta.

Yo sólo fui suavemente al otro lado del camino.

Todo se queda tal cual como estaba.

Yo quedo yo y ustedes quedan ustedes.

La vida que compartimos con amor queda como fue.

Lo que fuimos el uno para el otro aún es así.

Menciónenme como siempre.

Hablen de mí como siempre y no en forma diferente.

No se pongan tristes ni solemnes.

Ríanse de las cosas que siempre nos hicieron reír.

Alégrense y piensen en mí

Recen por mí.

Hablen de mí como siempre lo han hecho,

Sin emoción y sin un ápice de tristeza.

Todo lo que significaba la vida para nosotros sigue vigente.

¿Qué es la muerte? Es algo que ocurre a diario.

¿Acaso voy a desaparecer de tu vida, porque no me ves?

No estoy lejos, solamente al otro lado del camino.

Yo las espero.

Todo está bien.

¡Si conoces el don de Dios y lo que es el Cielo! ¡Si pudierais oír el cántico de los Ángeles y verme en medio de ellos ¡Si pudieras ver con tus ojos los horizontes, los campos eternos y los nuevos senderos que atravieso! ¡Si por un instante pudieras contemplar como yo la belleza ante la cual todas las bellezas palidecen!

Créanme: Cuando la muerte venga a romper nuestras ligaduras como ha roto las que a mí me encadenaban y, cuando un día que Dios ha fijado y conoce, su alma venga a este Cielo en el que ha precedido la mía, ese día volverán a ver a su mamá que las amaba y que siempre las amara, y encontraran su corazón con todas sus ternuras purificadas.

Volverán a verme, pero transfigurada y feliz, no ya esperando la muerte, sino avanzando con ustedes por los senderos nuevos de la Luz y de la Vida, bebiendo con embriaguez a los pies de Dios un néctar del cual nadie se saciará jamás.

AMÉN

San Agustín de Hipona

GLOSARIO:

Aliviar del latín alleviare, encarna la acción de aligerar, atenuar, “hacer menos pesada la carga”.

Angustia el latín angustia (“angostura”, “dificultad”), la angustia es la congoja o aflicción. Se trata de un estado afectivo que implica un cierto malestar psicológico, acompañado por cambios en el organismo (como temblores, taquicardia, sudoración excesiva o falta de aire).

Apego Es el vínculo emocional que desarrolla el niño con sus padres (o cuidadores) y que le proporciona la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad. La tesis fundamental de la Teoría del Apego es que el estado de seguridad, ansiedad o temor de un niño es determinado en gran medida por la accesibilidad y capacidad de respuesta de su principal figura de afecto (persona con que se establece el vínculo). El apego proporciona la seguridad emocional del niño: ser aceptado y protegido incondicionalmente. Está planteamiento también puede observarse en distintas especies animales y que tiene las mismas consecuencias: la proximidad deseada de la madre como base para la protección y la continuidad de la especie.

Crisis (del latín crisis, a su vez del griego) es una coyuntura de cambios en cualquier aspecto de una realidad organizada pero inestable, sujeta a evolución; especialmente, la crisis de una estructura. Los cambios críticos, aunque previsibles, tienen siempre algún grado de incertidumbre en cuanto a su reversibilidad o grado de profundidad, pues si no serían meras reacciones automáticas como las físico-químicas. Si los cambios son profundos, súbitos y violentos, y sobre todo traen consecuencias trascendentales, van más allá de una crisis y se pueden denominar revolución.

Depresión La depresión (del latín depressio, que significa «opresión», «encogimiento» o «abatimiento») es el diagnóstico psiquiátrico que describe un trastorno del estado de ánimo, transitorio o permanente, caracterizado por sentimientos de abatimiento, infelicidad y culpabilidad, además de provocar una incapacidad total o parcial para disfrutar de las cosas y de los acontecimientos de la vida cotidiana (anhedonia). Los desórdenes depresivos pueden estar, en mayor o menor grado, acompañados de

ansiedad. Esta alteración psiquiátrica, en algunos casos, puede constituir una de las fases del trastorno bipolar

Duelo Normal Sentimiento subjetivo que aparece tras la muerte de un ser querido y proviene del latín dolos que significa dolor.

Duelo Anticipado Hace referencia al duelo que se produce antes de la pérdida real, en muchos casos la muerte es algo que ya se conoce de antemano y durante este periodo el potencial superviviente empieza las tareas del duelo así como a experimentar las diferentes respuestas emocionales. Este tipo de duelo incluye tareas la primera es la conciencia y aceptación de que la persona va a morir, la segunda puede haber una variedad de sentimientos asociados a la pérdida anticipada, la tercera es acomodarse a un medio en el que el fallecido esté ausente para realizar ensayo de roles y repasen lo que harán después de la muerte.

Duelo Ausente No aparece la reacción emocional y el presunto doliente actúa como si no hubiera ocurrido nada

Duelo Crónico Se instala en la fase más aguda del duelo y muestra durante años síntomas ansiosos, depresivos y una preocupación continua y obsesiva por la figura del fallecido. En realidad, puede ser una forma patológica de duelo complicado.

Duelo Colectivo Reacciones de pena colectiva ocurren cuando muere por ejemplo un ídolo como John Lennon, o un presidente como Kennedy el duelo se experimenta de forma colectiva cuando varias personas comparten similares sentimientos al mismo tiempo.

Duelo Complicado Es frecuente sobre todo en niños durante el periodo de lactancia y también en el anciano, acentúan los procesos de interiorización, culpabilidad o favorecen la somatización (cefaleas, hipertiroidismo, astenia, insomnio, asma) y bloquean el trabajo del duelo durante un tiempo más o menos prolongado.

Duelo Inhibido Es cuando hay incapacidad para expresar claramente el pesar por la pérdida por limitaciones personales o sociales. Suele acompañarse de retraimiento, dedicación obsesiva a la atención a terceros, etc.

Duelo Patológico Es el que se aleja de la elaboración saludable de la pérdida, es siempre la expresión de una patología previa, es decir, hay algo que está complicado desde antes y que sale a luz con el proceso de duelo.

Duelo Retardado Tiene las características típicas del duelo normal, pero no suele iniciarse tras el fallecimiento, sino trascurrido un tiempo. Generalmente, entre 2-3 semanas y, en ocasiones, varios meses.

Duelo Silente Aquella pérdida donde un individuo viaja al extranjero para lograr un trabajo, estando lejos de su país se entera de la muerte de un familiar querido como vive su duelo. Pérdida que socialmente no se reconoce pero no implica que quien la padece no tenga dolor, que requiera de apoyo, quien lo escuche y acompañe. Por ejemplo, cómo se vive un duelo en prisión? Dado que generalmente es un lugar de difícil convivencia y estancia, donde hay que aprender a sobrevivir y muy difícilmente es posible manifestar las emociones y sentimientos que se generan por la pérdida de libertad, por quienes están fuera del penal

Muerte Es el término de la vida a causa de la imposibilidad orgánica de sostener el proceso homeostático. Se trata del final del organismo vivo que se había creado a partir de un nacimiento.

Negación La negación consiste en la invalidación de una parte de información desagradable o no deseada y en vivir la propia vida como si aquella no existiera. Es un mecanismo de defensa que los psicoanalistas relacionan fundamentalmente con la depresión, pero es apreciable en otras patologías, la ansiedad entre ellas, y aún en la vida cotidiana

Neurosis La negación consiste en la invalidación de una parte de información desagradable o no deseada y en vivir la propia vida como si aquella no existiera. Es un mecanismo de defensa que los psicoanalistas relacionan fundamentalmente con la depresión, pero es apreciable en otras patologías, la ansiedad entre ellas, y aún en la vida cotidiana.

Resiliencia Se refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional y situaciones adversas. Cuando un sujeto o grupo es capaz de hacerlo, se dice que tiene una resiliencia adecuada, y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecido por éstos. Actualmente la resiliencia se aborda desde la psicología positiva la cual se centra en las capacidades, valores y atributos positivos de los seres humanos y no en sus debilidades y patologías, como la psicología tradicional

Tristeza Es una de las emociones básicas (no natales) del ser humano, junto con el miedo, la ira, el asco, la alegría y la sorpresa. Estado afectivo provocado por un decaimiento de la moral. Es la expresión del dolor afectivo mediante el llanto, el rostro abatido, la falta de apetito, etc. A menudo nos sentimos tristes cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas o cuando las circunstancias de la vida son más dolorosas que alegres.

BIBLIOGRAFIA:

- 1.- KUBLER R. (2006) LA RUEDA DE LA VIDA. España. Zeta bolsillo.
- 2.- KUBLER R (2006) LA MUERTE UN AMANECER. España. Océano
- 3.- KUBLER R. (2011) SOBRE LA MUERTE Y LOS MORIBUNDOS. México. De bolsillo.
- 4.- BUCAY J (2008) EL CAMINO DE LAS LÁGRIMAS. México. Océano.
- 5.- NEIMEYER J A (2002) APRENDER DE LA PÉRDIDA. España. Paidós
- 6.- WILLIAM WORDEN J (2010) EL TRATAMIENTO DEL DUELO. Barcelona Buenos Aires. Paidós
- 7.- LÓPEZ GARACHANA M (2006) BIENVENIDA A LA SOCIEDAD DE LAS MUJERES SOLAS. México. Trillas.
- 8.- FLANK V (1991) EL SENTIDO DE LA VIDA. Barcelona. Herder.
- 9.- BRADSHAW J (2008) SECRETOS DE FAMILIA. España. Ediciones Obelisco.
- 10.- BARRETO M (2007) MUERTE Y DUELO. España. Síntesis
- 11.- OSCAR T (2013) UN DUELO SILENTE. México. Trillas
- 12.- CASTRO GONZALEZ M (2013) RESILIENCIA TANATOLÓGICA. México. Trillas
- 13.- JOYCE BROTHERS (1992) VIVIR SIN ÉL. Barcelona. Grijalbo
- 14.- BOWLBY J. (1994) EL APEGO Y LA PÉRDIDA. Barcelona, Paidós.

- 15.- NANCY O´CONNOR (2007) DÉJALOS IR CON AMOR. México Trillas.
- 16.- TIZÓN L J (209) PERDIDA, PENA Y DUELO. España. Paidós.
- 17.- ROJAS POSADA S (2005) EL MANEJO DEL DUELO. Bogotá Colombia.
Norma
- 19.- PAYÁS P (2010) LAS TAREAS DEL DUELO. Madrid España. Paidós
- 20.- CLERICO MEDINA C. (2010) MORIR EN SABADO. España. Desclee de
Brower.
- 21.- Película El Rey León (1994)
- 22.- <http://www.mgomezsancho.com/esp/docsvarios/guiadeldol>
- 23.- <http://es.scribd.com/doc/93450307/ANTECEDENTES-HISTORICOS-DE-LA-TANATOLOGIA>
- 24.- http://www.jacquesderrida.com.ar/restos/freud_duelo_melancolia.pdf