



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

MUERTE ANUNCIADA Y MUERTE INESPERADA.

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN
TANATOLOGÍA QUE PRESENTA:**

ANGÉLICA FEMAT JARAMILLO.

Generación 2013-2014



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

México, D.F., a 24 de febrero del 2015.

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

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

Angélica Femat Jaramillo

Integrante de la Generación 2013-2014.

El nombre de la tesina es:

MUERTE ANUNCIADA Y MUERTE INESPERADA.

ATENTAMENTE

Lic. Oscar Tovar Zambrano

Asesor de Tesina

AGRADECIMIENTOS

Principalmente a Dios por escuchar mi petición de prepararme para la pérdida de un ser querido. Gracias por estar en la familia que tengo que estar, gracias por mi esposo e hijo, gracias por nuestros amigos, gracias por la vida y gracias por la muerte.

A mi padre Joaquín Femat Rodríguez por su ejemplo de seguir estudiando, a mi madre Angélica Jaramillo Jaramillo, por su amor y entrega.

A mi esposos Javier Flores Sandoval por su apoyo, amor incondicional pero sobre todo su acompañamiento, paciencia y tolerancia en este proceso que estamos pasando.

A nuestro hijo Axel Javier Flores Sandoval por ser parte importante de mi vida por su enseñanza, su alegría y ocurrencias.

A mis hermanos Joaquín Femat, Paulo Femat y Heriberto Femat, por su compañía, su protección, apoyo y enseñanza en ésta nuestra pérdida.

Al grupo *Encuentros Conyugales* por ser esa red de apoyo en estos momentos tan dolorosos que estamos pasando como pareja.

Gracias a lo aprendido en este diplomado, gracias a los maestros, gracias a los directivos y sobre todo gracias a mis compañeros que nos compartieron sus experiencias, su cariño y su aprendizaje.

A todos, mil gracias.

ÍNDICE

OBJETIVO-----	Página 4
JUSTIFICACIÓN-----	Página 5
INTRODUCCIÓN-----	Página 6
CAPÍTULO 1-----	Página 7
-¿Qué es el duelo?-----	Página 7
-Diferentes tipos de duelo-----	Página 7
-Duelo anticipado-----	Página 10
-Vivencia personal-----	Página 11
CAPÍTULO 2-----	Página 13
-¿Qué es la muerte inesperada?-----	Página 13
-Etapas del duelo-----	Página 14
-Vivencia personal-----	Página 17
CAPÍTULO 3-----	Página 21
-Redes de apoyo-----	Página 21
-Grupo Encuentros Conyugales-----	Página 21
-Terapia individual-----	Página 22
CAPÍTULO 4-----	Página 23
-Reconstruyendo mi vida-----	Página 23
-Aprendizaje-----	Página 24
CONCLUSIONES-----	Página 25
BIBLIOGRAFÍA-----	Página 26

OBJETIVO

- 1.- Definir el duelo anticipado.
- 2.- Dar a conocer mi testimonio del duelo anticipado ante la muerte de mi suegro.
- 3.- Definir muerte inesperada.
- 4.- Dar a conocer mi testimonio ante la muerte inesperada de mi hermano y mi cuñada y como estoy pasando las etapas del duelo.
- 5.- La importancia de las redes de apoyo.

JUSTIFICACIÓN

En ocasiones hemos escuchado o hemos vivido tiempos donde no nada más se muere un familiar, si no varios conocidos, compañeros de trabajo, vecinos, amigos o amigos de los amigos y pareciera una cadena interminable de escuchar se murió...

Si de por sí cuesta trabajo asimilar o aceptar la pérdida de un familiar, dos, se complica aún más, esto se los comparto porque hace unos meses murieron mi suegro y después mi hermano y su esposa, cada uno en forma diferente y se vive diferente cada pérdida, es por eso que quiero compartirles mi experiencia ante una muerte anticipada y la muerte inesperada.

INTRODUCCIÓN

Mi intención con este trabajo es dar a conocer lo que es una muerte anticipatoria y mi testimonio del proceso del duelo y de cómo lo hemos vivido mi esposo y yo, de la manera en cómo nos hemos acompañado en este camino de las lágrimas ante nuestras pérdidas familiares significativas.

Yo, hace unos 7 años atrás, veía la muerte tan lejana de mi vida... y lo que me hizo cambiar de pensar fue cuando entré a trabajar en el Hospital Infantil Federico Gómez en el área de rayos X, tomando las radiografías a los niños enfermos, ahí es donde empecé a ver que los niños mueren, y ver el dolor de sus padres me causaba tristeza, ver tanto sufrimiento, llegar a pensar que mi hijo podría morir, o mi esposo, o mis papás, me causaba mucho llanto, llegué a pensar que eran inmortales.

Esto hizo que yo diario hiciera oración pidiéndole a mi Poder Superior la preparación de la muerte de algún ser querido, porque de solo pensarlos me causaba llanto y mucho dolor, así fue durante muchos años.

Hace un años y 5 meses a mí me salió un tumor en la lengua y era probable que fuera maligno, en ese momento sentí un balde de agua helada, caí en la cuenta que yo también podía morir, definitivamente en mi familia no era un tema que tocáramos a la hora de la comida. Desde que me enteré del tumor pasé por todas las etapas, la negación, la ira, el regateo, recuerdo que le decía a Dios: *“regrésame la salud y dejo de fumar”*, solo esperábamos el resultado de la biopsia, no quería ver a nadie y lloraba mucho, hasta que me dieron el diagnóstico de que era benigno, de ahí decido disfrutar más de la vida y no dejar de hacer las cosas que quiero, y demostrar el amor que siento por la gente que amo, la vida es tan corta que no sabemos cuándo, a qué hora y tampoco en dónde terminará.

En noviembre del año pasado me inscribí al diplomado en tanatología, como había dejado de trabajar por las mañanas busqué alguna actividad, no sabía bien a bien para qué me iba a servir éste diplomado, no tenía ni idea lo que estaba por venir.

Antes de terminar el diplomado en el mes de septiembre, muere mi suegro por enfermedad, mi hermano y su esposa de una manera trágica e inesperada, es por eso que les quiero compartir cómo estamos viviendo el duelo después de terminar el diplomado, y qué tanto me ayuda todo lo aprendido.

CAPÍTULO 1

¿Qué es el duelo?

“Un duelo es la lucha que vive la persona con el dolor, ese tiempo en que vamos tomando fuerza para que el dolor no gane, para que no aniquile.

Es la reacción frente a la pérdida de algo significativo, las cuales pueden ser desde una persona, un animal, una cosa, una relación, etc. Es una experiencia emocional humana y universal, única y dolorosa; el hecho de enfrentarse a esta pérdida se le llama elaboración de duelo y conduce a la necesidad de la adaptación a una nueva situación.” (G. Pérez I., 2011 pág. 17.)

Diferentes tipos de duelo:

Duelo desautorizado.- Es en el que se experimenta una pérdida que no puede ser reconocida o expresada abiertamente ante la sociedad. Por ejemplo:

- Relaciones no reconocidas de exparejas, amantes, relaciones homosexuales.
- Pérdidas no reconocidas de aborto, esterilidad, enfermedad mental, abusos.
- Pérdida de personas que no son reconocidas en la pérdida, como por ejemplo niños, personas mayores, y enfermos mentales.
- Muertes censuradas, por ejemplo, sida, suicidio, homicidio, sobredosis.

Duelo traumático.- En este caso se incluyen un conjunto de síntomas cómo:

- Búsqueda y añoranza por el difunto.
- Soledad excesiva.
- Pensamientos intrusivos respecto al difunto.
- Sentimientos de confusión e incredulidad.
- Pérdida de la seguridad y la confianza.

- Trastornos de sueño y baja autoestima.
- También se presentan síntomas de depresión y ansiedad.
- Se pueden presentar afecciones como cáncer, abuso de alcohol y tabaco pensamientos suicidas, y trastornos cardiacos.

Existen dos caminos del duelo traumático:

- a) Muerte repentina y/o violenta, siendo un suceso que puede destruir el mundo de presuposiciones de la persona que se queda.
- b) Cualquier pérdida es significativa para personas que tienen relaciones vulnerables en sus vínculos con que se van o las cosas que se pierden, su mundo y su self (sí mismo).

Duelo complicado.- Muerte súbita y no anticipada, especialmente si es traumática, violenta o desfigurativa.

- Muerte por enfermedad extremadamente larga.
- Muerte de un niño.
- Muertes por causas que el doliente percibe como evitables.
- Relación pre dañada con el fallecido marcada por el enfado, ambivalencia o marcada dependencia.
- Percepción de falta de apoyo por el doliente.

Duelo enmascarado.- el superviviente puede llegar a desarrollar síntomas similares a los que experimentase la persona querida antes de morir. En estos casos es importante que el médico tratante pregunte sobre los síntomas del fallecido, para evaluar y así descartar que el paciente pueda o no entrar en esta categoría.

Hay que mencionar el proceso de duelo incluye cambios muy significativos en las actitudes, comportamientos, pensamientos y vida espiritual del doliente. Así, el duelo puede entenderse como:

Las pérdidas que son parte natural de la vida.

Procesos en el tiempo.

Crecimiento y transformación.

Etapas de la aceptación.

Duelo y género:

Elementos clave del duelo masculino.

- Los sentimientos se ven involucrados en un nivel muy bajo de energía.
- Los mecanismos racionales-cognitivos preceden a los afectivos.
- La orientación del proceso se dirige más a resolver problemas que a expresar sentimientos.
- Al expresar sus sentimientos el hombre suele incluir en ellos enfado y/o culpa.
- Se vuelve más activo regularmente.
- Tiende a privatizar los sentimientos intensos y no gustan de hablar de ellos ante los demás.
- El dolor más intenso suele presentarse inmediatamente después de la pérdida, a menudo durante o después de los rituales.

Elementos clave del duelo femenino.

- La mujer regularmente se encuentra abierta a expresar su dolor ante los demás.
- Buscan ayuda fuera del núcleo familiar.
- Sus expresiones son más emocionales.
- Tienden a reducir la actividad laboral o física.
- Expresan el dolor en forma de tristeza.
- Cuando están en constante tristeza suelen ser tildadas de deprimidas.
- Necesitan más el hablar de su pérdida.
- Buscan su habitación o su cama ante su vulnerabilidad.
- La mujer en duelo tiene menos apetito sexual.

Fuente: www.personalidadenduelo.wordpress.com

DUELO ANTICIPADO

El duelo anticipado es el duelo que experimenta el enfermo y su familia cuando se les comunica que la enfermedad que padece no tiene cura. Se trata de un período de tiempo durante el cual la familia y la persona enferma experimentarán diversos sentimientos y emociones que los preparará emocional e intelectualmente para la inevitable muerte del ser querido. Este tipo de duelo es usual en el caso de enfermedades crónicas en las que transcurre un largo camino desde que llega la noticia de la enfermedad hasta que se produce la muerte. Este duelo anticipado puede ser diferenciado en tres etapas principales.

- En primer lugar, cuando se conoce el diagnóstico de la enfermedad se produce un sentimiento de aturdimiento y de que nada de lo que está sucediendo es real. Es decir, que esta noticia lejos de ser asimilada desde el primer momento pasará por varios días de procesamiento que llevarán luego a aceptar el diagnóstico de la enfermedad. También es usual en esta etapa mostrar grandes sentimientos de ira contra el médico que estableció el diagnóstico. Se trata de una etapa en la que los familiares presentan un shock emocional, en el que se mezcla una sensación de pena y depresión.

- La segunda etapa se caracteriza por la incredulidad y los intentos de revertir el desenlace. Se cuestiona el grado de probabilidad de un desenlace fatal y se manifiestan brotes de enojo contra el cuerpo médico que irá disminuyendo a medida que se va aceptando la realidad del diagnóstico. En esta etapa se suele dar un especial interés por la persona que se morirá y se buscará resolver conflictos y sentimientos inconclusos.

- La tercera etapa es de reorganización. A medida que la enfermedad avanza, los familiares se van adaptando lentamente a esta nueva situación aunque nunca se pierden todas las esperanzas. Aquí se entra en una tentativa para adaptarse a la ausencia del ser querido, se intenta aprender cómo serán las cosas sin la otra persona y a asumir la soledad.

Si bien en el duelo anticipado podemos diferenciar estas tres etapas, es necesario recordar que cada persona experimentará el duelo de forma única y personal. Sin embargo, este duelo anticipado nos

permitirá prepararnos para una despedida emocional y física de aquel ser querido que sufre una enfermedad crónica y cuyo desenlace es inevitable. Se trata de un largo camino en el que se mezclarán sentimientos contrapuestos hasta que finalmente intentaremos adaptarnos a esta nueva realidad.

Fuente: www.manejodelduelo.com

Vivencia personal ante el duelo anticipado:

En el mes de julio del 2014 mi suegro se calló de su propia altura y al llevarlo al hospital nos dijeron que tenía una fractura de cráneo y que lo tenían que operar, en ese momento no nos daban la seguridad de que viviera teníamos que esperar. Quedó inconsciente como 15 días, y esperamos a que despertara, esos días su esposa, hijos, hermanos, nietos, nueras, etc., estuvimos al pendiente de su salud y recuperación.

Mi esposo desde un inicio preocupado y apoyando en todo lo que se podía, pasaban los días y en lugar de mejorar empeoraba, en 2 o 3 ocasiones nos llamaban diciendo que fuéramos ya que mi suegro estaba muriendo, mi esposo me cuenta que el aprovechó para decirle todo lo que él necesitaba decirle y sanar todos aquellos pendientes con él.

Yo también en dos veces pude agradecerle todas sus atenciones y cariño conmigo y con su nieto.

Estuvo hospitalizado 3 meses y sí despertó, pero le tuvieron que hacer la traqueotomía porque no podía respirar por sí solo.

Lo trasladaron a otro hospital porque estaba mejorando. Esto nos daba esperanzas, nos prepararon y nos dieron capacitación para cuando estuviera en su casa, todos estábamos muy animados.

Recuerdo que cuando podía le decía mis ideas y creencias a mi esposo, como que era mejor la cremación en lugar de enterrarlo y llevarlo a Puebla, eso iba a salir muy caro, pero fueron causa de discusión, y como ya estaba en el diplomado creía que yo sabía más que él, cuando él solo quería escucha, comprensión y respeto.

Cambié mi actitud, me puse a pensar qué me gustaría a mí, ¿qué esperaría yo de mi esposo si yo estuviera en sus mismas circunstancias?, y mejoró mucho nuestra relación. Recuerdo una ocasión que lo acompañé a estar con mi suegro y como en los hospitales de gobierno no dejan pasar a dos me quedé en el carro leyendo y

llegué a pensar “¿qué hago aquí?, no apoyo en nada, sólo pierdo mi tiempo”, cuando salió mi esposo con su rostro triste y diciéndome que lo veía muy mal y que no le gustaba verlo así, me abrazó y se puso a llorar, encontré la respuesta ese mismo día, yo creía que no hacía nada y estaba haciendo lo más valioso que puede hacer una persona, acompañarlo en su dolor.

Recuerdo que a mi esposo le platicaba de las etapas del duelo, le llegué a leer algunas páginas de un libro que se llamaba “*La familia, la enfermedad y la muerte*” de la escritora Ma. Del Carmen Castro González, él ponía atención y me preguntaba algunas cosas.

Ya en la última semana que mi suegro se puso muy grave, en una ocasión llegando a casa de sus papás de la nada me dice, “¡ya sé, ya entendí, lo que estamos haciendo es para el buen morir de mi papá!” estaba asombrado pero con un gusto de saber que estaban haciendo lo mejor para su papá, me dio las gracias y me abrazó, me sentí satisfecha de poderlo ayudar sin críticas, sin mis opiniones, sin juzgar, sólo demostrándole mi amor.

Toda la familia se organizó para el cuidado mientras estaba en el hospital, y como había un rayo de luz de que lo dieran de alta prepararon su habitación, limpiaron, pintaron y compraron una cama especial para su estancia en casa, no regreso a su casa como tanto lo esperaban sus nietos.

Mi suegro murió el 1ro de septiembre del 2014, lo trasladaron a Puebla y lo velaron allá, fue para mí una experiencia muy linda en cuanto a las tradiciones de allá, ver a toda su familia y amigos, el recorrido que hicieron caminando para llevarlo al panteón, la gente del pueblo muy respetuosa al ver pasar a toda la familia y amigos con él difunto (cargando el féretro).

Aprendí lo afortunados que fuimos al poder pasar este duelo anticipado, ya que nos dio la oportunidad de decir y hacer cosas que nos dejan en paz y con un buen sabor de boca, él descansa en paz, y nosotros vivimos tranquilos sabiendo que le dimos nuestro amor.

Platicando con mi esposo sobre cómo se había sentido con todo lo pasado con su papá, me comenta que llegó un momento en que él estaba preparado para la partida de su papá que ya no quería verlo sufrir y que él estaba tranquilo y satisfecho con lo que había hecho en vida por su padre.

Definitivamente como dice Elisabeth Kübler-Ross “*Todas las teorías y toda la ciencia del mundo no puede ayudar a nadie tanto como un ser humano que no teme abrir su corazón a otro*” (La rueda de la vida., 2011, p.191.) Y eso pasó con mi esposo y yo, al abrir nuestro corazón y ser empáticos nos ha unido más.

CAPÍTULO 2

¿Qué es la muerte inesperada?

Es un hecho imprevisto (un choque, un secuestro, un atentado, un accidente de trabajo, un suicidio), irrumpe en una vida y provoca una muerte inesperada. Una curva mal tomada, un pinchazo en la rueda, una balacera en la calle, un terremoto, un incendio en el avión o en el barco: hechos veloces, hechos inesperados, violentos, a veces misteriosos, nos arrancan la presencia de un ser querido.

Las muertes imprevistas llaman a las puertas de cualquiera: del niño y del adulto, del rico y del pobre, del ciudadano honesto y del delincuente, del santo y del pecador, del amigo y del enemigo. No hay distinciones, como si todos, ante el hecho inesperado, fuesen igualmente vulnerables, frágiles, incapaces de defenderse o de huir.

Llega luego la llamada o el correo electrónico que provoca una conmoción indescriptible: un familiar, un amigo, un compañero de trabajo, un vecino, acaba de morir.

Sentimos entonces un desgarrón profundo en el alma. Por lo inesperado del hecho. Por el afecto que sentíamos hacia una persona cercana o conocida. Por la ruptura radical que se impone en los lazos temporales.

Tras la noticia de la muerte inesperada, se suceden los hechos como una cascada incontenible. Por un lado, hay que afrontar la situación y los deberes inmediatos: dar o recibir el pésame, preparar el funeral, buscar tiempo para recibir visitas o para velar el cuerpo de quien hasta hace muy poco nos hablaba con ternura. Prisas, llamadas, papeles, contactos, seguros. Todo ocurre muy rápido, según rutinas frías que agobian la vida de muchas ciudades modernas.

Por otro lado, está el vacío interior, la herida del alma, muy reciente, muy honda. Notamos que desde ahora queda un hueco en la cama, en la casa, en la oficina, en la propia vida. Desaparece un ser querido. El mundo ha dado un cambio brusco, al menos según nosotros. Casi nos resulta extraño que haya quienes siguen con sus prisas, sus proyectos y sus monotonías, cuando percibimos que todo, desde ahora, va a ser distinto.

El luto ha entrado en la propia vida. Puede ser un luto más o menos “sano”, llevado con dignidad (lo cual no quita la pena). O puede ser un luto enfermizo, desbordante, que arrastra al odio, a la sed de venganza, al abatimiento, a los reproches contra Dios, contra la sociedad, contra la vida misma. Un luto que carcome y que destruye, que aparta los ojos de todo lo que no sea el recuerdo de quien ya no vive entre nosotros.

Cuesta superar lutos dañinos, porque cuesta aceptar una muerte no prevista. Pero si abriéramos los ojos a las muchas bondades que nos rodean, si veríamos a tantos otros familiares y amigos que desean nuestro bien, o incluso que necesitan nuestra ayuda (también ellos piden un poco de consuelo), encontraríamos fuerzas íntimas que nos permitirían seguir en la brecha de los deberes cotidianos.

Fuente: www.fluvium.org

Etapas del duelo

En este sentido, para la doctora Elisabeth Kübler-Ross (1989), quien tiene un enfoque humanista sin desligarse por completo de la teoría psicoanalítica, el proceso de dolor siempre va acompañado de sentimientos de ira, lo cual es difícil de aceptar, porque aun cuando es parte del proceso, es rechazado por la sociedad. Vemos entonces, que la actitud más común ante la muerte es el rechazo. Enfatizando que el duelo es un proceso, la autora menciona cinco etapas en el proceso del duelo, tema en el que más adelante nos detendremos:

- 1.- Negación y aislamiento.
- 2.- Ira.
- 3.- Pacto.
- 4.- Depresión.
- 5.- Aceptación.

1. Negación: cuando una persona se entera de que sufre una enfermedad su primera reacción es un mecanismo de defensa que ante la evidencia nos hace decir "no, no puede ser, no quiero"; la persona se convence de que ha habido errores en los resultados de laboratorios o radiografías y que cambiando de médico puede obtener otra respuesta. La negación es un

mecanismo normal que nos ha acompañado a lo largo de toda nuestra vida en relación al tema de la muerte y hasta se hace necesaria para asumir algunos riesgos. La negación permite una tregua entre la psiquis y la realidad, le otorga el tiempo a individuo para pensar su futuro de manera más distanciada, buscando la adaptación del evento que ha asaltado su realidad abruptamente. Es un verdadero intento de amortiguación del efecto de la noticia.

2. Ira: cuando el enfermo acepta por fin la realidad se rebela contra ella y nace la pregunta ¿por qué yo? La envidia comienza a corroer el alma (que injusto es que me haya tocado a mí) y los deseos de tener la vida de los demás inundan de ira todo su alrededor (nada está bien, nada me conforma). Todo lo que ve le produce un agudo dolor, recordar su condición lo inunda de odio y rencor. Su autoestima está atropellada por no ser el elegido para permanecer con vida. Los enfermos en esta etapa necesitan expresar su rabia y hasta que no lo hacen no consiguen librarse de ella.

3. Negociación: aparece una tentativa por negociar el tiempo, se intenta hacer un trato con la vida, con Dios, con el diablo... aunque la realidad le indique que para eso es demasiado tarde (el eterno fumador promete no fumar nunca más). Se trata de alguna manera de una conducta regresiva, pidiendo tiempo a cambio de buena conducta. La gran mayoría de estos pactos son secretos y sólo quienes los hacen tienen conciencia de ello.

4. Depresión: cuando se tiene la conciencia de que todos los pasos anteriores fracasan ante el desarrollo de la enfermedad aparece la anticipación catastrófica (muchas veces exagerada) de la decadencia física, de la imposibilidad de trabajar, de los problemas económicos y familiares sumada a la sensación de inutilidad y la fantasía de llegar a constituir una carga innecesaria, todo provoca un estado natural de tristeza. La pena es producto de lo ya perdido, pero también un proceso de preparación ante la propia posibilidad de muerte. En esta etapa, más aun que en otras, es imprescindible para el enfermo expresar la profundidad de su angustia en vez de esconder su dolor.

5. Aceptación: requiere que la persona haya tenido el tiempo necesario para superar las fases anteriores. La persona ha trabajado con la muerte a través de la ansiedad y la cólera y ha resuelto sus asuntos incompletos. A esta etapa se llega muy débil, cansado y en cierto sentido anestesiado afectivamente. En

la etapa anterior ha luchado para capturar primero y desprenderse después del mundo y de las personas, ahora prefiere estar solo, preparándose para su futuro en un proceso de evaluación y balance de su vida que casi siempre adquiere la forma de una experiencia privada y personal. En los casos de enfermedades terminales el paciente que acepta de alguna manera renuncia a lo anterior y comienza su despedida en paz y armonía. En esta etapa no hay ni felicidad, ni dolor, sólo paz. El dolor en todo caso está en quienes rodean al enfermo que también deben adaptarse a que éste sólo desee el silencio para terminar sus días en paz consigo mismo y con el mundo. Si bien no hay evidencia que indique que todas las personas atraviesan estas etapas o que haya un movimiento secuencial de una etapa a otra, es indudable que como recorrido se parece mucho a las cosas que a la mayoría de los pacientes con diagnósticos graves les ha pasado o le está pasando. Este es un modelo flexible fluido que sirve para ayudar al paciente, su familia y sus seres queridos a comprender lo que está sucediendo y darle fortaleza al enfermo. En una enfermedad grave las etapas descritas por Kübler-Ross se corresponden con los momentos clásicos de la evolución clínica: pre-diagnóstico, diagnóstico, etapa aguda, cronicidad y resolución (recuperación o muerte) La antepenúltima etapa es con mucho la más importante en este tiempo, tanto por el acortamiento de las anteriores como por la prolongación de la enfermedad misma (por ej. las personas viven por años después de ser diagnosticadas con cáncer y muchas veces mueren por otras causas que nada tiene que ver con aquel diagnóstico). (J. Bucay.,2010 El camino de las lágrimas pág.47)

Desde otra perspectiva, también encontramos las etapas propuestas por Jorge Bucay:

Etapas de la incredulidad.

Etapas de la agresión.

Etapas de la furia.

Etapas de la culpa.

Etapas de la desolación.

Etapas de la fecundidad.

1. *Parálisis, incredulidad, Negación, Confusión, Llanto explosivo.*
2. *Regresión, berrinche, desesperación.*
3. *Furia con el causante de la muerte, con el muerto por abandono.*
4. *Culpa por no haberlo podido salvar, por lo que no hicimos impotencia, desasosiego.*
5. *Desolación, seudoalucinaciones, idealización, idea de ruina.*
6. *Fecundidad, acción dedicada, acción inspirada.*
7. *Aceptación, discriminación, interiorización. (J. Bucay. 2010 El camino de las lágrimas)*

Vivencia personal

Definitivamente esta es la parte que había estado postergando.

Hace unos cinco meses me llegó un mensaje por *Facebook* de una persona que no la tenía en mis contactos, veníamos llegando del levantamiento de la cruz de mí suegro, y a unos dos días me llegó el mensaje diciéndome así:

“Ve a recoger a tu hermano al SEMEFO de Atizapán porque mató a mi hermana”.

Yo entre en shock, yo entendía otra cosa, leí y leí el mensaje muchas veces hasta que llegó mi hijo de la escuela y le pedí que me lo leyera, y fue cuando entendí lo que me estaban diciendo. “*El principal obstáculo que nos impide comprender la muerte es que nuestro inconsciente es incapaz de aceptar que nuestra existencia deba terminar*” (Elisabeth Kübler-Ross, 2011, pág.185.)

De inmediato le llamé a mi hermano menor y le comenté lo sucedido y el sí comprendió el mensaje, quedamos de ir al SEMEFO a ver si era cierto antes de decirles a nuestros padres.

Mientras mi hijo fue a la papelería y esperábamos a mi esposo para irnos, yo me puse a llorar y sentía algo raro en el estómago, pedía que no fuera verdad.

De camino al SEMEFO iba rezando el rosario y pidiéndole a Dios que no fuera verdad. Llegamos y hablamos con el médico forense como a las 19:00pm, nos dijo que sólo tenía un cuerpo y que ya estaba identificado, preguntamos el nombre y

nos dijo el de nuestro hermano, nos preguntó ¿quién va a pasar a identificarlo?, yo necesitaba verlo, y pasamos mi hermano menor y yo.

Ahí estaba... tendido en la plancha, morado, con la autopsia.

Mi hermano menor pregunto qué había sucedido, el médico forense nos dijo que entre ellos se habían matado degollándose con armas punzocortantes (cuchillos), asombrados no lo podíamos creer, el médico forense nos comentó que al parecer había sido un acuerdo, como un pacto entre ellos. Preguntamos qué seguía, qué papeles necesitábamos y nos pedían el acta de nacimiento de mi hermano (fallecido) para poderlo sacar.

Lo complicado aquí fue que la familia de ella (la esposa de mi hermano) no quería ni vernos ellos decían que mi hermano la había matado, ellos de antemano ya se habían llevado el cuerpo de mi cuñada para poderlo velar.

Salí en shock, asustada, angustiada, preocupada y enojada, ahora teníamos que ir a casa de mis papás a darles la noticia. Mi esposo todo el tiempo estuvo acompañándome y preguntándome ¿cómo estaba? y ¿qué quería hacer?, fue un gran apoyo en todo este proceso.

En el camino decidimos mi hermano menor y yo, que lo mejor era decirles que habían sufrido un accidente, que de por si iba a hacer dolorosa la muerte en sí, las causas podrían ser más dolorosas, no sé si fue lo mejor o lo peor pero ya lo habíamos decidido.

De camino a casa de mis papás le pedía a Dios que me diera la fuerza, las palabras y todo lo que necesitaba para no derrumbarme y tener el valor de darles la noticia.

Fue muy doloroso y desgarrador decirles a mis papás que su hijo y su nuera estaban muertos, mi madre soltó en llanto y diciendo no es cierto, no es cierto. Mi padre sentado se fue más para atrás, sólo pregunto por su nuera y qué teníamos que hacer.

En ese momento al ver la escena sentía que se me desgarraba todo mi ser.

Tuvimos que trasladar al cuerpo del Estado de México al D.F., y nos tardamos todo un día, fue engorroso, tardado, y bueno, por fin llegó el cuerpo de mi hermano como a las 11:00 p.m. del jueves 18 de septiembre del 2014 a la funeraria para poderlo velar.

Andaba entre nubes, como zombi, anestesiada, lloraba muy poco, era muy extraño.

Llegué a sentir la presencia de mi hermano a mi lado, no podía imaginar el dolor que estaba sintiendo mi madre ante la pérdida de su hijo.

En realidad fueron pocos familiares, los que recuerdo, es que fueron todos nuestros amigos del grupo de Encuentros Conyugales, que para nosotros es un grupo de apoyo que nos acompañó y apoyó en todo momento.

Recuerdo que mientras veía mi madre a su hijo muerto, la abracé y le dije: “sé que tienes un gran dolor y no lo puedo imaginar”, solo estábamos ella y yo con el cuerpo de mi hermano, llorando las dos tratando de darnos consuelo, era tan devastador ver a mi madre con tan gran dolor.

Mi padre llegó por la mañana, se asomó al féretro y nos dijo vámonos a desayunar, me sorprendí mucho de la actitud de mi papá, de su serenidad, nos fuimos a desayunar y terminando nos regresó al velatorio y se fue.

Por la tarde del viernes enterramos a mi hermano.

Ahora que escribo esta tesina les puedo compartir que pasaron varios días en ese estado de shock, pasaron unos días para salir de él y empezar con las preguntas de ¿Por qué morir así? ¿Tan mal estaban para tomar esa decisión? ¿Por qué no nos dimos cuenta? ¿Qué tengo que aprender de esto?

¿Dios los habrá recibido en el cielo? ¿Los habrá perdonado?

Me sentía muy enojada con ellos no podía entender por qué tomaron esa decisión, para mí fue un suicidio aunque las autoridades lo manejaron como un homicidio entre ellos, que ilógico se me hizo, otra cosa que me di cuenta es que me daba vergüenza decir la verdad de las causas de la muerte de mi hermano a nuestros familiares y amigos, se les manejó de un inicio como un accidente, pocas personas saben la verdad.

Lloraba mucho pensando en por qué tomar esa decisión, la terapeuta con la que llevo trabajando más de un año me ayudó a trabajar y saber que Dios nos ama a todos y que tenemos el libre albedrío, y ellos tomaron esa decisión porque así lo quisieron, y Dios nos ama y es infinitamente misericordioso, eso me ayudó a entender muchas cosas, de ante mano yo estoy muy apegada a mi religión y eso me ha aligerado mi sentimiento de culpa y temor.

Hice un trabajo con las fotos de mi hermano y mis cuñadas diciéndoles todo lo que sentía y pensaba, les dije cuánto los extrañaba y los amaba, también les reclame de por qué se fueron así sin despedirse y sin dejar alguna carta, les pedí perdón por haberlos juzgado fuertemente de la manera en cómo se fueron y en el dolor que nos habían causado a las dos familias, este trabajo me ayudó a desahogarme y liberarme de tanto dolor, me dio paz y tranquilidad.

Ya se cumplieron 5 meses de su muerte, me siento tranquila, aceptando el modo y forma en que murieron.

Mi relación con mi esposo nos unió más y me sentí apoyada, amada y acompañada en este camino tan doloroso.

Días después de la muerte de mi hermano le dije a mi papá la verdad de cómo murieron mi hermano y mi cuñada, por supuesto se sorprendió, le pedí perdón por no haberlo hecho desde un principio pero me había asustado la idea de que algo les pudiera pasar a ellos y le dije que si él le quería decir la verdad a mi mamá estaba en su derecho pero que esa decisión le correspondía a él, ya que él conocía mejor a su esposa.

Ahora me siento tranquila sin estar guardando secretos de familia y confiada en que están en un mejor lugar.

CAPÍTULO 3

Redes de apoyo

Inevitablemente, en algún momento del proceso de desarrollo, crecimiento y socialización, todos nos debemos enfrentar a situaciones desconocidas o peligrosas para las cuales en varias ocasiones no contamos con recursos suficientes; es entonces cuando adquieren relevancia las redes de apoyo.

Diversas investigaciones han demostrado la importancia de las redes sociales, tanto en la vida diaria como en situaciones de crisis, por el apoyo proporcionado al encontrar soluciones, abrir nuevas posibilidades y disminuir la vulnerabilidad del individuo ante problemas físicos y emocionales. Por todo esto, vale mucho la pena conocer quiénes forman parte de nuestras redes principales; así resulta más sencillo acudir a la persona indicada en el momento en que suceda alguna situación que pueda rebasar tu capacidad para afrontarla aisladamente.

Encuentros Conyugales

En esta parte me gustaría compartirles que mi esposo y yo llevamos 7 años en un grupo llamado Encuentros Conyugales, este grupo nos ha dado apoyo en nuestra relación de pareja en todos los sentidos, y cuando estuvo enfermo mi suegro, hacían cadenas de oración, también hubo quien fue hasta Puebla para acompañarnos a velar a mi suegro, recuerdo que mi esposos decía que no podía creer que hayan ido hasta allá y que se sentía verdaderamente acompañado y querido por todo el grupo.

Para mí es parte importante porque es donde me hacen ver mis errores con mi pareja, y en este primer duelo con mi suegro, me ayudaron a entender que no le debo de dar clase de tanatología, que solo es de acompañarlo.

Como ya les compartí, cuando murió mi hermano me sentí verdaderamente acompañada. Y en mis momentos de crisis cuando estaba en la etapa del enojo no me sentí juzgada, realmente me sentí escuchada y comprendida, es un grupo al que le agradezco su apoyo, escucha, empatía y amor.

Terapia Individual

Hace un poco más de un año estoy trabajando terapéuticamente, y me ha servido para poder modificar actitudes que a mí me afectaban en mis relaciones humanas, en especial con mi esposo e hijo, y buscaba algo que me ayudara a poder hacer esos cambios.

Recuerdo que cuando entré al diplomado de tanatología mi terapeuta me comentó que todo pasa por algo que sólo lo aproveche y lo disfrute.

Quien iba a pensar que todo se estaba acomodando como yo lo pedí.

La terapia me ha dado mucho bienestar personal y he podido soltar mucho dolor y hoy me siento mucho mejor.

Creo que es una gran herramienta y un gran apoyo la terapia.

CAPÍTULO 4

Reconstruyendo mi vida.

Sobreponerse al fallecimiento de un ser querido requiere compromiso, cuidado, cariño y tiempo.

Es mi manera de rendir homenaje y aceptar la pérdida, para llegar a la serenidad, vencer el miedo, el dolor y la soledad que marca nuestra vida de manera significativa. Seguir adelante quiere decir que ya no hay lugar para la culpa, el remordimiento o el arrepentimiento; queda únicamente el amor

Debemos darnos permiso para ser felices, no creer que la medida de mi sufrimiento se equipara a la medida de mi amor por quien murió. Por el contrario, entre más amé a alguien que ya no está a mi lado más obligada estoy a ser feliz por él y por mí.

Las pérdidas mayores se convierten en un vehículo para renovar nuestra vida, cuando dejamos de considerar lo que nos pasó como un castigo y lo vemos como un proceso.

Ahora que conozco qué es la resiliencia, veo los problemas como oportunidades de crecimiento más que como un obstáculo. Esto me motiva a reflexionar profundamente y a estimular mi sentido de vida.

No hay fórmulas mágicas para sobreponerse rápidamente y sin dolor a una pérdida. El dolor tiene un sentido y tratar de encontrárselo es uno de los grandes retos de mi vida.

Ellos para mí siguen vivos en mi corazón y en mis recuerdos, sólo es cosa de cerrar mis ojos y traerlos a mi memoria.

Todavía tengo mucho trabajo por hacer, pero confío ciegamente en los tiempos de Dios.

APRENDIZAJE

Uno de los aprendizajes que obtuve en estas pérdidas es que lo que le pidas a tu Poder Superior, para mí Dios, te lo concede. Yo lo pedí que me preparara para alguna pérdida de algún familiar porque no me sentía preparada y él me mandó a tomar el diplomado en tanatología ahí aprendí que TODA pérdida trae dolor pero que el sufrimiento es opcional.

Toda pérdida obtienes una ganancia y mi ganancia ha sido que mi relación conyugal ha sido más unida, empática, de mayor comunicación, de apoyo y respeto.

Que todo ser vivo muere incluyéndome yo, y que debo estar preparada para cuando me toque partir, pero mientras eso sucede vivir al máximo el aquí y el ahora.

Aprendí mucho sobre la muerte y los moribundos gracias a la literatura de Elisabeth Kübler Ross y creer ciegamente que ellos están en un mejor lugar.

Que el acompañamiento ya sea para un enfermo terminal como para los familiares y amigos es la mejor medicina para el alma.

Que lo que sale de mi corazón entra al corazón del otro ya sea en palabra o acciones, que el silencio, la compañía y el amor hacen que la otra persona se sienta acompañada, valorada y amada.

Que debo darme permiso para estar en duelo, dejarme sentir, comunicar mi sentir y no tener miedo por lo que estoy pasando.

He aprendido que cada persona pasa su duelo a su modo, a su forma, a como sabe y a como lo está sintiendo.

CONCLUSIONES

Los seres humanos debemos estar educados para la muerte, porque la muerte está unida a la vida de forma que sólo mueren los que han vivido.

La vida y la muerte exigen “ser” y “morir” a quienes nacieron algún día. Así, vivir en este mundo físico es una experiencia finita y la muerte llegará nos guste o no.

Nuestra labor no habrá sido infructuosa si nosotros hemos aprendido que enfrentar nuestra muerte nos dignifica, y que volver la espalda a este aprendizaje nos dificulta vivir plenamente en el aquí y el ahora. Encontrar sentido a la muerte permitirá encontrar sentido a la vida.

Vive de tal forma que al mirar hacia atrás no lamente haber desperdiciado la existencia. Vive de tal forma que no lamente las cosas que has hecho ni desees haber actuado de otra manera.

Vive con sinceridad y plenamente.

Vive.

Elisabeth Kübler-Ross

Bibliografía

Daniel Behar., 2004 Un buen morir, editorial PAX MÉXICO.

Elisabeth Kübler-Ross., 2013(a) Sobre la muerte y los moribundos, editorial DEBOLSILLO.

Elisabeth Kübler-Ross., 2006(b) La muerte un amanecer, editorial Océano.

Elisabeth Kübler-Ross., 2011(c) La rueda de la vida, editorial Vergara.

Gaby Pérez Islas., 2011 Cómo curar un corazón roto, editorial Diana.

Jorge Bucay., El camino de las lágrimas, editorial, Océano.

Ma. Elena De Icaza., Un encuentro con la tanatología, editorial Edefam.

Ma. Del Carmen Castro González., 2014(a) Tanatología. La familia ante la enfermedad y la muerte, editorial Trillas.

María del Carmen Castro González., 2014(b) Tanatología. La inteligencia emocional y el proceso del duelo, editorial Trillas.

María del Carmen Castro González., 2013 (c) Coaching Tanatológico, editorial Trillas.

Nancy O' Connor.2014 Déjalos ir con amor, editorial Trillas

www.manejodelduelo.com

<https://peronalidadenduelo.wordpress.com>

www.fluvium.org

www.estarbien.iber.mx