



asociación
mexicana de
tanatología, a. c.

**“DÓNDE INICIA Y DÓNDE ACABA: EL UMBRAL QUE DIVIDE
A LA VIDA Y LA MUERTE”**

TESINA

PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGIA

PRESENTA:

JUANA REMEDIOS CAMACHO GARCIA



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

México, D, F, a 30 de abril de 2014.

DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE.

COORDINADOR DEL DIPLOMADO EN TANATOLOGÍA

PRESENTE

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

Juana Remedios Camacho García

Integrante de la Generación 2013 – 2014.

El nombre de la tesina es:

“DÓNDE INICIA Y DÓNDE ACABA: EL UMBRAL QUE DIVIDE A LA VIDA Y LA MUERTE”

Atentamente:

Prof. Roberto Fernando Peña Rico

Director de Tesina

AGRADECIMIENTOS:

Por medio de estas líneas expreso mi más profundo y sincero agradecimiento a TODAS las personas que han transitado y que aún se encuentran presentes en mi vida y que me han dejado grandes lecciones

Le agradezco a Dios por regalarme cada maravilloso día, para cumplir mi misión en la vida.

A mi asesor por la supervisión de este trabajo, así como sus enseñanzas transmitidas en su visita.

A mi familia que da luz a mi vida, con amor, alegrías, tristezas. Gracias por su amor incondicional que me han demostrado.

Un agradecimiento muy especial merece la comprensión, paciencia y el ánimo recibido por mi compañero de vida.

A todos ellos muchas gracias.

INDICE

Objetivo.....	5
Introducción.....	6-7
¿Vivir para sobrevivir o vivir para vivir ?elección personal.....	8-10
Como viajamos por la vida.....	10-12
¿Por qué nos da miedo terminar el viaje de la vida?.....	12-15
El acompañamiento a una persona querida cuando pierde a alguien en el viaje de la vida.....	15-19
Acompañando a otros en un viaje lento al final de su vida.....	19-20
Cuando uno toma la decisión de que el viaje de la vida termine.....	20-22
Nuestro propio final del viaje de la vida.....	22-24
Conclusión.....	25
Bibliografía.....	26-27

OBJETIVO:

Reconocer la postura que tenemos en el viaje de la vida, para poder reflexionar acerca de la vida y la muerte, y tomar la decisión de cómo queremos transcurrir lo que nos queda como recorrido del viaje.

INTRODUCCION

El viaje de la vida es un viaje único e irreplicable, donde cada uno elegirá como quiere transitarlo.

En este viaje es necesario primero que nada identificar donde te encuentras situado, si el viaje lo vives o simplemente lo sobrevives.

La idea de vivir y sobrevivir me surgió de pronto cuando conocí la historia de Solomon Northjo, un mulato afroamericano nacido libre en el estado de Nueva York y que fue secuestrado en Washington en 1841, para ser vendido como esclavo y que trabajó en plantaciones en Louisiana durante 12 años hasta su liberación.

Y tal vez la pregunta sea ¿y esto que tiene que ver con el viaje de la vida? Pues dentro de su historia este personaje comenta que a cada cosa que uno haga aunque no haya tenido elección hay que encontrarle un sentido y vivir más no sobrevivir que es lo que hacía la mayoría de los esclavos.

Y después se me viene a la mente Víctor E. Frankl y me pongo a pensar que también encontró un sentido a su vida a pesar de las circunstancias en las que se encontró sometido y más que sobrevivir en los campos de concentración comenzó a vivir, encontrándole un sentido a su vida.

Y la lista puede ser interminable nombrando a muchos otros personajes que sobresalieron viviendo y no sobreviviendo.

Sin embargo también quiero citar la película de "amigos" pues es un muy buen ejemplo de cómo es que la persona al principio solo sobrevivía y después comenzó a vivir cuando su cuidador comenzó a darle una esperanza de vida.

Y me parece impresionante la historia de estos tres personajes y me deja pensando que existimos muchas personas que las circunstancias en las que vivimos no son tan extremas como la de los personajes mencionados anteriormente y que aun así optamos por sobrevivir, no se tal vez sea la comodidad.

Y cuando optamos por este confort se nos va la vida, enfrentándonos a lo desconocido, y a lo que no se debe de hablar porque actualmente vivimos evadiéndola: la muerte.

Sin embargo esta en todo momento pues no habría ninguna oportunidad de llegar a conocer la muerte si sólo ocurriera una vez. Pero, por fortuna, la vida no es sino una continua danza de nacimiento y muerte, una danza de cambio.

De cambio y duelos que vivimos a lo largo de nuestro viaje, algunas veces nosotros seremos los protagonistas de esos duelos otras tantas seremos los acompañantes de algún ser querido que lo vive.

E inclusive podemos ser acompañantes de aquel que está finalizando su viaje, siempre y cuando nos lo permitamos y cumplamos con el objetivo de es ayudar a que el hombre tenga una muerte apropiada, adecuada y digna, pero no es su finalidad única, lo es también el curar en vida, el dolor de la muerte y de la desesperanza.

Y al poder acompañar a otros me indica que entonces tendremos un acercamiento a la muerte de otros lo cual tal vez nos ponga a reflexionar día a día sobre nuestra propia muerte y reflexionar hasta el final del viaje de la vida.

“Hay que vivir cada día aceptando lo que se tiene, dimensionando lo que hacemos y conformándote con lo que hay”

¿VIVIR PARA SOBREVIVIR O VIVIR PARA VIVIR ?ELECCION PERSONAL.

Nuestra vida está llena de elecciones, el hombre elige constantemente entre la gran masa de posibilidades presentes, ¿a cuál de ellas hay que condenar a no ser y cuál de ellas debe realizarse?, en todo momento el hombre debe decidir, cuál será el monumento de su existencia.

En todo momento elegimos aun sin darnos cuenta, estamos eligiendo y cada elección que hagamos será nuestra responsabilidad de lo que hacemos con ella.

Una de las elecciones que creo es una de las más importantes de nuestra vida es vivir para sobrevivir o vivir para vivir, ya que las dos maneras de vivir son muy distintas y pocas veces nos damos cuenta de la diferencia, viviendo en un engaño, creyendo que estamos viviendo para vivir, cuando realmente vivimos para sobrevivir.

Vivir para sobrevivir indica que queremos durar o seguir existiendo sin disfrutar de las cosas que hay en la vida, es vivir al día, sin tener un sentido por el cual salir adelante, sin saber hacia dónde vamos, cuando sobrevivimos, nos llenamos de cosas mundanas, dejando nuestro espíritu vacío, olvidándonos de nosotros mismos, de quienes somos y nos metemos en los papeles que la sociedad tienen para cada uno de nosotros, sin importarnos nosotros mismos, haciendo lo que no queremos hacer.

Nos la pasamos sobreviviendo y buscando garantías toda la vida, pero por más que sigamos las instrucciones al pie de la letra no existe garantía en lo que hacemos, entonces buscamos permanencia para no tener cambios y cuando estoa cambios se presentan creemos que no podremos adaptarnos a lo nuevo.

En cambio vivir para vivir nos indica gozar la plenitud de la vida, vivir para realizarse, vivir para trascender aun después de esta vida, y es aquí donde cabe mencionar que para no morir hay que nutrirnos de lo que realmente vale la pena

Sin embargo y lamentablemente los sistemas sociales funcionan para que se viva para sobrevivir y tienen su máximo impacto negativo, deshumanizante cuando se convierten en cultura.

Es entonces cuando no solamente los individuos viven para sobrevivir y el sistema social se organiza para que todos vivan para sobrevivir, para que la convivencia sea en función de la mera supervivencia, sino que este estado existencial individual y colectivo se empieza a mirar como “lo natural”, “lo lógico”, “lo único posible” y hasta como “lo deseable”, y llega el momento en que también se instituye a través de la educación formal e informal: los padres y madres educan a sus hijos para aspirar a la supervivencia, para convivir en función de una guerra por sobrevivir que hay que ganar día a día, sin disfrutar de lo que se realiza, haciéndolo solamente de una forma monótona.

Al sobrevivir con esto pareciera que nuestra vida nos vive, que posee su propio impulso imprevisible, que se nos lleva; en último término, nos parece que no tenemos elección ni control sobre ella. Naturalmente, esto a veces nos hace sentir mal, tenemos pesadillas y despertamos sudorosos, preguntándonos: “¿Qué estoy haciendo de mi vida?”. Pero nuestro temor dura solo unas horas, vemos nuestra rutina y la retomamos olvidando esta pregunta que nos habíamos hecho, regresando a vivir para sobrevivir, sin tomar en cuenta la demanda de esta necesidad que se nos presenta.

Si nos damos cuenta la vida es mucho más que una sucesión de acontecimientos, más que una rutina, más que un viaje y para vivirla hay que tener la cualidad misteriosa y conquistadora por el ser humano en la evolución de la especie que es la consciencia, es importante ya que por medio de ella sentimos, nos damos cuenta y nos permite saber y saber que se sabe, percibir y percibir que se está percibiendo, atender y poder estar atento a la propia atención.

Para poder hacer esto hay que darle sentido a nuestra vida y que mejor que sentirnos vivos y esto significa ser plenamente conscientes de nuestra experiencia presente y aceptarla, sin pasar la vida tratando de supervivir con los roles que adoptamos ante la sociedad, ya que nos preocupamos por ser lo que otros quieren que seamos olvidando ser nosotros mismos.

Y vivimos poniendo pretextos para poder vivir para vivir, ponemos como traba dos tiempos para vivir nuestra vida el pasado y el futuro, creemos que nos sumergimos en estos tiempos, viviendo en ellos o para ellos, pensando en todo lo felices o infelices que fuimos o que podemos llegar a ser.

Y no nos damos cuenta que el pasado y el futuro son sombras que nos deben incitar a vivir cada momento de nuestra vida, cada instante, debido a que estos dos tiempos son el motor de lo que fuimos y de lo que queremos llegar a ser y que mejor que lograrlo por medio del presente.

Pero el futuro nos atiborra pues creemos que las expectativas inciertas del futuro crean ansiedad, y vivimos a expensas de estas, y de pronto el hombre se convierte en caballo de carreras, que acaba de reventar antes de llegar a la meta, pues la ansiedad se presenta constantemente y olvidamos que el presente es lo que hay que vivir, no hay otra cosa, o se toma o se deja, pero si se deja hay que recordar que no se vive se sobrevive.

Es por ello que los invito a darse cuenta que elección es la que vivimos y que veamos:

COMO VIAJAMOS POR LA VIDA

El viaje por la vida algunas veces es largo, otras veces cortos, no sabemos por cuanto tiempo estaremos en este viaje, durante nuestra estancia podemos conocer a compañeros de ruta, los cuales no sabemos cuándo dejarán de estar con nosotros en el viaje, lo importante es que este viaje se disfrute en cada momento.

El viaje será como nosotros queramos que sea, sin contar el tiempo porque como mencione anteriormente no sabemos cuánto durara, cuando digo será como nosotros queramos que sea, me refiero a que puede ser dulce, amargo, divertido, aburrido, estático o en movimiento, podemos vivirlo o simplemente sobrevivir al viaje.

Entonces me pregunto ¿Por qué no adoptar la saludable actitud del viajero en el más largo e importante de los viajes: la vida?

Algunas veces el viaje de la vida se vive como turistas faltos de entusiasmo, con apatía ante la vida, con el ánimo atemorizado, mirando siempre al futuro, apegados y atribulados.

Me parece que sería mejor trabajar y situarse en la actitud del viajero, para este viaje de la vida, debido a que el viajero observa, es como un sensitivo ojo mágico que nada quiere perderse, pero que al mismo tiempo no deja que lo domine el ansia, ni tampoco sucumbe

a los obsesivos. Como el viajero está muy alerta aprende a través de la contemplación, se renueva, experimenta y vive, trayendo consigo un arte de vivir, disfrutando de lo que hay.

Sin embargo no siempre sucede esto, a veces nos angustiamos y por eso pasa desapercibido el viaje hacia la meta, nos obsesionamos por tener resultados, y terminamos sin valorar el aquí y el ahora, pues buscamos donde no hay nada que encontrar y a cada momento se pierde la consciencia de vivir, olvidamos que es conveniente vivir la vida paso a paso, porque cada paso tiene su interés y su mensaje, no es un paso más sino un paso único.

Hay que disfrutar del viaje por la vida y encontremos nuestro sentido de vida, ese que difiere de un hombre a otro, de una hora a otra hora, pues lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento.

No deberíamos buscar un sentido abstracto a la vida, pues cada uno tienen en ella su propia misión que cumplir, cada uno debe llevar a cabo un cometido concreto, por tanto ni puede ser reemplazado en la función, ni su vida puede repetirse, su tarea es única, como única su tarea de instrumentarla

Entonces toda situación vital presenta un reto para el hombre y le plantea un problema que solo él debe resolver.

En una palabra, a cada hombre se le pregunta por la vida y solamente puede responder a la vida, respondiendo por su propia vida.

La vida ya tiene un sentido y una dirección que no son diferentes de la misma vida. No se trata, por tanto, de que descubramos el sentido y luego nos ajustemos a él desde más allá de él. El sentido de la vida no es otro que el verdadero sentido y ritmo de la naturaleza de las cosas.

En este proceso creador cuyo sujeto es la vida en sentido amplio, el ser humano tiene una posición peculiar frente a otras formas de vida. El mundo natural expresa inevitablemente ese movimiento de la vida (la tierra gira sobre su propio eje cada día, la semilla llega a ser un frondoso árbol, el ave quiebra el cascarón en el momento justo, y ellos no han de hacer nada por sí mismos para lograr tal cosa). Pero el ser humano no se limita a ser

cauce del obrar de la vida en él, el que le empuja a actualizar todas sus posibilidades latentes, sino que en virtud de su autoconciencia se sabe partícipe de dicho movimiento y colabora conscientemente con él. “Sólo al ser racional le ha sido dado seguir voluntariamente los acontecimientos, pues seguirlos sin más es obligatorio para todos”

En otras palabras, el ser humano puede crear, crearse a sí mismo; o, más propiamente, co-crear, pues si bien despliega voluntaria, consciente y creativamente muchas de sus posibilidades.

El sentido subjetivo de la vida concuerda con su sentido objetivo, por tanto, cuando elegimos conscientemente situar nuestro bien incondicional sólo en aquello que depende de nosotros. Cuando así lo hacemos descubrimos que para lo que esencialmente somos no existen los obstáculos, que ante todo podemos dar una respuesta activa y creadora, que todo puede convertirse en una ocasión de crecimiento íntimo, que nada nos impide actualizar nuestra humanidad, afirmarnos ontológicamente; que podemos, por ejemplo, sentirnos acosados, pero no necesariamente destruidos, por la enfermedad, por la calumnia, por las pérdidas, que podemos incluso convertirlas en un triunfo interior.

La aceptación así entendida no equivale a la resignación, a dejar de intentar cambiarlo, que puede ser cambiado; no requiere que nos guste lo aceptado, ni exige la renuncia a nuestras preferencias por ciertas condiciones frente a otras ni al esfuerzo por hacerlas prevalecer; equivale, eso sí, al abandono de la creencia de que sólo una de esas condiciones debería existir, al abandono de la exigencia de que la realidad sea de una determinada manera, la que se corresponde con nuestras ideas sobre cómo deberían ser las cosas.

¿PORQUE NOS DA MIEDO TERMINAR EL VIAJE DE LA VIDA?

Nos da miedo que termine el viaje de la vida porque nos enfrentamos a algo desconocido: la muerte.

Y quisiera comenzar a hablar sobre esta por medio de la historia de la mitología griega la cual cuenta que 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 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.

A la muerte se le ubicaba geográficamente en una región comprendida entre dos territorios de la antigua Hélade, a la derecha el territorio de la noche (su madre) y a la izquierda el territorio del sueño (su hermano).

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.

Y por esto que nunca cura a nadie sentimos miedo hablar de ella.

Pero esto no ha sido siempre, en las décadas anteriores el contacto con la muerte nada tiene que ver con la vivencia de la actualidad. La mayoría de los niños no han visto a una persona enferma o grave, pudiendo llegar a la edad adulta si haber experimentado y vivir una pérdida. Es más, se les aparta del dolor, la enfermedad y la muerte llevándolos a otros hogares para que “no sufran” por la pérdida del familiar. Es probablemente que por “miedo” que en estos momentos la mayoría de los fallecimientos se produzcan en hospitales, dando lugar al desplazamiento de la muerte.

Y el miedo dice “Krishnamurti” es un invento del pensamiento lo que conocemos con el nombre de miedo no es más que está combinación de duda, ansiedad, angustia y parálisis.

Entonces es así como la muerte genera todo tipo de actitudes y emociones, siendo el miedo y la ansiedad las respuestas más comunes, la ansiedad sería un estado emocional negativo que carece de objetivo específico. Sería como tener miedo a algo sin saber que es ese algo, mientras que el miedo sería lo que experimentamos cuando podemos localizar y describir la fuente de nuestras preocupaciones. Es decir, la ansiedad a la muerte sería el miedo a dejar de existir, mientras que el miedo a la muerte, podría ser miedo al proceso de morir, en el sentido de cómo será la agonía, si se podrá soportar el dolor, etc.

Lamentablemente si el miedo y la ansiedad en lugar de transformarse en un episodio ocasional se profundizaran aún más, si anidaran en nuestro ánimo, sí se transformarían en nuestra forma básica de respuesta darían lugar a bloqueos emocionales. Es aquí cuando el ser humano llega a no soportar la angustia.

Para hacer frente a estos temores, elegimos defensas contra la conciencia de la muerte, defensas que están basadas en la negación, que configuran la estructura del carácter y que de haber inadaptación tienen como resultado síndromes clínicos. En otras palabras la psicopatología es resultado de los modos ineficaces de trascendencia de la muerte.

Y aunque sabemos que vamos a morir y sabemos que hay una muerte para cada uno de nosotros, seguimos sintiendo miedo. Porque cuando hablamos de la muerte estamos hablando de un **fenómeno**:

- Un fenómeno **cotidiano**, pero no nos terminamos de acostumbrar a su presencia,
- Un fenómeno **natural**, no obstante la vivimos como una intrusa, que llega destruye y siempre nos toma por sorpresa
- Un fenómeno **Impredecible** como un juego de azar.
- Un fenómeno **Irrebasable**, porque por más esfuerzos que hagamos nunca vamos rebasar el momento de nuestra muerte.
- Un fenómeno **universal**, porque es y será para todos.
- Un fenómeno **único** como fenómeno para cada uno de nosotros
- Un fenómeno **Intransferible** porque es personal

Y entonces el tema de la muerte se convierte en un tabú, pues tenemos la sensación de que cualquier forma de contacto con la muerte por muy indirecta que sea, nos enfrenta con la perspectiva de la nuestra, la hace más cercana y real.

Y entonces crecemos aprendiendo a negar a la muerte y que esta significa solamente aniquilación y pérdida, y ya no solo la negamos sino que vivimos aterrorizados de ella.

El aprender a afrontar la muerte en su doble vertiente de experiencia individual o de doliente en presencia de un allegado, es también aprender a asumir, en toda su dimensión, nuestra propia humanidad.

Pues la muerte es el destino inevitable de todo ser humano, una etapa en la vida de todos los seres vivos que constituye el horizonte natural del proceso vital. La muerte es la culminación prevista de la vida, aunque incierta en cuanto a cuándo y cómo ha de producirse, y, por lo tanto, forma parte de nosotros porque nos afecta la de quienes nos rodean y porque la actitud que adoptamos ante el hecho de que hemos de morir determina en parte cómo vivimos la muerte del otro, más aún cuando es cercana tendrá un mayor impacto en quien la presencia, y suele desencadenar un proceso reflexivo en torno a la posibilidad de la propia.

EL ACOMPAÑAMIENTO A UNA PERSONA QUERIDA CUANDO PIERDE A ALGUIEN EN EL VIAJE DE LA VIDA.

“Tu ser querido ha muerto. No lo esperabas. La muerte te ha golpeado como una ola gigantesca. Estás separado de tus amarras. Te ahogas en el mar de tu pena personal. La persona que ha formado parte de tu vida se ha ido para siempre. Es definitivo, irrevocable. Una parte de ti ha muerto”.

E.A. Grollman

De pronto por mi viaje por la vida me percaté de que un compañero de esta de pronto había dejado el viaje, enseguida supe que era con alguien que realmente no tenía mucho contacto, pero no tarde en darme cuenta que uno de mis queridos compañeros de ruta era buen amigo de aquel que había dejado este viaje, no pude contener de pronto una impotencia ante aquella situación frente a mi querido compañero, de pronto recordé todas aquellas pérdidas que en algún momento tuve en este viaje de la vida, me percate

que ante mis pérdidas hice una elaboración de duelo, un camino que yo no elegí pero que mientras pasaba y sin darme cuenta fue forzosamente placentero y a la vez doloroso (y claro que de esto si me daba cuenta, lo sentía en todo momento), recuerdo que no podía estar frente a la vida o al menos eso decía constantemente. Mientras pasaba el tiempo mis heridas pasaban y después comprendí que si sentía dolor frente a esa persona fue por la muestra de amor que le tenía y no solo eso sino que reconocí que la muerte de aquel ser querido me entregó un paquete de lecciones.

Una de las principales lecciones es que la muerte enseña a vivir. El duelo enseña a vivir. El duelo o nos humaniza o nos enferma. O nos hace blandos, ayudándonos a relativizar, acompañándonos en el descubrimiento de nuevos y sólidos valores y en el reconocimiento de los valores ya vividos y que persisten en el recuerdo, o nos lanza al abismo de la oscuridad, del sinsentido, de la soledad y los márgenes.

Y de pronto mientras pienso en todo lo que he pasado...me digo pero en otras veces yo he sido la protagonista de mis duelos, de mis pérdidas, y al ver devastada a aquel queridísimo compañero me pregunto: ¿Qué papel podría tomar yo, ante esta situación?, ¿cómo poder ayudar a mi compañero?...por suerte o por mala suerte como pude haber pensado en años atrás, me doy cuenta que en este viaje de la vida, nadie se escapa de acompañar en otros duelos, y aún más reconozco que aquel dolor del duelo de este compañero que hay que acompañar es la parte de la vida exactamente igual que la alegría del amor; es, quizá, el precio que pagamos por el amor, el coste de la implicación recíproca, tanto para mi queridísimo compañero como para mí, para él porque él será quien en esta ocasión viva este dolor y para mí porque la implicación de amor, de afecto que tengo hacia mi compañero será estar con él durante su dolor un dolor que me hace sentir como culpable por no sentir lo mismo que él en ese momento.

Y de pronto empieza a pasar por ciertas etapas de duelo, principalmente cuando él conoce la noticia existe una **negación**, es una etapa fuerte donde se niega a creer lo que pasa, comienza a llevar momentos de insensibilidad y se pregunta si es capaz de seguir adelante con ello, las noticias que le rodean se vuelven absurdas para su forma de entender el mundo en ese momento, y los acontecimientos suceden de forma opresiva, para él es casi imposible reconocer que hay que afrontar la pérdida.

Y entonces lo que yo tengo que hacer es ayudarlo a aceptar la pérdida y me pregunto ¿pero cómo lo voy a hacer? Tengo miedo que mi silencio no baste, sé que este puede ofrecer quizá el consuelo que viene de la muda solidaridad, pero puede revelar también sólo un vacío de palabras poco elocuente, y entonces también siento miedo de hablar o de querer reanimarlo, porque sé que posiblemente el que quiera hablar sea él.

Entonces creo que lo mejor que puedo ofrecerle es mi acompañamiento y ayudar hasta donde mi corazón diga y no hasta donde mi cabeza exija, tendré que evitar esas frases cotidianas que abruman más a uno como: “tenía que pasar”, “dios se lo llevo por algo”, “ya no está sufriendo” y entre muchísimas frases que existen como estas.

Este acompañamiento que comencare con el no será solamente de cuerpo presente sino también por el contacto mutuo, sino hay nada que decir basta con un abrazo sincero, pues el abrazo dado en medio del dolor implica comunión, permite hacer la experiencia de romper la burbuja dentro de la cual nos podemos esconder o aislar. El abrazo auténtico, el que no deja agujeros entre uno y otro porque aprieta al darse, recoge la fragilidad, la descarga de su virulencia, mata la soledad que mata, sostiene en la debilidad, rompe la distancia que duele en el corazón.

Quizás sea éste abrazo una de las experiencias más intensas de trascendencia y de vida. El abrazo es un modo de contacto corporal denso, quizás difícil de vivir en medio del dolor. Puede resultar incómodo por dejarnos desprotegidos, por la desnudez que le suele acompañar, pero nos pone en relación íntima y acogedora y descarga sobre nosotros y sobre el otro emociones fuertes: la gran satisfacción de la cercanía y la reconfortante comunión.

Cuando se presenta la **ira** existe un intenso dolor psíquico, de lamentos y de llantos, de cambios emocionales y de quejas sobre su estado de salud, de letargos o hiperactividad, de regresiones (a una etapa más desvalida en la que pide socorro), de total desesperanza y ansiedad por la separación, al parecer es más difícil que la anterior y pudiera desistir porque si no logro ponerme en sus zapatos podre mal interpretar sus actos hacia mí, sin entender que él tiene una gama de sentimientos encontrados, entonces lo que hay que dejar que pase aquí es que él se desahogue, dejarlo que exprese su dolor, la rabia, el coraje, dejarlo llorar, en esos momentos necesita alguien que lo escuche un hombro en

cual llorar, pues este es la parte más importante del cuerpo, como lo dice Jorge Bucay en uno de sus cuentos.

Pero no todo termina aquí de pronto comienza a haber un **pacto o negociación** con nuestros supremos, ya no desea vivir largos años, existe una desesperanza, hay que dejarlo que se exprese, sin interrumpir de ninguna manera su dolor.

La escucha, la verdadera escucha es la herramienta principal de la buena compañía en el dolor. El que se siente solo “es como si fuese “único” en todo el universo que, por su ajenidad, le desborda y le angustia, y hay que recordar que escuchar es más que oír y más en estos momentos de dolor

De pronto esta etapa ya no está más y se empieza a presentar una **depresión**, el reconoce que ya no puede seguir negando su pérdida ni puede darle la vuelta al hecho, su ira y su rabia se sustituye por una gran sensación de pérdida, es como una especie de luto anticipado, del que brota una buena disposición para asumir que lo perdido no regresara. En esta etapa que ya es de ganancia hay que dejar que la persona hable de su fallecido, que la persona recuerde sus momentos a su lado, ya que recordad es parte del camino que tienen que recorrer para sanar su herida.

Y como decía Séneca “Ahora tú eres el guardián de tu dolor, pero también cae para aquel que lo guarda, y cuanto más vivo es ese dolor, más pronto termina. Procuremos que el recuerdo de los que hemos perdido nos sea agradable. Nadie vuelve de buen grado a aquellas cosas en las cuales no puede pensar sin sentirse dolorido; en verdad, no puede dejar de ser que el nombre de los difuntos que amamos nos sea recordado sin que veamos nuestro corazón transido, pero aun esta emoción tiene su deleite. Porque, como solía decir nuestro Atalo, “la memoria de nuestros amigos difuntos es como algunas manzanas que tienen una suave aspereza, como el vino muy viejo en el cual encontramos un amargor delectable.”

Y al llegar a la cima del duelo aparece la **aceptación** aquí parece como si el dolor hubiera desaparecido, la lucha hubiera terminado y llegara el momento del “descanso final antes del largo viaje”. El proceso de aceptación de nuestra pena puede ayudarnos a vivir con más plenitud, a apreciar cada día a toda persona como regalos irremplazables.

Claro que si la persona llega a la aceptación este no es mi trabajo final en mi acompañamiento, puesto que después de este camino que pudo haber sido relativamente corto o largo, dependiendo de la persona, nos damos cuenta que las pérdidas son inevitables, pero ahora sabemos además que recuperarnos de nuestras pérdidas puede ser también inevitable. E incluso podemos hacer de esa pérdida un testimonio de amor a la persona fallecida, un paso en nuestro crecimiento, un momento positivo y decisivo en nuestra vida.

El paso por las cinco etapas del duelo es un proceso en el que se avanza hacia la bendición, la “aceptación”, pero sólo podemos realizar plenamente ese proceso cuando sentimos la aceptación de otra persona.....La “aceptación“de nuestro propio ser, es decir, reconocer nuestro valor como personas, depende de saber que somos aceptados por alguien o algo más grande que nuestro yo individual... La aceptación es el comienzo del crecimiento.

ACOMPañANDO A OTROS EN UN VIAJE LENTO AL FINAL DE SU VIDA

“Todas las teorías y toda la ciencia del mundo no pueden ayudar a nadie tanto como un ser humano que no teme abrir su corazón a otro”

Elisabeth Kubler Ross

El título de este apartado me surgió como idea porque existen personas que conocen que en poco tiempo su viaje por la vida terminara, y lamentablemente como mencione en el capítulo anterior, los familiares comienzan a aislar a esta persona que pronto terminara su viaje.

La muerte acompañada de grandes sufrimientos, es un acontecimiento que angustia el corazón humano que sabe que su viaje está por terminar

Lo más importante en este acompañamiento es que la persona sea tratada con respeto, cariño, compasión y que conserve su dignidad hasta el último momento.

El acompañante debe de tener la capacidad para “ponerse en los zapatos del otro”, con respeto, confidencialidad, cordialidad, en pocas palabras con calidad humana para poder ofrecer a la persona el apoyo que el busca.

Durante nuestro acompañamiento hay que sincerarnos con la persona a la que acompañamos pues tiene el derecho de saber el estado de su enfermedad y los tratamientos paliativos que le suministran. Esto no quiere decir que se lo abrume con información no solicitada, sino que se establezca una buena comunicación con la persona, contestando solo lo que la persona pregunte, y dicho de una forma veraz, teniendo en cuenta hasta donde la persona puede tolerar la información sobre su situación.

Existen algunas necesidades que la persona en este viaje lento demanda una de ellas es el amor y reitero claro que el amor, porque se encuentra en un estado vulnerable como el de la cercanía de la muerte, para esto hay que rodear a la persona de una atmosfera apacible, esto puede crearse a través de una presencia viva, atenta, silenciosa y respetuosa.

La persona busca la paz y el consuelo en lo profundo de su espiritualidad, no hay persona que este enfrentado su inminente muerte, o que este luchando por sobrevivir que no busque a Dios, a su Dios personal a su Dios verdadero, por tanto hay que ayudar a que la persona encuentre la paz por medio de sus creencias.

Morir con dignidad muestra el proceso a que toda persona tiene derecho de terminar su vida de forma serena y apacible, sin dolor, y rodeado de sus seres queridos, muerte que cada vez es más difícil en el mundo de hoy

CUANDO UNO TOMA LA DECISIÓN DE QUE EL VIAJE DE LA VIDA TERMINE

Como lo dije en un principio y lo reitero en este apartado la vida exige que cada uno de nosotros tome decisiones, cientos de ellas cada día, decisiones pequeñas, que son desde la mañana como que ropa elegir o grandes decisiones como la de la vida. Si queremos seguir viviendo o simplemente ya no.

Cada vez que uno de nosotros tiene que tomar una decisión, siempre tomamos la mejor decisión posible. Ninguno de nosotros comienza a resolver un problema y dice, "Creo que esta vez voy a tomar una pésima decisión.

Y a veces tomamos la que creemos es mejor, existe una historia de un insecto atrapado en la taza, ha caminado en círculos dentro de la taza y, al no ver una salida, decide que se acabó toda esperanza y que está atrapado para siempre, trepa pero vuelve a resbalar hasta abajo, todo lo que intenta falla. Y a veces nos sentimos como este insecto nos convencemos de que no tenemos escapatoria posible, y así nos convertimos en seres deprimidos, desesperados y a veces suicidas.

Y poco a poco vamos perdiendo la motivación, la esperanza de alcanzar metas, renunciamos a toda posibilidad de que las cosas salgan bien, se resuelvan o se mejore.

Debe señalarse que desesperanza no es decepción ni desesperación. La decepción es la percepción de una expectativa defraudada, y la desesperación es la pérdida de la paciencia y de la paz, un estado ansioso, angustiante, que hace al futuro una posibilidad atemorizante. La desesperanza, por su parte, es la percepción de una imposibilidad de lograr cualquier cosa, la idea de que no hay nada que hacer, ni ahora ni nunca, lo que plantea una resignación forzada y el abandono de la ambición y del sueño. Y es justamente ese sentido absolutista lo que la hace aparecer como un estado perjudicial, tomando muchas veces la decisión del suicidio.

Pero cuando comenzamos en ponerle fin a nuestra propia vida, por lo regular nos encontramos deprimidos y no pensamos con claridad, y pues debido a que el suicidio es una decisión para siempre y uno no puede volver atrás y tomarla otra vez, entonces lo mejor sería tomar la decisión después de sentirse un poquito mejor.

Pero el dolor es tan inmenso que la decisión la tomamos, coqueteamos con la muerte. Jugamos con el suicidio. Hacemos cosas que pueden matarnos, pero no asumimos la responsabilidad de lo que pudiera ocurrir. Nos decimos, "Si muero, que así sea." O, "Si sobrevivo, será porque no me corresponde morir ahora. Es como lanzar una moneda fatal, si cae sol viviré, si cae águila moriré.

Es decir: "no sé si quiero morir, pero le voy a dar una oportunidad a la muerte"

Creemos que como no podemos tomar el control de nuestro presente, lo podemos tomar del futuro por medio del suicidio, creyendo que tenemos muchas razones para hacerlo, esperamos poner fin a nuestro sufrimiento por medio del acto, y aunque sintamos miedo queremos morir o intentarlo, pues creemos que si lo hacemos pueden cambiar las cosas, esperamos poner fin a nuestro sufrimiento, a nuestro dolor, soledad o detener el flujo constante de pérdidas en la vida. Y esto puede ser un motivo o al menos así lo queremos percibir.

Aunque en la vida de uno llueve un poco a veces nos sorprende un huracán. Al final, pienso que una buena vida no es aquella carente de tragedias, sino aquella en la que las personas se sobreponen a las tragedias y se levantan. Porque de algo estoy segura, mirar atrás desde aquí nos enseñará que las tragedias de hoy son los recuerdos de mañana algunos tristes, otros dulces, algunos incluso cómicos y lo que tenemos que hacer, entonces, es mantenernos ahí.

NUESTRO PROPIO FINAL DEL VIAJE DE LA VIDA

“El animal conoce la muerte tan solo cuando muere; el hombre se aproxima a su muerte con plena conciencia de ella en cada hora de su vida.”

Shopenhauer

La confrontación con la muerte, siempre será una experiencia en que tarde o temprano todo individuo piensa y deberá confrontar, por ser la muerte un aspecto implícito en la vida misma de todo ser humano.

La toma de conciencia de la muerte puede ser considerada como una crisis en la vida de pudiendo ser, no la muerte, sino la representación anticipada de la muerte lo que inspira terror, lo que hace que la muerte nos ponga irremediabilmente ante el misterio de la vida. Nos impone silencio, y el silencio vacío, y el vacío reflexión inevitable. Y, de alguna manera, nos hace a todos filósofos, pensadores sobre el sentido último de la vida, de las relaciones, del amor.

Pero no es un pensar cualquiera el que desencadena la muerte, sino un pensar sintiendo intensamente, un vivir ante el enigma que nos embaraza a todos de posibilidad de engendrar y parir sentido, la muerte tiene ese poder de enseñar a vivir, de entregarnos un paquete de lecciones capaces de humanizarnos a la vez que de rompernos el corazón.

Pero de una forma muy lamentablemente solemos pensar en todo aquello que no hicimos cuando llega nuestro propio final, lamentablemente cuando este se nos presenta es cuando hacemos una introspección a nuestra vida, de pronto comenzamos a preguntarnos qué fue de nosotros y nos negamos rotundamente a aceptar nuestra propia muerte.

En nuestro lecho hacia la muerte comenzamos a utilizar las palabras más tristes del mundo: podía, debía, tenía. “yo podía haber logrado mucho más”, “yo debía de haber escogido mejor”, “yo tenía que haber vivido mi vida de una forma distinta” y pasamos lamentándonos lo que no quisimos hacer, porque como lo dije en un principio somos los únicos responsables de nuestras decisiones, y me parece curioso que en el poco tiempo que le queda a uno de vida quiere realizar todo aquello para lo que no tuvo tiempo en su vida, quiere irse en paz, y no digo que este mal, yo reitero que me parece curioso, porque nos pasamos la vida pensando en lo que será y lo que fue sin vivir el presente el aquí y el ahora y en cuestión de días, horas o minutos, queremos reconstruir toda una vida

Y entonces nos damos cuenta que no encontramos un sentido en nuestra y vida y por tanto será difícil encontrarlo en la muerte.

Es muy triste que la mayoría sólo empecemos a apreciar la vida cuando estamos a punto de morir. Muchas veces pienso en las palabras del gran maestro budista Padmasambhava “Quienes creen que disponen de mucho tiempo sólo se preparan en el momento de la muerte”. Entonces los desgarran el arrepentimiento. Pero, ¿no es ya demasiado tarde?”. ¿Qué observación sobre el mundo moderno podría ser más escalofriante que la de que casi todos mueren sin estar preparados para la muerte, tal como han vivido sin estar preparados para la vida?

La calidad de muerte que se pueda lograr en cada uno de nosotros dependerá solamente de cada persona y esta se conseguirá dependiendo de la calidad de vida que se haya tenido,

Si todos fuéramos realmente conscientes de lo inevitable de la propia muerte, no sólo cuidaríamos y cultivaríamos más nuestra vida interior y nuestro proceder, sino que estaríamos en mejor disponibilidad para los seres queridos, y comprenderíamos mejor cuán hay que amarlos y atenderlos, porque los podemos perder o ellos perdernos a nosotros sin previo aviso

CONCLUSION

El viaje de la vida es un conjunto de situaciones, desafíos, alegrías y pérdidas; es un proceso dinámico que requiere una adaptación y un ajuste continuo para poder mantenerse, mantenerse desde el principio, si queremos vivir o sobrevivir, conociendo la postura en la que nos encontramos en la vida, si solo somos espectadores de la película o si nos adentramos como protagonistas, si queremos disfrutar cada paso, cada momento que se nos da, hay que aprender de aquello que nos es desagradable, aventurémonos en el acercamiento a la muerte, la propia, la del ser querido, la del desconocido.

No hay que darle la espalda, está en cada instante es cada momento, en cada situación de la vida, no sabemos cuándo llegara nuestro final ni cómo será, pero para cuando este llegue espero y nos hayamos encontrado con nosotros mismos y con las demás personas, pues solo nuestro verdadero encuentro, puede implicar una vida de satisfacción.

Quedemos satisfechos de la vida, de lo que hicimos en ella, no permitamos lamentarnos al final de nuestra vida, cuando será demasiado tarde para poder remediarlo, pues oportunidad tenemos una, disfrutemos de los cambios, no hay que anestesiarnos cuando existen pérdidas y sufrimientos, pues nada es permanente y aunque queramos creer que esta nos da seguridad, muy dentro sabemos que no, pero hay que darnos cuenta que la impermanencia es como algunas personas que encontramos en la vida.: difícil e inquietante al principio, pero, cuando se les conoce mejor, es mucho más amigable y menos perturbadora de lo que hubiéramos imaginado.

Al igual que es la muerte, no la veamos como enemiga o desconocida, pues esta nos pone ante la vida para encontrarle un sentido, pues al tener en cuenta que en algún momento nos alcanzara, podemos aprender a amar de una manera más intensa, y cada instante seria como un maravilloso milagro, recordemos a la muerte no como algo espantoso y devastador, sino como algo que embellece nuestra vida con mayor espiritualidad y amor.

Pues como diría Roberto Fernando “si la muerte no existiera habría mucho que ver y mucho tiempo, pero muy poco que hacer y nada en que pensar”.

BIBLIOGRAFIA

1. A. Calle Ramiro, APRENDER A VIVIR APRENDER A MORIR, Eleven biblioteca electrónica.
2. Arboleda Consuelo y cols, CARA A CARA CON LA MUERTE: BUSCANDO EL SENTIDO, Revista científica de América Latina, 2002
3. Barrionuevo José, SUICIDIO E INTENCIONES DE SUICIDIO, artículo de la revista de la Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires,2005
4. Bermejo José Carlos. ACOMPAÑAR Y VIVIR SANAMENTE EL DUELO, Revista científica de América Latina, 2004
5. Bravo Mariño, COMO AFRONTAR LA PERDIDA DE UN SER QUERIDO, Revista digital universitaria, 2007
6. Bravo Mariño, ¿QUÉ ES LA TANATOLOGÍA?, Revista digital universitaria, 2004
7. Bucay Jorge, EL CAMINO DE LAS LAGRIMAS, Editorial Océano
8. Cavalle Mónica, EL SENTIDO FILOSÓFICO DE LA VIDA HUMANA, Revista electrónica,2002
9. Frankl Víctor, EL HOMBRE EN BUSCA DEL SENTIDO, Editorial Herder, 1991
10. González Tovar, Hernández Montaña, LA DESESPERANZA APRENDIDA Y SUS PREDICTORES, 2012
11. Grollman E.A., VIVIR CUANDO UN SER QUERIDO HA MUERTO, 1995
12. Hernández Arellano F, SIGNIFICADO DE LA MUERTE, Revisra Digital Universitaria,2006

13. Krishnamutri J., EL ARTE DE VIVIR, biblioteca nueva era.1997
14. López Calva, "VIVIR PARA VIVIR", Sinegtica revista electrónica de educación
15. Limonero García, ANALISIS DE LAS ACTITUDES ANTE LA MUERTE: EL ENFERMO AL FINAL DE LA VIDA, Universidad Autónoma de Barcelona, 2005
16. Neimeyer R.A., APRENDER DE LA PERDIDA, Ed. Paidos, 2002
17. Oviedo Soto, Parra Falcón, Marquina Volcames, LA MUERTE Y EL DUELO, Revista Electrónica de enfermería(enfermería global)
18. Quinnett Paul G., EL SUICIDIO:UNA DECISION PARA SIEMPRE,
19. Rinponche Sogyal, EL LIBRO DE LOS TIBETANOS DE LA VIDA Y LA MUERTE, Editorial Urano
20. Vargas Espínola, LA TANATOLOGÍA: UN ENFOQUE DE VANGUARDIA PARA UNA MEJOR COMPRENSIÓN Y EFICAZ INTERVENCIÓN CON PACIENTE Y FAMILIARES, Revista Electrónica