asociación mexicana de tanatología, a. c.

ISSSTE

“MORIR PARA APRENDER A VIVIR”

(La muerte de mi madre y mi duelo)

TESINA

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGIA

PRESENTA:

ANA SILVIA GARCIA CASTRO

amecyd

Asociacion Mexicana de Educacion Continua y a Distancia,A.C

León Guanajuato, a 28 de Febrero de 2015

DR. FELIPE MARTINEZ ARRONTE

PRESIDENTE DE LA ASOCIACION

MEXICANA DE TANATOLOGIA, A.C

PRESENTE.

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

Ana Silvia Garcia Castro:

Integrante de la Generación 2014-2015

El nombre de la Tesina es:

"MORIR PARA APRENDER A VIVIR"

(La muerte de mi madre y mi duelo)

Atentamente

Mtra. Silvia Guadalupe Retana González

DEDICATORIA

A LA MEMORIA DE MI QUERIDA MADRE

A SU ALMA INMORTAL DONDE QUIERA QUE ELLA SE ENCUENTRE. A LA MUJER QUE ME DIO EL EJEMPLO MAS GRANDE DE VALOR Y ESTOICISMO EN EL MOMENTO DE SU PARTIDA. GRACIAS MAMA POR TODAS LAS ENSEÑANZAS QUE ME DISTE EN VIDA Y LAS QUE SIGO OBTENIENDO A TRAVÉS DE RECUERDOS DE EL TIEMPO COMPARTIDO, POR TU AMOR INCONDICIONAL, POR DARME LA VIDA MADRE GRACIAS.

A LA MEMORIA DE MI PADRE Y TODOS LOS OTROS SERES QUE ME HAN FORMADO Y TRASCENDIERON ANTES QUE MI MADRE.

A MI HERMANO PACO EN ESPECIAL, A JUAN CARLOS. GRACIAS HERMANOS POR ESTAR CON MI MADRE HASTA EL ÚLTIMO MOMENTO.

A TODOS AQUELLOS QUE ME HAN ACOMPAÑADO ANTES, DURANTE Y DESPUES DE ESTA PÉRDIDA FUNDAMENTAL, EN ESPECIAL A ANA MARÍA, CARMEN, JEANINE, LUCY, MARIA ELENA, MAILISS, SOFIA , YOLA . SIN SU APOYO NO SERÍA POSIBLE SEGUIR ADELANTE, SUS PALABRAS, SUS HOMBROS, SU ESCUCHA FUERON Y SIGUEN SIENDO SOPORTE QUE TEMPLA EL ALMA Y LA PREPARA A CRECER.

A MIS COMPAÑEROS DEL DIPLOMADO, POR SU ACOGIDA AFABLE Y CARIÑOSA POR COMPARTIR CONMIGO SUS PROPIAS CUITAS Y ESCUCHAR LAS MIAS.

A TI QUERIDA EDNA POR TU AMISTAD Y ALIENTO. TU GENEROSIDAD Y DISPOCISIÓN A COMPARTIR SIEMPRE, HACEN DE TI UN GRAN SER HUMANO Y ME EMPUJASTE JUSTO CUANDO MAS LO NECESITABA.

GRACIAS AMIGUITA

MUY EN ESPECIAL A SILVIA GUADALUPE QUIEN HA SIDO MAS QUE MI GUIA Y APOYO TANATOLÓGICO TODOS ESTOS MESES. TU SABIDUIRIA Y AMISTAD HAN SIDO DETERMINANTES EN ESTE PERÍODO EN EL QUE ESTOY RESIGNIFICANDO MI VIDA Y MUCHO TE LO DEBO A TI.

GRACIAS MAESTRA

A MARCELA FERIA MAESTRA CONSENTIDA, SER SABIO Y MARAVILLOSO; LA VIDA ME HA PERMITIDO CONOCERTE Y ATESORO ESE REGALO.

A TODOS LOS QUE HAN COMPARTIDO SU EXPERIENCIA Y CONOCIMIENTO CONMIGO DURANTE LAS CLASES DEL DIPLOMADO MUCHAS GRACIAS.

JUSTIFICACION

Poner en el lenguaje escrito todo aquello que no fue dicho a mi madre en vida o que podría haber sido la despedida antes de su partida es la razón por la que voy a desarrollar esta Tesina. Al hacer un diplomado de esta índole, generalmente hay motivos que lo llevan a uno al crecimiento ya sea académico, material o espiritual. ¿Porqué hacer un diplomado en tanatologia? Es una pregunta que se me ha formulado receintemente. "La muerte de mi madre me ha llevado a ello respondo", y mi interlocutor casi siempre comprende o simula comprender y con mirada compasiva, desvía la conversación.

Es esta dificultad para hablar sobre la muerte que prevalece en nuestra cultura, la misma que me impidió conversar con mi madre enferma al respecto en los últimos meses de su vida, aún en los días previos a su partida. Es ese tabú cultural heredado por generaciones, suficiente razón para escribir aquí sobre la muerte y sus consecuencias.

OBJETIVOS

Describir en esta Tesina mis vivencias, el cúmulo de emociones intensas que he vivido, antes y después de la muerte de mi madre.

Junto con mi experiencia personal del proceso de duelo, resignificar el intenso apego a la figura materna, a su cuerpo físico y quizá a mi propia existencia.y contribuir así a apoyar a quien haya sufrido una pérdida tan significativa como la mía asociada al apego.

Con estas reflexiones poder contribuir a liberar en mí, el pasado de una vida feliz que ya se ha ido y acoger con una sonrisa cada nuevo día por el simple milagro de despertar. Redimensionar el aprendizaje que se está forjando en mi conciencia de vida.

INTRODUCCION

Se considera, que cuando una persona fallece “terminan sus sufrimientos”, al menos en la vida de la tierra. Pero los que siguen viviendo se enfrentan a un cúmulo de emociones nuevas importantes y fuertes que conllevan a comportamientos inesperados tomando no necesariamente las meores decisiones.

A aquellos a los que la muerte les afectó, principalmente los más cercanos necesitan más atención y consideración. Nosotros desconocemos lo que es *el duelo* hasta que lo experimentamos en carne propia... Sabemos que nos invadirá el sentimiento de tristeza, seremos heridos por la ausencia, recibiremos la consideración de la familia y amigos. Pero tal vez nos sorprenda percibir otras emociones como el enojo y la culpa. Lo que hace que nuestras relaciones con los demás, comiencen a cambiar, debido a las alteraciones que llevan consigo la pérdida de un miembro de la familia.

En años recientes, la investigación ha revelado que existen patrones de emociones identificables durante el duelo. Al hacer conocimiento de esos patrones, puede ayudar a reconocer que la conmoción y el dolor que se viven, intervienen en la cicatrización de la herida que provocó la partida del ser querido.

Las reacciones emocionales ante la muerte de un ser querido siguen un curso raras veces definido. Cuando se aceptan estas emociones, así como los sentimientos que se generan, y se hacen conscientes, el proceso de la “cicatrización” de la herida tendrá un buen final.

Al igual que una herida o lesión en el cuerpo físico, la curación de este tipo de lesiones requiere de cuidado tierno y amoroso, serenidad y sobre todo tiempo. El duelo, trae consigo todos los sentimientos, reacciones y cambios que ocurren durante el proceso de la cicatrización de la herida causada por la pérdida de algún ser querido.

El medio para sanar, es por elección propia, aunque en un comienzo no se sienta como una elección consciente. La No elección, es un movimiento al no sentir, que lleva a una muerte psicológica, y con el tiempo a la muerte física.

Otra alternativa consiste en permitirse a sí mismo, experimentar el sufrimiento, angustia, temor o dolor, una elección que a la larga, permite proseguir con la vida.

Al aprender a vivir con una pérdida, implica admitir nuestros sentimientos y emociones, que nos llevarán a permitirnos, sentirse a uno mismo y experimentar que se puede vivir de nuevo.

La vida del hombre tiene dos niveles: uno es el de lo esencial y el otro es el de lo accidental. Lo esencial nunca nace, nunca muere. Lo accidental, nace vive y muere. Lo esencial es eterno, extemporal, lo accidental es solo accidental. Nos volvemos demasiado apegados a lo accidental y tendemos a olvidar lo esencial"

OSHO

APEGO

El Apego Físico

"Se entiende por vínculo de Apego el vínculo afectivo que une a una persona a otra específica, claramente diferenciada y preferida, percibida como más fuerte, sabia y protectora, y que las mantiene unidas a lo largo del tiempo"

El Duelo de acuerdo a Bowlby produce un desequilibrio en el Sistema comportamental del apego, desestabiliza los mecanismos que regulan la relación entre el individuo y su figura de apego.

La pérdida de un ser querido es un desafío y un factor de riesgo frecuente para la producción de psicopatologías, está asociado con cuadros depresivos, trastornos de ansiedad, trastornos por stress postraumático, síntomas psico somáticos y deterioro de la salud física.

Las separaciones temporales y permanentes han sido objeto de estudio y punto de partida desde el cual se construyó la teoría del apego. El trabajo sobre el efecto de las separaciones tempranas en niños sanos de entre 15 y 30 meses ha llevado a la descripción de 3 fases fundamentales.

a) Fase de Protesta: Se inicia a poco de partir la madre y dura desde unas pocas horas hasta una semana aproximadamente. Las características, duración e intensidad de esta fase varían de acuerdo al lugar, a la persona, al régimen de visitas y a la relación previa del niño con su madre. Durante este periodo el niño está ansioso, enojado, llora intensamente, golpea y sacude su cuna, busca a su madre, tiene expectativas de que vuelva pronto, se niega a recibir ayuda esperando que su madre vuelva y con su protesta intenta recuperarla.

b) Fase de Desesperación: En esta fase la excitación psicomotriz empieza a disminuir, llora con menos intensidad en forma más monótona, esta distante e inactivo y su conducta sugiere desesperanza, empieza a dudar de que su madre vuelva.
Nada le interesa, no se conecta con el medio que le rodea, parece deprimido.

c) Fase de Desapego: En esta le excitación psicomotriz desaparece, el niño deja de llorar y el interés por el medio que lo rodea poco a poco refleja recuperación; ya no rechaza a las enfermeras u otras personas desconocidas a su cargo, acepta los cuidados, la comida, los juguetes, hasta sonríe a veces, es más sociable. Para cuando la madre viene a visitarlo se encuentra con un niño cambiado, que pareciera no tener interés en ella, indiferente, apático y distante. Como si el vínculo entre ellos hubiera terminado. Si su estadía es suficientemente prolongada, poco a poco puede llegar a perder interés en las personas e interesarse cada vez más en los objetos materiales, juguetes, comida. Se vuelve centrado en sí mismo, narcisista, rasgos de mal pronóstico para su vida futura y su capacidad de establecer vínculos.

d) La Vuelta a Casa: Luego de una separación el niño tiene dificultad para restablecer la relación con su madre. Se le ve alterado emocionalmente, cambiado hasta el punto que en un primer momento pareciera no reconocer a su madre, reconciliarse le llevara tiempo. La relación con el padre curiosamente se ve menos afectada.

Estas reacciones muestran la influencia que la separación de la madre ha tenido sobre los niños y los mecanismos psicológicos defensivos que se movilizan para sobreponerse a la perdida (Eliana M.Montuori). El Sistema comportamental del apego está presente también en los animales. Hofer en 1999 encontró que no solo la conducta animal se ve afectada por la ausencia de la madre sino también su salud física, su capacidad de respuesta al stress, la capacidad de regular la temperatura, el ritmo cardiaco, los ritmos de sueño y vigilia etc. Los distintos aspectos de la respuesta de una cría o niño frente a la separación son mediados por

características específicas de la conducta maternal, tienen consecuencias a corto y largo plazo y están relacionadas con reguladores fisiológicos. El niño pequeño, una ratita o el adulto que ha perdido su figura de apego se ve expuesto a la pérdida brusca de estos reguladores fisiológicos, desencadenando todos los efectos del duelo.

El Apego Espiritual

Hoy en día está de moda en las enseñanzas espirituales que nos digan cosas como:"No tienes que tener apegos", pero claro muchas veces no tenemos claro, *que es eso del apego*. Primero hay que comprender bien aquello a lo que nos enfrentamos. Si bien es cierto que la más difundida es la teoría del apego vista desde el lado de la fisiología y la psicología; el significado desde otra aproximación llevará en conjunto a comprender y poder trabajar en consecuencia los apegos, especialmente durante el duro transito del duelo.

Por ejemplo, en una relación amorosa cada una de las dos personas involucradas pueden confundir a la otra con lo que esta representa, es decir EL AMOR. Si A pierde a B, A creerá que ha perdido el **amor**, cuando en realidad lo único que habría perdido es, a la persona que lo representaba. Así, el dolor que A siente en realidad es producido por el apego que tenía hacia su amado o amada y **No** por la pérdida en sí mismo.

No hay nada malo en querer o amar a una persona, lo malo es la idea de ***Necesitar*** *a esa persona, eso es precisamente el apego. Si el amor se da* <u>*Sin*</u> *apego se puede ser feliz con la otra persona y preferir su compañía sobre todas las cosas, pero también se puede ser feliz sin ella...* Lo cual se traduciría en vivir desapegado.

Actualmente el apego va mucho más allá de las necesidades emotivas, el hombre moderno se crea un apego de todo cuanto desea con intensidad, dinero, poder, propiedades, etc. El vivir sin apego es suponer el hecho de un desarrollo spiritual elevado y en consecuencia la aceptación de perdidas con o sin mínimo sufrimiento. Es la meta para todo ser humano a la que podemos acceder cuando aceptamos nuestra propia Temporalidad y Mortalidad (Sergio Bucay,"El camino de las lágrimas").

Si perdemos todo lo que tenemos, incluso nuestros seres queridos aun así seguimos siendo nosotros mismos -- Seres espirituales que podemos trascender la vida física y quizás entonces arribar a la Inmortalidad-.El ESPÍRITU siempre está y no se corrompe

Ahora bien, existe aún un apego más poderoso, se trata del apego al "Yo", más concretamente a nuestro cuerpo físico. Queremos a nuestro cuerpo, lo necesitamos porque creemos que todo lo

que somos es gracias a nuestro cuerpo, pero somos mucho más que nuestro cuerpo (www.espiritualidad práctica). Querer todo lo que tenemos pero No precisar nada de lo que tenemos, en eso consiste vencer el apego.

El miedo a la muerte es apego al cuerpo, al mundo terrenal.

La Muerte desde el punto de vista del apego. Que es la muerte sino el máximo desapego con aceptación total, es el dejar atrás y con tranquilidad al propio cuerpo físico (Alfonso Ruiz Soto, "Semiología de la Vida Cotidiana").

Resulta imposible no sentir pena porque nos dejen nuestros seres amados, sin embargo esta pena es producto de nuestro egoísmo, de nuestro apego hacia ellos. En realidad "No se llora por los muertos, se llora por nosotros que nos quedamos temporalmente sin su compañía." Desde el marco cultural en que vivimos, aprendemos a apegarnos y no es sencillo borrar de un plumazo lo aprendido y eliminar los apegos. Sin embargo se puede aprender a vivir sin ellos y a vivir sin miedos (www.espiritualidad práctica: Osho, "El libro de la vida y la muerte").

Para entender a la muerte hay que entender a la vida y el porque estamos aquí. Si lo que queremos es librarnos de la turbación de nuestra propia muerte y la de los nuestros, hay que profundizar en el tema hasta darnos cuenta que la muerte es una fiesta.

LA MUERTE

"Todos sabemos que nos vamos a morir pero no nos lo creemos" (Mitch Albom, "Martes con mi Viejo profesor"). ¿Que sabía yo de la muerte antes que se presentará la de mi madre? ¿Que sabemos todos sobre la muerte?

CUANDO UNO NO SABE AUN LO QUE ES LA VIDA.

¿COMO PODRIA CONOCER LO QUE ES LA MUERTE?

CONFUCIO

Es el golpe más fuerte dirigido al centro del amor del ser que se queda (doliente) y es o puede ser la transición inevitable para el moribundo que puede ser recibida con temor y desesperación o aceptación y paz. Todos absolutamente debemos y tenemos que circular algún día por esta transición. Sin embargo la muerte es parte de la vida y paradójicamente a todos nos aterra.

Pensar, imaginar o ver morir a nuestros seres queridos es una idea macabra, que no cabe en nuestra mente. (Norberto García "Cuando un ser querido se va"). Antes de vivir de cerca una

muerte quizás se nos presentan preguntas que no queremos enfrentar; commo el porqué de la vida, el porqué de la muerte, el porque del dolor,

ENTONCES ¿ES NECESARIO EL DUELO?

!Ah la muerte! Ella esta tan segura de su Victoria que nos da toda una vida de ventaja (Norberto Garcia).” La muerte esa terrible farsante” No puede arrebatarnos lo vivido, Nos puede robar la vida, mas No el despertar a un dia soleado, el tomar café con los amigos, el beso de bienvenida, la bendición de mi madre al despedirme. Somos quienes somos gracias a aquello que hemos perdido, gracias a aquellos que ya no están (Jorge Bucay, “Soltar dejar partir”). Sin embargo debiéramos verla como es y no como un acto malévolo de un Dios vengador: misterioso, incomprensible donde se mezclan la luz y la oscuridad, la alegría y la tristeza (Norberto García).

¿Pero cómo enfrentarla? .Muchos preferimos que nos tome por sorpresa y no darnos cuenta si es posible. Ideal sería tener una visión más serena de la muerte y prepararnos cada día viviendo intensamente y sin apegos aceptando a la muerte como parte constante del diario amanecer.

Lo que es una triste realidad es que la muert4e está presente y todos morimos eso duele, sea como sea el dolor está presente y es necesario hacerlo leve, que dañe lo menos posible, que no nos encierre,que no nos aisle, que duela lo mínimo, que nos deje vivir en paz.

“Todo mundo sabe que se va a morir pero nadie se lo cree”. Si nos lo creyéramos haríamos las cosas de otra manera. Nos engañamos acerca de ella, sin embargo si nos preparáramos para morir en cualquier momento podríamos estar más comprometidos con la propia vida mientras vivimos. ¿Y cómo prepararnos?

“La verdad es que cuando aprendes a morir, aprendes a vivir” (Mitch Albom, Alfonso Ruiz Soto) ¿Porque es tan dificil pensar en morirse? Quizas como hacen los Budistas debieramos todos los dias por las mañanas preguntar al pajarito imaginario en nuestro hombro. ¿Es este el dia? ¿Estoy preparado, haciendo todo lo que tengo que hacer? ¿Estoy siendo la persona que quiero ser?

Antes de morir, perdónate a ti mismo. A continuación perdona a los demás (Mitch Albom). No tiene sentido guardar la venganza, ni la terquedad, el orgullo, la vanidad. Perdonarnos a nosotros mismos es esencial para aprender a vivir y prepararnos para el momento final de la vida. Por las cosas que no hicimos, por las cosas que debíamos haber hecho. No podemos quedarnos atrapados en el arrepentimiento por lo que debería haber pasado, eso no sirve de nada cuando llega el momento...

Debemos hacer las paces con nosotros mismos y los que nos rodean. Ser capaces de ejercitar todas las noches antes de dormir un pensamiento, de Paz total y Desapego, como viviendo nuestra propia muerte, porque quizás ese sea el último recostar la cabeza en la almohada. Así poco a poco nos prepararemos para ese momento último de desapego de desapego total que es la muerte (Alfonso Ruiz Soto, “Semiología de la Vida Cotidiana).

Lo impensable la cercanía del fin de una vida.

Hace unos 5 años el estado de salud aparente de mi madre se trastoco intensamente y solo después de varios días de lucha intensa contra el destino, mi madre sobrevivió; con la ayuda de un marcapaso, un stent en sus coronarias y el apoyo de un atinado cardiólogo que se convirtió en el médico de toda la confianza de mi madre y mío por consiguiente.

Las innumerables noches de incertidumbre y accesos de llanto de ese entonces debieron ser un aviso que alertara mi inconsciente. Mi madre a partir de entonces ya no era la mujer fuerte que aun a sus casi 70 años no pintaba ni una cana, lucía una piel lozana y saludable en su rostro. Su carácter recio se quebrantó poco a poco ante su cambio radical de vida al depender de cuidados, medicamentos, compañía y un aporte de un tanque de oxígeno, burbujeante, ruidoso e ineludible por las noches.

Perdió mi madre su libertad de ir y venir por las calles como antaño, cuando en mi incapacidad para cuidar de ella vivió durante unos meses en una clínica-asilo de cuidados especiales. Finalmente su insistencia y rebeldía la liberaron de esa "Cárcel" como muchas veces se refirió a ese lugar. Rregresó a su casa, donde sobrevivió y vivió casi tres años hasta que su Fortaleza empezó a desvanecerse, su corazón a cansarse y sobrevino lo inevitable.

Enfrentamiento a lo inevitable. Los últimos seis meses de su vida yo estuve poco tiempo a su lado por razones que ahora han perdido sentido. Cuando por una tos persistente, la lleve de nuevo al hospital con el cardiólogo que años antes la había salvado milagrosamente; se desencadenó una serie de eventos que superaron la pesadilla más dolorosa que uno pude imaginar.

Mi madre fue sujeta a encarnizamiento terapéutico que ahora he visto descrito en libros o documentales gracias al diplomado. Aun ahora, me es imposible creer que esto ocurrió. Después de casi 5 semanas mi madre murió en casa, donde fue necesario instalar un cuarto de terapia intensiva en condiciones que rebasan las capacidades de ayuda de cualquier familiar. Mi madre tuvo toda la compañía y el apoyo que sus hijos le pudimos ofrecer: sin embargo en el estupor y el dolor de la presencia inevitable de la muerte, que se la llevaba poco a poco, todos y cada uno carecimos de las palabras de amor, de las expresiones de apoyo y agradecimiento que quizás al escuchar le hubieran dado a mi madre la alegría del amor compartido.

Ahora he aprendido en el diplomado que existen vías de apoyo y acompañamiento a un moribundo así como a sus familiares en estos últimos días de la agonía de un ser querido.

No solo se trata de la angustia por la muerte misma, sino de sus circunstancias que pueden ser aterradoras como fue el caso de la muerte de mi madre. Conectada a un respirador, en un medio ciertamente deshumanizado que cambio ligeramente cuando en su última semana de vida la

acompañamos en casa. La experiencia vivida con mis hermanos rebasó toda nuestra capacidad, el amor por mucho, fue superado por la desesperación, la angustia, la desesperanza y finalmente el cansancio.

¿**Ahora que?... El Duelo**

Estamos entrenados a pensar que no debemos sufrir pero el dolor no es tan malo en nuestras vidas.Sin embargo, el dolor No hay que transformarlo en sufrimiento. En terminos generales ¿Que sobreviene a la muerte? ¿Cuales elementos llegan en desorden y desbordan la capacidad de comprension del doliente? ¿Como podemos entenderlos, si no estamos preparados para ello? ¿Existen herramientas, hay ayuda para sobrellevarlos?

Todo mundo tarde o temprano vive estos eventos. Elizabeth Kubler Ross ("Sobre la muerte y los moribundos") en primer lugar y otros investigadores han venido estudiando estos etapas y en conjunto le llaman Duelo, se presentan varias etapas posteriores a la perdida por muerte de un ser querido. No existe un orden establecido ni una duración pero fundamentalmente se clasifican como sigue:

Negación, Ira, Negociación, Depresión, Aceptación.

Comentare en adelante como yo he vivido casi todas estas etapas después del fallecimiento de mi madre, solo como un relato de sucesos, acciones y reacciones personales. Tratando a su vez de relacionar estas vivencias con los conceptos que ahora conozco gracias a el diplomado y la terapia de acompañamiento.

Aún recuerdo la mañana de aquel día sábado, el pensamiento al salir al jardín. Era un día templado, las nubes blancas y brillantes resplandecían en un cielo que parecía esperar por el alma de mi madre ascendiendo a lo alto. Yo me dije, "Hoy es un buen día para morir", ahora constantemente me pregunto si así visualizaré el día de mi propia muerte.

Quise titular este trabajo **"Morir para aprender a vivir**" por una razón principal….

La trascendencia de mi madre, desde el punto de vista espiritual, me ha hecho iniciar una búsqueda primero desesperada de ayuda. Ayuda para comprender, el hecho de la totalidad que significa la muerte. En sí misma, ***El Final***. Final de todo contacto o visualización del ser querido, final de su tiempo y nuestro tiempo juntos, punto de no retorno. Aun recuerdo la voz pausada de la sicoanalista que me había apoyado anteriormente; "Si, comprendo, imagino como se siente Ud." , denotando la certeza de mi vulnerabilidad al perder mi objeto de apego, el mayor de mi vida.

Se dice que no hay pérdida que no signifique una ganancia, después de superar el desconcierto y la incredulidad por la pérdida sobreviene la vivencia del duelo que implica un enriquecimiento, un aprendizaje de lo que la existencia de mi madre dejo en mí.

En los primeros días, los pensamientos recurrentes con imágenes dolorosas fueron el constante que solo recrudecía un dolor que nunca había sentido. Dentro, interno, lacerante en las entrañas, diferente a cualquier otro sentido anteriormente. Me dormía deseando reencontrar a mi madre al menos en sueños.

Me sentí muy abatida, sola y no era la soledad de los cuartos de hotel en ciudades extrañas de países lejanos, donde uno se pregunta. ¿Quién soy, que estoy haciendo aquí?...No, aquella era la soledad del desamparo, aquella que llega después de la incredulidad y el shock emocional de los días posteriores a la muerte. Cuando por fin regrese a México con sus cenizas y deje atrás el contacto con mis hermanos, los amigos, la ciudad donde ella vivió los últimos años; un grito de dolor se ahondo en mi garganta y grite y llore fuerte, quedito, llore hasta que casi ahogue en llanto ese dolor lacerante que corroe por dentro y desestabiliza. Ese dolor absoluto, único, diferente, "**El Dolor de la Ausencia**" (Elizabeth Del Rocío Salas Mojica, Tesina). Dolía todo, el presente, el pasado y sobre todo el futuro incierto sin ella.

Hubo tanto que quedó sin hacer y sin decir, fueron muy pocos años de camaradería y buenas relaciones después de superar una vida de conflictos familiares, habían tantos planes. Si la hubiera cuidado más, si hubiéramos cambiado de doctor, de hospital…Esos pensamientos solo incentivaban las culpas y las dudas, que solo al paso del tiempo he logrado asimilar, elaborar.

Gracias a la búsqueda de acompañamiento en esta primera parte del duelo, pude superar la intensa furia que me despertó la actitud del cardiólogo en quien depositamos toda esperanza y confianza. Desconcierto primero y enojo después al descubrir que el propio galeno **No** sabía cómo afrontar la muerte inminente de mi madre y solo deseaba que se abreviara lo más posible la agonía.

¿Palabras de apoyo, consuelo a ella que no se pudo ya comunicar con nosotros? Nunca las hubo, ocurrió una conspiración del silencio en el que nos adherimos todos inconscientemente ante la angustia y el temor de lo inevitable. Ahora sé cuanta falta hizo la presencia ahí de un Tanatólogo.

La Culpa, La Negociación. Recuerdo que el período más difícil y con el que aún me enfrento en ciertos días en que sobrevienen los recuerdos, es el de la culpa .Ahora entiendo que el actuar en circunstancias extremas va guiado solo por el amor, nunca con una ulterior intencion. Tomar quizás la decisión menos apropiada, obedece a la angustia y muchas veces al desconocimiento de la consecuencia de esa decisión. Nuevamente el apoyo de alguien fuera del círculo de sufrimiento familiar es muy conveniente.

Eliminar el sentimiento de culpa es un proceso lento, no es sencillo y tiene una relación directa con el **aprender a perdonar**. Perdonar a todos aquellos relacionados con la muerte de un ser querido, aquellos contra quienes se sintió ira y finalmente perdonarse a uno mismo dará eventualmente el espacio a la paz interior que anuncia la aceptación.

Después de más de un año, puedo despertar y no sentir el sobresalto del recuerdo al afirmar conscientemente que mi madre ya no habita en este mundo. La fe como apoyo derivada de mi educación religiosa, las oraciones, las misas celebradas por ella, el depositar sus cenizas en un cementerio han contribuido a confortar y sanar ese dolor que se atempera en mi corazón con el paso del tiempo. La idea de la trascendencia del alma hacia un universo diferente como lo plantea Elizabeth Kubler Ross ("La

muerte un amanecer”) me conduce a un pensamiento de una nueva existencia no solo de mi madre sino de cada uno de nosotros después de esta vida terrenal.

LA MUERTE NO ES MAS QUE UN PASAJE HACIA OTRA FORMA DE VIDA.SE HAN ABANDONADO LAS FORMAS FISICAS TERRENALES PORQUE YA NO SE LAS NECESITA, ES EL PASO A UN NUEVO ESTADO DE CONCIENCIA .

ES NECESARIO SABER QUE SI NOS ACERCAMOS AL LECHO DE NUESTRO PADRE O MADRE MORIBUNDOS, AUNQUE ESTEN EN COMA PROFUNDO,NOS OYEN TODO LO QUE DECIMOS, Y EN NINGUN CASO ES TARDE DECIR “LO SIENTO”, “TE AMO”

ELIZABETH KUBLER R.

SENTIDO DE VIDA Y RESILIENCIA

Es importante, extender la mano y pedir ayuda cuando se requiere. Si la familia y los amigos, no son la respuesta, se cuenta con la opción de unirse a grupos de autoayuda. La negación de la muerte también niega una parte importante de la existencia. La muerte es una consecuencia natural de la vida. Casi todos nosotros buscamos la felicidad y eludimos los sentimientos dolorosos o negativos, puede parecer una fórmula para suavizar el dolor, pero de hecho, el efecto es el opuesto. Cuando se niega la muerte, se considera que la felicidad es el único estado de existencia aceptable. El filósofo francés Philippe Aries observa que se ha convertido en “deber moral y obligación social el contribuir a la felicidad colectiva evitando cualquier causa de tristeza o tedio, dando la impresión de ser feliz, incluso en etapas de desesperación más profunda”. Las experiencias dolorosas en la vida propician la maduración, nos vuelven más sensibles, desarrollamos empatía e interés por otros en situaciones similares y aprendemos más acerca de nuestros propios valores y emociones. El no querer ocuparse de asuntos que quedan pendientes de nuestro ser querido, equivale a negar la realidad de la muerte. Por lo que el duelo, no termina con el funeral, apenas empieza. El duelo es intensamente personal . No hay dos personas que sufran igual.

La mejor forma de brindar apoyo a los amigos, y hacerles sentir nuevamente el sentido de vida, consiste en dejarles saber que estás ahí, desde tomarles sus manos y escucharlos, hacerlo en forma atenta, aún en tu silencio, es simplemente importante que estés ahí con ellos.

Se requiere de mucho amor y sensibilidad para propiciar que tu amigo, exprese su dolor en la forma que le sea más benéfica, ya que suprimir los sentimientos sólo conducirá a problemas físicos y emocionales posteriores.

¿Cuánto tiempo durará el duelo?, ¿Cuándo se volverá a sentir alegría por la vida? Cuanto más cercana y compleja haya sido la relación de la persona, con el ser querido que partió, más doloroso, complicado y prolongado será el proceso de la despedida. …….La despedida lleva tiempo, por ello, es importante *comprender* el proceso del duelo, a través de las emociones que se puedan sentir, y sobre todo estar consciente de que se está elaborando un duelo en la forma que sea necesaria para el doliente.

Una de las experiencias más desafiantes para la condición humana consiste en adaptarse a la soledad. La soledad se asocia con sentimientos de separación, aislamiento, pérdida de contacto y abandono. Para algunos, la idea de estar solos evoca sentimientos de angustia, desesperación, desolación, pánico, terror…el peor destino posible. Nadie más puede vivir nuestra vida: se nace solo y se muere solo. (Nancy O'Connor. "Déjalos ir con amor").

"Después de una pérdida significativa, la vida sigue,". pero nada es igual

Cuando lo peor ya pasó, se comienza a clarificar el panorama que todo doliente tiene por delante. Es importante, ayudar a reconocer en el doliente, la fortaleza y el valor con los pasos que ha dado. Cuando aceptamos la pérdida, y se logra despedir de nuestro ser querido, se recupera la fe, y hasta entonces llega la *adaptación*, y comienza la etapa de *sobrevivencia* y *reintegración.*

Sobrevivir, viene del latín *súper* que significa encima, y *viviré*, que significa estar en vida; ésta se alcanza cuando uno está listo para ella, ni antes, ni después. No hay palabras mágicas o pócimas milagrosas que sean capaces de apresurar éste paso, o al menos garantizar que no se volverá a caer en las etapas dolorosas y negativas. Se sobrevive a las heridas que se sufren por la pérdida, se sobrevive a la etapa de negación, se sobrevive al sentimiento de culpa y coraje…, pero también aprendiendo, creciendo en todos y cada uno de los pasos (Roger Martínez P. "La magia del perdón").

S*entir de nuevo la vida*, se logrará sólo si aún después del dolor y los sentimientos que genera la partida del ser querido, se logra establecer una diferencia en la vida propia, sin negar, desarrollando sentimientos personales muy profundos de fortaleza para aprender y crecer, a través del propio tiempo. El lograr trazar el camino hacia lo que deseamos con un sentido de vida. Es el rejuego de *Ser- trascender- Ser*. En pocas palabras, apoyarnos en todo aquello que somos para trascender. Después de haber experimentado los sentimientos de la pérdida, es posible sentirse como si fuéramos otro, diferente al de antes; es posible que sea mejor, pero nunca igual. "El reloj de la vida no se detiene mientras planeas vivir la vida. Planea tu vida mientras la vives. Planea haciendo ". E. canales.

La reintegración, se lleva a cabo suave y lentamente, se comienza a tocar nuevamente los sentimientos, la presencia de un amigo o de un consejero da soporte, ayuda, como un punto de referencia y de contacto con la realidad. Se vuelve a nacer, a vivir, a gozar el presente y esperar confiado el futuro. Se sigue recordando lo que pasó, pero el recuerdo es cada vez menos doloroso. "El hombre no le debe tener miedo a la muerte, le debe tener miedo a no comenzar a vivir ". (Roger Martínez P. "La magia del perdón recuperacion de la inocencia")

La *resiliencia*, (capacidad que tiene una persona, o grupos, para recuperarse ante la adversidad, para seguir proyectando el futuro), está vinculada a la autoestima, por lo que existen personas que ante un evento traumático o desgracias, permiten que sean superadas; o en su caso contrario existen personas que no se lo permiten. Se considera que la *actitud*, es la que logra transformar el evento, desarrollando recursos para sobrevivir, aun cuando creían que no los poseían (Gaby Pérez Islas. "Como curar un corazón roto").

En la etapa de renacer, se da el momento en que se elaboran nuevos planes, cuando se siente que uno es merecedor de vivir la vida y no depende del ser querido que partió, o de lo que ya no es, y comienza a elaborar planes de acción. El proyecto de vida es el mejor camino para lograr la felicidad, depende del empeño que se ponga para personalmente lograrlo, y de esa manera se comienza a dar sentido a la vida.

CONCLUSIONES

Comprender que el apego ha sido un factor determinante en mi propia experiencia de duelo y de vida, no ha sido sencillo. Entender que nadie ni nada es infinito e incluso hay un tiempo para mi propia permanencia sobre la tierra es una enseñanza primordial; después de la muerte de mi madre estas reflexiones me están ayudando a visualizar mi propia muerte sin el temor y la negación de antes.

Lo que más duele en la pérdida de un ser querido es, el pasado vivido en su compañía, el presente que hay que continuar viviendo sin él o ella, la ausencia y especialmente duele el futuro que se presenta incierto, gris y pleno de interrogantes.

El apoyo de redes de amigos, familia o profesionales es fundamental para poder elaborar un duelo sano y trascenderlo exitosamente. Como el sabio Krishna Murti dice en su fabula. "Hay que vaciarse completamente para poder llenarse una y otra vez", es decir una taza sirve cuando esta vacía en la vida habrá que vaciar nuestra taza de contenidos viejos: esto lo hacemos durante el duelo siempre aprendiendo a soltar, dejar atrás el tiempo vivido y dispuestos a vivir nuevos tiempos, nuevas experiencias.

Finalmente, agregaría que gracias al amor intenso por mi madre, en su muerte comprendí lo que es el apego. El duelo por su partida me está preparando para enfrentarme con desapego a mi propia muerte cuando llegue el momento y poco a poco estoy aprendiendo a resignificar el dolor de la perdida en un proyecto de vida que le dé un nuevo sentido a mi existencia

Y sobre todo. He aprendido, que *el amor no termina con la muerte* y es el sentimiento humano que nos permite sobrevivir a la adversidad.

"EL TIEMPO ES EL UNICO QUE PUEDE SALVAR AL AMOR QUE SUFRE UNA PERDIDA"

BIBLIOGRAFIA

1. **BUCAY JORGE.** "El camino de las lágrimas" Audiolibro.Libros que te hablan.@Audiocoleccion.com

2. **BUCAY JORGE.** "Soltar,dejar partir" Video en YouTube, watch?v=2an5ZbwKF5g

3. **ESCRIBANO MARISA.** "Si manana ya no estoy" Audiolibro, Ed, Diana-Libros que te hablan.@Audiocoleccion.com

4. **ESPEJO VICTOR.** "Deseo y desapego" Audiolibro. Libros que te

hablan.@Audiocoleccion.com

5. **KUBLER-ROSS ELIZABETH.**"La muerte un amanecer" Reflexiones., Ed, Oceano Luciernaga.Barcelona.3a. Edicion,2012

6. **KUBLER-ROSS ELIZABETH.** "Sobre la muerte y los moribundos'. Ed. Debolsillo clave,

Mexico.Quinta reimpresion 2014

7. **LUKAS ELISABETH.** 'En la tristeza pervive el amor". Ed, Paidos Mexicana, 2011

8. **MARTINEZ PENICHE ROGER.** "La magia del perdon.La recuperacion de la inocencia". Ed, Grijalbo, Mexico. 2003

9. **MITCH ALBOM.** "Martes con mi Viejo professor". Ed. Oceano Express.4a reimpresion, 2013

10. **M. MONTUORI ELIANA.** "El duelo visto desde la teoria del apego"Presidente del capitulo de apego de APSA.Articulo en Internet

11. **O'CONNOR NANCY.** 'Dejalos ir con amor, la aceptacion del duelo".Ed, Trillas Mexico 2011.

12. **OSHO.** "El libro de la vida y la muerte" , Ed, Kairos, Barcelona, 4a edicion 2010

13. **OSHO.** "Enfrentando una perdida y dejando ir"Osho Singles.El camino rojo ediciones, 2013

14. **PEREZ ISLAS.** "Como curar un Corazon roto". Ed, Diana Mexico, 3a reimpresion 2012

15. **RUIZ SOTO ALFONSO.** "Semiologia de la vida cotidiana" Curso VIII. La muerte. Auditorio 1 Centro Medico Siglo XXI, Mexico, Noviembre 2013

16. **SALAS MOJICA ELIZABETH DEL ROCIO.** “El dolor de la ausencia” Tesina para obtener el diplomado en Tanatologia. Asociacion Mexicana de Tanatologia, A.C, 2012

17.**WWW.GOOGLE.COM.MX/ESPIRITUALIDADPRACTICA.ORG/APEGO.HTML**

”Apego”

INDICE

		Pag
JUSTIFICACION		**1**
OBJETIVOS		**2**
INTRODUCCION		**3**
I.	**EL APEGO**	**4**
II.1	**Apego Fisico**	**5**
II.2	**Apego Espiritual**	**6**
II.	**LA MUERTE**	**7**
	1. Lo impensable la cercanía del fin de una vida	
	2. Enfrentamiento a lo inevitable.	**9**
	3. Y ahora que, "El Duelo"	**10**
III.	**SENTIDO DE VIDA, RESILIENCIA**	**12**
IV.	**CONCLUSIONES**	**16**
V.	**BIBLIOGRAFIA**	**17**
VI.	**INDICE**	**19**