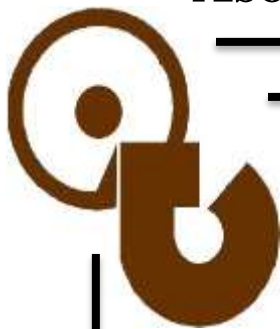


Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.



**CUANDO LA MUERTE
LASTIMA EL ALMA**

(DUELO POR MUERTE SUBITA Y MUERTE ESPERADA)

TESINA

PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGIA

PRESENTA

**MARÍA DOLORES CARMONA
RODRÍGUEZ**

ASESOR DE TESINA

LIC. MARIA DEL CARMEN ALONSO Y CORONADO



MEXICO D.F. Junio de 2014

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

México, D.F., a 16 Junio de 2014

**DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGIA, A.C.**

PRESENTE

Por este medio le informo que revisé y aprobé la tesina que presento:

MARIA DOLORES CARMONA RODRIGUEZ

Integrante de la Generación 2013-2014

El nombre de la tesina es:

**CUANDO LA MUERTE LASTIMA EL ALMA
(DUELO POR MUERTE SÚBITA Y MUERTE ESPERADA)**

ATENTAMENTE

Lic. María del Carmen Alonso y Coronado

DEDICATORIA

GRACIAS A DIOS

Que me ha dado la fortaleza de seguir adelante.

A esas personas con quienes he formado mi historia, y que vivas o muertas, han dejado una huella en mí, gracias a su valor de trascendencia, libertad, responsabilidad, sentido, respeto, perdón, compromiso, pero sobretodo AMOR, inteligencia y voluntad.

Para todos ustedes con respeto, amor y dedicación. Son las personas más importantes de mi vida que sin su apoyo no lo hubiera logrado. vivir esta experiencia fue encontrar un sentido a la vida, descubrir que como ser humano puedo hacer mucho por otras personas que sufren el dolor de pérdida, gracias porque estoy viva, no ha sido nada fácil enfrentarme a una gran ciudad, vencer mis miedos, temores, angustias. AQUÍ ESTOY

A mi hija “JAQUELINE”

Te dedico con mucho cariño este trabajo que lo prepare con todo mi corazón, Gracias por ser como eres por esa conexión espiritual que tenemos desde que eras muy pequeña, eres mi mariposita que voló a donde sus alas la llevaron a posarse te admiro por tu valentía, tenacidad, independencia, te agradezco todo el apoyo que me has brindado, por las veces que me has escuchado, por tu comprensión, tú me has dado una gran lección de vida y por eso y por muchas cosas te admiro. TE AMO.

A mi hija “JUANITA”

Te dedico este trabajo que prepare con dedicación, ilusión, y mucho cariño y con todo mi corazón, Gracias por el apoyo que me has brindado, gracias por el ejemplo que me das, de tomar decisiones en la vida, gracias por ser por estar, gracias por tu pequeña pero hermosa familia, OSCAR. OSCARIN, ALEX. Gracias por enseñarme a ser fuerte, a pesar de que estamos lejos estas al pendiente de mí. TE AMO mi pequeña HERMOSA.

A mi hijo “BENJA”

Gracias por existir en mi vida tu eres mi luz, has sido mi mayor motivación para no rendirme, el saber que palpitabas en mi vientre cambio mi vida, cambio mi existir, eres muy importante en mi vida, gracias por tu apoyo, por tu nobleza, comprensión, empatía, y por el amor que nos tenemos, por acompañarme en esta etapa de mi vida, te dedico este trabajo donde está plasmado mi esfuerzo y dedicación. TE AMO.

A mi esposo “BENJAMIN”

Gracias por todo el apoyo incondicional que me has brindado, sé que para ti no ha sido nada fácil y eso hace que mi agradecimiento sea aún mayor, te doy las gracias desde lo más profundo de mi corazón, te dedico este trabajo que lo prepare con mucha ilusión y empeño. También sé que mi cambio te cuesta aceptarlo y por eso agradezco tu tolerancia, comprensión y paciencia, gracias por la libertad que me has brindado. También te doy las gracias por la familia que formamos gracias. QUE DIOS TE BENDIGA.

A mi hermano “ANTONIO”

Gracias por ser mi compañero de viaje, mi guía en esta gran ciudad, gracias por desvelarte a mi lado, gracias por las horas de espera, gracias porque por ti aprendí a desplazarme en esta enorme ciudad. Gracias a DIOS por la oportunidad que me da de convivir contigo después de tantos años de separación. QUE DIOS TE BENDIGA.

A mis hermanos

Guillermo, Emiliano, Isidora, Mary

Gracias por su apoyo incondicional, gracias por ser parte de mi vida, somos de una misma raíz un mismo tallo pero somos ramas que tomamos diferentes direcciones, pero siempre llegamos en busca de nuestra raíz, los amo y los extraño tanto.

A MI MADRE MANUELITA

Gracias por darme la vida y gracias por enseñarme amar a Dios. Por estar conmigo en los momentos más difíciles para las dos, porque hemos compartido el dolor de la pérdida y tu madre eres un gran ejemplo de fortaleza.

A mi único y gran amigo “RAÚL”

Gracias por ser y estar en los momentos más difíciles de mi vida, en los más importantes, gracias por sacarme del torbellino, de la oscuridad, la incomprensión y poder encontrar una luz en mi camino

Me siento muy agradecida por que también aprendí a compartir momentos de silencio, percibir la quietud del alma, aceptar el silencio y la soledad.

Descubrí a un verdadero amigo, descubrí la verdadera amistad, gracias por todo el apoyo brindado, por ser amigo, terapeuta, médico, maestro. Por ser un impulso para buscar un sentido a mi vida, dedico este trabajo con mucho cariño, respeto y gracias de todo corazón.

TU AMISTAD

Me enseñó a valorar cada obsequio...cada palabra...

Me enseñó a mirar el interior de las personas

Me enseñó a aceptar a los demás tal cual son...

Con virtudes y defectos

Me enseñó a sacrificarme por lo que verdaderamente quiero

Me enseñó a dar sin pedir nada a cambio

Me enseñó que la verdadera amistad existe y que depende de quienes

Crean en ella, para que continúe creciendo

Me enseñó el valor y el sentido de las cosas

Me enseñó a amar y perdonar

Me enseñó que no hay imposibles...


Me enseñó que todos cometemos errores

Y que no existen seres perfectos...

Que una sonrisa, un abrazo y un consejo dado

En el momento justo ayuda a no sentirse solo...

Gracias por ser y estar.

A mis hermanos Marcela y Juan a mi Papá José 

Dedico esta Tesina a ustedes con estas palabras

Es febrero y tengo miedo, tristeza, melancolía, siento el vacío de esas personas que se fueron y que ya no están conmigo, ese vacío que embarga mi vida mi corazón y mi alma vuelvo a sentir ese dolor inexplicable que duele todo, el alma siente frío, duele, no hay palabras de consuelo. Extrañar es sentir cómo una parte de mí que se va cuando alguien se va lejos. Extrañar lo vives, cuando realmente sabes amar. Se queda ese vacío en el alma que nadie puede ocupar, se va una parte de mí, ¡¡Cuánto los extraño!!

No puedo evitar no llorar por su ausencia, duele mucho que no estén a mi lado, como en todos los aniversarios el recuerdo es triste pero los recuerdo con todo mi amor. Es difícil describir en unas líneas lo que siento, porque ya no están en cuerpo.

**“GRACIAS POR QUE EXISTIERON EN MI VIDA” MARCELA
HERMANA QUERIDA CUANTO TE EXTRAÑO, JUAN HERMANO TE
AME CON TODA MI ALMA...**

“PAPACITO QUERIDO”

Hoy tu espíritu está, conmigo, Te siento en mi corazón, vives en él, y así será eternamente No puedo abrazarte, no puedo besarte, Pero sé que lo sabes, Tus consejos, nunca los dejaré, y seguiré dando ejemplos de amor y bondad como tú los diste en la vida a todo aquel que lo necesitaba .Porque solamente se fue una parte de ti, la que yo podía tocar.

Cerrando los ojos puedo acariciar tu alma, y recordarte tal como eras. Nada de lo que me enseñaste quedará en el vacío. Éstas no serán las últimas palabras que escribo para ti, siempre te escribiré, recordándote, y será como estar leyéndolo en tu presencia. Dios está en medio de nosotros, sólo hay separaciones de cuerpo .Nuestros corazones jamás han estado más unidos que ahora. Las lágrimas sólo son muestras de dolor, pero en mi corazón tengo paz, en saber que estás junto a la mejor compañía. **Para eso son las lágrimas**, para borrar el dolor, y sacar la sonrisa, como a ti te hubiese gustado, siempre sonriente, Entre nosotros dos no hay nada pendiente, nos amamos, nos quisimos, como pocas hijas pueden decirle a su padre. Fuiste el tronco de la familia, y yo una simple ramita. Cada vez que respire te recordaré, y como siempre buscare tu rostro entre las nubes que solo yo puedo ver. TE AMO PAPA.

AGRADECIMIENTO

A todas las personas que han estado a mi lado brindándome su apoyo, a la **AMTAC** (ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGIA) A Todos los profesores que con mucho cariño y dedicación ofrecen su conocimiento

Pero quiero nombrar a los que con su clase llegaron a las fibras más íntimas de mí ser, gracias
María López, Galia, Delia.

A la Lic. María del Carmen Alonso y Coronado por el asesoramiento de esta tesina, su paciencia y sus consejos.

También quiero nombrar a KITIMBWA LUKANGAKYE o como él dice para los cuates “KIWY” por dedicar su hermoso tiempo a impartir su taller, (**Como entender la cruz del sufrimiento de la enfermedad y de la muerte**) a todos ustedes gracias por que han sido muy importantes en mi aprendizaje, y han contribuido en mi proceso personal. En ver la vida y la muerte de una forma diferente

Agradezco a mis compañeros de grupo por su compañerismo, amabilidad, respeto por el trabajo en equipo que hicimos durante la clase gracias.

LUPITA LANDEROS

Gracias por enseñarme que el amor es lo más importante, por tu dulzura, tu escucha y tus hermosas palabras que llegan en el momento preciso cuando más lo necesito, eres un ser humano extraordinario.

HILDA

Gracias por demostrarme tu amistad sincera, porque con solo sentir tu abrazo lo siento, gracias eres una persona maravillosa

MARTHA

Gracias por ser una compañera ejemplar, por los momentos compartidos, por escucharme, por ser una gran mujer.

MARY FABIAN

Gracias eres una persona especial, gracias por las pláticas tan importantes en el metro y por tu compañía el viaje era más corto, gracias por tu espiritualidad eres encantadora.

“GUILLE”

Mi agradecimiento, por el apoyo que me diste, porque a pesar de tu dolor por la muerte de tu angelito, compartiste conmigo esa experiencia tan dolorosa, gracias por permitirme ver estado a tu lado en esos momentos tan difíciles, mi admiración y respeto para ti eres una gran mujer, un gran ser humano, te amo.

“RAÚL”

Mi agradecimiento por el apoyo que me brindas compartiendo el dolor por la muerte de tu hijo, porque en esos momentos solo era estar, mi admiración y respeto, eres un ser humano muy valioso, La naturaleza humana es tan frágil, que nos hace conocer el dolor.

“GLORIA”

Querida Gloria gracias por la confianza que me has dado al permitirme escuchar tu historia y por el apoyo que me das para poder compartir tu testimonio, gracias te quiero mucho

APRENDIENDO A DECIR ADIOS

Cuando llegue al final del camino y el sol se haya puesto

Para mí,

No quiero ritos en una habitación llena de tristeza.

¿Por qué llorar por una alma que es libre al fin?

Échame de menos un poco, pero no por mucho tiempo,

Y no cabizbajo,

Recuerda el amor que una vez compartimos,

Échame de menos, pero déjame ir.

Porque éste es un viaje que todos debemos hacer,

Y cada uno debe ir solo.

Todo es parte del plan maestro. Me encuentro camino a casa.

Estoy bien. Estoy en paz.

Pero me preocupas tú.

Cuando estés solo y tu corazón se sienta invadido

Por la tristeza o la melancolía,

Acude a los amigos que conocemos, entierra tus pesares

Haciendo buenas obras.

Y avanza por el camino de tu vida.

Échame de menos, pero déjame ir.

(Rittner Marcelo 2013)

INDICE

• A MANERA DE PROLOGO	11
• OBJETIVO	12
• INTRODUCCION	13
• MUERTE	14
• MUERTE HOY EN DIA	15
• ANTE LA MUERTE INESPERADA	17
• LA MUERTE DE UN HIJO	22
• PRIMER TESTIMONIO	25
• SEGUNDO TESTIMONIO	30
• TERCER TESTIMONIO	32
• DUELO	35
• EL DUELO PATOLÓGICO	36
• ETAPAS DEL DUELO	39
• TANATOLOGIA	49
• LOGOTERAPIA	53
• A MANERA DE REFLEXIÓN.....	57
• BIBLIOGRAFIA	59

A MANERA DE PRÓLOGO

LA MUERTE, es la mejor maestra de la vida, porque nos enseña a dar valor a quienes nos rodean, nos enseña la importancia de estar, ser y dar a nuestros seres queridos hoy ahora, ya; y nos enseña que el lamento por lo no vivido, lo no compartido, por lo no hablado se queda en pensamientos sin respuestas. Nos obliga a buscar el equilibrio entre el dolor de la partida y la bendición de que ella o él hayan sido una parte esencial de nuestra vida. Y en ese mensaje encontramos la urgencia de la vida.

La vida es imperfecta, y por ello la muerte es una parte intrínseca de ella, cuando la vida es arrebatada de una forma inesperada, no se acepta, sobre todo cuando es por accidente, una muerte no esperada, porque la vida transcurre cotidianamente de una forma “normal” cuando de momento todo cambia con una mala noticia una muerte súbita. Entonces los familiares son sorprendidos con la noticia, se desmoronan de dolor.

La capacidad para asumirlo es menor cuando la muerte es esperada hay un periodo de preparación emocional, que logra que la muerte se entienda como una consecuencia natural y se acepta así como el final de un proceso predecible. Porque se empieza un duelo anticipado. Lo cual no es posible cuando la pérdida no se puede anticipar.

En mi experiencia de vida me ha tocado estar en las dos situaciones de pérdida. La muerte repentina suele ser más traumática que la prolongada, porque cuando la muerte es inminente puede iniciarse el duelo anticipatorio. La certeza de que el duelo tiene un límite temporal es fundamental. En ambos se siente mucho dolor, entonces el corazón llora, el cuerpo tiembla, el alma tiene frío, los ojos se nublan, las piernas se doblan, el estómago se queja y la mente se vuelve un torbellino de pensamientos, ¡¡y solo se puede llorar!!

En ambas situaciones dar la mala noticia es muy complicado, es un problema que enfrentan a diario los profesionales de la salud y también los familiares cuando les toca dar la mala noticia de que el familiar ya murió, algo muy doloroso para el que le toca.

La muerte es un suceso inevitable, pero el duelo es un proceso que requiere de paciencia, de crecimiento, de aprender que la vida no es vivir en una playa, más bien, es vivir en una ciudad montañosa, de subidas y bajadas en donde el desafío consiste en tratar de vencer el miedo a enfrentar el miedo... y encontrar nuestro propio equilibrio.

OBJETIVO

Mostrar que la Tanatología es una herramienta necesaria, para superar este proceso largo y doloroso como lo es la muerte, el ser humano de manera constante se enfrenta al dilema del proceso de morir y a una enorme gama de emociones entremezcladas.

Aprender a expresar los sentimientos y emociones acerca de la muerte y a pedir ayuda, para entender como tiene lugar este proceso que es la muerte.

Asumir el viaje y la postura que tenemos ante la vida. La muerte no puede ser negada repitiendo que no existe. Hay que reconocer a la muerte, pues nos encontramos con ella, tendremos que vivirla. Tendremos que familiarizarnos con ella.

Aprender a procesar un duelo elaborado. Las pérdidas son experiencias constantes e inevitables que vivimos a lo largo de nuestra vida. Sentir que podemos o no podemos manejar nuestro dolor emocional o sentimental generado por una pérdida. Saber y reconocer que necesitamos ayuda, sea profesional, religiosa, psicológica cuando no se puede solo, eso es muy importante hacer conciencia y tomar actitud.

“Hablar de muerte es hablar de vida”

INTRODUCCION

La muerte es el último viaje que emprendemos en la vida, para mí, no obstante, ha sido un personaje fundamental y su importancia y mi preocupación aumenta cada año que pasa.

La vida se extiende a lo largo de mucho tiempo...ochenta, cien años. La muerte es intensa porque no se extiende... llega en un único instante, de repente, sin fragmentos. Será tan intensa que no habrás conocido nunca nada igual. Pero si tienes miedo, si te escapabas antes de que llegue, si estás inconsciente a causa del miedo, entonces te habrás perdido una de oportunidad de oro. Si durante toda tu vida has aceptado las cosas, y cuando llegue la muerte la aceptas paciente y pasivamente, y entras en ella sin realizar esfuerzo alguno por escapar, silenciosamente, entonces la muerte desaparece.

Finalmente, la muerte es algo de lo que nadie se escapa. Nacemos, crecemos, nos desarrollamos y morimos es el ciclo de la vida. APRENDER A MORIR ES APRENDER A VIVIR

¿Por qué decidí hablar de este tema? Porque retomando que me llevo a estudiar Tanatología, me di cuenta que mi historia de vida hay pérdidas muy importantes que fueron unas inesperada a consecuencia de un accidente, y esperadas por una enfermedad terminal, pero no voy a tocarlas. Pero si, hablo de testimonios reales, de personas muy importantes en mi vida que han sufrido ambas perdidas, y que de alguna forma me permitieron estar presentes en su dolor, y me han brindado el apoyo para realizar esta tesina

Aprendí en el diplomado que hay muchas formas y estudios de la muerte y que se puede ver de forma natural, espiritual, dependiendo el contexto de cada historia y la religión que profesen, hay mucha ayuda que se puede brindar. Tanto Tanatologica, Psicológica, Espiritual Religiosa, Legal, respetando las creencias de las personas en duelo.

MUERTE

Del latín *mors, mortis*, cuyo verbo es *morior, mortuus*, es una palabra antiquísima, emparentada con el sánscrito *mrtáh* y el griego *homéitico brotoV (brotós)*, cuya forma más arcaica pudo ser *mbrotoV (mbrotós)* (cf. *ambrotoV/ámbrotos*), puede denominar la misma realidad en su origen: la pérdida de la vida.

El miedo es lo más grande de las emociones ante la pérdida, miedo a nuestra propia muerte, por lo tanto se necesita apoyo, comprensión y empatía de los que nos rodean. Se necesita identificar los miedos y también hablarlos.

La humanidad ha combatido la muerte y se ha hermanado con ella especialmente en sus rituales, el más significativo de los cuales es el enterramiento, que no es un tributo a la muerte, sino a la vida. Lo que caracteriza a la especie humana frente a las demás especies, es que por no querer aceptar la muerte, ésta acaba teniéndola en su vida una presencia a veces aplastante, mientras que se puede decir que en las demás especies la vivencia de la muerte o no existe o es totalmente fugaz. Mientras nosotros tenemos una aplastante experiencia colectiva de la muerte, pero individualmente no podemos tener esa experiencia (*de peiraw/peiráo,*) (*que significa probar, experimentar*), parece claro que las demás especies respecto a la muerte no tiene ni siquiera la percepción colectiva, de manera que si fuesen capaces de escribir esa vivencia, sostendrían que son inmortales, porque no experimentan (no viven) la muerte ni individual ni colectivamente.

La humanidad vive la experiencia de la muerte, pero no la asume, de ahí que la vista con ropajes que contribuyen a presentarla como situación transitoria en que el principio de vida se ha separado del cuerpo. Los sacrificios sangrientos en favor de los muertos tienen como objetivo ofrecerles la sangre necesaria para evitar que se extinga del todo, la vida que se les supone. Cuando el principio de vida pasa a ser el alma, la muerte se interpreta como un estado transitorio en que el alma aún viva, vaga separada del cuerpo en un mundo de espíritus sobrepuesto al mundo de los vivos. Los enterramientos constituyen un acomodo del cuerpo, que ha de estar disponible para cuando pueda de nuevo ser rescatado por el alma. En este sentido lo más ignominioso y terrible es dejar que el cuerpo sea devorado por buitres, hienas o chacales, porque de esa forma se le cierra definitivamente al muerto el camino a la inmortalidad. Eso explica que los lugares de enterramiento sean considerados sagrados en todas las culturas (en la nuestra, las altas dignidades son enterradas en las iglesias). Camposanto llamaban antiguamente al cementerio, que significa literalmente "lugar de reposo", "dormitorio". Es transcripción de una palabra griega, *koimhthrion (koimetérion)*, derivada del verbo *koimaw (koimáo)*, que significa, acostarse, dormir, descansar. Es innegable la belleza del nombre, y más aún la del rótulo que algunos cementerios llevan:

"RESURRECTURI". "Los que resucitarán".

(Arnal Mariano)

LA MUERTE HOY EN DÍA

“La única certeza que tenemos, es la que más tratamos de negar”. Y es así, de pocas cosas podemos estar tan seguros como de que, algún día, nos moriremos. Ni más ni menos que por lo incómodo que es asomarnos a nuestro propio final. Las pérdidas, tanto temporales como definitivas, acarrearán la reestructuración del espacio conocido, sin una pieza que solía estar ahí, sin algo o alguien que era fundamental, querido. *Construimos el mundo dando por sentado que todo continuará* en el lugar donde lo dejemos cuando volvamos a mirar, ya que una realidad impredecible resulta mucho más intolerable, que contemplar el incómodo tanto por ciento que hace que las cosas no nos sean favorables. Asumimos que viviremos para siempre, que quienes están a nuestro alrededor seguirán estándolo, y olvidamos, que, simplemente, eso no es cierto, no puede serlo.

Y yo me pregunto *¿qué sucedería si fuéramos realmente conscientes de que el tiempo que tenemos para hacer todas esas cosas, es limitado? ¿Si convirtiéramos nuestra propia muerte en una certeza como la de que los relojes marcarán la siguiente hora?* Es posible que aquello que nos hace tener tanto miedo al futuro, lo que nos impide dormir a pierna suelta por las noches, dejara de condicionar nuestras vidas. Hay quien dice, que no existe nada más vital que mirar a la muerte a los ojos, y parece racional pensar que trataríamos de lograr nuestros objetivos con más ahínco si nos reconciliáramos con nuestra condición de seres vivos que disponen de un tiempo.

¿Cómo cambiarían las cosas si supiéramos a ciencia cierta, todos nosotros, que tenemos un tiempo limitado?

Querrías conocer el secreto de la muerte. ¿Pero cómo conocerlo si no lo buscáis en el corazón de la vida?

(Gibran Gibran Jalil)

El acto de morir, la medicina se interesó por la muerte y lo que ésta conlleva a partir de los años cuarenta, en esos años por vez primera, se diagnosticaron y curaron enfermedades de manera sistemática. A partir de entonces, los enfermos acudieron en forma creciente a los hospitales, con lo que cambió paulatinamente el sitio donde los pacientes se alivian y, donde mueren. Antaño se nacía y moría en casa; hoy nacer y morir son actos que acontecen en el hospital.

Tales cambios en las costumbres obligaron al médico, entre otras cosas, a tratar de cerca, por vez primera, al moribundo. Aparecieron en la literatura médico científica, artículos pioneros sobre el tema de **LA MUERTE**: (Los de Erick Lindeman en 1944; los de Herman Feifel en la quinta década de siglo XX; más tarde, los de Norman Farberow, Edwin Shneideman y Richard

Kalish. En 1969, Elizabeth Kübler- Ross) escribió su famoso libro sobre el tema: *La muerte y los moribundos*. Poco a poco se formó una nueva especialidad: *La tanatología*.

Pero—y es importante destacarlo—antes que a los médicos, morir fue un asunto que interesó a los artistas, filósofos y religiosos, quienes manifestaron sus reflexiones en torno a la muerte y al hecho de morir con visiones penetrantes y descriptivas, lúcidas y conmovedoras. Tal fue el caso de Sócrates en los *Diálogos* de Pablo de Tarso en la *Carta a los corintios*; de León Tolstoi en *La muerte de Iván Lich*, entre los numerosos autores que han dedicado su pensamiento a este tema. Ahora cuando el acto de morir cambió de escenario al ubicarse en el hospital, las reflexiones en torno a la muerte se convirtieron en lectura obligada para quienes aspiran a dedicarse al arte y ciencia de la medicina; pero también para el que desea conocer el alma humana.

La muerte de un ser humano es un fenómeno indescriptible, para él mismo y para quienes lo rodean: por eso, es necesario describirla mediante metáforas y símbolos que caracterizan el arte: del *Requiem* de Wolfgang Amadeus Mozart a la novela de Pedro Páramo de Juan Rulfo; de la epopeya homérica a *La Llorona* que nos dice: “Si mueres, muero contigo, llorona/ si vives te sigo amando”. Que de eso trata la reflexión en torno a la muerte: de un análisis del fenómeno de la vida, pues tal deliberación es un intento por dotar de sentido a nuestra existencia.

La muerte, aseveró San Agustín, es lo único cierto que en la vida tiene el hombre. A partir de esta certeza sólo queda anhelar una buena muerte y, paradójicamente para obtenerla, hay que haber vivido bien. Se ha señalado que el ser humano cuando apenas nace, ha vivido lo suficiente como para morir. Sin embargo, hay de muertes a muertes y, conforme nos percatamos de este absurdo, nos dolemos de vivir para la muerte, un fenómeno incomprensible que nos remite a los pensadores de la Antigüedad, quienes afirmaron, por boca de Sócrates, que los verdaderos filósofos hacen del morir su profesión.

Ortiz Q. F. (2005)

Ante la muerte inesperada

En ambas muertes repentinas e inesperadas, hay dolor. Sin embargo, mientras que el duelo en la muerte repentina no es más fuerte, sí disminuye la capacidad para afrontarlo. Las personas en duelo están conmocionadas y aturcidas por la pérdida repentina de sus seres queridos. La pérdida perturba tanto su vida que la recuperación casi siempre es complicada. Esto es así porque las capacidades de adaptación están tan afectadas y las habilidades de ponerle cara están tan dañadas que dificulta gravemente el que todo eso funcione. Las personas en duelo se sienten abrumadas.

Si tú estás en duelo por una muerte repentina, es posible que lo estés pasando muy mal. Te puedes sentir confundido, ansioso, culpable, deprimido e incapaz de continuar una vida normal. No tuviste preparación ni tiempo para ir absorbiendo poco a poco la realidad de que el mundo iba a cambiar dramáticamente. Al contrario tu mundo, el mundo al que estabas acostumbrado, se hizo trizas de repente. No te dio tiempo a hacer cambios en ti mismo, lo que tú esperabas acerca de la vida o el mundo. En una muerte repentina o acontecimiento inesperado te enfrentas a una gran brecha entre la manera como el mundo debería ser, con tu ser querido vivo y la manera como el mundo es. La persona a quien amabas y que te proveía seguridad ha sido arrebatada sin ningún aviso. Esto es una gran violación a tus expectativas. Tu sentido del mundo y del control ha sido asaltado.

Esto no quiere decir que estos temas no sean confrontados por aquellos cuya muerte del ser querido fue anticipada. La diferencia está en que ellos han tenido un período valioso de anticipación que puso a la muerte en un contexto donde los acontecimientos eran predecibles y llegaron a tener sentido. Aunque ellos sintieron dolor cuando sus seres queridos murieron, pudieron ver aquello que causó la muerte. Idealmente, se habían preparado para la muerte y para afrontar los sentimientos. Fueron capaces de terminar asuntos pendientes con su ser querido, decirle “te amo”, y hacer la cosas que quisieron hacer por la persona antes que muriera. En una palabra se fueron preparando poco a poco y dirigieron todas sus fuerzas hacia lo que esperaban que un día llegaría. En este caso la pérdida tiene sentido.

Después de una muerte repentina, la pérdida no tiene sentido. No se entiende por qué ha muerto. El choque repentino de perder a alguien que amas sin aviso nos aturde tanto que no podemos comprender lo que ha sucedido. En consecuencia, aceptar que la muerte ha ocurrido puede ser muy difícil, aunque intelectualmente reconozcas lo que ha sucedido. La muerte puede seguir pareciendo inexplicable durante mucho tiempo. Y relatas la historia del accidente o ataque al corazón una y otra vez para encontrar sentido y explicación a todo ello.

La muerte es una experiencia. A veces aparece de un modo progresivo, en otros casos de manera inesperada, pero anunciada o sorpresiva, siempre llega a tiempo. Cada persona muere como vive y como crece; de modo inconsciente, cada ser humano planea su propia forma y momento de morir. La muerte es inevitable y puede ocurrir de mil maneras, pero en lo que nunca debe convertirse es en una muerte sin sentido, ya que toda muerte trae consigo un mensaje para los que quedamos vivos. Aprender la lección que nos enseña evita que una muerte sea un sacrificio inútil.

La muerte es algo que siempre acontece. Cuando aparece coloca al hombre ante la imagen de la finitud.

A la vivencia de los tiempos concluidos y de las vidas agotadas.

Sin embargo, por alguna razón, la humanidad ha emprendido siempre la búsqueda de puertas de escape a la clausura de la muerte. El "más allá", la "reencarnación", la inmortalidad y mil formas más que intentan dar razón y sentido a este día de colegio que es cada existencia. Pero lo cierto es que, aunque continuemos, hay siempre una encrucijada en donde la muerte es límite.

La muerte siempre ocurre. *Es* un hecho ineludible, y al tener que enfrentarse con lo cotidiano de la muerte el hombre se vio impelido a tener que aprender, a lo largo de su evolución, a plantear este tema desde otros ángulos y perspectivas.

Una es, por ejemplo, decir que lo importante no es la muerte sino cómo se vive la muerte. Vivir la muerte, que es lo mismo que plantear (a la manera de Sartre) que la muerte no es algo que nos sucede sino lo que hacemos con lo que nos sucede.

Introducir conciencia en la muerte es un tema que ha preocupado en las últimas décadas a muchos pensadores y conlleva el abordar las actitudes del hombre frente a ella. Porque es bien cierto que cada cual, frente a la muerte, es "alguien diferente", que la muerte siempre singulariza y dramatiza el recorrido de una vida.

"Murió como vivió", suele decirse a esa coherencia de historia y final de una existencia. Pero tras esa diversidad pueden encontrarse ciertas regularidades, ciertas posturas del hombre frente a la certeza próxima del final de sus días carnales. La conciencia de la muerte no es entonces una cuestión menor. En los umbrales de la "partida", ser consciente de que se está partiendo, permite una mirada diferente. Morir es romper con los lazos que nos atan y frente a ese acontecimiento, suceso, experiencia, partida y concienciarse responde de muchas maneras.

DAVID KESSLER (2007)

*"La verdad es que no puedo echarme de menos porque
estoy lleno de ti."*

(ANTHONY DE MELLO)

RECORDAR COMO ACTO DE AMOR

Decir adiós es aprender a pasar del apego personal al amor impersonal, de la muerte personal a la impersonal. Es recordar a quien partió por lo que nos enseñó con su partida y no por los huecos y desnudeces que sentimos que nos dejó. Recordar no es verse desde el ombligo personal del egoísmo, el desamparo, la orfandad o la impotencia. Recordar es esperar con la certeza de haber avanzado un tramo en el camino.

Recordar necesita del decir adiós, del sentirnos libres para rememorar, desde ese lugar, a quien fue un compañero de viaje.

Recordar luego de decir adiós es un acto de amor, que no es hijo de la casualidad sino fruto de un trabajo de entrega y de interés, en el cual sin retener y sin engañarnos, mantenemos una conexión, alma a alma.

Grecco E. (2003)

La muerte no esperada.

Nos preguntamos: ¿Qué es más dolorosa, la muerte no esperada, o la muerte esperada y tal vez hasta deseada?

Cuando llega la muerte esperada, los familiares muchas veces están ya cansados, agotados, tanto física como emocionalmente y en muchas ocasiones viendo el sufrimiento por el que está pasando su enfermo, por lo tanto, al momento de la muerte, llega a presentarse inclusive una sensación de descanso y liberación. En cambio, en la muerte no esperada, el impacto de la noticia sobrecarga nuestras capacidades adaptativas y se derrumba nuestra seguridad y nuestra autoconfianza.

Algunos autores señalan que la elaboración del duelo por muerte no esperada, requiere de más tiempo. No es que haya más dolor, sino que no hay un período de preparación emocional para poder entender la muerte como algo natural.

La muerte súbita.

En la muerte súbita lo que se hace más difícil es aceptar la realidad de la pérdida. Ante la noticia inesperada, fácilmente se cae en un estado de shock que produce una gran represión e inhibición para externar libremente el dolor o, por el contrario, ataques de llanto histérico o de nervios incontrolados. Para los familiares es importante ver el cadáver, tocarlo, conocer las circunstancias de la muerte etc., de esta manera, podremos evitar que surja la negación como mecanismo de defensa y que en estos casos resulte muy perjudicial.

La muerte por accidente.

Además de compartir las características que se presentan en la muerte súbita, en este tipo de muertes el dolor se agudiza por el estado en que quedó el cadáver. Verlo puede resultar demasiado traumatizante, sin embargo, es recomendable hacerlo para que sus familiares y amigos puedan despedirse de él y así evitar una reacción inconsciente de castigo por no haberlo hecho. Pueden surgir sentimientos de culpa. Como reacción, surge la rabia hacia quién murió y a su vez esta reacción aumenta la culpa, convirtiéndose así, en una cadena interminable. Es importante que el Tanatologo realice el enfrentamiento del paciente siguiendo todas las etapas del duelo.

La muerte por crimen.

En la muerte por crimen, la respuesta dolorosa es igual a la anterior porque las circunstancias son similares, pero con un agravante más: la rabia impotente hacia el asesino. Cuando el sobreviviente es una persona religiosa, llegan a darse complicados conflictos de conciencia que solo agravan la situación ya que, además del dolor por la muerte, surge la culpa por buscar el castigo del agresor y contradictoriamente, si se reprime este derecho, nace la culpa ante el fallecido por no buscar castigo para el culpable.

La muerte esperada.

Es la que se presenta en los casos de patología previa de causas conocidas y con evolución progresiva fatal. Lo que ayuda a vivir un duelo anticipado.

La muerte masiva.

Esta puede ser provocada por desastres naturales que son inesperados e incontrolables (terremotos, huracanes, tsunamis, hambrunas, etc.), donde en ocasiones se sufre la pérdida no de uno, sino de varios miembros de una misma familia. El resultado para los sobrevivientes puede ser devastador, no sólo en la familia, sino en la comunidad.

Las reacciones son similares a las descritas anteriormente, pero amplificadas por el volumen de muertes. Además de estar en duelo, están traumatados. Surgen culpas por no haber podido salvar a otros, por haber sobrevivido, etc. Se vuelven extremadamente vulnerables e impotentes, su mundo carece de sentido y de orden, sus pérdidas son múltiples ya que además de sus familiares, pudieron haber perdido también amigos, bienes materiales, trabajo, alguna parte de su cuerpo, situación económica, etc., y en gran parte la fe y la esperanza.

En estos casos el proceso terapéutico para la elaboración del duelo, forzosamente será muy lento y complicado. También la muerte masiva puede ser provocada por el hombre sin ninguna causa justa. Se destruyen grupos enteros de personas de un solo golpe (guerras, persecuciones, suicidios colectivos, actos terroristas, etc.). El sobreviviente sufre una pérdida de la confianza en la humanidad, culpabilidad por no haber sido de los fallecidos, impotencia, insensibilidad psíquica, o sea, la incapacidad de sentir más. Esto, por el bloqueo que surge como mecanismo de defensa necesario y por el cansancio de ver y sentir tanto dolor.

www.dominicos.org.

Víctor Frankl señala: “los que sobrevivieron en los campos de concentración nazis, no fueron los más fuertes, sino aquéllos que no perdieron el sentido de su vida y encontraron el significado de su dolor.

“Te digo en serio que la muerte no existe. De pronto lo descubro. Cuando el pedazo de carbón ya no es más madera quemada sino carbón a solas, lleno de sí mismo, con su propia vida; cuando la corteza del árbol o la hoja desprendida flota sobre el arroyo, y la piedra en el fondo junto a los caracoles crece mansamente; el agua llena de luz, de música, de insectos destruidos, de zancudos cristianos caminando sobre su superficie; el agua que se bebe la sombra de los árboles; el ganado a su orilla, las quietas vacas en el viento, el viento quieto como una transparencia; toda la tarde, todo el concierto, la armonía, el deslumbrante misterio que estaba allí a tu alcance, tan sencillo y tan simple. Y tú dentro de todo, con todo en ti mismo. Te digo que solo la vida existe”.

(Jaime Sabines)

La muerte de un hijo

Cuando la muerte llega inesperadamente, el choque emocional y la incredulidad pueden resultar abrumadores. No parece natural que un hijo muera antes que sus padres, y esto puede resultar muy duro especialmente cuando la muerte es repentina y/o violenta. Cuando esto sucede, no hay oportunidad para prepararse, resolver malentendidos o de despedirse. La vida de los padres y los hermanos cambia para siempre, a menudo en un instante, y lleva tiempo asimilar la realidad de lo sucedido.

Perder un hijo es una de las experiencias más devastadoras a las que se enfrenta el ser humano. Los padres quedan sumidos en el dolor, la vida ya nunca volverá a ser la misma.

Un hijo es fuente de alegría, de sonrisa, de dicha, de proyección al futuro. Cuando el barco se hunde alguien tiene que remar, e instintivamente. Cuando se enfrenta con el dolor de revisar una experiencia como la muerte de un hijo resulta inevitable explorar todos aquellos recuerdos de la infancia que nos formaron una determinada manera de ser y de encarar la vida, porque sin duda esas experiencias que se mantienen en la memoria, sumadas al propio temperamento, resultan determinantes para la manera en que se superan las dificultades.

El profundo dolor de la pérdida de un hijo afecta a los padres siempre, ya que un hijo es parte de uno mismo, sin importar cuánto tiempo haya transcurrido o cuántos hijos más tengamos. La herida es honda y duradera cuando un infortunio como ese llega a nuestra vida. La muerte de un hijo es más traumática que cualquier otra muerte, porque un hijo es la última persona que la familia espera ver morir. Su muerte representa la pérdida de futuros sueños y experiencias de lo que no se ha disfrutado.

Diariamente ocurren en el mundo miles de tragedias que afectan a la familia, pero sin duda la muerte de un hijo es un hecho aterrador frente al cual los padres de cualquier punto de la tierra van a reaccionar de la misma forma:

“¡No puede ser!” “¡No lo puedo creer!” ¿Es posible que ese mundo, que de pronto se hizo sombrío, vuelva a ser luminoso? ¿Puede ese manto vacío que es la muerte y la oscuridad dar paso a la esperanza? Si porque a pesar de lo duro, de lo áspero, que sea el camino, y a pesar de que recorrerlo nos lleve a sufrir más, podemos continuar. La única meta es el camino, es volver a empezar aunque nos ahogue el camino, aunque la ilusión se apague, aunque el dolor nos queme por dentro. A través del sufrimiento pasamos por una nueva escuela de vida, aprendemos a amar. Descubrimos que hay otros dolores, otros sufrimientos, aprendemos a dar, respetar el dolor del otro, a ser más abiertos, más delicados, más humildes, más libres más tolerantes y menos omnipotentes ante la vida. Del dolor saldremos fortalecidos como personas y seres humanos. Continuar es nuestra única opción, pero de nosotros depende el camino que tomemos. Podemos encerrarnos en el dolor o romper el cascarón y salir. Podemos convertir la piedra que cargamos en una escultura o arrastrarla intacta.

Vivir con esperanza es posible. Para lograrlo existen ciertas claves que pueden ayudar en el proceso de recuperación, así como también hay factores que contribuyen a que el dolor dure más.

¿Qué ayuda?

LLORAR: Ante el fallecimiento de un hijo, lo que parece tan normal como llorar a veces no lo es. En nuestra cultura se educa a la gente especialmente a los hombres, para que oculten sus sentimientos, para que repriman sus emociones y no se inmuten ante nada. Sin embargo, el llanto es la expresión del dolor. Llorar es humano y es una reacción normal ante la muerte de un ser querido.

HABLAR: Otra forma de desahogarse es hablando. El dramaturgo inglés William Shakespeare escribió en *Macbeth*: “*Dad palabras al dolor. La desgracia que no habla, murmura en el fondo del corazón que no puede más, hasta que lo quiebra*”. Hablar de los sentimientos y el dolor en familia, compartir el estado de ánimo es reconfortante así se nos damos cuenta que nos necesitamos unos a los otros.

NO QUEDARSE EN EL DOLOR. Esto implica elaborar, transitar. Cuidar el duelo y el proceso del sufrimiento.

CONVERSAR CON OTROS PADRES. Que han sufrido una pérdida semejante. Ver a otros que han podido sobrevivir y que han sido capaces de llevar una vida más o menos normal consuela mucho y es una esperanza, nos da cierta confianza en el futuro.

RECONOCER LA PÉRDIDA, ADMITIRLA Y ENTENDERLA.

Roccatagliata, S. (2000)

**“POBRE DEL QUE NUNCA HA LLEVADO
LUTO POR NADA. NO PUEDE PERDER
NADA PORQUE NO HAY NADA POR LO
QUE SU CORAZÓN PALPITE. ES EL MÁS
POBRE DE NOSOTROS”**

(ELISABETH LUKAS)

PARA ENTONCES

Quiero morir cuando decline el día,
en alta mar y con la cara al cielo;
donde parezca un sueño la agonía,
y el alma, un ave que remonta el vuelo.

No escuchar en los últimos instantes,
ya con el cielo y con el mar a solas.
Más voces ni plegarias sollozantes,
que el majestuoso tumbo de las olas.

Morir cuando la luz triste retira
sus áureas redes de la onda verde,
y ser como ese sol que lento expira:
algo muy luminoso que se pierde.

Morir, y joven: antes que destruya
el tiempo aleve la gentil corona;
cuando la vida dice aún: “soy tuya”,
¡aunque sepamos bien que nos traiciona!

(Manuel Gutiérrez Nájera)

“Disfruta de las pequeñas cosas, porque puede que un día vuelvas la vista atrás y te des cuenta de que eran las cosas grandes

(Robert Braulto)

*El cuerpo físico no es más que una casa,
Un templo, el capullo de seda en el que vivimos
Durante un cierto tiempo hasta la transición
Que llamamos muerte. Cuando llega la muerte,
Abandonamos el capullo de seda y somos libres
Como una mariposa*

(Elisabeth Kübler-Ross)

Primer Testimonio

Esta es la historia de Guille una joven de 43 años y de su pequeño Víctor que murió de dos años, ella es una persona muy importante en mi vida, es mi sobrina, por decisión de ella los nombres se quedan tal cual son, no los voy a cambiar porque ella así me lo pidió y está redactada por su propia letra. Mis respetos y mi admiración Guille te amo. Y gracias por permitirme este gran privilegio. Eres una gran Mujer.

Es viernes 15 de abril de 2004, son las 6 y 30 minutos de la mañana es hora de levantarse, buenos días mi niño hermoso, buenos días angelito, me voy a bañar y vengo a levantarte cielo, pasan 20 minutos y listo peque, arriba corazón, te voy a vestir y vamos a desayunar, un besito para ese piecito, el otro pie, el otro pie, lo termino de vestir y nos vamos a desayunar ya cielo vámonos.

Llegamos con doña Gloria y el saludo de todos los días, buenos días ya estamos aquí, vamos a desayunar, anda hijo come cielo, que te pasa mi peque, que pasa anda come cielo, ya me voy y quiero que te quedes con tu pancita llena mi niño, anda, algo paso que no quiso comer bien, me levante y tome mis cosas y mi hijo me tomo de la mano, trate de dejarlo y no me soltó por lo que me fueron a dejar a la parada del transporte y no me soltaba la mano, me dolió tanto ese instante de desprenderme de su manita, me dolía el corazón, sentí que se me desgarraba el corazón, el micro se detuvo en ese instante a esperar a otro trabajador que corría, mientras mi hijo y su nana se regresaban a casa a un costado de la carretera, el micro arranco nuevamente y pasamos justo por donde caminaban y a través del cristal les dije adiós y nos vimos alejarnos, no sabía que ese sería un adiós para siempre.

Me fui con ese dolor en el alma, al final me justificaba porque iba a trabajar para tener una mejor calidad de vida con mi hijo, que tonta, es el mismo dolor que siento ahora, es volver, parte de ese día recordaba cómo nos vimos alejándonos y me dolía el haberme separado justo ese día, de mi hijo y me sigue doliendo, era día de quincena y tenía que firmar nomina, espere y ya quería regresar a casa, justo disponía a salir cuando me pasan una llamada y me dice un nieto de doña Gloria, ¡Guille, apúrate, vente a la casa, hay una emergencia! lo primero que pensé mi hijo.

Busque quien me llevara y precisamente, me llevo el hermano del yerno de doña Gloria, el vio mi apuración y me llevo a toda prisa, en el camino yo pensaba y decía quiero vivo a mi hijo, pudo haberle pasado un accidente pero lo quiero vivo, por favor Dios, lo quiero vivo. Y al llegar y entrar escuche los gritos de doña Gloria que decía, que le voy a decir a su madre, que le voy a decir como le digo, estaba en crisis, entre a mi cuarto y Cristina la nuera de doña Gloria tenia a mi hijo en brazos y con la mirada me dijo todo.

Me sentí morir en el momento, sentí como se nublaba mi visión, le quite a mi hijo y lo abrase contra mi pecho, trataba de reanimarlo pero ya el medico lo había revisado y no había nada que hacer, fue el dolor más grande que sentí y que sigo sintiendo, un dolor donde quieres gritar y no puedes y te paralizas y te rompes a pedazos, lloras gritas y sientes la impotencia y sientes que Dios te abandona y te da la espalda y te sientes sola y no hay nadie que te auxilie y te quieres morir a la par de tu hijo y solo lo abrazas y no lo sueltas.

Luis que fue quien me llevo a mi casa solo me miraba con angustia y lo que hizo fue avisar a Tamariz trate de localizar a Pepe y no estaba en la bodega, le deje recado y más tarde se comunicó y solo me dijo que en el momento no podía ir, que aún no llegaba y no tenía para trasladarse a media noche, yo en mi desesperación le dije que lo odiaba y colgué, trate de localizar a mi tío Emiliano en Apizaco y aún era temprano, le deje recado con Alejandra, ella lo localizo y el aviso a Apan a mi tía Lola, el caso es que enseguida me marco mi tío y dijo que ya iba para Nopalucan.

Luego marco Pepe y le dije que mejor se fuera para Apan al día siguiente y allá lo veía, mientras tanto llego el ministerio público para levantar el acta correspondiente y tomar las fotos de rutina, pero no deje que hicieran eso, yo seguía con mi hijo en brazos, me dijeron que tenía que dejarlo en la cama para sus procedimientos de rutina, en eso llego Samuel y su esposa, se llegó el momento de ir a que se le hiciera la autopsia y Marina le dijo a Samuel que me acompañara que no me dejara sola mientras llegaban mis familiares y en la patrulla me llevaron a la presidencia de Nopalucan para trasladarnos a Tepeaca.

Ahí llego mi tío Emiliano y me pase a su auto con Samuel y mi hijo, una patrulla nos escolto hasta Tepeaca, fueron momentos de dolor de frustración y rencor para con Dios, pues según yo el hizo que yo me confiara, algo que yo no entendía es que desde el momento que confirme que estaba embarazada, no sentí a mi hijo parte de mí, lo sentía independiente de mí, lo sentía lejano y le decía a Dios: que pasa Dios mío porque no lo siento como deseo sentir? ¡Yo quiero amar a mi hijo y porque no me dejas, es mío, está dentro de mí, ve está creciendo en mi vientre! lo quiero, pero porque este desapego de él hacia mí, ¿qué pasa? ¿Acaso tú no quieres que yo lo tenga y por eso es tan independiente de mí? Algunas veces le dije: Dios si tu no quieres que el este conmigo, no dejes que yo lo conozca, si lo conozco y un día me lo quitas me moriré al par suyo, si tu dejas que el nazca sano daré por hecho que estaremos juntos, lo veré nacer, sonreír, crecer, aprender a caminar, lo escucharé decirme mamá, lo cuidaré y volveré a ser una niña para jugar con él, seré feliz teniendo alguien por quien vivir, él será mi motivo de vivir y ya no tendré ganas de morirme, trabajaré por el para que tengamos una mejor calidad de vida y nació mi Víctor y me llene de alegría y di por hecho todo lo que yo le pedía a Dios me lo concedería, me confié, me confié, me confié.

Más tarde, cuando llegamos a Tepeaca al MP, Ya no hubo más remedio que entregar a mi hijo para la autopsia y se me rasgo aún más mi corazón, ahí ya no me dejaron entrar, mi tío Emiliano fue el que tuvo que ir con él, Samuel se quedó conmigo y comenzó el interrogatorio,

del que paso, ¿cómo fue? Lo único que dije fue lo que me dijeron, mi hijo estaba dormido en la hamaca para que no se cayera lo amarraban, pero se despertó y se quiso bajar como otras veces, se atoro y se quedó colgado y se ahorco, mi hijo se ahorco, se ahorco, nadie estuvo cerca para auxiliarlo, eso fue aproximadamente como a las 5 pm, y a mí se me aviso como a las 5:45 pm, narre como llegue a mi casa y lo que hice. Me preguntaron si ¿levantaría cargos? Lo único que yo quise en el momento fue morir y me llevaron un té, Samuel me dijo piénsalo bien, si eso le hubiera devuelto la vida lo habría hecho.

No levante cargos, aunque si comencé a sentir un gran rencor en contra de la señora Gloria, esperamos al término de la autopsia y mi tío nuevamente entro para el reconocimiento del cadáver de mi hijo, cuando salió, solo me dijo que no viera a mi hijo hasta que lo hubieran preparado y estuviera vestido, me entregaron la ropa que tome entre mis brazos y la funeraria se encargó de llevar el cuerpo de mi hijo a Nopalucan, cuando llegue estaba mi tía Lola, su esposo y Sergio mi hermano los demás no los recuerdo, de alguna manera esperaba ver a Pepe ahí esperándonos mínimo para sentir un abrazo de consuelo, pero nada y todo el mundo preguntando por él y yo teniéndolo que justificar, ya habían preparado para el velorio, había que vestirlo mi tía Lola y Cristina lo hicieron, entonces ya me dejaron verlo y mi alma se partía de dolor.

Luego comenzaron los rezos y cantaron el Gloria para los angelitos, estaba sumergida en un mar de dolor y mi tía Lola era la que trataba de levantarme y mi tío Emiliano me abrazaba, fueron mis dos mejores apoyos de este trance, amaneció y había que hacer la documentación en Tepeaca, mi tío seguía acompañándome y mi tía se quedó con mi hijo, al regresar de los tramites le puse sus huaraches que tanto le gustaban, nos despedimos y partimos para Apan.

Samuel seguía acompañándome y se fue con el de la carroza a dejarnos a Apan, el esposo de mi tía se había adelantado a los preparativos del sepelio, al llegar ya estaba mi familia materna, cada que uno a uno me abrazaban y más crecía mi dolor y el simple hecho de pensar en llevarlo y dejarlo solo en el panteón eso me apanicaba, me llenaba aún más de dolor, era un bebe de casi 2 años y dejarlo ahí solo nooooooooooooo, era morir a la par suyo, se llegó la noche y el solo hecho de pensar en no volver a amanecer a su lado y darle el beso diario todas las mañanas tenerlo entre mis brazos para dormir juntos, para jugar, para bañarlo, para darle de comer y pasear juntos por las calles, en con quien gastaría mi tiempo me atormentaba el inicio de esa nueva vida sin él.

Finalmente me forzaron a dormir pues llevaba ya casi 2 días en vela, estaba dispuesta a morir esa noche ¿y cómo? Dejaba de respirar en lapsos de tiempo, pero lo único que logre fue quedarme dormida, al día siguiente fui a la cocina de mi abuela y tome un cuchillo y estaba dispuesta a cortarme las venas, pero entro mi papá y deje el cuchillo sobre la mesa, sería un dolor más para él pues mi hijo muerto, mi madre enferma y de pilón yo, creí que no era justo y no lo era, los hermanos de doctrina de mi abue, hacían cantos y oración y eso a mi padre le pateaba el hígado.

Más tarde se llegó la hora de salir para el panteón y quisieron volver a cantar pero mi padre dijo no ya vámonos, sentí mucho coraje en contra suya, pues al final ya tendría poco tiempo a mi hijo cerca y mi padre quería que ya nos fuéramos, yo sentía elevarme no sentía el piso, caminaba por inercia y Pepe me acompañaba, al momento de despedirme de mi hijo sentí que mi alma se desprendía de mí, mi corazón se rasgaban y se iba con mi hijo, mi hijo, mi hijo, mi hijo, mi compañero de casi 2 años, a quien le daba mi amor incondicional y verdadero, para quien no tenía reservas y por quien un día creí dar mi vida.

Comenzaron a guardar el ataúd de mi hijo en la sepultura y quise arrebatarlo y salir corriendo de ahí con él, en el momento pensé en robarlo para llevarlo a cremar para que siempre anduviera conmigo a todos lados donde me mudará, pero creí que no tendría un descanso y me detuve, luego llenaron de flores su tumba y fue hora de irse, yo me quise quedar pero no me lo permitieron, dejarlo solo en un lugar oscuro y frío que sería de él, mi niño precioso, mi Ángel, mi compañero de la vida, mi peque, mi pequeño amor, tendría que regresar más tarde por él solo en eso pensaba y volver a la noche a hacerle compañía, todos decían que eso no se hacía y que había que dejar de llorar y mi madre trataba de consolarme. Ante la pérdida de un hijo, no hay nada que te calme, nada que te de consuelo, nada, nada, nada, ¿saben lo que es nada? Que no existe.

Pepe se quedó conmigo hasta el Jueves, se fue y regreso el sábado, no me dejo ir al panteón, pero en cuanto él se fue salí corriendo a la tumba de mi hijo, estaba llena de dolor y ahí me quedaba horas con él y se lo encargaba a mi hermana pues estaban en la misma tumba, así ambos tendrían compañía y se lo encargaba a la virgen para que me lo cuidará y le diera los besos que yo ya no podría darle, cada que podía se lo entregaba a Dios con todo y mi dolor, y le pedía a gritos que me llevará y si ni me hiciera más llevadera la vida y me llevará al lado de mi hijo.

El primer lucero que aparece por las tardes es de mi hijo y mío muchas veces lo veíamos juntos, por medio de este nos comunicamos, sé que desde donde este ambos lo podemos ver y si el ya volvió de nuevo en alguien más espero que este cerca de mí.

Mi jefe estuvo al pendiente de mí y a las 2 semanas me pidió volver al trabajo, no quería volver, el enfrentarme con la gente no me agradaba nada, el que me preguntaran sacaría a flote mi dolor y no quería pero volví sería lo mejor para alivianar mi dolor, encerrarme en el trabajo, dar todo, ya no tenía con quien compartir mi tiempo y así lo hice, entre de lleno a trabajar de 6 am a 10 pm sin descanso, trataba de fatigarme para llegar a dormir pero no lo lograba, los primeros días no me dejaron quedarme en mi recamara y me fui a otra a dormir acompañada.

Solo fue una semana, me dormía y me despertaba espantada, solo aguante una semana y me fui a mi recamara a llorar noche a noche, mañana a mañana, día a día, quería a mi hijo de vuelta y hasta la fecha no concibo la idea de haberlo tenido y que se haya ido, la ropa que

había usado los últimos días aún tenía su olor y la guardaba hasta que un día al llegar ya estaba limpia y eso me molesto mucho, la ropa que tuvo el último día la guarde por 8, 9 años así sucia, muchas veces la sacaba del ropero y la abrazaba contra mi pecho, pues tenía parte de mi hijo con restos de sangre, no me importaba, muchas veces decía que lo tenía que superar, pero era en vano intento tras intento, el dolor me consumía, Pepe diciéndome siempre no llores y mientras más me dice más lloro son formas de revelarme y molestarlo por haberme dejado sola cuando más lo necesite.

Muchos años estuve molesta con Dios reclamando día a día el haberse llevado a Víctor a mi ángel, he estado en varias terapias que se quedan a medias al no ver resultados, me he autocastigado, he ido a estudios bíblicos pero terminan siendo tortura psicológica. Me entregue por completo a mi trabajo y a Pepe solo lo veía los fines de semana y días festivos a como se podía pero también dejo de ser mi prioridad, me abandone, me di la espalda y ahora a diez años aquí estoy lastimada, con una amargura inmensa, con mi autoestima por los suelos, frustrada, queriendo volar con alas de papel en plena lluvia. Estoy atorada y Dios, ¿dónde estuvo Dios? Deje de pedirle cosas de agradecerle, de creer plenamente, por mi propia cuenta he tratado de hacer una familia con Pepe, pero el dolor que llevo dentro me lo impide, me da miedo volver a tener un hijo y que lo pierda nuevamente. No ha sido fácil superar la muerte de mi hijo, aunado a que el 26 de febrero de 2006 falleció mi madre, mi padre el 11 de enero de 2008, el 10 de febrero de 2010 justo el día de mi cumpleaños mi tío Juan y por último mi tío abuelo el 7 de febrero de 2012. Han sido perdidas tras perdidas, me acostumbre ya a vivir en depresión y es ya mi estilo de vida la distimia. Son eventos que no se pueden controlar, pero si alguien me escucha “ya estuvo”.

“sólo sanamos de un dolor cuando lo padecemos plenamente”

(Will Rogers)

Segundo testimonio

Esta es la historia de Gloria y su hijo Javier que murió a los 36 años, el testimonio es redactado por Gloria. Mi admiración y respeto para ti amiga Gloria, Gracias por tu apoyo, y por dejarme estar a tu lado en momentos de dolor, te quiero mucho. Por protección a los protagonistas de esta historia los nombres fueron cambiados, por petición de ellos.

8 de Marzo del 2013

Era un día como cualquier otro, Javier me llamaba para preguntar cómo estaba como era su costumbre, y para decirme que quería que ese cumpleaños yo le hiciera su cena el día 9 porque su cumpleaños era el 12 de Marzo y que por motivos de trabajo no podría celebrar ese día.

Fui por el dinero con su esposa él quería que yo guisara la cena, me regrese a la casa y prepare algunas cosas para al otro día guisar a buena hora.

Me acosté pero no podía dormir sentía una inquietud muy grande y extraña, era como la una de la mañana y yo seguía muy inquieta, cuando a la una con tres minutos suena el teléfono. Era el mi hijo Javier y me dijo que le echara muchas ganas para terminar de construir mi casa, me dijo que se sentía muy orgulloso de mi. Y me pregunto, ¿Cómo van los preparativos para la cena de mi cumpleaños? Yo le conteste que todo iba muy bien. Me pregunto ¿está mi hermano? Le conteste si y me dijo pásamelo le di el teléfono a mi otro hijo estuvieron platicando y fue todo en ese momento. Ambos se despidieron. Pero esa llamada a esa hora me inquieto tanto, que me puse a rezar ya que Javier nunca me hablaba a esa hora.

A las seis a.m. suena el celular de mi hijo Manuel, no sé quién era pero le dijeron que se fuera luego que a su hermano Javier lo habían atropellado, pero que no me dijera nada, pero yo me vestí rápido no sabía de qué se trataba, pero intuía que algo grave había pasado, le pregunte a Miguel por amor de Dios dime y ya fue que me dijo atropellaron a mi hermano.

Nos fuimos rápido a su casa y no estaban, le pregunte a su mamá de mi nuera ¿Qué pasaba? Y no me dijo nada, solo la veía que lloraba, entonces le pregunte ¿Mi hijo Javier está muerto? Y me contesto ¡iiii!...

Yo caí al piso gritaba y lloraba, no podía concebir que mi hijo estuviera muerto, sentía un gran dolor en el pecho y sentía que mi vientre se desgarraba, solo quería correr en ese momento para que ese dolor tan intenso se calmara, cuando llegamos a la funeraria volví a caer al piso, el gran dolor que sentía me impedía levantarme, varias personas trataron de ayudar a levantarme, pero no quise mi hijo Miguel estuvo ahí conmigo hasta que me pude levantar no sé cuánto tiempo permanecí así, no podía creer que mi hijo estuviera muerto, no lo quería ver,

quería tener su imagen de vivo, no sé cuánto tiempo paso, cuando subí a donde estaba su cuerpo, tuve la necesidad de ver su cuerpo, lo abrace, lo bese pero el frío que sentía en su cuerpo me penetra hasta lo más profundo de mi ser, de mi alma, me retiraron ya no lo pude abrazar más porque me dijeron que tenía muchos vidrios pequeños en el cuerpo. En ese momento le di su bendición. Nos entregaron el cuerpo y lo llevamos a donde se tenía que velar, solo me separe de su cuerpo para ir a casa a cambiarme de ropa, regrese y ya no me separe de él, hasta que llegamos al cementerio, me daba mucho miedo que lo enterraran, dejarlo solo en ese lugar, me apanicaba, después del entierro llegamos a casa, y a pesar del cansancio y el desvelo, no podía dormir y solo tenía la imagen de mi hijo enfrente, y como una película recordaba todo lo sucedido. ¡Todo era real! No era un sueño y el dolor tan fuerte, que me dolía todo pero sobre todo el alma, mi mente estaba ausente no recuerdo nada, solo lo acontecido, me perdí de todo lo demás, quien fue a acompañarnos, quien se acercó para darme el pésame no recuerdo.

Ahora puedo decir que tengo mucho enojo, culpa, hasta le fui a reclamar a su tumba, ¡porque no te fijaste cuando cruzaste la calle! Hoy tengo una gran duda, ¿Qué fue lo que en realidad paso?

Ha pasado un año dos meses y me siento vacía, una parte de mí se fue con él.

Tengo mucho coraje con personas, que pensé me apoyarían de una manera diferente, pero me dejaron sola, a partir de que Javier murió, me siento muy sola, no hay un día que no piense en él, antes iba a diario al panteón, ahora voy cada ocho días o según mi estado de ánimo, con mi dolor he seguido trabajando porque mis dos hijos que me quedan me necesitan y yo a ellos.

“Al contrario de la vida, el hombre no se le puede despojar de la muerte, y por lo tanto, debemos considerarla como un don Dios”

(Séneca)

TERCER TESTIMONIO

“SÓLO QUIEN HA ATRAVESADO LOS SILENCIOSOS VALLES DEL SUFRIMIENTO PUEDE DELEITARSE CON LAS FLORES DEL DESIERTO”

(Hermann Traub)

Esta historia de amor incondicional, es narrada por el Papá de Jesús. Jesús murió a los 34 años, un ser humano que dio ejemplo de lucha, amor y servicio. Que trascendió y dejó huella. De personalidad en apariencia muy indiferente, pero muy observador, muy generoso, las personas que lo buscaban para pedir ayuda nunca se iban con las manos vacías. Desarrollo una espiritualidad genuina a través de su persona y de su enfermedad, practico todo su sentir y así lo transmitió a las personas que quisieron aprender de él, él tuvo su propia práctica, porque era acción, a la velocidad del espíritu, como él decía, se transformaba la energía a su alrededor, eso era Jesús un sol. Para todas las personas que lo rodeaban.

A 8 meses de este suceso no me es fácil referirme a él, claro entiendo que existe aún algo de negación. 12 de septiembre 2013 dolor en el vientre intenso pero menospreciado, bueno yo ya estaba casi habituado a que a mi hijo Jesús alguna molestia le podría aparecer. Ya después de 12 años aproximadamente de diagnosticado con insuficiencia renal crónica, de haber lidiado con él y con la enfermedad, de sufrir con el pensamiento acerca de la posibilidad del desenlace final, de haber pasado por muchas hospitalizaciones, tres cirugías, es increíble como uno no se acostumbra ni al sufrimiento ni a la idea de la muerte. En fin el dolor es intenso y acrecentándose, finalmente diagnostico terrible: pancreatitis aguda. Puff...enfrentamiento inevitable. Desde ese momento supe que moriría. Mi niño bonito de 34 años, con esos ojos preciosos, esa actitud tan valerosa, con tantos planes bajo el brazo, agobiado de tanto bregar pero siempre tratando de ser digno de Dios predicando con el ejemplo. Un mes de terrible sufrimiento, entre la terapia intensiva entre el rechazo del riñón, entre el trato frío y la falsa información del hospital, entre la inconsciencia y el dolor, pero sobre todo en esta sensación de arrancamiento de mis entrañas como si unas garras heladas y potentes atravesaran lentamente mi pared abdominal para de un solo jalón fueran capaces de saquear y dejar completamente vacío mi vientre y mi alma y esa sensación consiguiente de frío interior. Esa última noche de la vida de mi hijo por fortuna (que contradicción) me tocó a mí. La verdad es

que por alguna causa todo se conjugo para que yo estuviera con él. Nunca en mi vida he visto sufrimiento más devastador que el que mi pobre niño experimentó en esa última noche. La respiración agitada jadeante, la inquietud persistente, la fiebre, las compresas húmedas, las súplicas permanentes, la angustia desgarradora que ni un solo segundo dio tregua, signo inequívoco del enfrentamiento cara a cara con la muerte. La susurrante comunicación que teníamos contrastaba con la comunión profunda de nuestros sentimientos en donde las fibras más finas del amor vigorosamente latigaban en esa parte íntima donde nacen los sentimientos y dolía... y desde ahí se desparramaba como un torrente que emergía a través de mis ojos como lágrimas que quemaban (literalmente) y que resbalaban por su frente y por su corazón como justo en este momento por el mío.

Por supuesto que no permitiríamos (mi familia y yo) que muriera lejos de su casa, de su cama de su gente y por eso la fatal decisión: renunciar a toda posibilidad de vida y dar un gran abrazo a la posibilidad de la muerte.

12 de octubre 2013, sí, un mes después y tan solo a unos minutos de entrar a su casa, rodeado de su familia, con toda su angustia, con todo mi desgarramiento interno, mi hijo.....murió. Una planta que nunca había floreado dio a luz una blanca flor.

A casi 7 meses de su muerte creo estar mejor, aunque el desgarramiento sigue creo que es menor y la sombra de la muerte persiste como para hacer más clara la luz de la vida. No cabe duda de que “vivir duele”.

YO SÓLO SOY UN SOÑADOR

Puedo estar triste y no llorar pero un segundo después, gritare o cantare, todo puede suceder, porque yo soy y quiero ser así, la vida es tan fácil de vivir soñando no hay llanto ni dolor, en mi mundo no hay rencor porque en el tan solo está el amor, yo solo soy un soñador, y canto, rio, lloro, siento el amor, yo solo soy un soñador, y sufro vivo, sueño, soy como soy, vivo feliz así, sé que puedo estar mirando el mar y así vivir feliz, sin preocupaciones contemplar una flor y tocar mi guitarra o ponerme a reír yo soy y quiero ser así cantando: a veces me asusta la soledad a veces quiero a solas estar voy siempre diciendo la verdad mirando de frente sin miedo ni maldad, yo solo soy un soñador y canto rio, lloro, siento el amor yo solo soy, un soñador y sufro, vivo, sueño, soy como soy... yo solo soy un soñador y canto rio, lloro, siento el amor yo solo soy, un soñador y sufro, vivo, sueño, soy como soy...

[Letra de la canción de Roberto Jordán]

“LAS SIMPLES COSAS”

Uno se despide
Insensiblemente de pequeñas cosas.

Lo mismo que un árbol
Que en tiempo de otoño se queda sin hojas.

Al fin la tristeza es la muerte lenta de las simples cosas
Esas cosas simples que quedan doliendo en el corazón.

Uno vuelve siempre a los viejos sitios donde amo la vida
Y entonces comprende cómo están de ausentes las cosas queridas.

Por eso muchacha no partas ahora soñando el regreso
Que el amor es simple y a las cosas simples las devora el tiempo.

Demórate a ti, en la luz solar de este medio día
Donde encontraras con el pan al sol la mesa tendida.

Por eso muchacha no partas ahora soñando el regreso
Que el amor es simple y a las cosas simples las devora el tiempo.

Uno vuelve siempre a los viejos sitios donde amo la vida...

(Chabela Vargas)

DUELO

La palabra duelo proviene de la palabra latín dolos, que significa “sentir un profundo dolor” (kroen, 2002, p.499)

Duelo: significa dolerse, el que duele. Se trata de un sentimiento por haber perdido algo o alguien muy significativo.

La muerte esperada o inesperada de un ser querido es el dolor que nos ocupa. Cuando la muerte sorprende nuestra familia, vivimos ese momento como anestesiados, sentimos tanto dolor que no vemos a nuestro alrededor, perdemos contacto con nosotros mismos, con nuestro exterior e interior, no somos responsables de nuestra persona y nuestras actitudes, las personas que están a nuestro alrededor pasan desapercibidas, hasta que la esperanza y la fe llegan a nosotros, entonces nos hacen renacer a la persona que fuimos antes, pero para ello tenemos que recorrer un camino largo con nuestros sentimientos y emociones, a eso le llamamos proceso de duelo. No existe un tiempo definido para transitarlo, pero debe haber una actitud de responsabilidad para dejar ir el sufrimiento, y buscar una forma de vida nueva sin la presencia del ser amado,

Una pérdida es un cambio no deseable pero inevitable. Todos los seres vivos tenemos ciclos que implican cambio, no hay crecimiento, sin cambios la vida se estanca. Por eso el duelo como un cambio, es difícil adaptarnos.

Un duelo mal elaborado consume la vida física, mental, y emocional a través de la culpa, el enojo y el resentimiento, lleva a la depresión y a comportamientos auto destructivos y en el peor de los casos al suicidio.

La muerte de un ser querido es siempre un evento doloroso. Ante ello, cada persona debe ser consciente de sus emociones, no evitar el dolor, sino elaborar su propio proceso de duelo, lo que le permitirá trascender la pérdida y aceptar el cambio que esta genera y que afectará las relaciones con sus familiares y amigos.

Cuando el duelo empieza a culminar solo se recuerdan con nostalgia. Entonces damos la bienvenida a una nueva visión de vida

Castro, G. M del C. (2007)

“La elaboración del duelo por pérdida nos brinda la libertad de liberarnos de las antiguas formas de pensar y de ser, y de esta manera permitirnos que surjan nuevas formas”

Castro, G. M del C. (2007)

Duelo anticipatorio

El conocimiento de que va a ocurrir una muerte o una pérdida antes del hecho real es una ventaja; da la oportunidad de prepararse para el cambio y pérdida, y elaborar parte del duelo antes de que suceda.

En la muerte de un ser querido, el anticipar lo que será tu vida sin él es como un ensayo para los cambios que probablemente experimentarás. Puede anticipar su ausencia mientras le continúas brindando tiempo y atención en sus últimos días.

Este proceso es un pequeño duelo. Si eres dependiente en extremo de esta persona para tu supervivencia física o emocional, tus sentimientos de amenaza y temor pueden ser profundos. Puedes experimentar soledad y ansiedad por la separación aun antes de la muerte.

Aunque es extremadamente doloroso ver sufrir a alguien a quien se ama, el saber que ese ser amado tiene una enfermedad terminal se da la oportunidad de finiquitar los asuntos en la relación y poder despedirse. Prepararse emocionalmente antes de la muerte puede reducir el impacto a largo plazo de la elaboración del duelo después del fallecimiento. Sin embargo, no todo mundo puede aprovechar el duelo anticipatorio; tendrá que elaborar el duelo totalmente a partir de que el deceso ocurra.

Cuando sucede una muerte súbita, no hay oportunidad de prepararse uno mismo para la pérdida de la persona y la relación; por lo tanto, toda la elaboración del duelo tiene lugar luego de la pérdida, y la recuperación generalmente toma más tiempo.

Castro, G. M del C. (2007)

El duelo patológico

El proceso que sigue el duelo no es lineal, sin embargo, se puede convertir en un duelo patológico en el que:

La tristeza, durante el duelo patológico, es igual o mayor que en el proceso normal pero se agrega la insistencia de pesadillas y sueños de contenido traumático cuyo sentido manifiesto tiene referencia permanente a lo perdido; la persistencia de autor reproches muestra el fracaso de la elaboración del proceso de duelo. Es decir, que en el duelo patológico, la reactividad emocional es exagerada y por un tiempo más largo (mayor a un año de la pérdida) que en el duelo normal, sin lograr la elaboración de las etapas impidiendo la incorporación de nuevos

fines, relaciones e intereses y con recuerdos intrusivos, tanto diurnos como durante los sueños, que provocan reacciones de estrés (insomnio, hormigueo, ansiedad, llanto, etc.).

El duelo patológico. Se caracteriza por:

- La intensidad. Puede ser que la persona no manifieste dolor o, por lo contrario, que el dolor le impida vivir.
- Negar el duelo, esto es, que nunca se inicie
- Abuso de drogas o alcohol
- Que se estanque en alguna de las fases del ciclo (desensibilización, proyección, retroflexión, deflexión o confluencia).
- Duración anormal de los síntomas mencionados con anterioridad (sensaciones, sentimientos, cogniciones y conductas).
- Trastornos psicosociales de integración.
- Ideas recurrentes acerca de la propia muerte.
- Frenar el avance hacia una siguiente etapa, lo cual seguramente te ofrece alguna ganancia secundaria (chantaje, manipulación, etc.).

Con base en los factores mencionados, los duelos difíciles o patológicos se clasifican en:

1. **Duelo crónico.** Tiene una duración excesiva y nunca llega a una conclusión
2. **Duelo ausente.** Consiste en que la persona se queda atrapada en la primera etapa de negación y no avanza.
3. **Duelo congelado.** Cuando el cadáver no existe o nunca se encontró. Es difícil solucionar este tipo de duelos, ya que generalmente se tiene la esperanza de que la persona regrese.
4. **Duelos retrasados.** Ocurren cuando la persona sí presentó una reacción emocional, pero no fue suficiente y después de un tiempo reinicia su duelo.
5. **Duelo exagerado.** Se presenta cuando la persona recurre a una conducta desadaptativa a través de la exageración o intensificación del duelo.
6. **Duelo enmascarado o reprimido.** Este tipo de duelo ocurre cuando la persona no expresa sus sentimientos abiertamente; puede manifestarse de otra manera, posiblemente a través de síntomas psicosomáticos.

En relación con la duración, es importante ver los casos de manera individual, ya que cada persona vive su duelo de diferente manera; algunas viven sus procesos de forma más lenta y otros más rápidamente; la duración del duelo depende también de otros factores.

Existen casos verdaderamente difíciles: ver cómo la muerte y las pérdidas que ésta conlleva afectan a todo un sistema familiar, observar que algunos integrantes viven en lo que denominamos la “conspiración del silencio”, en la cual cada uno de los dolientes se va a un rincón a “lamerse las heridas”, solos, sin compartir ni buscar ayuda o apoyo de otros familiares o amigos.

Y no lo compartimos porque tenemos la falsa creencia que al hacerlo vamos a hacer sufrir a los otros con lo que nos pasa, como si los sentimientos fueran una enfermedad contagiosa, y en este proceso nos perdemos de la esencia del compartir, de demostrarnos internamente y que los demás aprendan a separar entre lo que es suyo y lo que no.

Castro, G. M del C. (2007)

“La muerte no nos roba los seres amados. Al contrario, nos los guarda y nos los inmortaliza en el recuerdo. La vida sí que nos los roba muchas veces y definitivamente.”

François Mauriac(1905-1970) *Escritor francés.*

La elaboración del duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia.

Jorge Bucay

“La muerte de un ser querido, cualquiera que sea el vínculo, es la experiencia más dolorosa que pueda pasar una persona. Toda la vida, en su conjunto, duele. Nos duele el cuerpo, nos duele la identidad y el pensamiento, nos duele la sociedad y nuestra relación con ella, nos duele el dolor de la familia y los amigos. Nos duele el corazón y el alma, duele el pasado, duele el presente, y, especialmente, duele el futuro.

Y la única manera es transitar ese dolor.”

Jorge Bucay

Las Etapas del Duelo

Dra. Elisabeth Kübler Ross

El duelo se refiere al proceso integral de pena y dolor asociado a un profundo sentimiento de pérdida y tristeza que deriva del latín (*dolus – dolor*) y toma en cuenta la resolución dolorosa de un vínculo; durante el duelo, aunque se asemeja a un estado de depresión, no se encuentra en entredicho el amor propio, la valía personal o la autoestima.

Dado que cada ser humano es “único e irreplicable”, los duelos que vivimos también son únicos, porque todos tenemos una historia propia y una situación propia en el momento de un final importante, e incluso ante pérdidas similares, nuestras reacciones pueden ser muy diferentes a las vividas en experiencias anteriores.

De acuerdo a la (*Dra. Elisabeth Kübler Ross*), (2013). el duelo tiene 5 etapas por las que se pasa durante ese proceso, es decir, el duelo no se logra de un día a otro y sin saltarse las etapas; el duelo es todo un proceso dinámico complejo que involucra la personalidad total del individuo y puede presentarse no sólo al perder a una persona querida por su muerte ya que, como mencioné anteriormente, se trata de la disolución de un vínculo cualquiera, que puede ser de pareja, de amistad, laboral o bien por la pérdida de una mascota muy querida, una misma pérdida puede tener significado diferente para distintas personas ya que cada quien la percibe de manera distinta.

1.- Negación y aislamiento:

“No, yo no, no puede ser verdad” esta negación inicial es común en los pacientes o familiares al recibir la noticia sobre un diagnóstico médico o una pérdida, la negación funciona como un amortiguador después de una noticia inesperada e impresionante, generalmente la negación es una defensa provisional y será sustituida por una aceptación parcial.

2.- Ira:

Cuando reconocemos que sí sucedió la pérdida. Se piensa que la pérdida fue injusta, se presenta rabia, envidia y resentimiento, se da muy marcada al terminar relaciones conflictivas de pareja; suele haber quejas por todo, además de muchas lágrimas, culpa y vergüenza. Si te relacionas con una persona en esta etapa, no respondas con más ira. Estas expresiones son en

contra de la persona que consideramos responsable por la pérdida. Médicos, enfermeras algún familiar, Dios.

3.- Negociación:

Se busca llegar a acuerdos para superar la separación, pueden ser con la persona de quien se separó, consigo mismo, con Dios (si la persona profesa alguna religión), del tipo que sea, ya no hay que vernos nunca más, ya no debo de pensar en él o ella, a cambio de algo, la mayoría de las negociaciones se hacen con Dios y se guardan en secreto generalmente o se mencionan entre líneas o con un sacerdote.

4.- Depresión:

Esta es una de las etapas más difíciles y complicadas. Se presenta cuando ya no se puede seguir negando la pérdida, la persona se debilita, se siente mal, triste o intranquilo; este estado es generalmente temporal y es preferible que se apoye a la persona a superarlo, al permitir a la persona expresar su dolor y buscar una forma de llevarlo a cabo la aceptación final llegará prontamente. Cuando la depresión es un instrumento para prepararse a la pérdida inminente.

5.- Aceptación:

No hay que pensar que esta es una etapa desprovista de sentimientos, es, más bien, una etapa en la que se acepta la pérdida y se asume que se debe seguir sin aquel o aquello con quien se ha roto el vínculo, es en esta parte del proceso en la que se llevan a cabo introyecciones que permiten el aprendizaje de la relación que acaba de terminar, además de incorporar nuevos fines, intereses y relaciones a la vida.

Si un paciente ha tenido bastante tiempo, (esto es, no una muerte repentina e inesperada) y se le ha ayudado a pasar las fases antes descritas, llegará a una fase a la que su “destino” no le deprimirá ni le enojará. Habrá podido expresar sus sentimientos anteriores, su envidia los que gozan de buena salud, su ira contra los que no tiene que enfrentarse con su fin tan pronto. Habrá llorado la pérdida inminente de tantas personas y tantos lugares importantes para él, y contemplará su próximo fin con relativa tranquilidad. Estará cansado, en la mayoría de los casos, bastante débil. Además sentirá la necesidad de dormir o descansar a menudo y en breves intervalos, lo cual es diferente de la necesidad de dormir en épocas de depresión. Éste no es un sueño evasivo o un periodo de descanso para aliviar el dolor, las molestias o la desazón. Es una necesidad cada vez mayor de aumentar las horas de sueño. No hay que confundirse y creer que la aceptación es una fase feliz. Está casi desprovista de sentimientos. Es como si el dolor hubiera desaparecido, la lucha hubiera terminado, y llegara el momento del “descanso final antes del largo viaje”

Tengo que partir. ¡Decidme adiós, hermano!

Os saludo a todos y me marchó.

Devuelvo las llaves de mi puerta, y renuncio a todos

Los derechos sobre mi casa. Sólo os pido unas

Últimas palabras cariñosas.

Fuimos vecinos durante mucho tiempo, pero yo recibí

Más de lo que pude dar

Ahora apunta el día, y la lámpara que iluminaba mí

Oscuro rincón se apaga.

Ha llegado la llamada, y estoy dispuesto para el viaje.

(Tagore, Gitanjali, XCIII)

“Duerme con el pensamiento de la muerte y levántate con el pensamiento de que la vida es corta.”

Proverbio

No me dejes pedir protección ante los peligros,

Sino valor para afrontarlos.

No me dejes suplicar que se calme mi dolor,

Sino que tenga ánimo para dominarlo.

No me dejes buscar aliados en el campo de batalla

De la vida, como no sea mi propia fuerza.

No me dejes anhelar la salvación lleno de miedo e

Inquietud, si no desear la paciencia necesaria

Para conquistar mí libertad.

Concédeme no ser un cobarde,
Experimentar tu misericordia sólo en éxitos;
Pero déjame sentir que tu mano me sostiene en mi fracaso.

Rabindranath Tagore

*“ÚNICAMENTE AQUELLOS QUE EVITAN EL AMOR,
PUEDEN EVITAR EL DOLOR DEL DUELO. LO
IMPORTANTE ES CRECER A TRAVES DEL DUELO Y
SEGUIR PERMANECIENDO VULNERABLES AL AMOR”*

(Joan Brantner)

*“Los modelos sobre las figuras de apego y sobre el sí
mismo gobernarán los deseos, expectativas, miedos,
seguridades e inseguridades de un sujeto”*

(John Bowlby)

FASES DEL DUELO DE ACUERDO A JONH BOWLBY (1980)

El fundador de la Teoría del Apego, afirma que los seres humanos poseen una necesidad básica de formar vínculos afectivos estrechos. Y así como muchos otros expertos en el tema, Bowlby plantea un proceso de duelo basado en esta teoría. Estas son las 4 etapas que el propone:

1.- Fase de anhelo y búsqueda

En esta fase puede haber momentos de aturdimiento, desesperación, negación de tristeza o ira muy intensos. La persona en duelo puede llegar a sentirse agobiado, tenso y temeroso e incluso incapaz de aceptar la realidad. Aproximadamente, este periodo del proceso del duelo, sólo tiene una duración de unos cuantos días o incluso un par de horas. La persona que experimenta el duelo puede recaer en esta fase varias veces a lo largo del proceso de luto.

2.- Anhelo y búsqueda de la figura perdida

En esta etapa la persona en duelo regresa a buscar a la persona perdida y guarda la esperanza de que todo regresara a ser como antes, pero pronto se da cuenta de que su búsqueda es inútil. Es aquí cuando llegan los momentos de anhelo y llanto. La persona en duelo sufre de ansiedad, insomnio y pensamientos obsesivos sobre el ser querido. Puede durar varios meses e incluso años de una forma atenuada.

3.- Fase de desorganización y desesperanza

La persona en duelo comienza a realizar un profundo análisis de cómo y por qué se produjo la pérdida. El doliente puede atormentarse pensando en que si hubiese hecho una u otra cosa, quizá no hubiera fallecido su ser querido. Esto desencadena sentimientos de culpa. Suele padecer insomnio, experimentar pérdida de peso y sensación de que la vida ha perdido sentido.

4.- Fase de Reorganización

Es una etapa de reorganización. Finalmente la persona llega a aceptar que la pérdida es permanente y poco a poco, comprendiendo que ha cambiado, retomará su vida. Es en esta fase cuando aparecen las intenciones de reponerse y afrontar su nueva realidad. La persona fallecida se recuerda ahora con una sensación combinada de alegría, tristeza, nostalgia y se internaliza la imagen de la persona perdida.

ETAPAS DE DUELO

DE ACUERDO A DIFERENTES AUTORES

A través del tiempo ha habido múltiples intentos de describir las manifestaciones psicológicas del duelo o etapas por las que pasa una persona que pierde un ser querido. En el presente se exponen las fases que plantean diferentes autores que aunque existe una equivalencia, sólo parcial entre ellos, hay una progresión de fases en común y que nos interesa, ya que lleva a la elaboración del duelo.

Se atribuye a *Freud(1917)* el haber delineado el estudio de los procesos psicológicos del duelo, durante el siglo XX. *Lindemann (1994)* refuerza el modelo propuesto por Freud y define etapas del duelo con base a observaciones de personas que perdieron a sus familiares en forma trágica.

Bowlby (1970) el autor más importante en el tema, propone su primer modelo sobre las etapas del duelo en (1961), basada principalmente en los influyentes trabajos de Freud y Lindemann (1944), originalmente plantea la existencia de tres etapas, añoranza y búsqueda de la persona perdida, desorganización y reorganización. Posteriormente (1980) Bowlby describe la etapa de embotamiento o shock. Esto como consecuencia de los resultados de un trabajo de entrevista a 22 mujeres viudas en cinco oportunidades durante el duelo, las ideas sobre el duelo propuestas en este trabajo guardan gran similitud con su conocida teoría del apego (1969, 1973, 1980) en esta Bowlby teorizó que los niños pequeños forman desde temprano, un lazo con la figura materna, cuya ruptura lleva a la ansiedad de separación.

Se verá, así que los mecanismos para afrontar esta pérdida serían sustancialmente los mismos que son observados cuando un niño mayor o una persona adulta que pierde a un ser querido a continuación se describen brevemente los aspectos de cada fase del duelo que hay acuerdo entre los diferentes autores, señalando, cuando es necesario, las diferencias entre ellos.

Fase de Evitación

Incrédula, desorientada, confundida, incapaz de comprender lo que pasó. Existe un deseo de evadir el terrible hecho de haber perdido al ser amado, una reacción de shock debido a que no es posible asimilar la realidad de la pérdida. También suele producirse una interrupción de los aspectos automáticos y cotidianos de la vida.

La mayoría de los autores incluye en la fase de evitación, tanto el shock o embotamiento como la negación ante el reconocimiento inicial de lo sucedido. Después del shock se produciría el comienzo de un darse cuenta intelectual. Este momento hace aparecer la negación, que

también es natural; este punto es terapéutico, debido a que permite ir absorbiendo la realidad lentamente, previniendo el verse superado. Parkes y Weiss (1983) agregan que el deudo desarrolla una explicación de la pérdida, identificando alguna causa inevitable de la muerte, lo que le permitiría bajar la vigilancia y ansiedad de enfrentar una nueva pérdida. Para Rando (1984), la persona tiene una sensación de estar y no estar al mismo tiempo, se encuentra en una anestesia emocional que le impide ver la realidad y aceptar que ha sufrido una pérdida.

De acuerdo con Kübler, Ross, E. (1972), esta etapa, que se conoce como negación y aislamiento, permite mitigar el dolor ante la pérdida de un ser querido; además, también nos ayuda a aislarnos para evitar el dolor, que con toda la naturalidad se espera que se supere pronto. En esta misma etapa encontramos la ira, donde se debe permitir al pariente que lllore, grite, hable; aquí es donde debemos estar para cuando se nos necesite, porque sabemos que le espera un largo camino de duelo por recorrer.

Fase de Confrontación

En esta fase se sienten las emociones más intensas, aunque la expresión de éstas es variable. Según Bowlby (1980) se caracteriza por una motivación poderosa de recuperar el objeto perdido y por la presencia de rabia.

Existe un estado de excitabilidad psicológica aumentada, que se manifiesta como irritabilidad, ansiedad, tensión y que formaría parte de la conducta de búsqueda. El doliente repasa obsesivamente todos los hechos de la vida del ser perdido, las circunstancias de su muerte, qué se pudo y no pudo haber hecho. Según Parker y Weiss (1983), ésta es la característica más típica del duelo. Incluso se puede manifestar de manera física, a través de dolores y visiones. Se describe una sensación de sentir la presencia del ser querido y de sueños vívidos.

De acuerdo con Rando (1984), en esta etapa la persona afronta la realidad y por ello se vuelve la etapa más difícil, se siente invadido por todas esas emociones e incluso se pueden presentar pseudo alucinaciones, pero todo esto es normal. Se fluctúa entre esta búsqueda y el desengaño repetido, la esperanza intermitente, la rabia y la culpa. Pero en forma paralela a este proceso, habría una tristeza profunda, añoranza, congoja y accesos de llanto, como una forma de reconocer que la recuperación es imposible (Bowlby, 1980).

Existen dos emociones habitualmente presentes en esta fase y que causan problemas por la respuesta social que generan (Rando, 1984). La rabia, emoción que siempre se espera como

respuesta a la deprivación de algo deseado y que se considera la emoción más importante de esta etapa (Bowlby, 1980). Se puede dirigir a otras personas o cosas y es común que sea contra el difunto, lo que es complicado por ser mal visto por la sociedad. La otra emoción, difícil de acoger por los demás como normal y esperable, es la culpa. Puede haber culpa por estar vivo y que el amado no lo esté; por no haberlo protegido de la muerte; por sentir rabia o por sentir alivio, al verse libre de una gran responsabilidad. Incluso el hecho de llorar puede generar culpa, si se percibe como una pérdida del control.

Hay numerosos síntomas depresivos que se dan como parte del duelo, sin constituirse necesariamente en una depresión propiamente tal como: anhedonia, retraimiento social, apatía, desesperanza, pérdida de concentración y de la capacidad para tomar decisiones, y diversos síntomas fisiológicos.

Otra reacción habitual es el sentimiento de mutilación, que nace del concepto de que una parte del doliente ha muerto con el difunto: la parte de su vida que justamente compartían, y que no va a reemplazarse con relaciones que el doliente pueda establecer a partir de ese momento, aunque éstas sean de carácter similar.

Se puede sentir pánico o ansiedad generalizada, que se debería a una aprensión por lo desconocido de la situación que se vive. Generalmente se presenta en las mañanas cuando el deudo se despierta y siente que tiene que enfrentar un nuevo día sin la persona querida. También se presenta una sensación de vulnerabilidad causada por la pérdida actual y los recuerdos de separaciones y pérdidas previas. La percepción de estar actuando distinto de lo habitual hace que sea más aterradora y dolorosa esta fase, por lo que es importante asegurar a los deudos que sus sentimientos son legítimos.

Para Kübler, Ross, E. (1972) ésta etapa se conoce como pacto o negociación; ante la situación de la pérdida, que ya es bastante tener que afrontar, aspiramos superar la traumática vivencia. Entra aquí la depresión; cuando ya no es posible hacer una negación, el paciente empieza a tener síntomas de tristeza, adelgazamiento o aun el hablar con la ropa o sus cosas favoritas del difunto. Esto nos habla de un estado en el que se encontrará temporalmente.

Fase de Restablecimiento

Sólo si se tolera la emocionalidad de la etapa previa, se puede llegar a aceptar que la pérdida es permanente y a moldear la vida con una nueva forma. Esta redefinición de sí mismo implica renunciar definitivamente a toda esperanza de recuperar a la persona perdida (Bowlby, 1980). Esta fase es una gradual declinación del duelo, marcando el inicio de la reinsertión emocional y social al mundo cotidiano. El individuo empieza a examinar su nueva situación y a considerar las posibles maneras de enfrentarla. La pérdida no se olvida, pero se pone en un lugar especial y la energía emocional se reorienta hacia nuevas relaciones. (Worden, 1979 Cit. por Bowlby, 1980)

De acuerdo con Rando (1984) la persona se reubica en el mundo real, se restablece su vida y poco a poco se va recuperando.

Para Kübler, Ross E. (1972) ésta etapa se conoce como aceptación; la cual no significa felicidad, significa que ya ha pasado por las etapas anteriores para empezar a sentir una cierta paz, con los menores temores ante la soledad. Y podrá seguir con su vida haciendo cambios.



“CUANDO SE ACEPTA EL DOLOR DE UNA PERDIDA Y EL PROCESO DE UN DUELO, ENTONCES SURGE EN TODA SU TRASCENDENCIA LA RESPONSABILIDAD DEL SER HUMANO ANTE EL SENTIDO DE SU EXISTENCIA. ASUME QUE HAY UN NUEVO AMANECER”

Ma. Dolores

TANATOLOGÍA

Referencia histórica

El vocablo TANATOS deriva del griego THANATOS, y este era el nombre que se le daba a la diosa de la muerte dentro de la mitología griega, LOGOS deriva del griego LOGOS y tiene varios significados: palabras, estudio, tratado, discurso, sentido. De esta manera se llega a la definición de Tanatología como.

“ciencia que se encarga de encontrar sentido al proceso de la muerte”,

(Diccionario de religiones)

Por lo que se refiere a “Ciencia de la Muerte” este término fue acuñado en el año (1901)

Por el médico Ruso *Elías Metchnikoff* quien en el año 1908 recibiera el Premio Nobel de Medicina.

En este momento, la Tanatología fue considerada como una rama de la medicina forense que trataba de la muerte y todo lo relativo a cadáveres desde el punto de vista médico legal.

En 1930 como resultado de los grandes avances de la medicina empieza un período en el que se confina la muerte en los hospitales. Ya para la década de los cincuentas esto se va generalizando cada vez más y así el cuidado de los enfermos, en fase terminal, es trasladado de la casa a las instituciones hospitalarias, dando por resultado que en esa época “escondiera” la muerte en un afán de hacerla menos visible para que no le recordara sus horrores de la guerra que acababa de terminar.

Después de la década de los sesenta, se realizaron estudios serios sobre todo en Inglaterra que nos muestra que la presencia de los familiares durante la muerte de un ser querido se vio disminuido a sólo 25%. Durante la época se hace pensar a todos que la muerte es un evento sin importancia y que al ocultarla se le despojaba de su sentido trágico convirtiéndola en un hecho ordinario. Tecnificándola y programándola, se le regala y se le considera un hecho insignificante.

La Dra. Elisabeth Kübler Ross, es quién se da cuenta de los fenómenos psicológicos que acompañan a los enfermos en fase terminal, durante el proceso de la muerte y define a la TANATOLOGÍA como una instancia de atención a los moribundos, por lo que se le considera la fundadora de esta ciencia. Es ella a través de su labor que hace sentir a los moribundos miembros útiles y valiosos de la sociedad, y para tal fin crea clínicas cuyo lema es

“Ayudar a los enfermos en fase terminal a vivir gratamente, sin dolor y respetando sus exigencias éticas”

Kübler Ross E. (1995)

La tanatología está adquiriendo gran importancia a nivel mundial, y en México no es la excepción, ya que han aparecido varias organizaciones de vanguardia, sin embargo, estas organizaciones trabajan en conjunto y/o dependiendo de Instituciones hospitalarias para enfermos de cualquier tipo y condición de gravedad.

Estas organizaciones son una instancia asistencial que responde a los requerimientos y necesidades de los enfermos crónicos terminales, así como a todas aquellas personas que han sufrido una pérdida significativa, ayudándoles a reencontrar el sentido de su existencia, respetando su marco de valores y creencias. Sus objetivos particulares son contribuir para que el enfermo viva con dignidad su proceso de muerte y llegue a la aceptación de la misma, con sus familiares, amigos ubicándolos en la realidad de la muerte, para disminuir el dolor de la pérdida y finalmente constituir con la sociedad un enlace que permita captar las inquietudes de la comunidad respecto al proceso de la muerte.

“Todas las Teorías y toda la Ciencia no pueden ayudar a nadie tanto como un Ser Humano que no teme abrir su corazón a otro”.

Kübler Ross E. (1995)

“El sol ha hecho un velo de oro tan hermoso que me duele el cuerpo.

Allá arriba, los cielos lanzan su grito azul.

Por algún error, he sonreído.

El mundo florece y parece sonreír.

Yo quiero volar, pero ¿adónde? ¿A qué altura?

Si puede florecer algo en un alambre con púas,

¿Por qué no voy a poder yo? ¡No moriré!

(Anónimo 1944)

La Tanatología es: una ciencia y un arte

Una ciencia: Porque busca el conocimiento de las cosas por sus causas, es decir, las causas de la muerte y el significado de morir basándose en la observación, descripción, investigación, información y organización de todos los eventos que ocurren a una persona alrededor de su muerte.

Un arte: Ya que se requiere de creatividad y sensibilidad para identificar las necesidades del paciente terminal, del paciente moribundo y las de su familia.

“Cuando hablamos de una buena muerte, implicamos que es la apropiada, no sólo para el que muere, sino también para los principales sobrevivientes: una Muerte con la que ellos puedan vivir”

El objetivo principal de la Tanatología

Es ayudar al hombre en aquello a lo que tiene derecho como primario y fundamental a morir con dignidad, plena aceptación y total paz, por lo que también lo es el ayudar a los familiares del Enfermo Terminal a que vivan plenamente y se preparen a la Muerte del ser querido, y a quienes sufren, a que elaboren su duelo en el menor tiempo posible y con el menor dolor posible, asimismo y consecuentemente, la ayuda a aquellos que padecen ideación suicida o conducta suicida en ellos mismos, o en algún familiar o ser querido, o padecen por el acto suicida ya consumado de algún familiar o amigo.

La Tanatología

Habla más de vida que de muerte, si su finalidad última, como lo dijimos, es ayudar a que el hombre tenga una Muerte apropiada, adecuada, digna, no es su finalidad única, lo es también el curar en vida, el dolor de la muerte y de la desesperanza.

“Necesitamos aprender a morir y a dejar morir, ya que cada muerte es única, como lo es el modo de presencia de cada persona”

Al tratar de cancelar el hecho de la muerte, los individuos niegan las formas de enfrentarse a ella, hay un doble vínculo de negación de la muerte que es una situación en la cual la persona se enfrenta a mensajes contradictorios.

Esquemas de Comunicación

El paciente oye, a nivel verbal, “Usted vivirá”, pero un esquema de pistas no verbales le dicen, en realidad, “Usted morirá”

Y así, el paciente se acerca a la muerte sintiendo que no se puede confiar en nadie. Esta situación impide por un aparte que el médico le transmita al paciente la convicción de que no será abandonado, de que estarán juntos en batalla.

Intervención en la Crisis Inicial

Se busca responder a las múltiples reacciones emocionales al momento del diagnóstico como: estupor, miedo, tristeza, rabia, frustración, desesperanza, impotencia, culpa, ideas suicidas etc.

- 1.- La buena salud se da por hecho, es el máspreciado don que uno posee.
- 2.- El esposo (a), hijos, familia y amigos son los ingredientes esenciales, que permiten. A uno soportar una experiencia tan dolorosa e inesperada como la pérdida de la salud.
- 3.- Cuando se enfrenta a la muerte, uno se da cuenta de la importancia de su relación con Dios.
- 4.- Las cosas que uno hace durante su vida que parecen ser muy urgentes, la mayor Parte del tiempo no lo son.

En los casos de pacientes terminales se deben estudiar las siguientes áreas:

- **Dolor**
- **Autoestima**
- **Depresión y Duelo**
- **Control**
- **El Desafío**

“La forma de cómo las personas esperamos morir depende de muchos factores, origen, creencias, lugar de vida, entorno social, mitos, etc. Por lo tanto, la muerte apropiada para una persona puede ser inadecuada para otra”

“La Tanatología, basada en la ayuda que se pudiera dar a los moribundos y en la conciencia de que la muerte es una emoción hacia lo desconocido, resulta una manera de afrontar el problema existencial de la muerte en aquellos que la niegan y permite tener la posibilidad de morir por los otros”

Dr. Francesco Campione

“Si durante su proceso el paciente de forma responsable acepta su situación y reflexiona sobre el sentido de la propia existencia y de la vida en general, encontrando sentido al pasado y preparándose para el final de la existencia, la Tanatología habrá logrado su finalidad, curar el dolor de la muerte y la desesperanza”

Dr. Alfonso Reyes Zubiría

LOGOTERAPIA

Logos (en griego *λόγος* -lôgos-) significa: la palabra en cuanto meditada, reflexionada o razonada, es decir: "razonamiento", "argumentación", "habla" o "discurso". También puede ser entendido como: "inteligencia", "pensamiento", "sentido", la palabra griega *λόγος* -lôgos- ha sido y suele ser traducida en lenguas romances como Verbo (del latín : *Verbum*).

En virtud de su deseo de sentido, el hombre aspira encontrar y realiza un sentido, pero también a encontrarse con otro ser humano en forma de un tú. Ambas cosas la realización de un sentido y el encuentro humano, ofrecen al hombre un fundamento la felicidad y el placer.

La Logoterapia es la Tercera Escuela Vienesa de psicoterapia y se centra en el significado de la existencia humana, así como la búsqueda de un sentido de vida.

La primera Escuela psicológica es el psicoanálisis de Sigmund Freud y la segunda es la psicología individual de A. Adler. De acuerdo con la logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrar sentido a la propia vida tal cual es y toda vida por más adversa que sea siempre tiene un sentido.

La Logoterapia ayuda a humanizar y personalizar al hombre; lo ayuda a lograr su plenitud a partir de una adecuada concepción de hombre como persona en comunidad de personas.

La Logoterapia despierta a la persona en su rol de protagonista de su propia historia, de su felicidad, de sus logros y en su rol de constructor de su persona dado que el hombre es un ser llamado a elegir un proyecto de vida en conformidad con su propio ser, por lo tanto "artífice de su destino". Proyecto de vida no son las ocurrencias antojadizas con las que llenamos el tiempo de la vida, sino la orientación organizada de los esfuerzos para dar vida a la vida. El hombre solo llega a ser tal en la medida en que descubre el sentido de la vida el por qué y el para qué existir. Contribuye a esclarecer el porqué del sufrir y del morir y ayuda a tener motivos para trabajar, luchar y amar. Ofrece un horizonte de sentido y herramientas para un cuidado de la existencia que permanece aún en las situaciones aparentemente más desesperadas: porque el tiempo del sufrimiento puede ser un tiempo en el que, lejos de agotarse o apagarse para siempre, se exprese y se refuerce el "gran amor" por la vida.

"JAMAS OLVIDES QUE ERES LIBRE Y QUE DEMOSTRAR TUS EMOCIONES NO ES UNA VERGÜENZA".

(Maktub)

Sobre la muerte

El pensar en el hecho de la muerte, puede ser amenazante para muchas personas, pero es algo de lo cual no nos podemos librar. A todos nos tiene que suceder en algún momento de nuestra existencia. Se trata de la aceptación de nuestra finitud y termino de la vida terrenal. Es necesario procesar lo inevitable. A través ello, se puede valorar más la existencia. Si tuviéramos una vida que durara cientos de años o fuera inmortal, es muy posible que habría muchas cosas que iríamos posponiendo, ante el pensamiento de que hay mucho tiempo para realizar lo que deseamos.

Frankl V. (1979) dice que la muerte le da pleno sentido a la vida. Tiene la experiencia del campo de concentración para avalarlo. Sin embargo, es obvio que no todos tenemos vivencias parecidas. No obstante, sugiere vivir con **la actitud más digna o con el mejor esfuerzo**. La presencia de la muerte se nos presenta como un límite infranqueable de nuestro futuro y como una limitación de todas nuestras posibilidades. Por estas razones nos vemos obligados a aprovechar el tiempo de vida y a no desperdiciar las ocasiones que sólo se nos brindan una vez.

El hombre normal puede eludir su responsabilidad en determinadas circunstancias, v.gr. festividades, epidemias... Pero el neurótico busca *permanentemente* un refugio que lo aislé de la vida normal de todos los días. El melancólico también quiere esto, pero lo busca a través del suicidio.

“La muerte y la conciencia de la responsabilidad frente a la vida”

La muerte, dice Frankl V. (1979) nos debería hacer más conscientes de nuestra responsabilidad frente a la vida, ya que únicamente se vive sólo una vez. El peso no es ligero y no es fácil admitirlo. Existe una fantasía en el neurótico, y es que nunca se va a morir y siente que cuenta con todo el tiempo del mundo. Por tanto, desperdicia mucho del tiempo que la vida le ofrece.

Uno de los aspectos más importantes en la labor terapéutica de la logoterapia es “hacer consciente al paciente de su responsabilidad ante la vida en virtud de la inevitabilidad de su muerte”.

Pero no fue el sufrimiento mismo su problema, sino la ausencia de respuesta al grito de la pregunta (¿Para qué sufrir?)

(Friedrich Nietzsche)

El sentido: Según Viktor Frankl, el sentido es el motor más auténtico y profundo de la actuación del ser humano. La pregunta por el sentido es una pregunta humana, que no implica ninguna patología. El sentido está siempre asociado a una situación concreta y única. La posibilidad de realizar sentido está caracterizada por nuestra unicidad como personas irrepetibles e insustituibles, por la situación concreta que no se volverá a repetir y por la posibilidad que tenemos de salir de nosotros mismos hacia lo que el mundo nos demanda (auto trascendencia). El sentido de la vida no se puede dar, es intransferible. No existe el sentido de “la vida” como tal sino el sentido de mi vida en este momento. Siempre está en relación a una persona y a una situación concreta. La logoterapia ayuda a descubrir todas las posibilidades de sentido que existen ante nosotros.

Los Valores: El ser humano realiza el sentido a través de los valores. La dimensión no ética del ser humano se dinamiza por la aspiración a estos valores. Según la logoterapia, los valores son posibilidades de sentido, son conceptos universales, objetivos, están aunque nosotros no aspiremos a ellos. Existen tres categorías de valores para Frankl: Creativos: aquellos que tienen que ver con lo que uno hace, tiene que ver con crear, con actuar. Lo que el ser humano aporta al mundo. Vivenciales. Aquellos que tienen que ver con experimentar, percibir, asimilar, con enriquecerse con lo que el mundo aporta a cada uno. Actitudinales: Aquellos valores que tienen que ver con la toma de posición ante los condicionantes que no podemos cambiar. Cuando los condicionantes físicos o psíquicos no nos permiten realizar los valores creativos o vivenciales siempre nos queda la libertad para realizar los valores actitudinales.

“Sea lo que sea lo que le hayan quitado en su llegada al campo de concentración, hasta el último suspiro nadie le pueden quitar la libertad de enfrentarse de una u otra manera (así o así) a su destino. Y siempre hay una u otra manera”.

(Viktor Frankl)

LA TRIADA TRÁGICA

Cuando Frankl V. Habla de la “tragedia” del ser humano, se refiere a tres situaciones que le tocan inevitablemente vivir, a las que llama también el triple desafío: el sufrimiento, la culpa y la muerte. Estos son la encarnación de los valores de actitud, de la misma manera que el trabajo y el amor encarna los valores de creación y vivencia, respectivamente.

Estos valores son importantes porque se trata de las propias actitudes frente a lo inevitable. Son lo que le da sentido a la vida en “situaciones límite” ante las que el hombre se enfrenta verdaderamente con él mismo, ya que son la dignificación del esfuerzo al margen de los resultados. Son expresión de la capacidad de la dimensión espiritual. Por ser éticamente

superiores, movilizan lo más valioso del ser humano en su crecimiento a través del dolor y sufrimiento que llevan consigo.

EL VACÍO EXISTENCIAL

El vacío existencial es un fenómeno muy extendido en el siglo XX. Es comprensible y quizá se explique porque pagó el hombre para convertirse en un verdadero ser civilizado. El vacío existencial se manifiesta principalmente en un estado de tedio (aburrimiento). Hoy entendemos mejor a *Schopenhauer* cuando afirma que, aparentemente, la humanidad estaba condenada a oscilar eternamente entre los extremos de la tensión y el aburrimiento. De hecho, en la actualidad, el hastío genera más problemas que la tensión. Toda esta problemática se agudizó en las últimas décadas, pues la progresiva automatización redundó en gradual aumento del tiempo de ocio. La pena de este desarrollo es que, quizá, muchos no sepan en qué emplear este tiempo libre.

Cuando se acepta a la persona como un ser irrepetible, insustituible, entonces surge en toda su trascendencia la responsabilidad que el hombre asume ante el sentido de su existencia. Un hombre consciente de su responsabilidad ante otro ser humano que lo aguarda con todo su corazón, o ante una obra inconclusa, jamás podrá tirar su vida por la borda. Conoce el porqué de su existencia y será capaz de soportar casi cualquier cómo.

(El Hombre en Busca de Sentido. Viktor Frankl)

“La logoterapia es educación a la responsabilidad, mediante la conciencia de tareas, valores y metas, y así permite a los pacientes encontrar sus propias respuestas sobre el sentido”

E. Lukas

A MANERA DE REFLEXIÓN

Tenemos que hacer una serie de reflexiones sobre la muerte y el duelo y darnos cuenta que el hecho de cuestionarnos el porqué de nuestro sufrimiento, la muerte me impacto de una forma tan fuerte que no había hecho conciencia de que tenemos que morir. sea de la forma que sea el dolor es inevitable, cuando hago conciencia de porque encuentro el para qué y entonces nos abre las puertas de posibilidades y alternativas que debemos analizar para alcanzar el propio bienestar, quizá vivimos en la ignorancia de la fuerza espiritual que habita en cada uno de nosotros, sin embargo, a medida que hacemos conciencia, nuestros sentimientos y pensamientos, vamos descubriendo que podemos asumir nuevas formas de vida ante las situaciones más dolorosas de nuestra vida.

Es importante tener la seguridad de que podemos ir en busca de ayuda, la que en el momento se requiera sea, Tanatologica, Espiritual, Psicológica o Legal. Para encontrar respuestas que nos abran nuevos horizonte y así poder enfrentar esos momentos donde la situación es muy dolorosa.

Este sufrimiento de pérdida y duelo nos lleva a un sinnfín de consecuencias, cuando la persona que muere es joven se mueren los sueños, ilusiones y proyectos sobre todo si es un hijo, para los padres o la familia es cambio total.

Es difícil vivir porque vivir duele pero al final de ese dolor siempre hay una luz de esperanza, un nuevo amanecer.

La muerte una vivencia que humaniza. Siempre hay más personas en duelo, afectadas por la muerte del otro, que personas que mueren. Cada muerte afecta a un grupo importante de personas que sufren por la pérdida, ya antes de que se produzca, cuando ésta no es de manera repentina.

Y sin embargo la reflexión sobre el duelo, sobre la pérdida de un ser querido , sobre el modo de acompañar a quien vive este sufrimiento, es bastante escasa. De alguna manera, de la mano de la muerte, el duelo constituye uno de esos temas tabú sobre los que tampoco somos educados a vivir sanamente, si no es por la fuerza de la experiencia próxima cuando ésta sea capaz de transmitirnos alguna clave o señal.

¿Es posible pensar que la muerte del otro, además del desgarr puede enseñarnos a vivir y a humanizarnos? ¿Hay acaso algo de positivo que podamos encontrar en la muerte o en el proceso de morir o de acompañamiento a quien vive su propia muerte?

Es muy importante tener en cuenta que existen personas preparadas a quienes les interesa atender y sanar el dolor humano. En grupo o individual, personal y familiar,

Retomando en cuenta mis experiencias de pérdida. Me sentía en un torbellino de emociones y pensamientos mezclados, cuando tome conciencia de que no podía sola, busque ayuda yo no conocía la Tanatología, pero recibí ayuda Logoterapéutica que me ayudo a vivir mis duelos a transformar mi vida, mi persona, mi forma de pensar y de actuar, esta terapia me llevo a encontrar un sentido de vida. Y me acerco a la Tanatología.

Para mí es muy importante difundir información, aquí en la ciudad donde yo vivo muchas personas no saben que existe la Tanatología, porque vivimos bajo creencias y pensamientos edificados por nuestros ancestros.

Mi objetivo es hablar de Tanatología dar a conocer que existe.

En mi ciudad de origen, Apan, Hidalgo

BIBLIOGRAFÍA

- Bowlby J. (1998). El Apego y la Pérdida El Apego, Barcelona, Ed. Paidós
- Castro González M. del C. (2007). La Inteligencia y el Proceso del duelo. México. Ed. Trillas
- Frankl V. (1979). El Hombre en Busca de Sentido, Barcelona. Ed. Heder
- Frankl V. (1984). El Hombre Doliente, Barcelona, Ed. Heder
- Greco E. (2003). Muerte Inesperada, Rosario Argentina. Ed. Continente
- Kessler D. (2008). Compañeros en el Adiós, Barcelona España. Ed. Luciérnaga
- Kübler Ross E. (1995). La Rueda de la Vida, Barcelona, España. Ed. Vergara
- Kübler Ross E. (2013). Sobre la muerte y los moribundos, Barcelona. Ed. Debolsillo
- Lindemann, E. (1994). La sintomatología y el manejo del dolor agudo. Ed. American
- O'Connor N. (2007). Déjalos ir con amor, La aceptación del duelo, México. Ed. Trillas
- Ortiz Quesada F. (2005). Muerte, Morir, Inmortalidad. México Ed. Taurus
- Rando, T. A. (1984) El dolor, agonía y la muerte. Illinois. Res. PulseCo
- Rittner M. (2013), Aprendiendo a decir Adiós. México, Ed. Grijalbo,
- Roccatagliata S. (2002). Un hijo no puede morir. Santiago de Chile, Ed. Grijalbo,
- Tovar O. (2011). Un duelo Silente México. Ed. Trillas,

- http://amtac-tanatologia.blogspot.com/2008_07_01_archive.html
- <http://es.wikipedia.org/wik/logoterapia>
- <http://www.gogle.com.mx/#q=logoterapia.com.mx/#historia+de+logoterapia+pdf>
- <https://www.google.com.mx/#q=smael+logoterapia>
- <htt://www.elalmanaque.com/abril/3-4eti.htm>
- <htt://www.bing.com/search?FORM=UP21&PC=UP21&dt=031613&9=www.dominicos.org&src=IESearchBox+html>
- <http:www.musica.com/letra.asp?letra=2087486>
- <hhhp://catarina.udlap.mx/udla/tales/documentos/hernandezfma/capita>
- <https://www.google.com.mx/>
- www.dominicos.org
- [www. Tanatologia-amtac.com](http://www.Tanatologia-amtac.com)



LA NOCHE QUEDÓ ATRÁS

La noche quedó atrás,
un nuevo día se asoma en tu horizonte de ventura.
En lo que fuera llanto, hay alegría
en lo que fue rencor, hoy hay ternura.

Ya eres otro.
Bajo el conjuro de la palabra "Amor" te has superado.
Todo es más noble en ti.
Todo es más puro,
porque todo de amor se te ha llenado.

¡Amar y solo amar!
Esa es la clave que mueve al universo,
a la vida.
Lo duro de la senda es más suave si tú puedes decir:
"Ama y olvida".

Amar a Dios, a ti, al mundo entero.
A los que tú conoces, al extraño,
al rico, al poderoso, al pordiosero,

al que te da la paz o te hace daño.

¡Tú ya eres otro!,
porque has podido arrancar la cadena que te ataba
a tu eterno "Imposible",
y has sabido trasponer el dolor que te agobiaba.

Llena tu mente de las cosas buenas,
de las cosas positivas que construyen
y deja en el ayer todas tus penas,
las negaciones que todo lo destruyen.

Tu hogar será de dicha,
y en los tuyos hallarás el "Por qué" de tu camino.
Y todo para ti será de orgullo,
y tus hijos tendrán otro destino.

Y tú que eres soltera,
buscarás, no al hombre que halague tus sentidos,
sino al alma que te comprenda más,
porque el alma hace al hombre y no el vestido.

La noche quedó atrás.
Un nuevo día se anuncia en el dintel de tu ventana.
Ya no dejes que escape tu alegría
ni que vuelva el ocaso a tu mañana.

Ya no vivas de ayeres, de lamentos.
Ya no suenes tu nota discordante.
Piensa siempre en todos tus momentos,
¡que la vida comienza a cada instante!

VICTOR MANUEL OTERO GONZALEZ



En paz

Muy cerca de mi ocaso, yo te bendigo, vida,
porque nunca me diste ni esperanza fallida,
ni trabajos injustos, ni pena inmerecida;

porque veo al final de mi rudo camino
que yo fui el arquitecto de mi propio destino;

que si extraje las mieles o la hiel de las cosas,
fue porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas:
cuando planté rosales, coseché siempre rosas.

...Cierto, a mis lozanías va a seguir el invierno:
¡más tú no me dijiste que mayo fuese eterno!

Hallé sin duda largas las noches de mis penas;
mas no me prometiste tan sólo noches buenas;
y en cambio tuve algunas santamente serenas...

Amé, fui amado, el sol acarició mi faz.
¡Vida, nada me debes! ¡Vida, estamos en paz!

(Amado Nervo)



SI QUIERES CAMBIAR EL MUNDO...AMA A UN HOMBRE...

Si quieres cambiar el mundo... Ama a un Hombre... realmente ámalo.
Ama al hombre cuya alma llame a la tuya con claridad... al hombre que te ve ... al que tiene suficiente coraje como para tener miedo.

Acepta su mano y guíala suavemente hacia el fondo de tu corazón donde él pueda sentir tu calidez y descansar ... y quemar su pesada carga en tu fuego... míralo a los ojos ... encuentra a sus padres y abuelos y esas guerras donde sus espíritus lucharon... en tierras lejanas en tiempos remotos... encuentra sus dolores y peleas y tormentos y culpas sin juicio... y déjalo todo ir... suéltalo... siente su carga ancestral... lo que busca es un refugio seguro en ti... déjalo derretirse en su firme mirada sabiendo que no necesitas espejar esa furia... porque tienes útero... una puerta profunda y dulce... para lavar y renovar viejas heridas...

Si quieres cambiar el mundo... Ama a un Hombre... realmente ámalo.

Siéntate delante de él... en la plena majestuosidad de tu femineidad. En el aliento de tu vulnerabilidad... en el juego de tu infantil inocencia... en las profundidades de tu muerte... invítalo a florecer... suavemente entregada... y permite que su poder masculino de un paso hacia ti... y nadar juntos en el útero de la tierra en silencioso saber... y cuando se retire... porque lo hará... escapando asustado a su cueva... reúne a tus abuelas en torno a ti... envueltas en su sabiduría... escucha sus tiernos susurros... calmando tu asustado corazón

infantil...invitándote a la quietud...y esperar pacientemente su retorno...siéntate y canta junto a su puerta...una canción de remembranza...de que puede calmarse una vez más...

Si quieres cambiar el mundo...Ama un Hombre...realmente ámalo...

No engañes a su pequeño niño...con astucias y artimañas de seducción...sólo para dejarlo atrapado en una red destructiva de caos y odio más terrible que todas las guerras que pelearon sus hermanos...eso no es femenino...es venganza...es el veneno del linaje corrupto...del abuso de las eras...de la violación de nuestro mundo...eso no le da poder a la mujer...sino que la reduce mientras lo castra...y si su madre no lo pudo sostener...muéstrale una verdadera mujer... ahora dale sostén y guíalo con tu gracia y profundidad...ardiendo en el centro mismo de la Tierra...no lo castigues por sus heridas que no responden a tus necesidades o a tus criterios...llora dulces ríos por él ...lleva toda esa sangre de regreso a casa...

Si quieres cambiar el mundo...Ama a un Hombre...realmente amalo...

Amalo hasta desnudarte y sentirte libre...amalo hasta abrir tu cuerpo y alma al ciclo de nacimiento y muerte...Y agrádecele la oportunidad... mientras danzan juntos a través de furiosos vientos...y bosques silenciosos...se tan valiente como para ser frágil...y déjalo beber de los suaves y embriagadores pétalos de tu Ser...déjale saber que puede sostenerte...pararse y protegerte...déjale caer en sus brazos confiando que puede tomarte... aún si te han dejado caer miles de veces antes...enséñale a rendirse...rindiéndote...y únete al dulce vacío del corazón del mundo..

Si quieres cambiar el mundo...Ama a un Hombre...realmente ámalo...

Anímalo, nútrelo, permítele, escúchalo, dale sostén, dale Sanación... y tú...a cambio serás nutrida, sostenida y protegida...ten brazos fuertes y pensamientos claros y flechas apuntadas...porque él puede ...si lo dejas...ser todo lo que sueñas...si quieres amar a un hombre Ámate a ti misma...Ama a tu padre...Ama a tu hermano...a tu hijo. A tu ex pareja...Ama desde el niño a quien has besado por primera vez...hasta el último por quien has llorado...Ama al Hombre...agradece los regalos de tu camino...hasta este encuentro con el que tienes frente a ti ahora...y encuentra en el la semilla...de todo lo que es nuevo y solar...una semilla que puedes nutrir para ayudar a plantar y cultivar un nuevo mundo juntos...

LAUREN WILC