



asociación
mexicana de
tanatología, a. c.

**“EDUCANDO EN LA VIDA,
PARA APRENDER A MORIR”**

T E S I N A

P R E S E N T A:

CLAUDIA TAPIA OLIVARES

MÉXICO, D.F. OCTUBRE DEL 2012.



ASOCIACION MEXICANA DE EDUCACION CONTINUA Y A DISTANCIA, A.C.

México D.F. a 23 de octubre de 2012.

Dr. Felipe Martínez Arronte
Presidente de la Asociación
Mexicana de Tanatología A.C.
PRESENTE.

Mediante la presente informo a usted que revisé y aprobé la tesina que presenta:

CLAUDIA TAPIA OLIVARES

Integrante de la generación 2011-2012, teniendo como título de su tesina:

“Educando en la vida para aprender a morir”

ATENTAMENTE



Psic. Ricardo Domínguez Camargo

AGRADECIMIENTOS

Agradezco infinitamente a mis maestros, Médicos Psicólogos y Psiquiatras, por enseñarme y abrir un espacio en mi cerebro para poder iluminar así mi vida con el aprendizaje obtenido, esto me ha ayudado a conocer internamente las deficiencias en mi personalidad, ha sido una enseñanza invaluable e incalculable que me invita a seguir actualizándome al respecto, igualmente agradezco a mis maestros que no son médicos, tanto por su ayuda docente como espiritual, al personal administrativo “Mil gracias”.

A mis pequeños,
Edmundo, Carlos, hemos platicado este tema demasiado.
Son el motor de mi existencia.
“Los amo infinitamente”, son dos hijos bellísimos y
Responsables.
A mi Querido Edmundo Estrada
Gracias por tu apoyo y amor incondicional en ocasiones incomprensido.
El resto de mi vida, contarás conmigo y estaré para ti.

A mi madre, mi hermano y hermanas.
¡Los amo! Tenemos mucho por
Aprender y tanto para dar...

Ricardo SK.
Por creer en mi desde que me conociste, por alentarme.
Y por todos los cambios en mi vida.

A mis Compañeros (as) y amigos (as):
Por ayudarme, y hasta ser parte de mis prácticas.
Espero yo haya sido de ayuda para ustedes.

Fer León. Sobrino, Te quiero.
¡Lo conseguí! ¡Sin querer me motivaste!

A todos: Es un placer coincidir en esta vida.

“Así como una jornada bien empleada,
Produce un dulce sueño, así una vida
Bien usada, causa una dulce muerte.”

Leonardo Da Vinci.

Filosofo-Pintor.

“Siempre he pensado que se nos educa mal,
Para disfrutar de la vida,
Y peor para aceptar la muerte.

Tonny Scott.

Director Cinematográfico.

DEDICADA A:

+

Enriqueta Olivares Ramírez
¡Abuelita, tanto tiempo llorando tu ausencia!
¡Aun haces falta!
Trato de seguir tu último consejo
“Aprende a vivir por Tí”.

+

Mi querido Viejo, “Mi Papá”
Rafael Palacios Santos
Sé que estarías orgulloso.

INDICE

Justificación

Objetivo

Introducción

Capítulos

1.- ¿A quien educar y como educar para la muerte?

2.- Adultos, ¿como aprenden a morir?

3.- “Apego” ¿Porqué es difícil entender la muerte?

4.- Desapego, como lograrlo

5.- La resistencia al desapego y la no aceptación

6.- Abordando el tema muerte

7.- Enfermedad terminal, con niños y adultos

8.- “Suicidio”, ¿Porque hablar del tema?

9.- Duelo y sus procesos

10.- Duelo en niños

11.- La espiritualidad como apoyo

12.- Por que y para que Tanatologo?

Conclusión

Bibliografía

JUSTIFICACION

“Enseñando en la vida para aprender a morir”

Muchas veces es tan difícil para los adultos abordar el tema de la muerte que cuando acudimos algún evento de este tipo no sabemos como expresarnos ni como dirigirnos a las personas que se encuentran sumidas en ese dolor; si nosotros somos quien padecemos la perdida directamente, no sabemos canalizar el dolor que sentimos y esto puede llegar a ser tan fuerte que nos puede llevar a una depresión profunda por la perdida que padecemos y, posteriormente, a enfermedades más graves si no es atendida a tiempo, peor aún, ¿cómo ser capaces de afrontar el hecho si nosotros mismos podemos ser susceptibles a padecer alguna enfermedad terminal que diera fin a nuestra existencia, sin que esto nos ocasione toda una revolución en nuestro cerebro por el cúmulo de emociones encontradas y contenidas? ¿cómo podemos hablar de un tema que siempre ha sido intencionalmente ignorado? Todo lo anterior me ha llevado a pensar que a nadie nos educan para la muerte siendo este un tema de los principales que se debería abordar desde edades tempranas.

Hoy en día es más difícil que en otras épocas afrontar la muerte, pero es una realidad innegable que forma parte de la vida, antes o después tenemos que encararla, actualmente, la educación está limitada a las necesidades meramente cognitivas, y dejan a un lado las necesidades integrales del ser humano y que por tanto limitan su desarrollo y evolución transpersonal.

Si asociamos la educación con la muerte, podemos observar que tanto desde el plano familiar como en el plano escolar, la muerte se aborda de forma aséptica y distante, la consideramos como un tema tabú o de mal gusto, ¿por qué limitar el entendimiento y aceptación de la muerte, si es el hecho más trascendente que nos ocurre a los seres vivos después de el nacer?, y lo que es aún más importante, ¿por qué negarnos a aceptar la muerte, si sabiendo que existe y que llegará nos permitiría gozar mejor nuestra vida?.

Sin embargo tarde o temprano la realidad nos llega, y si no nos educamos para la aceptación de la muerte no aprenderemos a vivir en plenitud, y este mismo miedo lo heredamos a nuestros sucesores, miedo en ocasiones exagerado que tenemos y nos bloquea ante la vida, la muerte es la única certeza que tenemos todos los seres vivos, desde el momento de nuestro nacimiento, afrontar su existencia nos permite plantearnos cuestiones esenciales sobre el sentido de nuestra vida y nos hace observarla con

detenimiento, observar y aceptar la muerte nos humaniza y nos hace ser conscientes de nuestra fragilidad como seres humanos, ser conscientes de ello nos permite vivir más intensamente y no dejar para más adelante el ocuparnos de nosotros mismos y de los seres amados que nos rodean.

Educar para el bien morir nos permite adentrarnos en lo más profundo de nuestra existencia, obteniendo una visión más cierta e intensa de la vida.



Objetivo

Enseñar a los seres humanos más pequeños, que la vida es un ciclo y que tarde o temprano su consecuencia es la muerte, lograr esto por medio de una educación más específica, concientizar a los niños del hecho, para que haya una aceptación al respecto, sin temores y para que vivan su vida plenamente, tratar de llevar esta educación desde el ámbito familiar hasta el académico y social.

Preparar a los adultos para hablar del tema con los niños, evitando con esto que nuestros niños crezcan con tabús y traumas al respecto, en la medida que un niño asimile este hecho de una forma natural, se le darán las armas suficientes para afrontarlo cuando sea adulto y atravesase por alguna pérdida en su vida; En nuestro país las personas trabajan muy duro durante toda su vida para tener una economía suficiente y poder viajar, adquirir bienes, vivir bien, algunas de ellas hasta se preparan económicamente para prevenir una enfermedad, o hasta para planear las fiestas, sin embargo no lo hacen para un acontecimiento que a todos, sin lugar a dudas, nos tocará enfrentar, y se trata de la muerte, siempre será difícil la pérdida de un ser querido, física y emocionalmente, se sufre un daño que pareciera irreparable, y aunque todos los seres humanos huyen a la muerte, esta siempre encontrará una víctima a quien llevarse, a nadie le agrada discutir acerca de la muerte, pero cuando ocurre una emergencia o por un accidente algún familiar fallece, la familia no está preparada emocionalmente para aceptarlo y aunque para el difunto la muerte puede dignificar un descanso eterno, para la familia en la gran mayoría comienza el calvario, no solo por el dolor que provoca la pérdida del ser querido, sino el de buscar los recursos para poder realizar todos los tramites que se necesitan para el descanso eterno del cuerpo que implica la sepultura o cremación, porque la mayoría de las personas desconoce el procedimiento adecuado, asumir la propia muerte constituye una de las tareas mas difíciles de la vida, un gran número de personas sienten miedo, y es posible que nunca se esté completamente preparado para la muerte, la escuela que persigue “educar para la vida” normalmente evade en sus contenidos y actividades el tema de la muerte.

Con excepción de la celebración más bien cargada de folklore y de carácter abstracto del “día de muertos” y la elaboración de una ofrenda o un altar en estas fechas, la escuela normalmente no trata el tema de la muerte con los educandos, ni asume explícitamente los eventos de muerte que rodean a la comunidad escolar y que afectan la vida afectiva de los niños y adolescentes, como una oportunidad educativa, como un espacio propicio

para el aprendizaje de la muerte concreta y cercana, del morir como hecho al que tarde o temprano todos nos tenemos que enfrentar. Si nuestra escuela quiere realmente “educar para la vida” tiene que empezar también aunque suene paradójico y sea difícil de aceptar, a “educar para la muerte” que es parte inseparable de la vida.

La desesperanza y la negación a aceptar que una ausencia pueda ser definitiva es común en los niños, rasgos que permanecen hasta ser adultos cubriendo la falta de la persona querida, con ritos o guardando objetos evocadores.

Que tan oportuno sería introducir todo lo relacionado a la muerte desde las etapas mas tempranas de la educación, forjando adultos consientes de si mismos, de sus fragilidades como seres humanos, fortaleciendo su mentalidad, evitando con esto miedos, angustias, y depresiones, allanando su camino para que aprendan a vivir plenamente mientras existan en esta vida terrenal.



INTRODUCCIÓN

El ser humano se desarrolla en un medio social dentro del cual construye formas de comunicación y coordinación para la acción, esto con el propósito de resolver los problemas que se le presenten, en lo individual, familiar y comunitario, sin embargo para esto requiere de un proceso educativo ya sea informal o formal y tendiente siempre al bienestar, el cual significa un buen nivel de vida, para el caso que nos ocupa, la promoción de una educación tanatológica constituye una necesidad para el bienestar en general, a partir de esto considero que la educación para el bien morir forma parte de la educación integral del individuo para enfrentar también a la muerte de una forma que no impacte negativamente a su bienestar integral como ser humano, esto genera la conciencia y permite superar miedos infundados o temores que en ausencia de una educación para la muerte llevarían al individuo a evadir el tema y la vivencia de la muerte, las siguientes líneas están estructuradas de forma en que se entienda que los primeros años de vida en un ser humano son vitales para concientizarlo que la vida es un ciclo y que todo lo que nace – muere, tratando de evitar que esto se tenga que aprender o aceptar cuando ya se es adulto, aprendiendo a manejar sus apegos y como desprenderse de ellos, explicando el por que hay resistencia al hacerlo y no aceptarlo, abordando el tema muerte de la forma mas natural posible, hablando y explicando que todos podemos ser susceptibles a padecer enfermedades terminales, o que en algún momento nos podemos enfrentar a casos de personas suicidas, el duelo, como lo padecen los adultos y como lo perciben los niños alrededor, el apoyo espiritual personal es muy importante en estos casos, aquí intento hablar de la importancia de un conocimiento tanatológico para enfrentar y minimizar los miedos ante la muerte.

Capítulo 1

¿A quien y como educar para la muerte?

“Hace años, mi hijo mayor iba en kínder, un día que pase por el a su escuela, me pregunto, ¿verdad mamá que tu nunca te vas a morir? Sus ojos se encontraban anegados en lagrimas, quise darle una respuesta lo más explicita posible y después de darle toda una platica casi catedrática del concepto vida-muerte, y decirle no te preocupes, por lo pronto no será, le pregunte por que se le ocurrían esas cosas, su respuesta fue, por que la maestra te dijo en la mañana cuando me dejaste:

“Sra. Se viene muriendo de frío”.

Con esto comprendí que tenía que poner más atención a las preguntas que formulara mi hijo, y antes de continuar primero investigar el porqué de ellas, mi hijo previamente había tenido un pollito de mascota, el cual había muerto, y sabía que no volvería a verle, dentro de su pequeña mentalidad ya había vivido un duelo, por lo tanto la palabra muerte para él tenía un contexto definido de “no existencia física”, pero ¿como calmar su angustia al imaginarse que su ser más amado y allegado a él, “su mama” ya no existiría igual que su mascota?.

Las ideas de muerte de un niño derivan de sus tradiciones familiares y sus experiencias previas con el tema, los niños comienzan a preguntar sobre la muerte cuando ven a un insecto, roedor, o ave muertos, o cuando se les muere su mascota, es importante en este momento, responder todas sus dudas, dependiendo claro está de su edad, para que se forme en él una adecuada idea de la muerte, sería bueno que tratáramos de convencer a nuestros niños que la vida es justa y recta, pero esto no es cierto, del mismo modo deben reconocer el hecho de que pasan cosas que causan dolor. Es imposible vivir sin ser lastimado, el concepto de muerte es algo que se va construyendo a partir de los bloques o ladrillos que la familia y la cultura particulares de cada quien le va aportando, pero que este proceso de construcción depende también de las herramientas cognitivas que el niño va desarrollando en su proceso de crecimiento y desarrollo psicológico.

Más importante será, luego de entender lo anterior, tratar de conocer el punto de vista del niño que estamos atendiendo, para ello será imprescindible un acercamiento profundo, mediante la comunicación abierta, pero no está de sobra el revisar los conceptos que han surgido de la investigación en este campo, acerca de qué es lo que los niños piensan

respecto de la muerte, para así poder entender mejor qué es lo que nuestro niño o niña piensa y siente de su muerte.

Aunque los adultos saben que el vivir causa dolor, las personas que tienen niños a su cuidado, no quieren que sufran encuentran difícil hablar con los pequeños acerca de la muerte porque quieren protegerlos de una pena innecesaria, pero una persona adulta no puede sentir pena por la muerte de alguien allegado, sin que los niños en el hogar perciban que algo no está bien, los niños pequeños ven a los adultos como seres invencibles, las verdades de los adultos quedan grabadas en su mente para siempre, decirles la verdad a medias o historias acerca de la muerte en un esfuerzo por protegerlos, en la actualidad puede hacerles mucho daño.

La muerte es el tema constantemente vetado, negativo, de mal gusto, a pesar de ser tan antiguo como el ser humano, y de que aparezca a diario en los medios de comunicación social, de que jamás haya habido tanta apertura y flexibilidad educativas como en la actualidad, a pesar de la creciente tendencia al desarrollo de la escuela hacia y desde lo cotidiano y de conocer la conveniencia de la prevención, etc., todavía nadie nos enseña a encontrar un sentido no parcial a la muerte, y mucho menos a morirnos, creo que, si desde las aulas no se incluye la educación para la muerte como un contenido global y ordinario, no se nos enseña a vivir completamente, el fondo del asunto no es más que un mal aprendizaje de miedo, angustia, terror, sufrimiento sin sentido, etc., transmitido de generación en generación como arquetipo, y alimentado continuamente desde el ego humano y la resistencia.

Sin embargo, muchos maestros del bien común han propuesto, una y otra vez, soluciones convergentes como respuesta a ese condicionamiento aversivo, quisiera indagar, con actitud alternativa, sobre esta asignatura pendiente radical, mil veces suspendida, y prestarle atención preferente, como cualquier dolor requiere. ¿O acaso una herida o un dolor de cabeza no se tiende a solucionar con prioridad?

La ausencia de seguridades en la educación de un niño que descubre la muerte se convertirá en una carga de angustia de muerte, cuando se haga adulto, fruto de unas explicaciones pseudológicas y patéticas, tan poco esclarecedoras y aparentemente inofensivas.

El niño es sincero y responde desde su conocimiento un claro "no sabo" o "no se" según su edad, el adulto da respuestas estándar más vinculada a la creencia que se sabe son interpretaciones compartidas con otros adultos que surgen de las mismas premisas, diferentes al solo y honesto "conocer" si se propone educar acerca de la muerte, se trata de evitar la explicación desde la angustia.

Los niños y los adultos reaccionan en forma diferente ante la muerte, hablarles acerca de la muerte es el principio, no el fin de un largo proceso de duelo juntos, la comprensión emocional y mental de los niños es diferente de la de los adultos, los niños no son adultos en miniatura, tienen una forma muy propia de determinar la realidad y visualizar el mundo que los rodea, entender la forma en que los niños perciben la muerte en sus diversas etapas de desarrollo.

Nadie, ni los más pequeños, deberían quedar excluidos de este proceso de aprendizaje, ya que desde los 3 ó 5 años comenzamos a hablar de la muerte. Entonces ¿por qué desterrar a un niño de la oportunidad de entender lo que es la muerte?, ¿de qué pretendemos salvarle?. Partiendo de la base de que, a priori, los seres humanos somos los únicos que tenemos consciencia de que vamos a morir, ¿por qué ignorar ya desde pequeños la otra dimensión de nuestras vidas?.

Los niños tienen miedos y temores, uno de ellos es el miedo a la propia muerte depende de la edad, los niños menores de cinco años no son capaces de formarse un concepto de la muerte, su percepción del tiempo y del espacio es muy limitado, en ellos prima el miedo de separación a la madre.

Los comprendidos entre seis y diez años muestran un mayor miedo a la mutilación y por último, son los mayores de diez años los que presentan un miedo elevado a la muerte pero estos miedos son reforzados por el entorno cultural, son miedos socializados.

Los niños hasta los seis años de edad juegan a representar la muerte, es el fruto de la observación, se "duermen" como hace el personaje de su caricatura preferida, el estado

de sueño es la primera identificación con la muerte, primera diferencia vida-muerte igual a dinámico-estático, también el concepto de ciclo vital, de edad que avanza, y que se envejece hasta desaparecer, los niños comienzan a asumir la realidad de la muerte y se defienden de ella a través de su creencia de que es capaz de influir sobre esa realidad.

Como explicarles y como entienden la muerte según edades:

De los 2-3 años.- los niños no tienen ningún conocimiento de la muerte.

De 3 a 5 años.- Lo entienden de forma muy literal es esencial explicarles con términos muy sencillos que cuando las personas se mueren ya no respiran, no comen, no hablan, no piensan y no sienten. Son como las flores muertas que ya no crecen ni florecen, entienden la muerte como algo provisional, transitorio, es decir, no entienden que la muerte es "para siempre", que nunca volverán a ver a la persona fallecida, además, los niños de 3 a 5 años tienen un pensamiento y un desarrollo emocional "egocéntrico", centrado en sí mismos, por lo que es común que se sientan culpables de lo que acontece a su alrededor, incluso de la muerte de un ser querido, también es común que algunos niños muestren que no les ha afectado el fallecimiento del ser querido y actúen como si nada hubiese sucedido. Esto es muy desconcertante pero es normal, del mismo modo, es normal que los niños tengan regresiones, que dejen de hacer cosas que ya habían conseguido (como volver a hacerse pis en la cama).

De 6 a 9 años.- Puede manejar un concepto definido acerca de la muerte y entender que éste es un hecho irreversible, no se debe tratar de ocultar lo que sucede frente a alguna enfermedad o ausencia de un ser querido, tratar de mantener el equilibrio y considerar la edad del niño, no esconder sus emociones, pero tampoco hacerlo participar de situaciones de dolor que puedan salirse de control que dejen secuelas o traumas, no obstante de la actuación de los adultos que lo rodean dependen las respuestas frente a este hecho y también sus posibles distorsiones, asumir que los niños son frágiles y que no pueden enfrentarse a la realidad es subestimar la capacidad de adaptación y supervivencia de los más pequeños.

De 9 a 10 años.- Temor a morir, admiten el hecho de la muerte como algo universal y que también les sucederá a ellos, la muerte es un proceso interno, inevitable e irreversible

esta toma de conciencia se da cuando se desarrolla la capacidad para el pensamiento lógico y abstracto, pues se tiene que haber elaborado en grado suficiente el concepto de muerte y haber definido una adecuada representación del sí mismo, algunos niños de esta edad, entienden la muerte como disolución y poseen ideas sobre la reencarnación, a los 9 años, entienden la permanencia de la muerte y empiezan a ver "causas potenciales" que pueden originarla, el niño busca con sus propias preguntas seguridad y conocimiento.

De 9 a 12 años.- Fase de latencia poca expresividad y preocupación con respecto al tema de la muerte, por una posible represión de la ansiedad ante la muerte y negación de la muerte personal.

Los niños pequeños descubren la muerte en su medio físico y social, la buscan por sus causas y la superan con rituales llenos de magia y fantasía, son juegos de salvamento y resucitación mediante los cuales las heridas y los muertos se curan, mediante estas simbolizaciones se superan egocentrismos, la culpabilidad se transforma en solidaridad y se comienza a elaborar el desarrollo de capacidades, como las de ayuda, compasión, ponerse en el lugar de otro...

Tarde o temprano la realidad se impone para el niño y se comienza a asumir la realidad de la muerte, en el niño hay estados de adaptación de esta realidad que escapa a su control, estas fases de aceptación son parecidas en los niños y en los enfermos terminales antes de asumir maduramente el hecho irreversible de la muerte, cuando la realidad se impone, una forma de afrontarla con éxito total es hacerles conscientes de la idea de que todas las personas tienen que morir, y siempre habrá el vínculo para ello.

El establecimiento de las causas de la muerte también posee mucho interés para el niño. al familiarizarse con los efectos y causas de la muerte, el niño pretende vestirla de realidad cubriendo así la ansiedad y el miedo que sus fantasías y fantasmas le llenaban, esto ocurre porque el conocimiento le da seguridad y aumenta su capacidad de razonamiento lógico, además de las causas de miedo ligadas al desarrollo del niño, hay que contar que en la sociedad de bienestar y consumo, los medios son fuentes de miedos, pensamos en aquellos programas de impacto que deben su éxito a la cantidad y variedad de accidentes que presentan, en una época en que reina la imagen, y por ello el

movimiento de la razón hacia lo superficial, lo efímero, la idea de muerte como concepto básico, como realidad, se va transformando de representaciones que nunca llegan a atrapar su verdadero significado.

La pregunta sería, ¿qué tienen que saber los chicos de la muerte? Más allá de las creencias religiosas que cada familia desea transmitir, hay verdades, compartidas por todos, que no pueden dejar de decirse.

Por ejemplo: ¿Qué es morir? Morir es terminar de vivir. Las explicaciones como " se fue", " está en el cielo ", "lo perdimos" o " desapareció", no son tranquilizantes, hay que explicar claramente de lo que se trata, es momento para que la naturalidad se apropie del tema, porque vital es como se aborde la muerte en el primer momento que el chico tienen contacto con ella.

Muchos papas se les dificulta hablar de la muerte con los hijos y les ocultan la muerte para que no sufran, pues esto, en vez de ayudarles, en muchos casos les perjudica, pues les incapacita para aceptar y vivir la muerte como algo natural, por eso a los niños hay que decirles la verdad, sin entrar en detalles, decirles que un ser querido está grave y que puede morir, en vez de tratar de ocultárselo, pues aunque se intente, ellos captan que algo está pasando y al no tener la información de lo que ocurre, la confusión y la incertidumbre pueden apoderarse de ellos.

Es, conviene hacerles partícipes del proceso muerte; hablarles con naturalidad, con un lenguaje sencillo amoroso y asequible a su edad, por ningún motivo trasladar culpas como: "es que tu como no comes tu papito se enfermó", por favor, o decirles, "esta noche viene y te hala los pies", jamás caer o incurrir en frases temerosas, amenazantes, la muerte hay que darle un tratamiento absolutamente natural. Así como los chicos se preparan en la academia, también hay que educarles para aceptar la muerte como un hecho natural, que claro está viene acompañado de la tristeza.

Es precisamente en este punto crucial del problema que la tríada educación, vida y muerte se resuelve en una exigencia única y, por lo tanto, indivisible, quien no educa no ayuda a ninguno a vivir y morir, el acto educativo, en el proceso de la educación para la muerte, se revela aún más profundo y significativo que en la educación común, comienza por el llamado de una consciencia esclarecida y madura a las consciencias inmaduras, para elevarse sobre los conceptos erróneos a los cuales se apegan, tenemos que revelar y justificar para estas consciencias, con datos científicos actuales, el mecanismo individual y colectivo de la muerte.

Urge convencer a las personas de que la muerte no es un mal, sino un bien de la naturaleza y una necesidad para el hombre, la fase más difícil del acto educativo es la que da la comprensión del desapego a los bienes pasajeros del mundo, sin despreciarlos, como forma de preparación para las actividades de abnegación amorosa que deberemos ejercer después de la muerte, puesto que no se promete lo que no se puede dar, sino enseñar que solo se llevará, en el cambio de la muerte, el bagaje de las conquistas que se realizan aquí, en la vida terrenal.



Capítulo 2

Adultos, ¿cómo aprenden a morir?

La idea de morir nunca pasa por nuestra mente a menos que llegue algo infortuito que nos haga pensar en ello, la forma en como llego este significado a mi vida fue de esa forma.

“Contaba con 35 semanas de embarazo, en el transcurso de este había tenido padecimientos poco comunes que nada tenían que ver con la situación, después de algunos estudios cardiológicos el pronóstico del padecimiento fue, deficiencia en la válvula mitral, cuando el médico me lo comunico, sus palabras fueron “No comprendo como sigues en pie, algo muy importante te retiene en este mundo, por esta enfermedad las mujeres se colapsan y no llegan a la semana 37, generalmente se salva el producto pero la madre muere, tenemos que sacar al bebé cuanto antes, pero aun así te sugiero que dejes todos tus pendientes en orden, por que no sabemos como termine esto” Por supuesto después de enterarse mi pareja, la vida se nos vino encima de un momento a otro, nos encontramos con las ideas agolpadas en nuestra mente, sin hablar, y en estado de shock, había sin duda tantos pendientes en el aire, como nos podíamos imaginar que en vez de dar a luz a una vida, la mía se extinguía, como poder procesar toda esa información si nunca antes nos habíamos enfrentado de cara a la muerte, por supuesto fue una prueba difícil de superar, tanto personal como familiar, afortunadamente la vida me regalo una oportunidad más, que en ocasiones no sé aprovechar debidamente.”

Los adultos impacientes por gozar de esta vida para la cual se prepararon mucho tiempo, reaccionan más violentamente a la idea de su muerte que los individuos de otras edades de la vida, siguen siendo muy evasivos respecto a este tema y no quieren pensar en la eventualidad de su propia muerte, es durante esta etapa cuando el rechazo es máximo, sobre todo cuando se toma posesión de los propios medios y la fuerza del presente es mayor que la del pasado o el futuro, se ciegan a veces en la pasión por la acción y el desafío, que hace olvidar la reflexión y la experiencia, es en medio de la vida cuando los individuos toman conciencia de que van a morir un día, su cuerpo les recuerda que no son ya tan jóvenes o vigorosos como antes, cuando se descubre íntimamente la certeza de la muerte, aparece un cambio de actitud, al tomar conciencia de los límites de la existencia, reevalúan su vida y hacen un balance de su carrera, de la pareja, de los hijos, de las relaciones, sintiendo que la vida es corta, se aprende a valorar de otra manera el tiempo y las acciones, dando prioridad a los aspectos positivos de las experiencias y el valor de las

cosas simples pero esenciales, paradójicamente, se establece una nueva relación con el tiempo, en el que lo vivido permite apreciar la calidad del instante de manera más profunda, el tiempo cronológico es el mismo, pero el tiempo psicológico se vuelve más denso, más rico, el instante es más largo que para el muy joven adulto, que lo recorre al galope, las personas adultos mayores están menos angustiadas frente a la muerte que las de edad media, los ancianos se sienten de alguna manera “extranjeros” en un mundo del cual no comparten ni los valores ni las acciones.

Las personas que han realizado más plenamente su vida aceptan mejor la idea de la muerte, cuanto mayor es el objetivo de vida de una persona, menos teme a la muerte, pues vive más plenamente.

Este objetivo de vida nos permite encontrar nuestro lugar en la armonía del mundo, sentir que tenemos un sitio en el y que colaboramos con ello; nos impulsa a ser nosotros mismos a no traicionar el sentimiento profundo de actuar de manera justa para construirnos, cuando, al llega el fin de la existencia, hacemos la cuenta atrás, podemos comprender cómo todas las etapas por las que hemos pasado eran las de un gran viaje, numerosas experiencias necesarias para llegar al destino final, la realización de nuestra existencia como una totalidad global y armónica, una existencia plena de significado.

Para poder transformar el enfoque que tenemos actualmente de la muerte, debemos comprender que expresa las angustias y la evasión del joven adulto, representante de la mentalidad de nuestra sociedad, movida y agitada, en búsqueda de un aparentar siempre más exigente, para salir de esta situación, debemos re-aprender a vivir los ciclos de la existencia como transformaciones necesarias por las que debemos pasar.

Podemos cambiar nuestra visión de la muerte reintegrando la espontaneidad de la infancia y la serenidad de la vejez realizada, es uniendo estos dos extremos, el pasado y el futuro, como el presente encuentra su sentido y podemos ver y vivir la vida como una totalidad que en sí misma tiene un sentido, vivirla como un todo es aproximarse a la inmortalidad contenida en cada instante.



Capítulo 3

Apego

Porque nos cuesta tanto trabajo entender la muerte?

“Cuando murió mi abuela, en lo personal se me hizo demasiado difícil aceptar su ausencia, el duelo que padecí parecía eterno, el dolor que ocasionaba el no volverla a ver, el ya no escuchar su voz y consejos, parecía que el tiempo se había detenido, sin querer me encontraba sumergida en un estado de depresión, el que afortunadamente superé, si en algún momento de mi existencia alguien se hubiese detenido a explicarme como se siente que un ser amado pierda la vida, ese dolor incalculable en el pecho que no es un dolor físico, pero que absorbe el aire y no nos permite respirar, y que solo lo han podido sentir las personas que han sufrido por este tipo de pérdida, y todos los efectos que esto puede ocasionar, posiblemente lo hubiera manejado mejor en aquellos momentos.”

La parte principal de la respuesta se centra en una sola palabra “Apego”

El apego a nosotros mismos y a los que nos rodean, el apego a nuestro psicocuerpo, a nuestros bienes materiales, el apego a lo que realmente no poseemos, porque nada permanece y nada ni nadie nos pertenece, el apego a actitudes y conductas limitadoras, que sin embargo, percibidas desde el plano cognitivo parecen ofrecernos seguridad y consuelo en los momentos de dolor, porque resultan tangibles, por tanto la educación, y de manera concreta la educación en la muerte, se convertirá en el camino hacia la

liberación y la expansión de la consciencia, que nos permitirá convertirnos en agentes de cambio de nuestra propia existencia.

El apego es un estado emocional de vinculación compulsiva a una cosa o persona determinada, originado por la creencia de que sin esa cosa o persona, no es posible ser feliz, por tanto no nos debe sorprender que tu mente diga “no puedo ser feliz si no tengo tal o cual cosa, o si la persona no esta conmigo” cuando tu mente señala esto es falso! No hay un solo momento en tu vida en que no tengas cuanto necesitas para encontrarte bien contigo mismo, todas las cosas a las que te apegas y sin las estas convencido que no puedes ser feliz son simplemente tus motivos de angustias, lo que te hace feliz no es la situación que te rodea, sino los pensamientos que hay en tu mente, de aquí entonces que el apego es un estado emocional que tiene dos puntas, una positiva y otra negativa, la positiva es un estado de placer y la emoción que sientes cuando logras aquello a que estás apegado, la negativa es la sensación de amenaza y la tensión que lo acompaña, lo que te hace vulnerable al desorden emocional y amenaza constantemente con hacer daño a tu paz interior. Es importante transitar por esta dimensión y no dejarse atrapar por el apego, saber aprovechar las manifestaciones que nos producen alegría y nos permiten compartir sin esclavizarnos, debemos recordar siempre que somos libres, que tarde o temprano nos toca partir y por lo tanto al hacerlo lo haremos sabiendo que no nos hemos apegado a nada.

Fase1

Desde el nacimiento a los 2 meses.

En inicio, los bebés no centran su atención exclusivamente en sus madres y suelen responder positivamente delante cualquier persona. Sin embargo, los neonatos, ya vienen al mundo con un cierto número de respuestas innatas diseñadas para atraer a la madre cerca (llanto) y mantenerla próxima (mostrándose sonriente o tranquilo). Y aunque, en esta etapa, no esté todavía maduro el vínculo de apego con la madre o cuidador, sí se ha comprobado que los recién nacidos prefieren mirar a sus madres que a un desconocido.

Fase2

Desde los 2 meses a los 7 meses

Durante esta segunda etapa los bebés van consolidando los vínculos afectivos con la madre, padre o cuidador y dirigen hacia ellos sus respuestas sociales, aunque todavía aceptan extraños, les otorgan menos atención, a lo largo de este periodo el bebé y su cuidador desarrollan pautas de interacción que les permiten comunicarse y establecer una relación especial entre ellos.

Fase3

Desde los 7 meses a los 24 meses

El Apego se hace más evidente siendo muy fuerte alrededor de los 2 años, ahora las conductas de apego van a configurarse alrededor del desarrollo evolutivo en 2 áreas concretas: la emocional y la del desarrollo físico, con el mayor nivel de capacidades cognitivas asumidas en esta etapa, los bebés empiezan a distinguir lo extraño de lo habitual y ahora suelen reaccionar negativamente ante situaciones o personas desconocidas, apartarse de la figura de apego supone producir protestas por la separación que implican llantos y la búsqueda de la madre, por su parte el desarrollo físico el niño empieza primero a gatear para luego pasar a la posición erguida y a dar sus primeros pasos, supone adquirir un control respecto al lugar donde se encuentra, ahora, si desea no separarse de su madre, podrá dirigirse hacia ella en lugar de reclamar su presencia mediante el llanto, el niño gana independencia gracias a sus nuevas capacidades de locomoción, verbales e intelectuales, este proceso es siempre conflictivo porque exige readaptaciones continuas con ganancias y pérdidas de ciertos privilegios, por ello suele ir acompañado de deseos ambivalentes de avanzar y retroceder.

El apego en etapas posteriores

Los vínculos de apego van a seguir su curso durante todo el ciclo evolutivo con las transformaciones y adecuaciones que cada edad requiere, a lo largo de todo el período escolar se suelen mantener como figuras de apego los padres (la madre, casi siempre en primer lugar y con carácter secundario los hermanos y otros familiares), paulatinamente el niño va tolerando mejor las separaciones cada vez más largas, el contacto físico no es tan estrecho y las conductas exploratorias no precisan de la presencia física de las figuras de apego, sin embargo, en momentos de aflicción, pueden activarse en gran manera las conductas de apego con reacciones similares a la de los primeros años.

Durante la adolescencia las figuras de apego suelen ser, por este orden, la madre (que sigue en primer lugar), padre, hermano, hermana, amigo y pareja sexual, la madre sigue siendo la figura central de apego, a diferencia de épocas anteriores, ahora puede ocurrir que se incorpore como figura de apego, alguna persona ajena a la familia (amigos).

Progresivamente los adolescentes se van distanciando más de las figuras de apego y

aparece un cierto rechazo como forma de buscar su propia identidad, el deseo ya no es estar con las figuras de apego sino que éstas estén disponibles para casos de necesidad, es un proceso natural por el que no hay que temer si se han hecho bien las cosas, el adolescente ha iniciado ya el camino de las relaciones sociales y los vínculos de amistad que marcan el inicio del camino hacia el encuentro de la etapa adulta, si la relación de apego se estableció de forma adecuada en los períodos críticos, el lazo afectivo que vincula a padres e hijos trascenderá a la época adolescente y es probable que se prolongue toda la vida.

El apego es la ilusión de que las cosas son permanentes, es la resistencia al cambio, la negación de la muerte y la no aceptación de que todo termina algún día, los objetos nos atan a este mundo contingente y se convierten en pesados lastres para el alma. Son anclas que mantienen la conciencia a nivel del piso y no nos dejan asomar la cabeza para ver el horizonte.



Capítulo 4

Desapego, como lograrlo

¿Qué es el desapego?

Una de las mejores definiciones de desapego es “la determinación de ser libre”. Otra es “dejar ir”. El desapego es mantener la paz y la calma cuando no podemos cambiar o controlar algo, en vez de reaccionar con nerviosismo, enojo, tristeza o infelicidad ante una situación, la persona que practica el desapego se queda tranquila y vuelve a intentarlo. Así logra paz y fuerza interior.

Cada etapa del desarrollo humano tiene funciones propias que provocan un equilibrio o desequilibrio en la persona según sea o no resuelta satisfactoriamente, y para que el niño enfrente de la manera más saludable y positiva dada una de dichas etapas, es fundamental el desarrollo de la seguridad realista acerca de las posibilidades de un enfrentamiento positivo con el ambiente, también, se destaca la relación estrecha que se tiene de los estilos de apego con las relaciones interpersonales a desarrollar a lo largo de la vida, tanto desde la elección de amigos como de la pareja amorosa en cuestión, subrayando igual que cada individuo puede variar a través de la experiencia en su reacción característica hacia la vida aunque los primeros años marquen de manera trascendental nuestra confianza hacia el mundo externo e interno, durante la infancia, se pueden producir separaciones forzadas por diversas circunstancias que desencadenarán un apego ansioso e inseguro y que pueden constituir un sello característico del duelo patológico adulto.

- a. Escolarización
- b. Hospitalización
- c. Divorcio
- d. Muerte de una figura de apego

El desapego se puede aprender de diferentes maneras, pero una de las más frecuentes e ineludibles es la muerte de un ser querido, sin embargo, no todos pueden lograr realizar este aprendizaje por medio de esta circunstancia, lo que llamamos "muerte", nos permite iniciarnos en los

camino del desapego, no podemos ver al ser querido, y el hecho de que este siga existiendo en otro plano, hace que desarrollemos un estado de amor diferente, podríamos hablar de amor incondicional, por ser un amor en el que no contamos con el otro físicamente, pero sin embargo, seguimos sintiendo su "viva" presencia y compañía.

El amor incondicional se desarrolla con el desapego, no es "querer", sino "amar". "Yo quiero" expresa pertenencia, sentido de propiedad, control; por lo tanto, apego, el amor va más allá, no tiene fronteras, es impersonal, es por el bien y la felicidad del otro, no por el propio bienestar, esa es la verdadera entrega, para poder dar, hay que estar muy entero y muy conectado a la fuente, a veces es desgarrante sentir el desprendimiento del otro, este corte es vivido la mayoría de las veces como un gran sufrimiento, nos remueve emociones, situaciones de abandono, aprender que el desapego no es abandonar ni ser abandonados, lleva su tiempo, todo aprendizaje requiere un proceso.

El desapego no es una condición negativa, sino una condición vigilante, positiva, que nos libera de algo que impide en nosotros el contacto con el alma, ese algo es el miedo de la libertad, tenemos apego cuando tenemos miedo de la libertad, tenemos apego cuando perdemos el poder interior, tenemos apego cuando nos volvemos dependientes de una persona, el apoyo nos hace perder el poder, porque nos hace perder el punto de apoyo interior y este es autonomía. La autonomía es la condición del alma, del contacto de la personalidad con el alma. Solamente cuando seamos autónomos, nos aceptemos, nos reconozcamos, tengamos autonomía interior y seamos nosotros mismos; entonces recién el alma podrá anclarse en nuestro vehículo.

La autonomía emocional es la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo, incluye la capacidad para asumir las consecuencias que se derivan de los propios actos; esto significa, responsabilidad, la persona que tiene autonomía emocional se constituye en su propia "autoridad de referencia", la autonomía emocional es un estado afectivo caracterizado por gestionar las propias emociones, sentirse seguro sobre sus propias elecciones y objetivos, nosotros somos fundamentalmente el alma que utiliza la personalidad, pero el alma es virtual, es potencial, es como un futuro incierto cuando nosotros no somos libres, el alma solo se puede asentar, en medio de la libertad, el apego negativo lo llamamos rechazo o aversión, estamos apegados a un sentimiento que volvemos resentimiento, y el resentimiento como una forma de aversión es el peor de los apegos, el apego no solo es la dependencia de otro, el apego siempre es la dependencia

de un sentimiento, una relación es de apego si produce sufrimiento; no hay sufrimiento, sin apego, la condición del sufrimiento es el apego, tú puedes irte o puedes quedarte; pero si yo sufro es porque estoy apegado y si estoy apegado a ti es porque estoy inseguro de mí, porque necesito un punto de apoyo exterior.

Para tener fe no hay que creer en nada concreto, sino escoger cómo se mira una situación, todo tiene un lado positivo, aún si esto significa aprender a dejar ir y aceptar. Para cultivar la fe, hay que aceptar que todo lo que ocurra será para bien, lo malo enseña, lo bueno da placer, con esta actitud ante la fe, se puede practicar el desapego:

- Identificar los sentimientos de apego.
- Aceptar responsabilidad por las acciones y sentimientos.
- Adoptar una frase u oración de entrega para cuando se vaya a caer en una situación de dependencia o manipulación.
- Hacer una cita con el alma y ejercer una acción creativa y practica, disfrutar del proceso y mantener el desapego respecto al resultado.
- Celebrar la libertad, cada vez que se recuerde que se es libre, y dar gracias.

Con estas bases no encontramos en el camino a lograr el milagro más grande de la vida, la libertad, el desapego, junto con la rendición , la compasión y el perdón, son los primeros pasos para lograr una vida llena de plenitud



Capítulo 5

La resistencia al desapego y la no aceptación,

Habitualmente, vivimos en un estado o actitud de reacción automática ante las situaciones de la vida diaria, queremos que las cosas sucedan cuando y como deseamos, pero la vida es imprevisible, y las cosas son como son, no como queremos que sean, de manera que, podemos elegir entre una actitud de apertura o aceptación y otra de no aceptación o negación, el dolor surge de la falta de aceptación, de una resistencia inconsciente a lo que es, al dejar que nuestra mente no observe y dirija nuestra vida, la intensidad del dolor, depende del grado de resistencia a lo que sucede en el presente y esta resistencia depende de lo fuerte que sea la identificación con la mente, cuando la situación es desagradable, la mente se resiste al ahora, al presente, porque lo percibe como una amenaza, la mente necesita tener el control; necesitamos la mente para funcionar en el mundo de las formas, pero cuando se apropia de nuestras vidas, crea disfunción, dolor y sufrimiento, resistirse significa que la mente dice “no” mediante un juicio mental y la negatividad emocional, la situación no coincide con las expectativas y demandas rígidas de la mente y aparece el dolor, es necesario aceptar lo que es, ya que esto nos libera de la identificación mental y nos vuelve a conectar con el ser.

Aceptar no quiere decir resignarse o conformarse, no quiere decir que no emprendamos las acciones oportunas para cambiar la situación, si se puede. Si nos limitáramos a resignarnos, crearíamos en nuestro interior apatía, amargura e incluso odio, gracias a la adaptabilidad, estamos aquí como seres humanos, nos hemos ido adaptando a todo tipo de climas y adversidades, es un rasgo de inteligencia el adaptarse al vivir diario, el no aceptar una situación de vida insatisfactoria, nos llena de negatividad, endurece el ego y crea una fuerte sensación de separación, donde el mundo nos puede resultar amenazante, surgiendo una necesidad compulsiva inconsciente de enjuiciar a los demás, competir y dominar, incluso, las percepciones están regidas por el miedo; esta resistencia mental, no solo pone rígida a la mente sino que también afecta al cuerpo, además al no aceptar, aumentamos la carga del inconsciente, como vimos, éste está lleno de situaciones que en su momento no aceptamos....

Hemos visto la manera errónea en que funcionamos, por el condicionamiento mental; vemos las crisis como algo negativo, una pérdida de control, un problema que hay que resolver rápidamente, no nos gustan los cambios, las transiciones, nos llenamos de negatividad, miedo, rabia, frustración, ansiedad, etc. Vivimos en la ilusión de tener todo

controlado, seguro, y esto a nivel del ego, no existe, la crisis puede ser una oportunidad de autoconocimiento, de resolver dudas, de superar temores, de ver qué necesitamos realmente, de averiguar porqué estamos donde estamos, hacemos lo que hacemos y nos vemos como nos vemos, una oportunidad de cambiar de paradigma, de replantearse la vida adoptando nuevas ideas, creencias, que nos ayuden a crear una vida más saludable, confiando en nuestras capacidades.

Cuando hay crisis, hay movimiento, si nos movemos con el cambio y nos enfocamos en la oportunidad en vez de en las dificultades, podremos mejorar aspectos de nuestra vida, los acontecimientos son neutros; un accidente inesperado, la pérdida del empleo, una noticia desagradable, la muerte de un ser querido, etc., en sí mismo no significan nada, es la mente la que interpreta, procesa lo ocurrido, le da un significado con su correspondiente carga emocional; así por ejemplo, la enfermedad puede ser algo desafortunado para algunas personas, y una oportunidad de reflexión, autoconocimiento, descanso, para otras.

Al ver la relatividad de los hechos, podríamos interesarnos por la parte de nuestra mente que los procesa, que le da el significado, si ponemos atención a esta parte de la mente, veremos que podemos inclinarnos por una visión negativa, con sus consecuencias, o, por ver al problema como una oportunidad de cambio y mejora. “Las cosas son del color del cristal con que se miran”. Las interpretaciones de los hechos, vienen de programas mentales aprendidos en la niñez y reforzados por las experiencias de la vida, conviene aprender a buscar la mejor interpretación de lo que sucede, para tener una vida saludable.

La atención, es la facultad de dirigir la mente a algo, de ser conscientes intencionalmente; así como la consciencia es el hecho de simplemente darse cuenta de algo, la atención es el hecho de percatarnos de ello de un modo intencional, esta dirección del foco de nuestra mente hacia algo, la atención, la venimos ejerciendo hace años, pero no la perfeccionamos, cambiamos constantemente el objeto de atención (necesidades, obligaciones diarias, etc.) y esto nos parece lo normal, a veces estamos atentos, y otras distraídos, la podemos dirigir hacia fuera, hacia adentro, hacia arriba, hacia la atención misma, he de descubrir que, la atención, soy yo mismo y que si en lugar de estar atento sólo a las cosas, estuviera a la vez atento a la atención, me acercaría más a la

consciencia de sujeto, a la lucidez que hay en nuestro ser profundo, no se trata de introspección, ni tampoco de concentración, sino simplemente de tomar consciencia del gesto de estar atento, mirando hacia su raíz y no solamente hacia su proyección exterior. Si queremos mirar la atención, hemos de mirar dentro de la mente, y desde ahí podemos ser conscientes de lo que vemos fuera y del sujeto que está mirando, ampliamos nuestra consciencia, nuestro campo mental, y así lo que percibimos y el sujeto que percibe, forman una unidad, en la práctica de la atención, es importante no volverse de espaldas al exterior, el gesto es de apertura, para abarcar más, conviene llevar la práctica a cada momento de la vida, incluso si estamos aburridos, o descansando, porque yo como realidad estoy constantemente allí.

Esta técnica básica y simple, produce la conexión de nuestra mente consciente con el centro, y una integración con toda la personalidad, si sólo trabajo una disciplina aislada, ejemplo sólo la meditación, o sólo el estudio filosófico, etc., ahondo sólo en un nivel de la mente; en cambio, la atención constante, integra paulatinamente todos los contenidos y esto, es muy importante para la salud mental y la realización espiritual, es importante el equilibrio de la personalidad, porque de lo contrario, cuando venga un nuevo torrente de energía, una nueva expansión de consciencia profunda o superior, puede producirse un trastorno en algún sector de la personalidad que esté menos sólido y menos equilibrado. El des identificarse de una situación, supone despegarse, desprenderse de ella, porque vivir en equilibrio y no supone actuar hacia fuera, modificando el exterior, sino un trabajar hacia dentro, desviando la atención del objeto que nos altera y dejando pasar tiempo para enfriar las emociones y, al recuperar el silencio interno, la calma, poder actuar correctamente, es aflojar la relación interna de dependencia con lo que sucede, el desapego con mayúsculas se da cuando reconocemos nuestra identidad esencial, al ser que está más allá del tiempo, trascendiendo al ego.

Todo tendrá un final, pero al no depender, al desapegarse, desaparece el miedo a la pérdida, y la vida fluye tranquilamente; poco a poco nos vamos instalando en el nivel de ser, más allá de los opuestos de la mente, y aunque todo se viniera abajo a nuestro alrededor, en lo profundo, seguiremos estando en paz, esta desidentificación, desapego de las formas, de lo transitorio, nos va despertando del sueño de la confusión y el sufrimiento.

Capítulo 6

Abordando el tema muerte

Toda muerte exige un duelo, o sea una elaboración e integración del acontecimiento de la muerte como parte de la vida de un sujeto, se debe asimilar hasta el punto de reconstruir la vida sin el ser amado, recordándole con amor y cariño, y comenzar el desarrollo de una vida normal, cumpliendo con todas las exigencias sociales.

“Tuve una tía, hermana mayor que mi madre, nunca casada y sin hijos, ya que no había quien se hiciera cargo de ella por su edad avanzada, estuvo viviendo en una casa de asistencia para ancianos en una situación precaria, donde se pagaba un costo mínimo por su estancia, y no era bien atendida, después de que tuvo una recaída en hospital a causa de su enfermedad diabética, tuve a bien recuperarla y llevarla a un lugar donde estuvo bien atendida, el cual pagamos entre varios familiares, diario en las tardes al salir de mi trabajo pasaba a visitarla con mis dos hijos de 4 y 11 años de edad en ese entonces, platicábamos con ella y veíamos un poco el televisor, pasaron tres meses y un día a las 7 de la mañana me aviso el enfermero que la atendía que había muerto, en el transcurso de la mañana me dedique hacer los arreglos necesarios para la certificación de su muerte y los servicios funerarios, durante ese tiempo mientras manejaba mi auto de un lado a otro, lloraba sin cesar, me decía a mi misma que debí haber hecho más por ella, llego la hora de salida de escuelas y pase por mis hijos, cuando les informe que su tía-abuela había muerto, ambos derramaron unas lagrimas pero no como los adultos, tenían un duelo silente, triste, tal vez de incredulidad, ambos estuvieron a mi lado cuando vestí a mi tía y la maquille por que no permití que nadie mas la tocara, mientras realizaba esta labor yo lloraba, mi hijo menor (4 años) me sorprendió cuando me dijo, “No llores mamita, mi abuelita ya esta con Papá Dios y desde allá nos va a cuidar” ambos le dieron un beso en la frente y se despidieron de ella, automáticamente ceso mi llanto, mi hijo el menor me había dado una verdadera lección de fortaleza, ubicándome en la realidad”

La muerte es un hecho muy duro, tanto como para quien lo vive como para los que lo rodean (sobrevivientes), estos últimos deben aceptar su aflicción, o sea el hecho objetivo de la perdida y el cambio de su condición social de vida en cuanto a la desaparición de la persona muerta.

Una cultura debe estar dispuesta a resolver el problema del dolor de sus miembros por medio de rituales y ceremonias, y en resumen por medio de espacios para elaborar la pérdida con un gran soporte social, por ello sus condiciones de luto serán primordiales

para lo que a salud mental refiere, esta acción eminentemente cultural permite abordar la muerte desde una mirada social de reconocimiento de sus miembros, como una pérdida total de la cultura y no una difusión particular sin importancia, las culturas deben estructurar el dolor por medio de tradiciones y ritos que ayuden a sobrellevar el dolor.

La forma en que sentimos la pérdida como algo muy doloroso tiene gran importancia. La persona afligida debe aceptar la dolorosa realidad, para ello debe dejar el vínculo con la persona fallecida, organizar la vida sin esa persona y desarrollar nuevos intereses y relaciones. Para poder describir una pena normal debemos mencionar las etapas que subyacen en ella:

- Fase inicial: (varias semanas) la muerte se vive como algo impactante e increíble, los sobrevivientes se sienten muy abrumados, aturdidos y confundidos. Estas condiciones constituyen en algún aspecto una defensa de los dolientes para protegerse de sus reacciones intensas.
- 2º fase: (6 meses o más) persiste la preocupación por la persona fallecida. Realiza un gran esfuerzo por entender la muerte sin lograrlo debido a que no es capaz de aceptarla, en esta etapa hay mucho llanto, insomnio, fatiga, pérdida de apetito, etc.. Para elaborar la muerte esto es esencial, dado que en este periodo se rescata la intensidad de las emociones compartidas y se tiñen los recuerdos para revivirlos hasta la eternidad.
- Fase final: el tiempo es muy variable, esta es el periodo de la resolución, la persona reanuda el interés por sus actividades diarias, recordando al muerto con cariño y tristeza en vez de dolor y nostalgia. Se asume la idea de que la vida continúa y de que existen otros motivos por los cuales luchar.

Los niños toman consciencia de la muerte mucho antes de que nos demos cuenta, si les permitimos a los niños hablar con nosotros sobre la muerte, podemos brindarles la información que necesitan, prepararles para una crisis y ayudarles cuando estén tristes. Podemos animarlos a comunicarse demostrando interés y respeto por lo que ellos dicen y actuando de un modo abierto, sincero y tranquilo con nuestros propios sentimientos, son magníficos observadores, ellos pueden leer a las personas según las expresiones de nuestras caras y según la forma en que caminamos o sostenemos las manos.

Al igual que con cualquier asunto delicado, tenemos que encontrar un equilibrio sutil que anime a los niños a comunicarse, un equilibrio entre eludir y confrontar que no es fácil

lograr y que implica lo siguiente:

- 1.- Intentar ser receptivo a los deseos de comunicación de los niños, cuando estén preparados para hacerlo.
- 2.- Mantener una mentalidad abierta que anime los intentos de comunicación de los niños.
- 3.- Escuchar y aceptar los sentimientos de los niños.
- 4.- Dar a los niños explicaciones sinceras cuando es evidente que estamos tristes.
- 5.- Responder a las preguntas en un lenguaje sencillo y adecuado a la edad de los niños, Intentar dar respuestas breves, sencillas y apropiadas para su edad; respuestas difíciles de entender que no les abrumen con demasiadas palabras.

Quizás lo más difícil es el hecho de que hablar de la muerte implica examinar nuestros propios sentimientos y creencias para poder hablar con nuestros hijos cuando se presente la ocasión, para muchas personas, la religión es una fuente primordial de fortaleza y sustento cuando responden a la muerte, pero si la religión no ha desempeñado una función importante en la familia previo a dicha muerte, un niño puede confundirse o asustarse por la repentina mención de explicaciones o referencias religiosas, los niños tienden a escuchar las palabras literalmente y las explicaciones religiosas que reconfortan a un adulto pueden perturbar a un niño, Independientemente de lo firmes o reconfortantes que sean las convicciones religiosas, la muerte supone la pérdida de un ser vivo, es un tiempo de tristeza y duelo, es importante ayudar a los niños a entender la pérdida y el dolor.



Capítulo 7

Enfermedad terminal, con niños y adultos

Morir de una enfermedad terminal supone sufrimiento, deterioro progresivo, dolor y cambios profundos en el bienestar general de la persona, el proceso puede tomar solamente días o semanas o puede durar años, uno de los factores que afecta seriamente la manera como la persona enferma y su familia se adaptan a la enfermedad terminal es la edad de la víctima, cuando muere una persona de 80 años, la noción de 'muerte' pareciera ser más 'apropiada' que cuando muere una de 20, en este último caso la muerte suele ser calificada como 'inoportuna' o prematura, en cualquier situación, adaptarse supone dosis elevadas de ansiedad y de estrés, que, normalmente, pueden ser enfrentadas apelando a distintos factores psicosociales capaces de modificar su impacto sobre el individuo y entre los cuales se mencionan el apoyo social y el sentido de control personal.

De un modo u otro, el enfermo y sus familiares más próximos se las arreglan para lograr una adaptación razonablemente buena a la condición actual, al empeorar la condición y alcanzar la enfermedad las etapas terminales, nuevas crisis emergen y se requiere con urgencia enfoques nuevos para lidiar con el problema, cuando el enfermo es una persona de edad avanzada el shock pareciera ser menor, los viejos suelen pensar y hablar más sobre sus males y sobre su decreciente salud y aceptan que sus días de vida están por terminar, cuando, además, realizan una evaluación de su vida pasada y encuentran que han logrado cosas importantes, la dificultad para adaptarse a la enfermedad terminal es menor, no ocurre lo mismo entre los niños, la gente joven y de mediana edad, quienes siempre esperan la recuperación en medio de una gran ansiedad.

Para los niños en edad preescolar la idea de muerte resulta ser sumamente difusa. Muchos niños han tenido alguna clase de experiencia con la muerte desaparición de un familiar próximo, por ejemplo, pero antes de los cinco años como ya lo he mencionado probablemente signifique 'vivir en otro lugar' del cual puede regresarse alguna vez, en realidad no tiene mucho sentido entretenerse en hablar sobre la muerte con niños tan pequeños, la mayor parte de las veces los adultos evitan conversar con ellos sobre el tema de la muerte y el asunto suele resolverse con explicaciones como '*se ha ido y está en el cielo con Jesús*' o '*se quedó dormida*', entre los 8-9 años los niños ya pueden entender que la muerte es un estado que le ocurre a cualquier persona, que es final y que

supone ausencia de funciones corporales, cuando es el niño mismo quien padece una enfermedad grave lo normal es que también se evite hablar sobre el tema, con la excusa de evitarle mayores sufrimientos, pero los niños en edad escolar gradualmente se dan cuenta del problema y de su seriedad, primero entienden que están realmente enfermos, pero piensan que pronto ocurrirá la recuperación, más tarde comprenden que su estado se complica, que la recuperación no sobrevendrá y que en realidad se están muriendo.

Es importante también comprender que todos los niños y familias son diferentes, debido a que culturas diferentes tienen creencias diferentes respecto de qué debería saber un niño, no existe sólo una manera correcta de hablar sobre la muerte, en general, una atmósfera de comunicación abierta permite que el niño agonizante exprese sus miedos y deseos sin embargo, esta honestidad no se produce de la noche a la mañana, el hecho de que el niño y los padres puedan hablar sobre la muerte abiertamente lleva tiempo.

No obstante, aun cuando se trata de niños sorprendentemente jóvenes, ellos son conscientes de la gravedad del trastorno que padecen por las emociones y acciones de las personas que los rodean, la causa de la ansiedad y el miedo puede ser la percepción del niño de que se le está ocultando la verdad acerca de una situación, detectan incoherencias en la información que reciben y se dan cuenta de que los mayores evitan responder sus preguntas, a menudo, en la imaginación de un niño, puede que la situación que lo aflige sea mucho peor de lo que realmente es, es en ese momento, más que nunca, cuando ellos requieren del amor, el apoyo y la honestidad de sus familiares y amigos.

En estos casos será necesario establecer con ellos un enfoque serio, honesto y abierto sobre la enfermedad que padecen y ofrecer toda la información que el niño sea capaz de comprender, entre los adolescentes, morir a consecuencia de una enfermedad terminal supone sentimientos de estar siendo tratado injustamente por la vida y la situación global suele ser analizada como carente de sentido, comprender que van a perder la oportunidad de realizarse puede originar en ellos comportamientos emocionalmente complicados, generalmente envueltos en rabia, odio y temor extremos.

Todo enfermo terminal tiene necesidades de naturaleza física, psicológica y religiosa que deben ser atendidas, en el plano puramente psicológico requiere seguridad, (necesita confiar en la gente que lo cuida y tener la certeza de que no será abandonado a su suerte); pertenencia (necesita ser querido y aceptado además de comprendido y acompañado hasta el final); consideración (quiere que se le reconozca, que sus

necesidades sean bien estimadas, que le sea ofrecida toda la ayuda necesaria y que pueda tener a alguien a quien confiarle sus temores o sus preocupaciones), puede decirse que la fase terminal se inicia cuando el médico juzga que las condiciones del enfermo han empeorado y que no hay alternativas de tratamiento disponible para invertir o para detener el camino hacia la muerte, es cuando suele también iniciarse un tratamiento de tipo paliativo, generalmente encaminado a reducir el dolor y la incomodidad, pero que no debe entenderse como dirigido a resolver definitivamente la situación actual de la persona enferma, a partir de aquí comienzan a plantearse situaciones estresantes para el enfermo, que invaden también a la familia, y, de paso, las tensiones invaden al equipo médico que, a juzgar por las creencias generalizadas, debe estar allí para salvar vidas.

Normalmente, en tales situaciones las decisiones que deben tomarse resultan ser todas muy difíciles, es bastante seguro que el médico enfrente una serie de reclamos procedentes de distintas vías que le harán sentir la sensación de fracaso y que, irremediablemente, le llevarán a distanciarse psicológicamente del enfermo terminal, distanciarse significa que el médico y el resto del personal, en primer lugar, decidirán no preocuparse por las reacciones emocionales del enfermo, y luego, que evitarán alarmarse por los evidentes cambios físicos que están ocurriendo, que tratarán de ignorar el paso del tiempo, una dimensión que progresivamente se agota y, finalmente, que reducirán los niveles de ansiedad ante a los signos que acompañan la proximidad de la muerte, frente al enfermo que luce agonizante siempre surge el temor de hacer o no hacer algunas cosas, nada puede ya garantizarse, lo normal es que se tienda a aislar al individuo precisamente cuando más compañía y ayuda necesita.

¿Debe el enfermo terminal ser informado abiertamente sobre su situación actual? Sea cual fuere su condición, la mayoría de ellos experimentan los mismos síntomas: dolor, dificultad para respirar, pérdida de apetito, delirio, desajustes cognitivos, insomnio, depresión, náusea, fatiga, etc. La mayoría de tales síntomas no aparecen aislados sino en grupo, con grandes variaciones en su severidad y prevalencia, y en muchas situaciones no reciben el tratamiento adecuado, a pesar del enorme sufrimiento que producen, una buena forma de intervenir en tales situaciones implicaría el empleo combinado de terapias farmacológicas y conductuales que alivien el dolor físico y el sufrimiento general y, al mismo tiempo, puedan movilizar recursos psicológicos y espirituales del enfermo, capaces de facilitar, por lo menos, la percepción, interpretación y manejo de los síntomas.

El dilema de decir o no decir al enfermo que la muerte está próxima siempre ha originado controversias, hay quienes sugieren que el paciente tiene derecho a saberlo (y cuanto antes mejor) pero siempre aparece en el seno de la familia alguien que piensa que lo mejor es no informarlo, otros argumentan que tal dilema carece de sentido, porque el paciente terminal muy pronto reconoce que está muriendo y entonces lo mejor es convocarlo, junto a la familia, para ofrecer la explicación profesional necesaria y comenzar a prepararse psicológica y legalmente para lo inevitable, en realidad, lo que parece importante es evaluar los deseos del enfermo: algunos desean saberlo, otros no. hay enfermos terminales que parecen tener menos dificultad que otros en el manejo de la situación, en algunos casos será necesario ofrecer psicoterapia individual dirigida a ayudar al paciente a controlar la situación, cuestión que bien pudiera reducirse a escuchar lo que tenga que decir sobre sus asuntos pendientes, dar apoyo y reducir la ansiedad, la idea es lograr que el enfermo no se considere abandonado por su médico y que pueda contar con alguien que le visite, alivie su dolor y le ofrezca alguna clase de consuelo, de modo que la persona no se considere muerta antes de morir.



Capítulo 8

“Suicidio”, ¿Porque hablar del tema?.

“Un compañero de trabajo tiene una hija adolescente, hace poco asistió a un funeral de un jovencito conocido de su hija que se había suicidado, según relatos por bullying que padecía en su escuela, este suceso me conmovió , por que un jovencito decide privarse de su existencia?. Por esta razón consideré de vital importancia tocar el tema.”

Una muerte prematura es un hecho lamentable y dramático más si se trata del suicidio, decidir morirse a los 14 años, cuando falta tanto por vivir, es un ejemplo de ello, la adolescencia es un período del desarrollo de mucho estrés lleno de cambios muy importantes, cambios en el cuerpo, cambios en las ideas y cambios en los sentimientos, el intenso estrés, confusión, miedo e incertidumbre, así como la presión por el éxito, y la capacidad de pensar acerca de las cosas desde un nuevo punto de vista influye en las capacidades del adolescente para resolver problemas y tomar decisiones, para algunos adolescentes, los cambios normales del desarrollo, a veces acompañados por otros hechos o cambios en la familia como el divorcio o la mudanza a una nueva comunidad, cambios de amistades, dificultades en la escuela u otras pérdidas, pueden causar gran perturbación y resultar abrumadores, los problemas pueden apreciarse como demasiado violentos o difíciles de sobrellevar, para algunos, el suicidio puede parecer una solución. Del 12 al 25 por ciento de los niños mayores y adolescentes experimentan algún tipo de idea acerca del suicidio (pensamiento suicida) en algún momento.

Como es conocido, se considera que por debajo de los 5 ó 6 años, los niños tienen un concepto muy rudimentario de lo que es la muerte o el morir, por lo que resulta prácticamente improbable que se participe activamente de la muerte, en esta etapa la muerte se representa, personifica u objetiviza como una persona con buenas o malas intenciones, o un lugar desagradable o apacible, también a estas edades es común que la muerte se asocie a la vejez y a las enfermedades, por encima de esta edad, se comienza a considerar la muerte como un suceso inevitable y universal, llegando el niño o la niña a la conclusión de que todas las personas, incluyéndolo a él, tienen que morir.

Paralelamente con el concepto de muerte se desarrolla el de suicidio, por lo general los niños han tenido alguna experiencia sobre el tema mediante la visualización de este tipo

de acto en la televisión, sea a través de programaciones para los adultos o dirigidos a los niños y las niñas (muñequitos), otras veces, el concepto se va adquiriendo mediante diálogos con compañeros de su propia edad que han tenido familiares suicidas o por conversaciones que escuchan a los adultos, en sus concepciones sobre el suicidio, en el niño se entremezclan creencias racionales e irracionales, articuladas y lógicas y poco coherentes y comprensibles, hay niños y niñas que adquieren ambos conceptos, muerte y suicidio a una edad más temprana y otros más tardíamente, en la infancia, como es lógico suponer, los factores de riesgo suicida deben ser detectados principalmente en el medio familiar, por lo general, el clima emocional familiar es caótico, pues no hay un adecuado funcionamiento de sus integrantes y no se respetan los roles ni las fronteras de sus respectivos miembros,

La depresión materna, además del peligro suicida que conlleva se convierte en un estímulo para el pesimismo, la desesperanza, la sensación de soledad y la falta de motivación, a ello se añaden las situaciones de maltrato por no poder la madre, en estas condiciones, satisfacer las necesidades emocionales y de cuidados del niño o la niña.

Otras veces lo que se transmite es la predisposición genética, no para el suicidio, sino más bien para alguna de las enfermedades en las que este síntoma es frecuente, entre estas enfermedades se encuentran las depresiones y las esquizofrenias en cualquiera de sus formas clínicas, ambos trastornos están descritos como uno de los principales factores de riesgo suicida en la adolescencia, otras veces las relaciones están caracterizadas por la sobreprotección, la permisividad y la falta de autoridad, todo lo cual conspira contra el buen desarrollo de la personalidad de los niños y las niñas, quienes se tornan caprichosos, demandantes, poco tolerantes a las frustraciones, manipuladores y egocéntricos, pretendiendo que todos los seres humanos los traten de la misma manera indulgente que lo hacen los familiares, lo que provoca diversos problemas de adaptación desde la más temprana infancia, los que se recrudecen en la adolescencia, cuando la socialización ocupa un lugar preponderante en la conformación definitiva de la personalidad,

Los motivos que pueden desencadenar una crisis suicida infantil son variados y no específicos, pues también se presentan en otros niños que nunca intentarán atentar contra su vida, Entre los más frecuentes se encuentran:

- 1.- Presenciar acontecimientos dolorosos como el divorcio de los padres,
- 2.- La muerte de seres queridos, de figuras significativas, el abandono, etc.
- 3.- Problemas en las relaciones con los progenitores en los que predomine el maltrato físico, la negligencia, el abuso emocional y el abuso sexual.
- 4.- Problemas escolares, sea por dificultades del aprendizaje o disciplinarios.
- 5.- Llamadas de atención de carácter humillante por parte de padres, madres, tutores, maestros o cualquier otra figura significativa, sea en público o en privado.
- 6.- Búsqueda de atención al no ser escuchadas las peticiones de ayuda en otras formas expresivas.
- 7.- Para agredir a otros con los que se mantienen relaciones disfuncionales, generalmente las madres y los padres.
- 8.- Para reunirse con un ser querido recientemente fallecido y que constituía el principal soporte emocional del niño o la niña.

Obviamente, una crisis suicida infantil surge de la relación del niño o la niña con su medio familiar y se manifiesta por una serie de señales en la conducta que se expresan, de manera general, en cambios de todo tipo, comienzan a tornarse agresivos o pasivos en su comportamiento en la casa y en la escuela, cambian sus hábitos de alimentación y de sueño, pudiendo mostrar inapetencia o por el contrario, un apetito inusual, en cuanto al hábito del sueño, los cambios pueden consistir en desvelos o insomnio, terrores nocturnos, en los cuales el niño o la niña despiertan, al parecer, pues realmente no lo están aún, con los ojos desmesuradamente abiertos, temerosos, sudorosos y quejándose de lo que están visualizando y que les ocasionan el terror que experimentan, también sufren de pesadillas o malos sueños, así como enuresis, o lo que es lo mismo, orinarse en las ropas de cama mientras se está durmiendo, en otras ocasiones lo que pueden presentar es una somnolencia excesiva, que puede ser un síntoma depresivo a estas edades, durante la crisis suicida infantil son comunes los problemas relacionados con el rendimiento y comportamiento del niño o la niña en la escuela, las dificultades académicas, las fugas de la escuela, el desinterés por las actividades escolares, la rebeldía sin motivo aparente, la no participación en los juegos habituales con los demás niños y amigos, la repartición de posesiones valiosas, y hacer notas de despedidas, son signos que pueden ser observados en una crisis suicida infantil, para el manejo de esta crisis suicida en la infancia es necesaria la participación de los padres y las madres en la

terapia, lo cual no se logra en muchas ocasiones, pues el niño o la niña provienen de hogares rotos o con un clima emocional que impide tal procedimiento.

No necesariamente las personas que se suicidan o intentan hacerlo son enfermos mentales; el suicidio no es un trastorno mental pero es una manifestación de sobrecarga emocional que puede asociarse a un trastorno mental o a situaciones en extremo estresantes para el individuo.

La depresión y las tendencias suicidas son desórdenes mentales que se pueden tratar, hay que reconocer y diagnosticar la presencia de esas condiciones tanto en niños como en adolescentes y se debe desarrollar un plan de tratamiento, cuando los padres sospechan que el niño o el joven puede tener un problema serio, un examen psiquiátrico puede ser de gran ayuda, muchos de los síntomas de las tendencias suicidas son similares a los de la depresión, los padres deben de estar conscientes de las señales que pueden indicar que el adolescente está contemplando el suicidio, se considera un evento multicasual que está relacionado con factores biológicos, genéticos, psicológicos o mentales, y sociales y ambientales, estos factores participan en cualquiera de las características conductuales del sujeto y según la calidad o cantidad de su presencia en él van a causar el signo, el síntoma o la enfermedad de acuerdo a su proporcionalidad, por lo anterior, la intervención frente a un paciente con conducta suicida se dirige no sólo a su estabilización médica general sino también a la evaluación de sus perspectivas y a ofrecerle asesoría y acompañamiento en la evaluación de alternativas que le permitan reaccionar de diferente manera ante una situación adversa.



Capítulo 9

Duelo y Procesos de duelo.

Mientras penamos por los fallecidos los vivos son los más que necesitan de nuestra ayuda, el proceso de luto es un estado tan intenso que los sobrevivientes podrían estar demasiado ensimismados en su dolor como para pedir ayuda, la familia y los amigos deben tomar la iniciativa y pasar tiempo con ellos, aunque sea sentarse en silencio acompañándolos, se debe ofrecer empatía y apoyo y dejar saber con expresiones verbales y no verbales que nos preocupa su bienestar y deseamos ser de ayuda, a veces el mero hecho de estar presentes es suficiente para que sientan el apoyo, se debe continuar este durante un tiempo prolongado sobretodo en época difíciles como Navidad y días especiales, muchas personas que están en duelo no necesitan de ayuda profesional, sin embargo si el proceso se prolonga un tiempo más de lo estimado normal (si se exhiben indicaciones de demasiado distrés un año después de la pérdida como si fuera los primeros meses) o si se percibe que la persona se está deprimiendo demasiado y aislando de recursos de apoyo es necesario orientarlo para que busque ayuda profesional. Los miembros de una familia que han experimentado pérdida por causa de suicidio se entiende que podrían ser los que más se beneficien de ayuda profesional para poder expresar sus sentimientos de fracaso, coraje y pena, el proceso de luto es continuo, la pena no acaba , sino que cambia y se modifica en carácter e intensidad.

El duelo es la reacción normal después de la muerte de un ser querido supone un proceso más o menos largo y doloroso de adaptación a la nueva situación elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta la intensidad y duración del duelo depende de muchos factores: tipo de muerte (esperada o repentina, apacible o violenta..), de la intensidad de la unión con el fallecido, de las características de la relación con la persona perdida, dependencia, conflictos, ambivalencia, etc..

La duración del duelo por la muerte de una persona muy querida puede durar entre 6 meses y un año, podemos decir que hemos completado un duelo cuando somos capaces de recordar al fallecido sin sentir dolor, cuando hemos aprendido a vivir sin él o ella, cuando hemos dejado de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra

energía en la vida y en los vivos.

El duelo, el luto y el sentimiento de pérdida, son términos que se refieren a las reacciones psicológicas de los que sufren a una pérdida, significativa, el duelo es el sentimiento subjetivo provocado por la muerte de un ser querido, suele utilizarse como sinónimo de luto, aunque en sentido estricto, el luto se refiere al proceso mediante el cual se resuelve el duelo, a la expresión social de la conducta y las prácticas posteriores a la pérdida, el sentimiento de pérdida es el estado de sentirse privado de alguien a consecuencia de la muerte, en general es preferible hablar de luto para referirnos a los aspectos y manifestaciones socioculturales y socio-religiosas de los procesos psicológicos del duelo y reservar el término duelo y procesos de duelo para los componentes psicológicos, psicosociales y asistenciales del fenómeno

Habitualmente el duelo se refiere al estado de aflicción relacionado con la muerte de un ser querido y puede presentarse con síntomas característicos de un episodio depresivo mayor, sin embargo el término duelo y procesos de duelo pueden también aplicarse a aquellos procesos psicológicos y psicosociales que se ponen en marcha ante cualquier tipo de pérdida (la pérdida de un ser querido, los fracasos escolares, las situaciones de abandono, divorcio, separación, rechazo de los padres, los problemas familiares, los cambios de domicilio, los problemas económicos, la pérdida de empleo, el diagnóstico de una enfermedad grave o invalidante), todos estos factores estresantes pueden originar igualmente reacciones desadaptativas con manifestaciones de índole depresiva y emocional como tristeza, llanto, desesperanza, impotencia, rabia y culpa, además de disfunción importante a nivel social y laboral.

En un sentido más amplio podemos entender el duelo y proceso de duelo como el conjunto de representaciones mentales y conductas vinculadas con una pérdida afectiva, el duelo no es un trastorno mental aunque el DSM-IV lo clasifica en la categoría diagnóstica de trastornos adicionales que pueden requerir atención clínica, y la CIE 10 clasifica dentro de los trastornos adaptativos, sólo a las reacciones de duelo que se consideren anormales por sus manifestaciones o contenidos.

El duelo normal se inicia inmediatamente después, o en los meses subsiguientes, a la muerte de un ser querido, los signos y síntomas típicos del duelo son: tristeza, recuerdo reiterativo de la persona fallecida, llanto, irritabilidad, insomnio y dificultad para

concentrarse y llevar a cabo las labores cotidianas. El duelo tiene una duración variable que, normalmente no es superior a seis meses, sin embargo un duelo normal puede acabar provocando un trastorno depresivo completo que requiera tratamiento.

Procesos de duelo.

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

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

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

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

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

El duelo es un proceso de transformación profunda que incluye una serie de tareas que el terapeuta debe identificar y facilitar, aunque consideramos que el duelo es un proceso natural de respuesta ante la pérdida de un ser querido, incluye mucho más que el dolor de la aflicción, a pesar de que se sugiere a las personas en duelo que simplemente hablen de ello y expresen sus emociones, ésta es una parte necesaria para la recuperación tras la muerte de un ser querido, pero no la única, resolver el duelo no es simplemente expresar el dolor emocional, el duelo duele porque no solamente hemos perdido a nuestro ser querido y lo echamos de menos sino que debemos sobrevivir al trauma de las circunstancias de la muerte, debemos tolerar el sufrimiento que genera el sistema defensivo psicológico que construimos en el pasado o en el presente) para poder evitar o aliviar nuestro dolor; duele porque necesitamos explorar el significado profundo de la relación perdida y porque debemos soportar la pérdida añadida de no tener apoyo continuado de nuestros allegados a lo largo del tiempo y sufrir quizá la constante desautorización que el entorno hace de nuestro dolor.

NECESIDADES RELACIONALES FUNDAMENTALES DE LAS PERSONAS EN DUELO

- Ser escuchados y creídos en toda su historia de pérdida
- Ser protegidos y tener permiso para expresar emociones
- Ser validados en la forma de afrontar el duelo
- Estar en una relación de apoyo desde la reciprocidad
- Definirse en la manera individual y única de vivir el duelo
- Sentir que la experiencia de duelo impacta en el otro
- Estar en una relación donde el otro tome la iniciativa

Las personas que han perdido a un ser querido suelen estar muy inactivas y poco

disponibles para el contacto terapéutico, sobre todo los primeros momentos del duelo, pero esta pasividad en principio no es transferencial, sino que se puede atribuir a su estado de choque o aturdimiento; por tanto, el terapeuta no puede esperar que el doliente se haga cargo de todo su proceso terapéutico.

Poder expresar amor y vulnerabilidad a medida que las personas en duelo van haciendo su trabajo y avanzando en su proceso, emerge progresivamente en ellas la necesidad de expresar el afecto por el amor recibido y perdido, pero también el amor no recibido y que ya nunca más podrán tener, al menos en esa relación.



Capítulo 10

DUELO EN NIÑOS

Al igual que los adultos, los niños atraviesan por etapas de aflicción ante la separación o pérdida de personas, objetos, o animales queridos. Esta etapa de aflicción comúnmente se le denomina “duelo” y precisamente su nombre se deriva de la sensación psicológica de dolor, en el caso del duelo infantil, muchas veces los niños se sienten verdaderamente incomprendidos, pues los adultos que están alrededor consideran que el motivo de dolor es insignificante. La razón de que esto ocurra se origina en que los adultos enfrentamos problemas más complejos, y olvidamos que para el niño su problema es verdaderamente complejo, pues no sabe cómo solucionarlo adecuadamente.

A diferencia del duelo de los adultos, los niños reaccionan de formas menos desarrolladas y complejas, y suelen ser más primitivos, es decir, se enconchan en sí mismos, se ponen agresivos, bajan el rendimiento académico, hacen más berrinches, o se niegan a acatar órdenes, como estamos hablando de la infancia, es necesario recordar que el adulto debe “enseñar” a reaccionar ante la pérdida, no es correcto reprenderlos por reaccionar inadecuadamente, hay que orientarlos y guiarlos en las conductas adecuadas, primero hable con él, acérquese y tenga contacto físico, como un abrazo y pida que narre lo que le ocurre y cómo se siente, no descalifique la sensación de dolor, pues aunque parezca insignificante, para el pequeño es verdaderamente doloroso, explique que es normal que se sienta de esa manera, pero que hay otras formas más adecuadas de actuar en esas ocasiones.

El proceso de duelo ayuda a las personas a recuperarse de su dolor, el dolor es una reacción natural cuando perdemos a alguien cercano y los niños son capaces de aceptar realidades dolorosas de una manera directa y abierta, cuando los adultos tratan de proteger a los niños del dolor de una pérdida, generalmente es a ellos mismos a quienes están tratando de proteger, lo más importante para recordar a la hora de ayudar a los niños a sobrellevar la muerte de un ser querido es permitirles expresar su pena de la manera y en el momento que ellos quieran, es importante no presionarlos para reanudar sus actividades normales si no se sienten preparados, los niños tienden a tener "grandes despliegues de dolor" seguidos por el juego y actividades normales, es probable que los niños no puedan verbalizar en forma clara y concisa lo que están sintiendo y en cambio, demuestren sus sentimientos a través de su comportamiento y juego, pueden reír o jugar en un momento en que a un adulto le parecería inapropiado.

Los niños necesitan sentir que está bien hablar de la muerte y el dolor, si un niño no desea hablar de su dolor, es necesario que los adultos también respeten ese deseo, los adultos deben hacerle saber al niño doliente que están disponibles para escuchar y ayudar, y que cualquier sentimiento que tenga enojo, tristeza, miedo o arrepentimiento es normal, los abrazos y las caricias ayudan al niño doliente a sentirse seguro al expresar sus emociones, y además le brindan la seguridad de ser amado y cuidado.

Los mensajes dirigidos a un niño en duelo como "No llores. Tienes que ser fuerte" o "Ahora eres el hombre de la familia" o "Sé una buena niña, tu mamá necesita tu ayuda ahora más que nunca" suprimen la expresión del dolor en los niños y establecen expectativas injustas para ellos, los adultos deben intervenir cuidadosamente si observan a un niño asumiendo roles y tareas del doliente, no se debe permitir que los niños dolientes asuman el rol de "confidente" o compañero de uno de los padres si el otro ha muerto.

Es importante que los adultos no le oculten a un niño en duelo sus propios sentimientos de pena, si lo hacen, les enseñan que los sentimientos NO están bien, que son algo de que avergonzarse y que se deben guardar para uno mismo, también es cierto que los adultos dolientes no deben llorar en forma profusa y prolongada delante de un niño ya que pueden asustarlo y preocuparlo.

La religión es una importante fuente de fortaleza para muchos adultos y niños durante el proceso de duelo, los niños toman las cosas literalmente, así que explicaciones como "Es la voluntad de Dios" o "Bonnie está feliz en el cielo" pueden atemorizarlos o confundirlos en vez de aliviarlos, particularmente si la religión no ha tenido un papel importante en la vida del niño, es importante indagar sobre la manera en que el niño percibe lo que se le explica acerca de la muerte, también es importante que se les permita expresar sus inquietudes religiosas y espirituales.



Capítulo 11

La espiritualidad como apoyo

No es fácil hablar sobre la fe, la oración y la esperanza cuando estamos enfrentando una pérdida significativa en nuestra vida, cuando nos encontramos en luto por la trascendencia de un ser querido, cuando parece que lo único que tenemos por compañía es la soledad misma, hasta las personas más religiosas y espirituales se les ve tambalear su fe ante la enfermedad, la pérdida y la muerte; es el dolor que nos hace sentirnos de esta manera y se vale ya que eso es muestra de la misma fe que se tiene en él, ya que no tendría sentido estar enojados con alguien en quién no se cree.

¿Qué es la espiritualidad?

- * La espiritualidad es la necesidad consciente de algo supremo, es el despertar de la consciencia, es la conexión con nuestro ser interno y con el todo.
- * La espiritualidad se vive, se experimenta, no se encuentra en los libros, sino dentro de uno mismo, en nuestra mente, en nuestra alma, es nuestra consciencia.
- * La espiritualidad va más allá de todo conocimiento, de toda creencia, es un poder ilimitado, es la sabiduría, es la plenitud, es la libertad.

¿Qué es la fe?

Es la certeza de lo que todavía no sucede se realice, la fe humana es el acto de aceptar como verdadero lo que el hombre dice, basándonos en sus palabras, la fe sobrenatural es el acto o hábito de aceptar como verdadero lo invisible a la vista humana pero que se tiene la certeza de que existe.

“La fe es la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve”

La fe ayuda a aceptar nuestra condición mortal y a afrontar las desventuras y las tragedias de nuestro talante mortal y a superar la ilusión de vivir indefinidamente, lo cual nos llevara a valorar el momento presente, el ahora, ¿Qué hay detrás de la vida y qué tras la muerte, si es que algo hay? ¿De dónde venimos y hacia dónde nos dirigimos?

Cuando surge la muerte de un ser querido lo que nos hace sufrir es creer que la separación es definitiva, todo aquello que no dijimos o hicimos por nuestro ser querido, el ignorar que los seres trascendidos entran en un estado de consciencia plena donde los rencores ya no tienen cabida, ellos solo tienen sentimientos positivos, por ello la culpa se vuelve absurda.

Durante el duelo surgen un sin fin de preguntas...

Las respuestas nunca han sido sencillas... cuando enfrentamos una pérdida no existen palabras de consuelo que mitiguen el dolor sin embargo el comprender algunas cuestiones nos ayudaran a caminar el camino de las lágrimas que conducen al crecimiento interior con un menor grado de dolor espiritual y psíquico.

Nada en este mundo físico ha vivido para siempre, la muerte nos enfrenta a esa realidad de que somos seres finitos y sumamente vulnerables, a todos nos acompaña en el hombro nuestra propia muerte y a la posteridad deberemos enfrentarla, cada uno tendremos que abandonar a nuestras familias y los Bienes que poseíamos, las edades no importan para concluir nuestra vida, para dar por terminada la lección que hemos venido a aprender al mundo físico, recordemos que es una casa temporal, que no vinimos a quedarnos y que estamos aquí para aprender y practicar cuestiones espirituales, que somos espíritus viviendo experiencias humanas, no humanos viviendo experiencias espirituales, por lo tanto rechazar la idea de la muerte solo nos lleva a tener una vida sin consciencia, lo triste no es morir, lo triste es vivir sin saber hacerlo, estar muertos en vida, desperdiciando el tiempo en culpas, rencores absurdos, prejuicios y materialismos que no nos llevan a vivir el momento presente y que nos hacen desperdiciar el tiempo de vida maravilloso que nos ofrece el mundo físico, de no hacerlo así lamentaremos por lo que no dijimos a tiempo o no hicimos por los demás, en vez de elegir vivir plenamente.

¡Nunca es tarde para aprender amar, el amor es la única manera de comprender la vida, y la muerte, es la liberación y la plenitud, es la trascendencia y la espiritualidad misma!

Espiritualidad y niñez La opción de educar espiritualmente a un niño es una tarea fascinante para los padres y los demás puericultores y aunque no existen fórmulas sencillas para el cultivo espiritual, hay algunas orientaciones reflexivas que pueden ayudar mucho en este empeño. Al igual que el desarrollo cognoscitivo y el sexual, el desarrollo espiritual es un proceso natural que ocurre espontáneamente si el niño encuentra apoyo y circunstancias apropiadas y, por el contrario, cuando este desarrollo se suprime o se obstaculiza, privará al niño de los recursos para el disfrute pleno de su existencia como persona humana.

Así como en el vivir de los padres en el proceso de crianza está la prioridad de atender las necesidades físicas e intelectuales de los niños a medida que avanzan en su proceso de crecimiento y desarrollo, de igual manera es necesario que promuevan en sus hijos el desarrollo y fortalecimiento de la dimensión espiritual.

Es equivocada la actitud de los padres que no ejercen sobre sus hijos ninguna orientación de tipo espiritual o religiosa afirmando que esperarán a que el niño esté en edad de decidirlo por sí mismo. Diferir el acompañamiento moral o espiritual a un hijo dejándolo al azar o a su propia elección “cuando tenga edad” para ello, es considerado por varios autores como altamente inconveniente, si la orientación espiritual no está presente durante el proceso de crianza incluyendo la fase educativa, el niño cuando la conozca la considerará extraña al proceso y tendrá el concepto de que no es indispensable.

Los padres pueden y deben promover en sus hijos el crecimiento espiritual al igual que se cultiva el crecimiento físico, el emocional, el intelectual y el social, se debe tener muy en cuenta el pensamiento de Heráclito cuando afirma que “el que conoce lo externo es un erudito, el que se conoce a sí mismo es un sabio”.

El espíritu de un niño es espontáneo y único, con su inocencia, los niños pueden recordar a los adultos una espiritualidad que es sencilla, directa e increíblemente original, con su bondad, los niños hacen evocar creencias y valores esenciales, la formación de la dimensión espiritual de un niño se logra por medio de una estrecha comunicación entre los padres y éste, en la que se dan respuesta a muchas preguntas esenciales de la vida.



Capítulo 12

Porqué y para que ¿Tanatologo?

Terapia para el dolor.

La Tanatología, como disciplina de ayuda profesional, concibe integralmente a la persona en su ser bio-sico-social-espiritual, para vivir en plenitud, proporciona ayuda profesional al enfermo terminal y a sus familiares, a personas con ideas suicidas y a todo individuo que haya tenido una pérdida significativa.

El apoyo de la tanatología como alternativa para revalorar la vida descansa en el principio de la condición mortal de todo ser humano. ¿Cómo condiciona o determina la vida de un individuo este principio del cual no existe la menor duda? La respuesta es variable de acuerdo a las convicciones y circunstancias personales, pero de una u otra forma tiene que asimilarse este hecho, de ahí la importancia de aprender a elaborar el propio duelo no como una carga lóbrega sino como un acontecimiento necesario en la vida, y en base a ello, vivir plenamente el "mas acá" de la muerte, se sugieren dos caminos para aproximarse a ella, por la vía teológica en base a la propia imaginación y por la reflexión de acontecimientos de muerte, como las enfermedades incurables, la misma muerte de familiares o amigos muy queridos o del dolor que se experimenta por separación del ser amado, que es una forma de vivir la muerte.

El cómo ayudar a las personas a resolver la muerte constituye una tarea ardua, y más aún en una sociedad donde la muerte se suele ocultar, es primeramente necesario comenzar por la educación infantil, ayudando a los niños a disminuir su ansiedad hacia la muerte, o sea se debe educar al niño a nivel cognitivo impersonal por medio de la enseñanza cultural (escuela) y a un nivel emocional personal (en el seno familiar).

La tanatología cumple un papel fundamental, su nombre proviene de Thanatos- muerte; y Logos que quiere decir tratado, constituye una disciplina que proporciona ayuda profesional al enfermo terminal y a sus familiares, a personas con ideas suicidas y a todo individuo que haya tenido una pérdida significativa.

La ideología de esta disciplina versa sobre los siguientes puntos:

A) La muerte y el miedo a la muerte son fuente de muchos de los problemas humanos. Eliminar estos miedos es dar vida: vida a plenitud, vida llena de calidad.

B) El suicidio es un mal que se puede prevenir, en la mayoría de los casos, quienes tienen ideas suicidas prefieren recibir ayuda adecuada, en lugar de fabricar su propia muerte.

C) Por último, de acuerdo con Kubler Ross, creo que el amor incondicional es un ideal asequible.

En suma, la meta última del tanatólogo es orientar al enfermo hacia la aceptación de su realidad, aceptación que se traduce en ESPERANZA REAL, en ella está contenida el verdadero sentido de la vida, esto incluye una mejor calidad de vida, la muerte digna y en paz.

La educación para la muerte tiene ciertos objetivos que vale la pena revisar, entre ellos están; ayudar a crear en las personas sistemas de creencias propios sobre la vida y la muerte, pero no en un sentido de fantasía enajenante, sino como una revelación íntima del sentido de la muerte que presupone su aceptación como algo natural, también tiene por uno de sus objetivos el preparar a la gente para asumir la muerte propia y la de las personas cercanas al individuo, enseñar a tratar humana e inteligentemente a quienes están cercanos a la muerte entender la dinámica de la pena desde un punto de vista muy humano, donde se acentúe la importancia de las emociones más que cualquier otro aspecto de la psicología.

"Por último, la tanatología se propone con su educación y trabajo, hacer de la agonía una actitud lo más positiva posible, destacando la importancia de minimizar el dolor, ofreciendo cariño, cuidado personal, involucrando a la familia y a los amigos cercanos, en el cuidado de la persona agónica y siendo susceptible a los deseos y necesidades del moribundo."

Una terapia para el dolor debe contemplar la expresión de la pena y sus sentimientos de pérdida y culpa, apoyar en el moribundo la revisión de sus relaciones, e integrar la muerte

dentro de la vida, a su vez debe brindar ayuda práctica y emocional, por medio del encuentro de personas que sufren un proceso parecido, y con la confianza de que al ser un proceso natural las personas disponen de las herramientas para superar esta situación.

Es muy importante para las personas explorar sus actitudes hacia la muerte, involucrarse afectiva y cognitivamente con ella ayuda a descubrir cuáles son nuestros temores frente a ella y como podemos superarlos.

La Tanatología es una ciencia especializada de la Medicina, que estudia científicamente la muerte y los procesos del morir, también atiende de manera profesional los casos de: Suicidio, secuestro, Adultos mayores, donación de órganos, discapacitados, separación, divorcio, muerte súbita, enfermedades crónicas y terminales, y sobre todo, enseña sobre la vida.. EL SENTIDO DEL VIVIR Y DEL MORIR.... (Todo en una visión sistémica) Así que la Medicina, Psicología, Antropología, filosofía, el Desarrollo Humano, y la Espiritualidad, son las disciplinas bases de la Terapéutica Tanatologica.

Más hay ciertas condiciones que debemos considerar, por que aunque tengamos títulos en Medicina o en Psicología o en otras áreas del desarrollo humano, no todos somos agente de ayuda, y en esta disciplina para ser efectivos hay que **“Amar el don de servir y de aprender, el especialista en tanatología, no teme mostrarse en la congruencia de su vida y sus actos.”**



Conclusión

Uno de los errores más graves que pueden cometer los adultos es adoptar esta actitud de evasión, de ocultamiento, de negación o de mentira, ya que sin quererlo pueden generar en los niños, grandes confusiones, preocupaciones e incluso situaciones conflictivas al no permitirles elaborar la pérdida de un ser querido o una mascota, que son difíciles de superar, otro de los errores, es creer que los niños necesitan vivir dentro de burbujas que los protejan de cualquier tipo de dolor, malestar o angustia, es cierto que los niños no poseen los mismos pensamientos y visiones de los adultos, pero debemos reconocer que tienen habilidades para construir sus propias teorías y conocimientos para comprender el mundo en el que viven, la educación para la muerte es un modo de adaptación a la realidad, con ella se presenta la ventaja de ayudar a la persona a aprender a asumir sus limitaciones, superar sus miedos y de crecer interiormente; lo que en general no sucede, ya sea tanto en el ámbito familiar como en el escolar., para introducir el tema de la muerte en el ámbito educativo, debemos partir de todo lo que el niño pida saber o necesite y no de lo que el adulto interprete desde su visión. Se puede iniciar esta educación desde el ámbito escolar, donde pueden primordialmente colaborar en la enseñanza sobre dicho tema para la evolución de la conciencia de los hombres, una de las problemáticas a la hora de abordar este tema en las escuelas es que la muerte es considerada hermana del dolor y sufrimiento; por eso resulta difícil tratarlo, por otro lado en el momento de dar una, respuesta educativa, los docentes se encuentran con falta de formación y escasez de información acerca de cómo tratar la cuestión con los chicos; a la vez que se debe respetar las creencias y el pensamiento de cada una de las familias, por mi parte considero que gran parte de la solución a este problema sería el abordar el tema desde el ámbito familiar y a su vez que también las autoridades de cada institución educativa capacitaran a los docentes para trabajarlo con los niños y de ser posible, también con las familias.

La realidad nos muestra que los niños son capaces de entender qué es la muerte, para ellos la muerte es parte de la vida, es un suceso natural, la ven, la perciben, la viven, como adultos, debemos transmitirles un mensaje de seguridad y confianza en el futuro, a la vez de brindar apoyo, contención e información auténtica, nuestro deber es ayudarlos a expresarse y a canalizar sus emociones y sentimientos, y así forjar en ellos adultos capaces de afrontar las pérdidas que pudiesen llegar a sufrir, sin que con ello se les desbarate el mundo en el que se desarrollan.

BIBLIOGRAFÍA

1. ARRANZ P. BARBERO J.J. BAYÉS R. (2003): Intervención emocional en cuidados paliativos. Modelos y protocolos
2. ARIÈS, PH. (2000): Historia de la muerte en occidente. El Acantilado, Barcelona
3. AYERRA BALDUZ, J.M. (2002): "La muerte y la cultura" Revista Internacional Online,
4. BAYÉS R. (2001): Psicología del sufrimiento y de la muerte. Ediciones Martínez Roca, Barcelona.
5. BAYÉS R. (2003): "La sociedad contemporánea ante el dolor y la muerte",
6. BONETE, E. (2004): ¿Libres para morir? Entorno a la Tánato-Ética. Desclee
7. BROGGI M. La vejez y la muerte en la sociedad moderna. Citado por POCH,
8. EVELY, L. (1980): El hombre moderno ante la muerte
9. GABILONDO, A. (2004): Mortal de necesidad. La filosofía, la salud y la muerte. ABADA editores, Madrid.
10. GALA F.J., LUPIANI M, RAJA R, GUILLEN C, GONZÁLEZ J.M, VILLAVERDE M.C, ALBA
- 11.(2002): "Actitudes psicológicas ante la muerte y el duelo. Una revisión Conceptual". Cuadernos de Medicina Forense, octubre, 30: 39-50.
12. KÜBLER-ROSS, ELISABETH (2003): Los niños y la muerte. Luciérnaga, Barcelona.
13. KÜBLER- ROSS, E. (2004): La rueda de la vida. Ediciones B. S.A., Barcelona.
14. KÜBLER-ROSS, E. (2005a): Conferencias. Morir es de vital importancia. 4ª Ed. Luciérnaga, Barcelona.
15. KÜBLER- ROSS, E. (2005b): Sobre la muerte y los moribundos, 4ª ed. [!]De bolsillo Barcelona.
16. MARTÍNEZ CRUZ, MB, CALATAYUD GARCÍA, J. (2005): "¿Estamos solos ante la Muerte?". Cultura de los Cuidados, IX (18): 34-37.
17. MECEIRAS FAFIÁN M. Ed. (2002): Pensamiento filosófico Español. Vol. I, de Séneca a Suárez. Síntesis, Madrid.
18. MONTOYA JUÁREZ R. (2006): "Morir. Una revisión bibliográfica sobre experiencias de investigación cualitativa". Evidentia, sept-oct; 3 (11). En: Tana <http://www.indexf.com/evidentia/n11/259articulo.php>.
19. NAVARRO MARRERO, MA, RODRÍGUEZ PULIDO, F. (1995): Prevención y tratamiento del duelo patológico. Duelo anticipatorio. El duelo en los niños

20. NULAND, SHERWIN B. (1998): *Cómo morimos: Reflexiones sobre el último capítulo de la vida*. Alianza, Madrid.
21. NUSSBAUM M.C. (2003): *La terapia del deseo. Teoría y práctica en la ética helenística*. Paidós, Barcelona.
22. POCH, C. HERRERO, O., (2003): *La muerte y el duelo en el contexto educativo*, Paidós, Barcelona.
23. POZUELO YVANCOS, JOSÉ MARÍA (2002): "Introducción y notas". En Quevedo F. *Antología Poética*. RBA, Barcelona.
24. QUELOPANA DEL VALLE, A.M. (2005): "Análisis del concepto de afrontar y sus implicaciones en la práctica de enfermería", *Desarrollo científico de Enfermería*,
25. QUEVEDO F. (2002): *Antología poética*, RBA.
26. cariciascalientitas.blogspot.com/2010_09_01_archive.html
27. Eckhart Tolle "El poder de ahora"
28. *Revista Apayi de Psicología para la autorealización*