



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

**TÚ, ¿ESTAS PREPARADO PARA
MORIR?**

TESINA

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGIA

PRESENTA:

MONICA ADRIANA DOMÍNGUEZ LOPEZ

MEXICO D.F. 2014.



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

México, D.F a 23 de Abril de 2014

**DR. FELIPE MARTINEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACION
MEXICANA DE TANATOLOGIA, A.C
PRESENTE.**

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

- **MONICA ADRIANA DOMÍNGUEZ LOPEZ.**

Integrante de la generación 2013-2014.

El nombre de la tesina es:

“TU, ¿ESTAS PREPARADO PARA MORIR?”

ATENTAMENTE:

**ROBERTO FERNANDO PEÑA RICO
DIRECTOR DE TESINA**

INDICE.

AGRADECIMIENTOS-----	4
DEDICATORIAS-----	5
INTRODUCCION-----	9
JUSTIFICACION-----	10
EL AMOR A LA VIDA ES EL AMOR A LA MUERTE-----	13
LA ACTITUD FRENTE A LA MUERTE-----	16
COMO PREPARARSE PARA LA MUERTE PROPIA-----	20
COMO AFRONTAR LA MUERTE DE LOS DEMAS-----	24
EL ENFERMO Y EL DERECHO A UNA MUERTE DIGNA-----	28
DERECHOS DE LOS USUARIOS DE SERVICIOS FUNERARIOS--	31
EL SENTIMIENTO DE PERDIDA Y LA NECESIDAD DE CREER EN LA EXISTENCIA DE LA VIDA DESPUES DE LA MUERTE-----	33
CONCLUSIONES-----	35

AGRADECIMIENTOS

A todos los maestros de la AMTAC que me han compartido sus conocimientos.

Al doctor Felipe Martínez Arronte, presidente de la asociación.

A Marina Lobo Romero, por su apoyo y ayuda.

En especial al Psicólogo, filósofo y Tanatólogo, Roberto Fernando Peña Rico. Por su ayuda como director en mi tesina.

DEDICATORIAS:

Expreso mi más profundo agradecimiento: **A LA FUERZA SUPREMA, DIOS.**

Principalmente y antes que todo, gracias por haberme enviado a este mundo. A ti, quien me salvó en muchas ocasiones, a ti, por seguirme permitiendo estar en esta vida y ayudarme a darme cuenta de lo maravillosa que es, el hecho que me hayas puesto en el camino, para ver la misión por la cual estoy aquí, y saber cuán grande es, que al mismo tiempo me hace sentir tanta plenitud el poder ayudar a los demás; y me das la oportunidad de servirte a través de mi prójimo y por darme todo lo que hoy poseo, una maravillosa familia.

Te dedico este trabajo reconociendo que infundes en mí los dones que comparto con mis semejantes y que me permiten disfrutar mi existencia.

Todos los días de mi vida tengo presente tu amor, fortaleza, sabiduría y grandeza que me otorgas para mostrarme constantemente la importancia de la vida y la muerte.

Eres esa fuerza y esa luz que ilumina mi camino cuando entro en senderos oscuros.

Gracias por las maravillosas lecciones de vida durante la realización de este trabajo, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente, por haber puesto en mi camino a aquellas personas que se acercan a compartir y brindar su cariño, compañía y confianza.

DEDICO ESTE TRABAJO TAN TRASCENDENTAL E IMPORTANTE EN MI VIDA, A MIS HIJOS:

Jovanna Yazbeth y José Fernando.

¡Con todo mi amor! saben que son la luz de mis ojos, a quienes debo mi esfuerzo, superación y dedicación, que amorosamente me han acompañado en un aprendizaje más en mi vida, de todas las

experiencias vividas han creído en mí, en lo que hago, en lo que soy; me ayudan a tener convicción inquebrantable en mis creencias.

Gracias por apoyarme a realizar mis sueños, por su cariño, su paciencia, su comprensión, por escucharme hablar de mis clases, por creer en mí y sobre todas las cosas, gracias por haberme elegido como madre; por permitirme estar a su lado en esta gran aventura que es la vida.

EXPRESO MI AGRADECIMIENTO: A TI.

Mi esposo José Fernando, mi compañero de vida desde hace 13 años, ha sido lo mejor que me ocurriera en la vida ¡conocerme! por ser la mano de Dios en la tierra que vino para ayudarme, por ser esa “ayuda Idónea”, que me brinda apoyo incondicional y aliento en los momentos que me han faltado las fuerzas.

A lo largo de estos años me has acompañado en los momentos más difíciles y tristes de mi existencia como las pérdidas de seres queridos muy importantes para mí y siempre estuviste ahí para sostenerme, para no dejar que me cayera, y cuando así lo hice, me ayudaste a levantarme; eso te lo agradezco infinitamente.

Pero así como has estado en los momentos más tristes, también estás conmigo en los momentos más felices; eso te lo agradezco aún más, pues tú has sido el artífice de muchos de ellos; por supuesto cada logro mío, en realidad también es tuyo, porque yo soy la semillita que tú has regado.

Gracias por permitirme compartir contigo este estilo de vida que llevamos y por las ganas y empeño que pones para mantener a esta familia... a tu familia.

Gracias porque me has dado la oportunidad de ver y conocer lugares y cosas que de otra manera quizá no lo hubiera podido hacer, sigamos adelante y veremos que nos depara el destino. Gracias por tu amor y dedicación y por ser mi esposo.

Por tu ejemplo de perseverancia, de voluntad indomable, tu visión clara y penetrante de las cosas que me contagia a luchar día a

día; gracias, gracias y más gracias por todo tu apoyo. ...y recuerda: “juntos hasta hacernos más viejitos”.

GRACIAS A MIS AMIGAS

Angélica Marín Chávez: Gracias por hacer que mi día de clase tuviera un trayecto tan agradable y fuera aún más especial al iniciarlo con tu compañía. “LA VERDADERA AMISTAD ES UNA PLANTA QUE EMPIEZA CON UN DESARROLLO LENTO”.

Deni Rocío: Gracias por ser un gran ser humano, por estar al pendiente de mí, por estar atenta a que un soló apunte no me hiciera falta, por tu apoyo y estar siempre dispuesta a ayudarme.

A mis compañeros y amigos de generación, en esta certificación como Tanatólogos: Gracias por el apoyo en equipo, que nos hizo aprender unos de los otros.

GRACIAS A MIS PROFESORES

A todos y cada uno de esos grandes maestros del diplomado que me han brindado tantas lecciones de sabiduría y de humanidad, a ustedes que me compartieron y orientaron con sus conocimientos. Sin ellos y la importancia de transmitirlos no lo habría logrado.

GRACIAS A MIS SERES QUERIDOS QUE PARTIERON YA.

Por compartirme el lado humano, vulnerable, frágil y apenas perceptible de la despedida , donde se vislumbra la sutil línea que separa a la vida de la muerte, en lo etéreo del sufrimiento y lo tangible del desenlace inminente, por hacerme partícipe de esa indescriptible experiencia que sólo quien llega al final percibe, por buscar con ferviente deseo el apoyo que un igual puede dar, por demostrarme que

el pedir no es sinónimo de flaqueza, sino de humildad y de franqueza, porque cada momento vividos con ellos fue una gran oportunidad de aprendizaje para mí.

A MI ASESOR, EL FILÓSOFO Y TANATÓLOGO:

Roberto Fernando Peña Rico, por las asesorías técnicas en este trabajo, pero sobre todo por los reflejos y proyecciones, por su paso por mi vida, por sus palabras hacia este trabajo, porque al hacerme correcciones he tenido que investigar y la ganancia fue aprender más cosas. Le agradezco por todo el conocimiento que compartió con nuestra clase y por tomarse el tiempo de revisar y guiarme en la hechura de este trabajo.

*“Cuando un sueño se hace realidad, no siempre se le atribuye al
empeño que le ponemos al realizarlo
Detrás de cada sueño siempre hay personas que nos apoyan y creen
en nosotros.
Son seres especiales que nos animan a seguir adelante en nuestros
proyectos brindándonos de diferentes maneras su Amor.”*

*“Las palabras nunca alcanzan cuando lo que hay que decir desborda
el alma”.*
Julio Cortázar

INTRODUCCIÓN

¿Por qué quise presentar mi trabajo sobre este tema?

Entre las varias respuestas que tuve a esta pregunta que me hice, la principal en estos momentos de mi vida fue: por la primera gran pérdida importante para mí, que fue la de mi madre; pienso que sería de mucha ayuda que en el trayecto de nuestras vidas, nos abordara la curiosidad y poder estudiar algo relacionado a la comprensión de este paso tan importante e inevitable que tenemos que transitar cada uno de nosotros, que es la muerte.

En esta tesina se presenta una investigación, sobre las concepciones, creencias y temores en la proximidad hacia la muerte.

Aprendí durante el curso de tanatología que hay muchos estudios sobre la muerte y mucha ayuda con la que se puede contar para superar este tipo de duelo, que también servirían de mucho a resolver lo que en el camino se va presentando en el tiempo que nos toca vivir, no es raro encontrar personas con enfermedades leves, crónicas o en fase terminal y entonces es ahí donde surge el conflicto interno para tratar de tomar las mejores decisiones y conseguir el apoyo tanto familiar, médico y de grupos de apoyo, lo cual yo no tuve, porque doce años atrás yo ignoraba su existencia y ahora sé que existen; y que conjuntamente con el proceso vivido pudo haber sido una fuente de aprendizaje y apoyo en esos largos periodos de tristeza y sufrimiento.

En el proceso del duelo, entre más información se tenga será de más ayuda para el doliente y lograra pasar por estos difíciles momentos, de alguna manera más ligera.

JUSTIFICACION

Yo moriré; tú, que ahora estas leyendo estas líneas también. Nadie escapa de la muerte aunque pase su existencia evitando pensar en ella. Todo ser que llega a este mundo, irremediamente debe enfrentar pérdidas. Estas pérdidas pueden ser: materiales, de salud, por divorcio, o por la pérdida de un ser querido, dependiendo de qué tan fuertes sean los vínculos de apego, la persona irá sorteando y/o superando la pérdida mediante un proceso de adaptación al que llamamos duelo.

La palabra duelo viene del latín “dolos” que significa dolor y se define como la reacción adaptativa natural ante cualquier tipo de pérdida; no es un sentimiento único, sino más bien una compleja sucesión de sentimientos que precisan cierto tiempo para ser superados.

En el caso de la muerte, la intensidad del duelo dependerá de los vínculos de apego entre la persona fallecida y la persona doliente; es importante resaltar que cada duelo se vive de manera individual, diferente y más aun dependiendo del momento histórico por el que pasa la persona.

Aún en nuestros días, el tema de la muerte continúa siendo un “tabú”; el miedo a la muerte es la actitud más frecuente y dolorosa para la persona, se evita hablar de ella pues muchos la consideran algo negativo que irremediamente va ligado con la tristeza y, este sentimiento, al no ser bien visto, ni aceptado conlleva a la negación con el fin de evitarlo.

El duelo implica no sólo un proceso de adaptación física, sino que involucra aspectos emocionales, socio familiar, cultural y espirituales. El doliente debe trabajar todos estos puntos a fin de lograr una resolución positiva del mismo.

A partir de las experiencias que me ha tocado vivir, me di cuenta de la nula preparación con que contaba en relación con la muerte de un ser querido.

Les comentare brevemente un poco de las experiencias que me han tocado a nivel personal.

A mi madre, un día menos pensado le diagnosticaron enfisema pulmonar, fue un golpe terrible, porque fue la primer persona muy amada, muy importante y mi primer apego, su muerte en realidad fue rápida, desde el proceso de estudios, internamiento, paros respiratorios que la llevaron a un estado de coma vigil, todo este trayecto nos llevó 4 meses, finalmente murió. Cinco años después mi padre muere de una bronco aspiración, fue traumático, doloroso e inesperado. Doce meses después de la muerte de mi padre, fallece mi hermana de cáncer de ovario, tanto la enfermedad de mi madre, como la de mi hermana no pudieron ser detectadas a tiempo, y con un sufrimiento, tremendo y doloroso, mi hermana fallece. A los cuatro años de fallecer mi hermana, falleció mi sobrino, joven de 30 años, al igual que mi madre y hermana, su enfermedad fue diagnosticada muy tarde, el con un tumor cerebral muy agresivo e invasivo, luchó, con quimioterapias y radioterapias al final la enfermedad le ganó la batalla.

Estas vivencias significaron para mí un sufrimiento y un dolor indescriptible, para las que no estaba preparada.

Desafortunadamente en esos momentos no comprendí, que el tiempo de cada uno de ellos había terminado, y que por más esfuerzos que hiciera no iba a encontrar nada que pudiera revertir el diagnostico terminal que los médicos habían dado. Me sentí tan triste, tan perdida, tan desubicada, tan enojada con Dios y con la vida; necesitaba entender y comprender todo.

He elegido este tema porque se necesita comprender este concepto tan ambiguo, ya que la muerte nos puede sobrevenir en cualquier momento (ya sea la de un ser querido, o la propia) y al

comprenderla quizás nos ayude y nos enseñe a vivir y disfrutar de los pequeños placeres de la vida.

La muerte genera ansiedad ya que es una experiencia que jamás nadie podremos conocer en vida, aunque la muerte es rechazable, se busca que sea personalmente aceptable, y que gracias a esa aceptación personal, se pueden beneficiar otras personas adquiriendo la misma visión ante la muerte, lejos del rechazo, siendo capaces de aceptar la muerte sin maquillarla, encarándola, solo así podremos vivir plenamente.

EL AMOR A LA VIDA, ES EL AMOR A LA MUERTE.

“Todos hemos de aprender a amar y a ser amados incondicionalmente.

No se puede sanar al mundo sin sanarse primero a sí mismo.

Nadie muere solo.

Todos somos amados con un amor que trasciende la comprensión.

Todos somos bendecidos y guiados.

La lección más difícil de aprender es el amor incondicional.

El amor sabe decir NO a sus propias necesidades.”

Elisabeth Kübler-Ross

Alguna vez te has preguntado ¿de dónde nace el amor? ese gran sentimiento que vive en ti, el amor está en todos lados, sin buscarlo solito llega, porque desde que nacemos de manera inherente ya está ahí. El amor más grande intangible pero grandioso, es el amor de Dios; esa fuerza interna, que no sabes que es pero lo sientes, lo vibras.

Cuando respiras no solo aspiras oxígeno, también respiras amor, en ese momento tú “YO”, se conecta con el creador con el que te brindo la existencia, y todo ese amor y vivencias quedan registradas en el alma, la que te acompaña eternamente aun cuando te desprendas de tu cuerpo físico. El alma es la fuerza metafísica que

crea vida dentro de nosotros, cuando el alma abandona el cuerpo, causa la muerte porque al no existir vida en el propio cuerpo, la existencia física deja de tener una finalidad, por lo tanto el alma y el cuerpo se encuentran en una constante lucha, la muerte es un proceso homeostático que deriva del cese absoluto y definitivo de todas las funciones biológicas, la muerte contiene cantidad de incógnitas pero es algo inevitable.

El hombre sabe que morirá y tiene conciencia de este hecho aunque le dé temor el tan solo pensarlo, se hace el esfuerzo de asumirla, de intentar comprender la ansiedad que nos da el miedo tan solo pensar en morir.

Por eso es necesario, es vital y obligatorio amar la vida, porque en cada respiración, en cada despertar, en cada gota de agua, en cada alimento, en una lagrima, en la silla en la que nos sentamos, en todo, absolutamente en todo está el amor de Dios y de los hombres. Y lo digo con certeza porque e incluso cada objeto que utilizamos o necesitamos está hecho con las manos del hombre y en muchas ocasiones está hecho con mucho trabajo, esfuerzo, horas y dedicación.

Nadie nos enseña a amar, generalmente intentamos valorar la vida vivirla o disfrutarla, cuando perdemos la salud o tenemos un diagnostico terminal

El camino espiritual es descubrir lo que hay en nosotros que no muere.

“Cuando alguien medita sobre sí mismo percibe que todo cambia, el cuerpo, los pensamientos, los estados emocionales todo esto termina, muere. De modo que uno se pregunta ¿Quién soy entonces? Al seguir con la indagación se hace un silencio, un vacío sin

respuesta y emerge un profundo saber, sin palabras, ya no hay nada que decir, nada que explicar, todo queda claro y la naturaleza profunda emerge natural y espontánea.”

Juan Manzanera, del artículo “La meditación y la muerte”

LA ACTITUD FRENTE A LA MUERTE.

La muerte es el único destino cierto que nos aguarda al nacer, todo lo demás todo lo que somos capaces de hacer, obtener, disfrutar o sufrir es mera anécdota que rellena el espacio y tiempo que transcurre al tiempo que llamamos vida, cuando se nace, ya se tiene edad suficiente para morir, nada es tan democrático como la muerte.

Te mentiría si dijese que la muerte no me preocupa, pero también sé que desde que nacemos, traemos un potencial gigantesco. La vida, nuestra circunstancia, nuestro momento histórico, nuestra familia y las herramientas personales que vamos adquiriendo, eso nos permite desarrollar nuestra personalidad, eso nos permite elegir, que de todo ese potencial con el que nacemos, sea desarrollado. Sin embargo para lograrlo, es necesario comprender que la luz llega acompañada de sombra y que en la vida humana existe alegría y tristeza, salud y enfermedad, amor y miedo, vivir y morir.

Cuando se nos presenta una pérdida importante, la actitud que tomamos es de enojo, impotencia y búsqueda de la respuesta ¿por qué? ¿por qué a mí? Apela a una solución sencilla, la muerte es algo sumamente complejo, no es posible encontrar donde no existe la riqueza para explicar. Aún así, la pregunta sirve para demostrar que no tiene respuesta y que es necesario buscar en otro lado. Las actitudes negativas están ocasionadas por la asociación del dolor y sufrimiento en el proceso de morir, porque suceda demasiado pronto o queden sin terminar o resolver trabajos que se estaban realizando o se iban a hacer, y también es valorado como negativo por el dolor que provoca en los demás.

A nadie nos gusta perder todo aquello por lo que hemos vivido y luchado, nos disgusta el imaginar que en algún momento

concreto dejaremos de sentir y dejaran de sentirnos, pero ¿podemos hacer algo para evitarlo? Sin duda no.

Lo que se debe de hacer es vivir y percibir de otra manera, para poder afrontar el hecho de la muerte con serenidad y dignidad en medio de una sociedad que le teme, distorsiona o niega. Es ahora más que nunca necesario comenzar a estar dispuesto a hablar, leer, escuchar y reflexionar sobre la muerte con absoluta normalidad.

Al escribir esta tesina, me obligo a plantearme a fondo la actitud general de cómo le hacemos frente a la muerte, descubrí, que si bien tenía una vaga idea de lo que para mí, es el hecho de morir, termine de comprobar que tenía demasiados vacíos a la hora de responder a las necesidades psicosociales que derivan del proceso de enfrentar la muerte.

Pregunte a algunos amigos y conocidos y todos están en mi misma situación o peor, tenemos y mantenemos una tremenda ignorancia y miedo acerca de cuanto es necesario para afrontar la muerte de los demás y la propia; desconocemos las pautas que deberíamos adoptar para estar presentes y útiles durante la enfermedad, el sufrimiento, la agonía y la muerte de las personas que nos son próximas.

Me dedique a reflexionar sobre mis experiencias vividas, recordé a mis familiares afectados por un diagnóstico de enfermedad terminal, en ese momento me quede vacía, paralizada...hasta que, para huir de esa confrontación con el sufrimiento pasaba yo a pensar en otras cosas e intentaba borrar de mi mente tal probabilidad. Pero lo más grave que se puede hacer ante tales sucesos, es comportarnos exactamente igual cuando lo temido se hace realidad.

¿Somos capaces de mirar a los ojos del amigo, del hermano, del padre o madre que se está muriendo y comportarnos como el amigo, el hermano o el hijo que se espera que sigamos siendo? ¿O

preferimos espaciar el contacto con esa persona para obviar una realidad que duele?

En general, solemos poner distancia con quienes están muriendo, justo cuando más nos necesitan, por una simple y sencilla razón: porque no sabemos qué hacer, que decir, ni como estar.

Escribir este trabajo me ha permitido ser plenamente consciente de lo mucho que nos falta por saber, y por hacer, para poder afrontar de la mejor manera posible el hecho real inevitable de la muerte, de la propia y de la de los demás, habiendo creo yo, superado ya la mitad de mi posibilidad de vida, reflexionar sobre el hecho de morir ha sido un privilegio, que sin duda alguna, ha modificado y seguirá modificando aspectos que son importantes para poder mejorar lo que me quede de existencia. Confío en que algo parecido le ocurra a las personitas que se tomaran el tiempo de leer esta tesina, sea cual fuere su edad.

A lo largo de este trabajo se abordaran algunas partes fundamentales sobre el proceso de morir, desde el enfoque biológico, etológico, psicológico, sociológico y tanatológico.

No incluyo en este trabajo algún texto enfocado desde lo religioso, pero no dejo de reconocer que es muy importante, pero fundamentalmente, porque la visión y reflexión que plasmo aquí, sigue vías ajenas al universo de creencias, proponiendo una base para comprender y actuar que tanto puede complementar y mejorar un creyente de cualquier religión con su fe.

Mishana y Riedel, citados por Belando (1998:210-211) consideran que: "las actitudes ante la muerte varían dependiendo de la edad y cultura. Y parece ser que la religión no es un factor influyente en los sentimientos provocados por la muerte. En cuanto a los factores culturales que inciden en la experiencia de la muerte son los siguientes:

- La urbanización.
- El declive de la religión, y con ella el debilitamiento de las relaciones sagradas y racionales que el hombre mantenía con la muerte.
- La evolución de la técnica médica.
- El paso de la familia numerosa a la familia nuclear.
- Las modificaciones epidemiológicas.
- El advenimiento de la era atómica.
- La evolución de las prácticas y de las costumbres fúnebres.”

COMO PREPARARSE PARA AFRONTAR LA MUERTE PROPIA.

Nos resulta indiscutible que cada cual debe vivir su propia muerte, circunstancia que sólo se experimenta muriendo de verdad, no hay ensayos, no hay lugar a nuevas oportunidades, no se tiene la experiencia previa, ni siquiera hay respuestas, mejor dicho, faltan respuestas que satisfagan vanas pretensiones de eternidad, porque la muerte biológica ya es una respuesta que se comprende perfecto en toda su coherencia y necesidad, para conocerse debe estarse en ella, agonizar en ella, convertirse en ella...pero entonces ya es demasiado tarde para aprender de ella y también para ilustrar a los demás desde ella.

Sin embargo, proponerse que hay que prepararse para afrontar su encuentro, parece infinitamente más fácil de lo que resulta encontrar un camino que permita tal propósito.

En una cantidad inmensa de libros encontraremos cientos de sofisticadas reflexiones filosóficas, de todos los sabios que en la humanidad han sido, y decenas de dogmas religiosos, se nos ofrecen para creer en ellos, en realidad los efectos de afrontamiento de la muerte, lo importante no es el sentido que se le dé a esta sino, precisamente el que se le dé alguno y que este se integre con la conciencia que tiene la persona del universo del que forma parte.

Se repite a menudo que la muerte es lo único real y seguro, así que no puede haber salidas para escapar de ella, aunque yo creo que si podemos evitar sufrir por ella, para perder el miedo que como fuego nos consume toda esperanza, se aviva a una sola mención de su nombre.

Actualmente en nuestro mundo moderno, en general, se puede evitar el morir en medio de padecimientos físicos internos gracias a los cuidados paliativos y las drogas que son muy importantes y de mucha ayuda para el dolor, aunque también menciono que se desconoce de ello.

Los cuidados antes ya mencionados, nos ayudan para apoyar a nuestro enfermo, para ayudarlo a transitar su enfermedad con dignidad y con menos sufrimiento, pero curiosamente cuanto más hemos exorcizado la presencia del dolor terminal gracias a los avances médicos, pero más elevado e irracional ha sido el miedo implantado en torno a la muerte, que no solo se le teme y rehúye sino que frecuentemente se niega.

El filósofo (José Ortega y Gasset), en 1926, escribió en el periódico bonaerense La nación lo siguiente: “Yo no creo que en la vida humana haya problemas absolutos. Lo único que es absoluto es la muerte y por lo mismo no es un problema, sino una fatalidad”.

Sin embargo, meditando y aceptando lo anterior, valdría la pena detenerse a pensar la siguiente cuestión: ¿qué es más importante, buscarle sentido a la vida o sentir la vida que se vive? Quizá será de utilidad antes de tratar de buscar alguna otra respuesta, reflexionar sobre un indicio que nos evidencia el comportamiento de cualquier individuo.

¿Somos lo que sentimos o somos cuando sentimos? El proceso de morir podrá ser ajeno a las emociones que nos dominan, pero jamás lo será de la forma de vivir que tuvimos, la mejor y la peor forma de gestionar y controlar nuestras emociones adquiridas a lo largo de nuestra vida, será lo único que tendremos en verdad a la hora de vivir nuestra propia extinción. ¿Tú estas satisfecho con lo que eres ahora o querrás cambiar algunas pautas?

Es probable que tengas tiempo suficiente, quizá sobrado, para poder introducir cambios en tu vida, pero nadie puede saber hasta cuando estarás en condiciones de poder hacerlo.

Hasta hace poco era inevitable morir en medio de intensos dolores cuando se padecían ciertas enfermedades, hoy ya no es así, aunque no todos pueden acceder a los recursos que efectivamente, evitan el dolor y nos hemos acostumbrado a esta nueva realidad posibilitada mediante recursos tecnológicos, sin embargo es evidente, que desde el inicio de la vida en este planeta, ningún ser ha podido eludir la muerte.

Enfrentar la palabra muerte con tan solo escucharla, nos implica situarnos ante una ruptura, ante una crisis total, que no puede resolverse de ninguna manera y de la que tampoco puede saberse nada esencial a través de la muerte de los demás, que si acaso ello es fundamental, nos podrá indicar alguna actitud determinada ante la conciencia de la propia extinción, pero la muerte es un ejercicio personal, un acto individual, el último que haremos, que dependerá básicamente de cómo hayamos vivido, de que se aprendió y de que recursos emocionales se ha adquirido para enfrentarse a las situaciones de crisis.

Morirse es siempre algo nuevo y absolutamente desconocido para cada uno de nosotros, por ello, máxime siendo un paso de tanta trascendencia, es lógico que nos angustie, que nos llene de miedo, no hay nada, ya sea reflexión, evidencia o creencias, que nos permita comprender y aceptar de modo universal el hecho de morir.

Cada cultura y cada persona siguen su propio camino ante la muerte y cómo afrontarla, solo la actitud personal es lo único que cuenta, lo que uno cree o puede llegar a creer, es como un montón de

arcilla, pero lo que uno es capaz de hacer con esa materia prima variara mucho según sean las dotes escultóricas de cada uno.

COMO AFRONTAR LA MUERTE DE LOS DEMAS.

La experiencia que tenemos de la muerte claro está, es a través de la extinción de los otros y el proceso de duelo que asumen sus deudos. Saber que alguien padece una enfermedad terminal, que le apagara progresivamente, o que ha fallecido abruptamente, víctima de una patología fulminante, de un accidente o de algún acto criminal, nos deja con una tremenda conmoción a todos los conocidos, pero con un terrible golpe emocional a los familiares y conocidos más cercanos.

No hay manera de saber cómo afrontar la muerte de los demás, pero si hay muchas conductas y emociones que pueden ser peores o mejores para lograr ese propósito, todos somos capaces de abrazar al amigo o familiar que sabemos en fase terminal y murmurarle al oído algo así como: “no te preocupes, lo superarás” y luego marcharnos tristes y sin saber qué hacer, pero acaso ¿era eso lo que el enfermo necesitaba oír de nosotros? ¿era eso lo que queríamos decirle aun sabiendo que es mentira? ¿o es que en realidad no somos capaces de decirle otra cosa más cercana a lo que pensamos y sentimos de verdad? no sabemos en realidad lo que la persona piensa o siente, no sabemos de las dudas y miedos que le angustian, y, ¿nos atreveremos a volver a visitarle? ¿o nos alejaremos para no tener que confrontar su dolor con nuestro horror y nuestra lastima? no es fácil estar cara a cara con una persona que va a morir, pero es necesario hacerlo por su bien y el nuestro.

Estamos solos ante la muerte, pero necesitamos desesperadamente llegar bien acompañados hasta ella. Solo un buen viajero se apegara al fin del trayecto, pero quienes han sabido

recorrer con el su último tramo, habrán aprendido más del hecho de morir que todos los expertos del mundo juntos. La muerte ajena y propia debe racionalizarse y vivirse con naturalidad que el resto de toda nuestra existencia, cuando visitamos a un enfermo que está muriendo, no debe ser por mera cortesía, tampoco debe ser por tranquilizar nuestra conciencia, antes al contrario debe ser una actividad que deseamos compartir con ese ser apreciado, al que nos puede unir un lazo familiar, de amistad, de amor o de todo ello a la vez, no debe importarnos en qué estado de salud se encuentre la persona, el tiempo que podamos acompañarle debe servirle y servirnos para sentir y estar mejor teniendo en cuenta las relaciones afectivas hasta el final.

Generalmente pensamos que el moribundo debe estar limitado a la intimidad únicamente con su familia y así es, pero ¿y los amigos? ¿dónde están? Lo bueno es morir rodeado de la familia, pero cuando los amigos desaparecen del enfermo terminal, dejando todo el espacio, el cuidado a sus familiares, olvidamos que quien está caminando hacia su extinción es una persona en concreto, no su familia, y que se requiere la necesidad de experimentar la cercanía emocional de los amigos, porque de esa manera ambas partes tienen la última oportunidad para compartir, sentir, dar, recibir, recordar, hablar del hoy y ¿por qué no? Del mañana y reír de aquello que les hace gracia.

Debemos siempre recordar que la muerte nos hace únicos a todos, cada uno tendremos la oportunidad de experimentar nuestra propia extinción, no se puede morir por otro, este es un acto íntimo y solitario que requiere un proceso donde todos estamos excluidos, es obra para un solo actor, pero es indispensable nuestra presencia como público y no por morbo ni por masoquistas, sino porque nuestro actor principal necesita sentirse acogido, acompañado, querido, necesita el acompañamiento para no sentirse solo y abandonado.

Por eso agradece tener a su gente junto a él, aunque a veces es capaz de seleccionar y elegir a quien desea más cerca, y se debe respetar y no sentirnos heridos o lastimados con su deseo, de esa compañía no siempre requerirá lo mismo, con cada persona es distinto y en la última etapa quizá, solo le baste con la presencia en silencio de los más queridos y allegados, excluyendo a muchos otros, quizá, sólo necesite una mano que apriete la suya, compartir tiempo y espacio con un moribundo, especialmente si es una persona querida, es un privilegio doloroso, pero al fin y al cabo privilegio que debe vivirse con naturalidad, estando tranquilo y relajado, es la última oportunidad de compartir vida, vivencias y emociones con esa persona, vale la pena aprovecharlos sin agobios para nadie, tenemos que estar conscientes que no se puede hacer, compensar o precipitar aquello que no se hizo con esa persona durante el tiempo de vida anterior.

Conversar con una persona que está muriendo, es hablar con alguien que llega a prestarle más atención a la comunicación no verbal, miradas, gestos, actitudes, posturas corporales, que valora más la compañía, la capacidad de escuchar y de guardar silencio, más que lo que podamos platicarle.

Para irse de este mundo quizá ya no le haga falta incorporar más información, pero si más comprensión afecto y cercanía emocional.

*“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.

EL ENFERMO Y EL DERECHO A UNA MUERTE DIGNA.

Cuando la evolución de una enfermedad arrastra a uno mismo, o a un ser querido hacia un fin próximo e inevitable ¿es justo mantener la vida de quien está sufriendo a causa de su estado? ya no es dueño de aquello que los otros humanos hacemos, voluntad, libertad y dignidad.

Sin duda no se trata de imponer nuestros criterios, debemos respetar los deseos de cada uno ya que cada cual es el único dueño de su vida y de su muerte, por ello cuando y como quiere poner término a un proceso vital, doloroso y/o degradante del que sabe que no puede evadirse.

Solo uno puede y debe decidir en qué momento y bajo qué condiciones el estar vivo ha dejado de ser un derecho para convertirse en una obligación.

Si la dignidad es una cualidad inherente a la vida, con más razón debe serlo en el entorno de la muerte, que será la última vivencia y recuerdo que le arrancaremos a este mundo, y también la última imagen de uno mismo que dejaremos en herencia a parientes y amigos. ¿Hace falta sufrir y hacer sufrir a quienes nos aman para pasar por este trance? le sirve de algo al enfermo o a su entorno familiar, una agonía larga y progresiva pérdida de facultades que desembocara en lo vegetativo.

En muchas culturas e incluso dentro de nuestra propia sociedad, el acto de morir rebosa dignidad, amor y hasta belleza, pero en general en la sociedad actual, para tratar de hurtarle al destino un tiempo que tampoco podemos vivir, la enfermedad nos lo impide.

Es necesario desde un diagnóstico exigir se nos indique el proceso, las expectativas para que nuestro paciente no sufra tratos inhumanos o degradantes, sobre todo en enfermos terminales, a menudo estos pacientes son vulnerados cuando se les somete a un encarnizamiento terapéutico, eso es manteniéndolos con vida artificialmente y en condiciones que degradan notablemente la dignidad de la persona.

Es por ello que el paciente debe también estar informado y exigir toda la información de todo lo que le acontece como:

- 1) Estar informado acerca del diagnóstico y tratamiento de su enfermedad en términos que sean comprensibles para el paciente.
- 2) Disponer bajo el criterio, libertad y responsabilidad del paciente, del propio cuerpo y de la vida que le anima, pudiendo elegir libremente qué hacer cuando su vida ya no tenga opción y en cambio mucho sufrimiento.
- 3) Informarle en el nosocomio si tiene conocimiento de un testamento conocido como testamento vital.
- 4) Puede tomar decisiones y tener la última palabra sobre el tratamiento, e incluso si se trata de rechazarlo recibiendo siempre los medios apropiados para evitarle el sufrimiento.
- 5) Recibir asistencia médica con respeto y responsable y adecuada para poder afrontar la situación en la que se encuentre.

Algunos de los derechos mencionados ya están legalmente regulados.

El que un enfermo pueda acceder a parte de ellos o a la totalidad, dependerá mucho de su propia actitud, de la de sus familiares, y obviamente, de la del médico responsable de su proceso terminal. Tras recibir un diagnóstico y claro está, su confirmación, es aconsejable preparar las siguientes visitas al médico especialista con bastante antelación, dando tiempo suficiente para poder reflexionar

sobre todos los aspectos y dudas relativas al caso, puede ser una buena idea hacer un listado por escrito para no olvidar ninguna pregunta, dada la naturaleza del proceso es también muy recomendable intentar establecer con el médico especialista una relación de confianza, de cercanía emocional, haciéndole participe de todo, no solo de los síntomas de la enfermedad, sino también de los aspectos clínicos psicológicos o sociales que sean causa de ansiedad, temor, duda o preocupación.

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

BURTON

DERECHOS DE LOS USUARIOS DE SERVICIOS FUNERARIOS.

Es por supuesto de vital importancia lo que después acontece, nos volcamos en nuestro dolor y tristeza y casi pasa imperceptible el trámite funerario. En ese momento pasamos por alto, muchas obligaciones que tienen para los deudos las agencias funerarias.

- a) Poder elegir libremente a la empresa funeraria.
- b) Tener garantía de que esos servicios se mantienen en las condiciones sanitarias que se requieren.
- c) Tener acceso a un catálogo de costos de sus servicios prestados, con indicación detallada de las características de las prestaciones y los precios aplicables.
- d) Informar y asesorar sobre el servicio.
- e) Realizar las prácticas higiénicas necesarias en el cadáver, colocarlo en el féretro y trasladarlo al lugar acordado.
- f) Realizar la gestión de los trámites administrativos preceptivos de todo el proceso hasta el entierro o incineración, de conformidad con la normativa aplicable y para la inscripción de defunción en el registro civil.
- g) Prestar los servicios de tanatorio, en condiciones físicas y adecuadas para el velatorio.

En todas las legislaciones de los países modernos, se contempla la contratación de un servicio funerario como un acto de compra o consumo similar a cualquier otro, y es obligación de la agencia funeraria ofrecer a los clientes, ya sea por teléfono o por escrito, un listado que contenga toda la información pactada, así también se debe hacer un contrato escrito, donde se especifique con

claridad que se paga y en concepto de que, además de contener información de cancelación y reembolso, como en cualquier acto de consumo el trato con la agencia funeraria debe regir la medida.

En medida como pueda ser previsible una muerte cercana, es aconsejable comenzar con los contactos para contratar un servicio funerario, si la muerte acaece de forma inesperada, lo más apropiado será que una persona del círculo íntimo del fallecido que se encuentre menos afectada emocionalmente, sea la que haga el trato con la agencia, y siempre debe ir acompañado de una persona de confianza que no esté implicada emocionalmente en esa muerte. Si la muerte ocurre en el hospital, las agencias tienen convenios con algunas oficinas de trabajo social, medio por el cual obtienen los datos personales mediante una filtración que procede de algún contacto personal ya sea en el hospital, policía o juzgado, cosa que se supone es un delito grave que debe ser denunciado. Si se producen este tipo de intromisiones, es recomendable respirar hondo, tranquilizar y anotar los datos de dicha agencia funeraria y presentar una denuncia.

Tras una muerte puede haber mucho que lamentar pero debe intentarse evitar por todos los medios que uno de los motivos para ello sea el abuso de alguna empresa funeraria.

EL SENTIMIENTO DE PÉRDIDA Y LA NECESIDAD DE CREER EN LA EXISTENCIA DE VIDA DESPUES DE LA MUERTE

*“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)

Como humanos que somos, depositamos muchos afectos, apegos y esperanzas en los demás y unimos nuestras vidas y las suyas mediante una red de relaciones, emocionales, sociales, laborales, económicas, de dependencia en general, que quedan destruidas con la muerte de cualquier persona. Su muerte es también, en mayor o menor medida, la de una parte de lo que han llegado a ser quienes estaban en relación con ella; aunque el miedo a la muerte puede parecer irracional, “no lo es si la vida se concibe como posesión” Escribió Erick Fromm.

No sentimos miedo a morir, sino a perder lo que tenemos, el temor de perder mi cuerpo, mi ego, mis posesiones y mi identidad, miedo de enfrentarme al abismo de la nada, de perderme.

Apenas hace unos cien mil años que los humanos comenzamos a enterrar con ritual a nuestros semejantes, indicando con ello, al menos que las relaciones emocionales, intergrupales eran intensas y que el sentimiento de pérdida comenzaba a ser destacado y doloroso que precisaba de una despedida ritualizada para poder ser superada.

Pensamos que la muerte es la gran servidumbre de la vida, pero cabría meditar a fondo, si esa servidumbre no es más bien consecuencia del afán por vivir la propia existencia y circunstancias como una posesión.

Una de tantas formas de consolarnos es pensar que existe vida después de la muerte, e incluso hay muchos médicos y psicólogos que han escrito libros hablando al respecto, sin embargo debemos de tratar de ver la muerte como algo natural, finalmente el organismo por sano que este, se colapsara y morirá de viejo, víctima de su propio uso.

Se menciona mucho de las experiencias cercanas a la muerte, suponen un conjunto de vivencias emocionales, que a menudo muchas personas dicen que ven la luz muy blanca y brillante, esas experiencias presentan una gama de aspectos comunes, casi universales, mientras otros difieren de un individuo a otro.

En general incluyen elementos cognitivos, tales como procesos de pensamiento acelerado y una revisión de la propia vida, elementos afectivos como sentimientos de paz y felicidad, elementos pretendidamente paranormales como la sensación de estar fuera del cuerpo, o la visión de acontecimientos futuros, a veces hablan del encuentro con familiares que ya no están en la tierra.

CONCLUSIONES.

El ser humano desde el nacimiento se tiene que enfrentar a situaciones que pueden considerarse adversas como la propia muerte de un ser querido para lo cual no estamos preparados como personas por lo que sentimos la necesidad de una educación acerca de la muerte para que la confrontemos y logremos aceptarla.

Es indudable que el ser humano requiere del apoyo familiar que es fundamental en nuestra sociedad, con todos los valores culturales, sociales y religiosos que nos llevan a una esperanza de una muerte digna.

Se debe ayudar a la familia para que comprenda el proceso de este sufrimiento, para que se dé cuenta y asimile que el duelo tiene un curso progresivo y al final se puede seguir viviendo y experimentando la alegría de vivir, que llegamos a este mudo con un botiquín que nos ayuda a vivir después de un trance tan doloroso.

El equipo multidisciplinario (médicos, enfermeras, trabajadores sociales y tanatólogos), tiene como finalidad ayudar al enfermo a bien morir, a morir con dignidad, aceptar la muerte como una culminación de vida, así como también ayudar al hombre en su derecho primario y fundamental. ***“QUE ES MORIR CON DIGNIDAD, PLENA ACEPTACION Y TOTAL PAZ”***

Cuando nos preguntamos, ¿Por qué moriremos?, podemos decir, porqué en el universo somos un suceso, sólo podemos llegar a la vida por medio de la muerte, pues la energía es utilizada y reorganizada constantemente, la muerte es un inicio y no un final.

El ser humano es un ser que sabe que va a morir, que la vida y la muerte exigen “ser” y “morir”, vivir en este mundo físico es una experiencia finita y la muerte nos llegará en algún momento estemos de acuerdo o no.

Encontrar sentido a la muerte nos permitirá hallar el sentido de la vida, y si nos aferramos al sentido de nuestra vida, aprenderemos a soportar la enfermedad e iremos aprendiendo poco a poco a enfrentarnos con lo difícil tarea del morir.

Sin duda alguna, uno de los sufrimientos más grandes a los que los seres humanos nos enfrentamos, es el perder a un ser amado, es un dolor que se vuelve imposible de soportar, cuando muere esa persona que ha sido lo más importante para nosotros, cuando se ha perdido lo que tanto quiero, se van con ella tantos y tantos planes, sueños e ilusiones y recuerdos, se presenta de un dolor tan grande que se llega a sentir en muchos momentos que uno está por perder la razón y que ya no tiene sentido seguir, pero en realidad se trata de un dolor que podemos curar y del que podemos ser curados.

Significa que estamos empezando aceptar, acomodarnos en una nueva realidad, y esto no quiere decir que olvidemos a nuestros muertos, al contrario se trata de que los tengamos más vivos con nuestra nueva actitud ante la vida, y es entonces que sabremos que llegamos a esa fase cuando empezamos a vivir de nuevo a plenitud, a pesar de las pérdidas sufridas.

Cuando estemos recuperados de este duelo, nos daremos cuenta de que la esencia de nuestros seres queridos, sigue acompañándonos, guiándonos, cuidándonos y amándonos, y debemos recordar que no los hemos perdido realmente, solamente están ya en otra condición, en otro estado de existencia, y siempre hay que recordar que el dolor pasará, los recuerdos permanecen, los seres queridos nos dejan, pero el sentimiento de haberlos tenido perdurará en nosotros.

Gracias a las experiencias de la Dra. Elizabeth Kübler-Ross y a todo el trabajo que realizó con enfermos terminales y moribundos, nos deja esta gran enseñanza, que nos permite confirmar que la muerte es un pasaje hacia otra forma de vida, nos hace comprender que la experiencia de la muerte es casi idéntica a la del nacimiento, porque se trata del inicio de otra existencia, el paso a un nuevo estado de conciencia en el que se continúa experimentando, viendo y oyendo,

comprendiendo y riendo, y en que se tiene la posibilidad de continuar el crecimiento espiritual.

Y gracias a ella sabemos que una luz brilla al final y que a medida que nos aproximamos a esa luz blanca, de una claridad absoluta, nos sentimos llenos del amor más grande, indescriptible e incondicional.