



ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A. C.

TITULO DE TESINA

“VIVIR EL DUELO DE LA ORFANDAD”

PARA OBTENER EL DIPLOMA EN

TANATOLOGÍA

PRESENTA:

ANA MARTINEZ LICEAGA

ASESOR DE TESINA

DR. RICARDO DOMINGUEZ CAMARGO

ASOCIACIÓN MEXICANA DE EDUCACIÓN CONTINUA



México D. F. a 13 de Marzo de 2014.

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

Por medio de la presente informo que revise y aprobé la tesina que presento mi alumna:

ANA MARTÍNEZ LICEAGA

Integrante de la Generación 2013 – 2014 Vespertino

El nombre de la Tesina es: **“VIVIR EL DUELO DE LA ORFANDAD”**

Sin otro particular reciba un cordial saludo.

Atentamente

Director de la Tesina


DR. RICARDO DOMÍNGUEZ CAMARGO

DEDICATORIA

A mí mamita **LEONOR LICEAGA VÁZQUEZ**, la mejor, la que me dio la vida, a la que tan solo con ver sus ojitos curaba mis penas con una magia sin igual, a la guerrera más grande que jamás haya conocido, y sobre todo la que me enseñó a AMAR.

“Adiós Mami Nonoy”, “Bienvenida Mami Espíritu”-

A mis hijos:

DR. FELIPE DE J. RICALDE MTZ. mi bebé SOL

LIC. ANA NAIVÍ RICALDE MTZ. mi nena LUNA

- Que siempre han sido mi fuente de inspiración
- Que siempre han creído que su madre puede ser todo lo que ella desee
- Que la han apoyado incondicionalmente
- Que la han respetado
- Que sin merecerlos, son el más grande regalo que la vida me ha dado
- Que iluminan mi vida todos los días
- Gracias hijos por esas sonrisas en sus caritas, que Dios me permita seguir deleitándome con su existencia hasta mi último suspiro.
- “MIS HIJOS AMADOS” no duden en ningún momento de que realmente todos los días me he sentido orgullosa de ustedes.

**UN BESO y MI BENDICIÓN
POR SIEMPRE
MAM**

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a **Dios** que ha permanecido en mi vida, que me dio la oportunidad de encontrarme con la Tanatología, misma que me ha dado infinito aprendizaje.

A mis amadas hermanitas **Ma. Del Rosario** y **Olga Evelia** de verdad maravillosas, indispensables en mi vida, por los momentos de gozo, por compartir largos ratos de conversación y reflexión, por compartir sus vidas y experiencias para mi engrandecimiento, y sobre todo por darme su **eterno amor**.

A **Felipe Ricalde R.** sé que no lo entiendes y te cuesta trabajo comprender bien lo que hago, pero sin darte cuenta, tu vida personal me ofreció un collage muy importante para comprender mejor la tanatología.

Igualmente a las amigas (o) que he encontrado en mi camino personal, profesional y laboral, sin duda alguna en su momento aportaron algo de ellas para que Yo fuera mejor.

A mis profesores, personas muy valiosas, por entregarme sus conocimientos, tiempo así como su paciencia.

Dr. Felipe Martínez Arronte. Dr. Salvador Barba. Dr. Ricardo Domínguez C.

A todos los alumnos que han pasado por mi vida, que me han entregado la suya, que de un modo u de otro confiaron en mí y me hicieron su confidente y amiga.

A la vida Gracias por permitirme llegar al fin de esta etapa tan maravillosa.

ÍNDICE

DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTOS	4
ÍNDICE	5
INTRODUCCIÓN	6
MAMITA	7
LA MUERTE	8
LA PÉRDIDA	9
EL DUELO Y SUS ETAPAS	12
LAS ETAPAS DEL DUELO SEGÚN IGOR CARUSO	14
MANIFESTACIONES NORMALES DEL DUELO	17
LOS TIPOS DE DUELO QUE SE PUEDEN SUFRIR POR UNA MADRE	18
DESARROLLO EVOLUTIVO DEL DUELO	19
CUADRO RESUMEN EVITACIÓN – NEGACIÓN	20
CUADRO RESUMEN CONEXIÓN – INTEGRACIÓN	21
LA FAMILIA	22
LA MUERTE NO NOS PUEDE QUITAR	25
SE VAN	27
DUELOS POR UNA MADRE	29
DETECCIÓN DE DUELO COMPLICADO Y DUELO CRÓNICO	30
EL PROCESO DEL DUELO	31
EL DUELO COMPLICADO	32
TIPOS DE PÉRDIDA DE UNA MADRE	33
LA ORFANDAD EN LOS MENORES	35
LA ORFANDAD EN LOS ADOLESCENTES	37
LA ORFANDAD EN LOS ADULTOS	39
LA CULPA	44
TAREAS DEL Y EN EL DUELO	46
ALGUNAS CONSECUENCIAS	47
SENTIMIENTOS DE DESARROLLO	49
SENTIMIENTOS DE DETERIORO	50
DOLOR Y SUFRIMIENTO	51
EMOCIONES Y ESTADOS	52
EL APEGO	53
CUANDO LLORA EL CORAZÓN	55
LA ESPIRITUALIDAD	56
MUERTE ADECUADA SEGÚN WAISSMAN	59
MATEA	61
CITAS DOCUMENTALES	62
SER MADRE	67
SI YO SUPIERA	68
CONSEJOS PARA RETOMAR TU VIDA	69
CONCLUSIÓN	70
BIBLIOGRAFÍA	72

INTRODUCCIÓN

La muerte inevitable transición por la que todos absolutamente todos tenemos y debemos pasar, es temida por la mayor parte de la gente, y paradójicamente la muerte es parte de la vida.

No cabe en nuestra mente la idea macabra de la muerte de nuestros seres queridos, sin embargo es triste que todos debamos sucumbir y no tengamos elección.

A la mayoría de las personas nos resulta más fácil, ser espectadores de la muerte de un vecino, de un desconocido mejor llamada la muerte ajena, y cuando nos toca ver de cerca la muerte de un conocido lamentamos su pérdida y a la vez tenemos sentimientos encontrados, porque terminamos dando gracias de que no haya sido uno de los nuestros.

Una de las desgracias más terribles que vivimos los seres humanos sin duda alguna es la pérdida de una Madre, es un sentimiento intenso y lastimoso que hace que tu mundo, tu universo desaparezca en instantes, si, y digo en instantes porque hablo del momento en que realmente termina su vida, si había estado enferma tal vez te hubieras ido haciendo a la idea, o si fue una enfermedad silenciosa y de repente te enteras que existe en su ser, o simplemente de golpe un accidente, en fin como sea, el último momento es donde descubres que se acabó, que ya no hay más Madre viva.

Deseo que cuando leas estas páginas y descubras que tienes un duelo no superado que te ha provocado desesperanza, tristeza, o simplemente te has tirado al abandono y te has metido en lo más profundo de tu ser, logres aprender que la muerte nos atañe a todos, que es un ciclo de vida que nos afecta a todos físicamente por la ausencia de nuestro ser querido, pero que vivirá en espíritu **PARA SIEMPRE.**

MAMITA...

“Fue un privilegio tu amor

Y es que en verdad nunca supe

Que hice para merecérmelo”

“Solo sé que me diste amor,

Y que aunque físicamente no estás,

Cada día te quiero, y admiro más.

Te digo que seguirás viviendo

En mí corazón, en mi mente, y en mi vida,

Porque solo así podré decir que...

¡SOBREVIVIRÉ, CLARO QUE SÍ!

LA MUERTE

La muerte por excelencia es el misterio más grande de la existencia humana, entendemos que es el final de la vida y es irremediable, pero nos preguntamos ¿Por qué nos tenemos que morir? ¿Por qué se tienen que morir los seres que amamos? Y es tal el miedo el horror en muchos de los casos que se siente que hacemos todo lo posible por no pensar en eso.

¿Cómo la vemos?

La vemos como la peor enemiga, pero no es así, simplemente existe, pero somos tan soberbios que queremos vivir como si fuéramos a ser inmortales, pero es precisamente la muerte la que nos hace apreciar más la vida, pensar que se nos va acabar el tiempo, la hace preciada y valiosa como ninguna otra cosa,

Si la muerte no existiera perderíamos nuestra capacidad de observación de asombro respecto a la misma, estaríamos en nuestro estado de confort ya que no viviríamos con la zozobra de... ¿Cuándo vamos a morir?, ¿Cómo vamos a morir? dejaríamos de pensar en que dejarles a nuestros seres amados al partir.

¿Qué es realmente?

Es un dolor que siempre está presente, es una realidad, es un sufrimiento constante que no encontramos con que mitigarlo, siempre y cuando no nos demos a la tarea de superarlo de la mejor manera para transformarlo en un dolor pasajero, que se transformará y permitirá vivir de una forma más ligera la pérdida de nuestra madre.

“Nadie puede explicarnos el dolor, su ilimitado alcance, ni sus profundidades enigmáticas. Nadie nos puede descifrar el vacío que deja en el mismo centro de nuestro ser, un vacío que nada lo llena”. Ruth Coughlin (Norberto García Portillo., 2010, p. 10)

Aceptar la muerte es reconocerla como nuestra amiga, que nos ayuda porque si nadie muriera, la vida se hundiría en la nada.

LA PÉRDIDA

La pérdida es la afirmación de que lo amado está ausente, puedo decir que el amor que despertó en nosotros ese ser que se ha ido es un hueco que no podrá ser llenado jamás, ya que cada persona es única e irreplicable con sus defectos y virtudes.

Pero de igual manera es distinto según la relación que tuvimos con esa persona, y si se trató de nuestra Madre peor aún.

Es un sentimiento de difícil expresión, es de profunda tristeza, de tristeza y soledad. Nunca me había preguntado ¿Cuántas cosas mueren con una sola muerte? ¿Qué queda por delante? ¿Quién queda en casa? Decir nada sería mentira, lo que queda es una vida, nuestra vida que se irá llenando de proyectos que no tendrán ya el preciado apoyo y la hermosa alegría de nuestro ser amado.

¿Quién se queda en casa? Los hijos abatidos que no pueden brindar ayuda a sus otros hermanos, porque apenas pueden con su propio duelo.

Sí, es una de las experiencias más terribles y dolorosas para cualquier ser humano. Duele infinitamente pensar que nunca más la veremos, escucharemos, sentiremos cerca de nosotros. Anhelamos tanto tener una plática más, disfrutar una cena, reírnos de un chiste juntas, admirar el paisaje de una playa, etc. Y en cambio qué quedó, lo que vemos solamente, sus ropa colgada en el closet, el sofá donde se sentaba a tejer, su camita vacía, y lo único que se nos antoja hacer es dormir y dormir para no sentir, no ver nuestra realidad y ese sueño se convierte en una pesadilla llena de sobresaltos y recuerdos que te desquebrajan aún más, y sigues teniendo el anhelo de que haya sido solo un mal sueño, pero no es así. Y el dolor sigue haciendo su recorrido en nuestro camino, todos los días, en todo momento.

Nos preguntamos ¿Es posible superar la pérdida? ¿Podemos terminar con este dolor infinito?, por imposible que nos parezca en algunos momentos, si se

puede. Pero eso no significa que vamos a olvidar, y es a través de nuestra memoria

que recordaremos cómo era todo antes de su partida. Recordaremos todo aquello que era parte de esa persona y, al principio ¡claro que duele! Pero con el paso del tiempo la memoria se irá fortaleciendo y hará que tu ser querido se quede contigo en la vida, tal como tú te quedaste con ellos en la muerte.

Pero por el bien de nuestra salud física y emocional debemos resignificarnos, asimilar que ya no la veremos más físicamente, pero sí mentalmente, a través de todos los recuerdos que nos dejó.

Las personas que nos rodean en nuestro duelo nos abrazan, nos acarician y nos dicen:

- Dios tiene un plan para todos nosotros
- Él sabe lo que hace
- Debes tener esperanza de una nueva vida
- Ella está en un mejor lugar que nosotros
- Por mucho que te duela, piensa que está con Dios y está muy bien.

Pero por Dios como lo podemos entender si nuestra mente esta en tinieblas, si el corazón se nos paralizó, si lo único que deseamos es morir y estar junto a ella.

Los primeros momentos de un duelo suelen ser los más aparatosos, lo que no significa que los más amargos para las personas que sufrimos la pérdida de forma más directa. La escucha activa y los ánimos provenientes del entorno social cercano, van haciendo que el llanto incontenido, la tristeza, la ansiedad y la astenia vayan reprimiéndose. En ese tiempo es cuando el amparo de los amigos y familiares desaparece y la rutina se abre paso con una crudeza impresionante, son el peor alcohol para una herida, que ni siquiera tiene síntomas de querer cicatrizar.

El duelo es una reacción natural, normal y esperable cuando se produce una pérdida, el duelo es algo que nosotros mismos hacemos, no algo que se nos hace a nosotros. Debemos entender que ninguna historia de pérdida es igual a otra, el duelo es idiosincrásico, íntimo, personal e inextricable.

La definición amplia de duelo constituye elementos de debilidad como de fortaleza, y nunca queda plenamente agotado (explicado) su significado.

El duelo normal, también lo conocemos como el dolor sin complicaciones, y está lleno de una gama de sentimientos y comportamientos que son comunes después de la pérdida.

Vamos descubriendo que hay patrones similares en el duelo y que describen características patognomónicas del duelo normal y son:

1. Respuestas somáticas o de angustia de algún tipo.
2. Preocupación por la imagen de la persona fallecida
3. La culpa en relación con la fallecida o las circunstancias de su muerte.
4. Reacciones hostiles.
5. La incapacidad de funcionar como lo había hecho antes de la pérdida.
6. Y la mostrada por muchos pacientes que desarrollaron algunos comportamientos similares a los que tenían sus seres queridos fallecidos.

El duelo lo consideramos como un proceso cognitivo y de confrontación con la re-estructuración de pensamientos sobre el difunto y la experiencia de la pérdida, ya que el mundo en el que tenemos que seguir viviendo los dolientes ha cambiado.

EL DUELO Y SUS ETAPAS

En su momento Elizabeth Kübler-Ross identificó fenómenos psicológicos que permanecen con los enfermos en su fase terminal durante el proceso de su muerte y en algún momento se conoció como: “Las Etapas del Morir” que son las mismas que al pasar el tiempo se conocen como “Las Etapas del Duelo”.

Hablaré un poco de ellas:

NEGACIÓN:

No aceptamos la muerte de nuestro ser querido, la enfermedad o la pérdida, la negación es sólo un mecanismo de defensa temporal. Nos decimos que no ha ocurrido nada, nos resistimos a aceptar que nuestro ser madre murió, que ya no está físicamente entre los vivos, creemos que todo fue un terrible error. Y nos dirán que nos estaban jugando una broma cruel y que ella entrará por la puerta y todo volverá a ser como antes.

Ejem: No me puede estar pasando esto a mí.

IRA:

Nos sentimos con rabia, enojo, por la enfermedad de nuestro madre, porque ya reconocemos la tragedia que nos invade y dejamos aflorar todo, nos sentimos rabiosos por que no aceptamos lo que nos sucede, toda nuestra rabia la manifestaremos en todo momento y contra todos, incluso con el mismo Dios.

Ejem: Dios, cómo es posible que tú permitas que pase por esto.

NEGOCIACIÓN:

Tanto nosotros como nuestro madre empezamos a razonar sobre nuestra mutua pérdida, generalmente la negociación con un ser superior por el prolongamiento de una vida a cambio de una vida mejorada.

Ejem: Dios, con tal de que este mejor haré cualquier cosa... no fumaré más.

DEPRESIÓN:

Las personas nos volvemos silenciosas, rechazamos visitas y nos agrada pasar tiempo a solas, llorando, lamentándonos, así como nuestro mamá, no deseamos que nadie nos vea en el estado en el que nos encontramos, mientras vamos procesando dicha etapa. Perdemos el control de la realidad, nos abandonamos, y dejamos de hacer nuestras actividades cotidianas.

Ejem: Qué sentido tiene seguir viviendo así.

ACEPTACIÓN:

Esta etapa ha sido descrita como el fin de la lucha contra el duelo. Es cuando nosotros como dolientes o nuestra madre aceptamos la pérdida. Nosotros asumimos que no hay nada más que hacer, y ella acepta que su vida está por terminar.

Ejem: Tarde que temprano, esto tenía que suceder.

“El duelo no consiste en olvidar al fallecido, sino en tratar de recordarlo de una manera adaptativa, sin dolor, aunque la tristeza es inevitable. (Leila Nómen).

LAS ETAPAS DEL DUELO SEGÚN IGOR CARUSO

PRIMERA ETAPA: CATÁSTROFE DEL YO.

- Nace de la desesperación por la separación no querida. Es la pérdida del objeto de amor en cuanto al objeto de identificación. Lo que lleva a una auténtica mutilación del YO.

SEGUNDA ETAPA: AGRESIÓN.

- Como mecanismo de defensa con la rabia el doliente sale de su dolor profundo para fijarse en alguien externo a su YO.

TERCERA ETAPA: BÚSQUEDA DE INDIFERENCIA.

- El doliente quiere convencerse de que la vida sigue adelante, a pesar de la ausencia que dejó quién murió.
- La realidad es que no termina el vínculo con la persona que murió, simplemente cambia el vínculo.

CUARTA ETAPA: IDEALIZACIÓN.

- Está en el precórtex, y después de toda la energía gastada se llega a la racionalización que hace de la necesidad una virtud múltiple.
- Las experiencias traumáticas son precisamente aquellas que nos hace ser racionales.

QUINTA ETAPA: ACEPTACIÓN.

- La aceptación es una identificación buena, mientras que la racionalización es no salir del dolor.

BOWLBY = Psicoanalista inglés.

Añoranza y búsqueda del presente perdido.

En sus trabajos nos habla sobre las teorías de los apegos (3 conductas) que se activan.

1) APEGO SEGURO

2) APEGO ANSIOSO O RESISTENTE

3) APEGO ELUSIVO

BOWLBY nos habla mucho a cerca de los niños y el por qué con el padre y la madre sus principales figuras en las que se siente aceptado, protegido nace el bebé con una serie de conductas y estrategias para vincularse con sus papás.

Los apegos del ser humano son fuertes, para poder ayudarlos ante duelos.

MASLOW: Padre de la física cuántica.

- Sus investigaciones son nos explican la teoría del apego y fueron sobre el espiritualismo, sobre la depresión analítica, y la carencia Materna.
- Su Legado: El tratamiento y prevención por desapego.
- El dolor del duelo forma parte de la vida.
- La alegría es el precio que pagamos por el amor.

El apego es el NO vínculo amoroso positivo y sano.

(Duelo crónico y ausencia prolongada de aflicción) = embotamiento, sensibilidad, añoranza, búsqueda, desorganización, desesperanza, reorganización.

WORDEN: Es miembro de la Asociación de Educación y Consejería de muerte (ADEC) y del cuerpo interno de trabajo sobre muerte y el duelo. Podemos usar su información en cualquier tipo de duelo, ofrece opiniones en el libro: **“Tratamiento del Duelo”**.

¿Qué experimenta una persona después del duelo?

¿Saber cuánto dura un duelo?

¿Cuándo debe terminar el duelo?

Que viva el proceso que le va a permitir colocarlos en su vida.

PALABRA QUE LE PUEDES DECIR A UNA PERSONA QUE ESTA VIVIENDO UN DUELO = **“SOBREVIVIRÁS”**

El trabajo del duelo se maneja con tareas.

- Aceptando una nueva vida sin esa otra persona (tu madre).
- Reacomodar intelectualmente la pérdida de tu Madre en la vida.
- Aceptar la realidad de la pérdida = Romper ataduras con la persona fallecida.
- Ajustarse a la nueva ausente.
- Reinvertir energía en la vida.
- Hablar de la muerte toda la vida, forjar una nueva relación con ella basada en la espiritualidad y el amor.
- Vivir la emoción de lo que se está sufriendo.
- Tu vida tiene que seguir a pesar de haber perdido a una persona.
- Trabajar la Terapia Gestalt.

MANIFESTACIONES NORMALES DEL DUELO

1. Sentimientos de tristeza y enojo	La tristeza parece normal
2. Culpa y auto-reproche	¿Por qué no le hice caso?
3. Ansiedad	Sensación de inseguridad sin ella
4. Soledad	Todo nos recuerda a mamá
5. Fatiga	No quiero hacer lo que siempre hacía
6. Impotencia	Sensación repetida durante el proceso
7. Shock	Cuando mamá murió de forma repentina
8. Alivio	Cuando mamá muere después de una larga agonía
9. Insensibilidad	Tenemos tanto dolor que lo guardamos para olvidarnos de él.
10. Confusión y distracción	No podemos concentrarnos
11. Aislamiento social	No queremos ver a nadie
12. Soñar con el ser querido	Soñamos con mamá seguido
13. Alucinaciones	Tanto visuales como auditivas
14. Evitar lo relacionado con el ser querido	No soportamos ver sus cosas y preferimos guardarlas
15. Obsesionarse con las pertenencias del ser querido	Dejar sus cosas como ella las tenía
16. Trastornos del sueño	No podemos dormir, despertamos muy temprano
17. Trastornos de la alimentación	No tenemos apetito

LOS TIPOS DE DUELO QUE SE PUEDEDN SUFRIR POR UNA MADRE SON:

- DUELO ESPERADO
- DUELO ANTICIPATORIO
- DUELO POR MUERTE NO ESPERADA.
- DUELO POR ENFERMEDAD TERMINAL.
- DUELO POR MUERTE SÚBITA.
- DUELO POR HOMICIDIO (crimen).
- DUELO POR ACCIDENTE.
- DUELO POR MUERTE MASIVA. (causada por una acción de la naturaleza).
- DUELO POR SECUESTRO.
- DUELO POR ASALTO.
- DUELO POR SUICIDIO.
- DUELO POR VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.
- DUELO POR VIOLACIÓN.

Pero a fin de cuentas quedamos en la **ORFANDAD TOTAL**, perder a nuestra Madre, es sinónimo de soledad, agobio, tristeza y todos los sentimientos y emociones que significan que nuestra vida se derrumba, se acaba, no nos quedan ganas ni de respirar, el dolor es tal que no es posible razonar en el momento de la pérdida y entramos en crisis.

PUEDE HABER DOLOR SIN SUFRIMIENTO y SUFRIMIENTO SIN DOLOR.

“El dolor es inevitable y el sufrimiento es opcional”

DESARROLLO EVOLUTIVO DEL DUELO

DESCRIPCIÓN GENERAL

- Prevalencia de mecanismo orientados a evitar el contacto con la realidad de la pérdida.
- Ausencia de representación interna simbólica del ser querido.
- Baja tolerancia al dolor asociado a la pérdida.

FUNCIÓN ADAPTATIVA: NECESIDADES Y TAREAS

- Manejar el nivel de impacto emocional: protección ante el dolor y la fragmentación.
- Preservar la continuidad del rol protector.
- Graduar la aceptación de la realidad de la muerte.
- Disolver el sistema defensivo asociado a pérdidas anteriores no resueltas.
- Revisar estilos de vinculación asociados al desarrollo evolutivo.

RESPUESTAS DE AFRONTAMIENTO

- Prevalencia de afrontamiento de evitación.
- Máximo nivel de distorsión, inhibición o supresión de la realidad o de su significado emocional o cognitivo.

Mecanismos cognitivos	<ul style="list-style-type: none">- Momificación- Sublimación- Rumiaciones obsesivas- Máscara de duelo
Mecanismos emocionales	<ul style="list-style-type: none">- Estado emocionales, enfado, rabia, irritabilidad.- Culpa
Mecanismos conductuales	<ul style="list-style-type: none">- Sustituciones- Distracciones- Hiperactividad- Adicciones- Aislamiento

Cuadro resumen: evitación-negación manejo del sistema defensivo.

<p>Detección de duelo complicado: duelo evitativo, pospuesto o inhibido.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instalación en el tiempo de mecanismo de evitación rígidos. - Aislamiento - Depresión, ansiedad - Enfermedades físicas y somatizaciones - Evitación de todo aquello que conecte con la realidad de la pérdida. <p>Variables de riesgo (además de las descritas en aturdimiento y choque).</p>	
Circunstanciales	<p>Aspectos jurídicos y/o legales asociados a las circunstancias de la muerte.</p> <p>Duelos desautorizados.</p> <p>Pérdidas múltiples.</p>
Intrapsíquicas	<p>Personalidad previa del doliente con estilos de apego inseguro-evitativo.</p> <p>Ego frágil y dependiente.</p> <p>Personas con estilos rumiativos.</p> <p>Duelos anteriores no resueltos.</p>
Interpersonales	<p>Presencia de trauma acumulativo, aislamiento.</p> <p>Presión social para una pronta recuperación.</p> <p>Exceso de responsabilidad.</p>

Cuadro resumen: conexión-integración, elaborar los aspectos relacionales

<ul style="list-style-type: none"> - Prevalencia de mecanismo orientados a la conexión con la vinculación perdida. - Mayor tolerancia al dolor. <p><i>Función adaptativa: necesidades y tareas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Generar representaciones internas simbólicas de la persona fallecida. - Mantener el vínculo vivo y re-experimentar la relación. - Elaborar la dimensión relacional. - Dar significación emocional y cognitiva: completar la relación y reparar los asuntos inconclusos. - Expresar emociones naturales y vulnerabilidad. - Estar en intimidad con la relación perdida, con uno mismo y con los demás. <p><i>Respuestas de afrontamiento</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Afrontamiento de confrontación o conexión - Expresión emocional y cognitiva integrada. - Prevalencia de estrategia de asignación de significado emocional con mínima distorsión. 	
Respuestas cognitivas	<ul style="list-style-type: none"> - Reminiscencia - Rumiaciones productivas - Introspección
Respuesta emocionales	<ul style="list-style-type: none"> - Tristeza, añoranza - Gratitud y amor - Perdón y reconciliación
Respuestas conductuales	<ul style="list-style-type: none"> - Rituales de recuerdo - Actividades transicionales de conexión.

LA FAMILIA

Se vive de manera diferente si el doliente es hijo (a) único, si son dos o más, si son puras mujeres o solamente hombres.

Si vive el padre suele ser diferente también, cada miembro ejecuta su rol, y lo demuestra en un sinfín de formas.

¿Cómo explicar y vivir la muerte de la madre cuando uno la ama inmensa y profundamente?

Según los estudiosos uno de los principales vínculos (algunos los llaman apegos) es el de la MADRE-HIJO-HIJA, y se consolida cuando el amor es recíproco, entre el recién nacido y su madre, el cual es la base en el que se desarrollan todos los demás vínculos que tendrá ese pequeño ser humano a lo largo de toda su existencia.

Tenemos un vínculo afectivo con nuestra madre, y este suele ser el primero, el más seguro ya que por medio de este podemos establecer una adaptación social, si ese vínculo lo vivimos bien desde la infancia influirá en nosotros para establecer relaciones sanas a lo largo de nuestra vida. Sin embargo cuando existe una separación emocional de la madre, su ausencia, su descuido, y el no cuidados nos provoca una personalidad poco afectiva y un mediano o extremo desinterés social.

Pensamos que la mejor forma de rendirle tributo a nuestra madre es tenerla presente, recordarla todos los días, todos los momentos, y que si lo dejamos de hacer es que muera totalmente y eso da miedo, mucho miedo, angustia, y stress.

Nos negamos a dejar de pensar en ella, que es la creación más hermosa que Dios pudo haber hecho, porque fue la que nos dio amor sin esperar que se lo devolviéramos, es la que pasó frío porque nos dio su cobija, porque se volvió fiera para defendernos de las malas personas, se volvió una guerrera incansable que

luchó hasta el último día de su vida, fue la que nos envolvió de conocimientos, de valores, fortalezas, alegrías y de miedos porque no decirlo.

Dice un dicho:

“Dios no podía estar en todas partes, por eso creo a las MADRES”

Cuando perdemos a nuestra Mamá, las emociones y los pensamientos son confusos, todo parece absurdo, llegamos a pensar que dejamos de tener contacto con la realidad, nos resulta tan difícil resistirlo. Todo mundo opina, y dicen: tienes que ser fuerte por tu papá, tienes que apoyar a tus hermanos, ya no te acuerdes, no llores, no te enojés, déjala descansar, deja de sufrir, y es lo peor que podemos escuchar en esos momentos. Y sólo experimentando la aflicción podemos emerger del duelo. Por eso cuando nuestra madre ha muerto, lo mejor es permitirnos sufrir su pérdida darnos permiso de vivir nuestra pena, ya sea compartida o no, lo necesitamos.

Si no lo hacemos la familia, cada integrante que le sobrevive a la Mamita infectará su ser, y sentirá pudrirse por dentro, en cambio sí lavamos esa herida, curará y desaparecerá lentamente, cicatrizará de la mejor manera. Alguien me dijo un día las lágrimas sanan el alma, y vaya que sí...

La familia necesitamos aprender a vivir sin ella, y estar conscientes de que la muerte se lleva todo lo que ella ya no podrá ser, pero nosotros nos quedamos con lo que sí fue.

Los consejos de un tanatólogo a La Familia.

- a) Acepten la pérdida
- b) Dense tiempo
- c) Sientan el dolor
- d) Empiecen a aprender a vivir sin ella.
- e) Recuperen el interés por la vida y los vivos que les quedan.
- f) Eviten el silencio
- g) No se encierren en sí mismos
- h) Busquen ayuda especializada

- i) Permítanse ratos de soledad
- j) Aplacen decisiones importantes

LO QUE LA MUERTE NO NOS PUEDE QUITAR

La muerte ha extendido su sombra sobre este hogar

Y nos ha entristecido profundamente.

Una voz se ha acallado, un corazón se ha detenido,

Se ha ido la risa, la alegría ha escapado,

El calor y la luz de la presencia del ser amado se han desvanecido;

La cadena del amor ha perdido un eslabón vital,

La muerte se ha llevado un tesoro;

Y ha traído dolor, soledad y pena,

Y, sin embargo, hay tanto que la muerte no puede alcanzar,

Tanto sobre lo cual no tiene dominio,

No nos puede quitar nuestro pasado,

Los años, los sueños, las experiencias que compartimos,

No nos puede quitar el amor que conocimos;

Porque está hilado al tapiz de nuestras vidas,

Continuaremos apreciando las lecciones que aprendimos,

Nos aferramos a la sabiduría que continúa viviendo,

Siempre poseeremos lo que hemos tenido,

Siempre amaremos lo que hemos conocido,

La muerte no nos puede quitar nuestra confianza,

Dios nos dará fuerzas para soportar lo que debemos enfrentar,

*No nos puede quitar el sostén en nuestra esperanza,
De que la oscuridad será vencida por la luz y las heridas sanarán,
La muerte no nos puede quitar la fe consoladora,
En que para Dios cada alma es preciada; ninguna se pierde,
Así, aún en la tristeza, te agradecemos, Dios,
Por nuestros recuerdos y nuestras esperanzas,
Por nuestra confianza y nuestra fe.
Porque creemos que éstos nunca se perderán;
La muerte no nos puede quitar esto y mucho más.*

Anónimo

SE VAN...

**UN DIA LAS TENEMOS SIN PENSAR,
QUE NADA VOLVERÁ A SER IGUAL,
QUE NO HAY AMOR MAS GRANDE QUE SU AMOR,
QUE NADA DUELE MÁS QUE SU DOLOR,
VIVIMOS PARA ELLAS SIN SABER,
QUE EL TIEMPO NUNCA DEJA DE CORRER,
QUE UN DIA DERREPENTE AL DESPERTAR,
NOS MIRAN Y NOS DICEN QUE SE VAN,
SE VAN, SE VAN,
Y NADA PUEDE DETENERLAS,
SE VAN, SE VAN,
Y NOS QUEDAMOS EN SILENCIO,
CON LA CASA LLENA DE RECUERDOS,
CON SUS VOCES EN CADA RINCON,
TRATANDO DE ENTENDER LO QUE PASÓ,
SE VAN, SE VAN,
Y SE NOS VIENE ENCIMA EL TIEMPO,
SE VAN, SE VAN,
Y TODO NOS PARECE UN SUEÑO,
Y MIRANDO LAS FOTOGRAFÍAS,
QUE QUEDARON EN SU HABITACIÓN,
LLORAMOS DE ALEGRIA Y DE DOLOR,
NO HAY NADA QUE NOS HAGA COMPRENDER,
QUE YA NO SON LAS MISMAS DE AYER,
Y VAMOS TRAS DE ELLAS SIN MIRAR,
QUE YA NOS HAN DEJADO DE ESCUCHAR,
SE VAN, SE VAN,
Y NADA PUEDE DETENERLAS,
SE VAN, SE VAN,**

**Y NOS QUEDAMOS EN SILENCIO,
CON LA CASA LLENA DE RECUERDOS,
CON SUS VOCES EN CADA RINCÓN,
TRATANDO DE ENTENDER LO QUE PASÓ,
SE VAN, SE VAN,
Y SE NOS VIENE ENCIMA EL TIEMPO,
SE VAN, SE VAN,
Y TODO NOS PARECE UN SUEÑO,
Y MIRAMOS LAS FOTOGRAFIAS
QUE QUEDARON EN SU HABITACIÓN,
MOMENTOS QUE LA VIDA SE LLEVÓ.**

PIMPINELA...

DUELOS POR UNA MADRE

Cuando entramos en la zona que los expertos llaman duelo patológico, aquel en donde nos hacemos los fuertes y tratamos de no sentir, en donde no aceptamos o si lo hacemos prolongamos hasta lo indecible el duelo, en donde no hablamos del asunto con nadie (nos tragamos nuestro dolor), aquel en donde tratamos de ocultar la muerte, de hacer como si nada hubiera pasado, aquél en donde enloquecemos.

Producimos patrones de duelo patológico cuando realizamos un:

* **DUELO INHIBIDO:** Tenemos un autocontrol extremo donde no expresamos las emociones. Nos hacemos los fuertes escondiendo nuestro dolor por temor al qué dirán.

* **DUELO APLAZADO:** Cuando la ausencia inicial del duelo de nuestra madre es evidente, es seguida de respuestas inadecuadas como beber alcohol o tratar de seguir el mismo camino de ella hacia la muerte.

* **DUELO CRÓNICO:** Fase de anhelo y desorganización. Nuestro duelo severo dura más de lo común. Se prolonga por mucho tiempo al grado de que nuestra actitud interfiere enormemente en la vida. Existimos personas que a través de los años de ausencia aún vestimos de luto.

* **DUELO CONTRADICTORIO:** En relaciones ambivalentes pasamos de una ira anormal a sentimientos de culpabilidad. Nos enojamos con todo mundo, con uno mismo, con Dios, golpeamos, nos enfurecemos, etc. Luego, así como de la nada, y en un cambio repentino, nos invade el mea culpa, el yo me acuso. Cuando logramos sentirnos un poco alegres, nos sentimos culpables porque “como yo estoy feliz mientras que mi madre se ha muerto”.

DETECCIÓN DE DUELO COMPLICADO Y DUELO CRÓNICO

<ul style="list-style-type: none"> - Ambivalencia ante el deseo de recuperación - Predominancia de mecanismos de conexión rígidos y persistentes - Incapacidad de funcionamiento diario básico, pérdida del trabajo y de relaciones. - Depresión, tristeza crónica, ansiedad - Enfermedades físicas y somatizaciones. 	
<p>Factores de riesgo (además de los descritos en las etapas anteriores).</p>	
Circunstanciales	<ul style="list-style-type: none"> - Pérdidas múltiples - Muertes desautorizadas, suicidio, muerte perinatal - Pérdidas secundarias o concurrentes - Muertes a destiempo
Intrapsíquicas	<ul style="list-style-type: none"> - Personalidad previa del doliente con estilos de afrontamiento tipo víctima - Estilo de vinculación insegura-dependiente - Esquemas mentales inmaduros
Interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> - Trauma acumulativo por falta de apoyo - Relaciones conflictivas o ambivalentes - Relaciones dependientes - Relaciones desautorizadas

EL PROCESO DEL DUELO

Cuando nuestra madre muere, sucede algo atroz, aunque sea primavera, y el día esté soleado, ni con el más grueso suéter el frío se nos quita. Nuestra alma queda helada. Nuestro mundo se rompe, se desquebraja, perdemos el timón de nuestro barco, nos sabemos cómo ni para dónde seguir. Su ausencia provoca un sentimiento de dolor, aflicción, impotencia y una gran tristeza, duelen el cuerpo y el alma, nuestra historia pasada, nuestro presente y nuestro futuro queda destrozado.

Cuando mami ha partido, inicia la inevitable experiencia del duelo. Sentimos que una parte de nuestra vida se ha ido con ella, nos sentimos diferentes y sabemos que irnos por el camino del olvido es imposible, porque sería como querer olvidarnos a nosotros mismos.

El dolor nos golpea y nos puede destruir en instantes como un tsunami, si no lo asumimos de alguna manera constructivista y positiva.

Necesitamos aprender a vivir a lidiar con ese dolor para poder continuar con nuestra vida.

Es indispensable saber cuáles son las etapas por las que debemos ir caminando para pasar del más terrible dolor a la aceptación de la pérdida.

Aceptar no significa olvidar ni dejar de querer a Mamá, significa seguir viviendo sin amargura, sin sufrimiento.

¿Cómo saber que hemos superado positivamente nuestro duelo?

- Cuando podemos recordar al ser querido sin caer en el pozo negro de la depresión, sin maldecir lo que le ocurrió y sin atormentarnos por lo que pudo haber sido.
- Cuando somos capaces de abrir nuestra mente y corazón a nuevos amores y relaciones que la vida nos ofrece.
- Cuando seguir entregando amor sin sentir miedo o culpa.

EL DUELO COMPLICADO

INPUT TRAUMÁTICO	
SINTOMATOLOGÍA ACTIVADORA DEL SISTEMA DE PROCESAMIENTO	
RESPUESTA DE AFRONTAMIENTO	
<p><u>Efectivas funcionales</u></p> <p>Procesamiento integrado Emocional – cognitivo (mínimo de distorsión – inhibición)</p> <p>Integración – asimilación</p> <p>Duelo normal</p>	<p><u>Inefectivas – improductivas</u></p> <p>Procesamiento fragmentado (máxima distorsión – inhibición)</p> <p>Más estrategias de afrontamiento Fijación del sistema defensivo</p> <p>Duelo complicado</p>

TIPOS DE PÉRDIDA DE UNA MADRE

Existen varios tipos de pérdida de la madre:

PÉRDIDA POR MUERTE:

Esto quiere decir que nuestra madre muere, ya sea de muerte natural, enfermedad, asesinato, suicidio o accidente.

PÉRDIDA POR ABANDONO:

Me refiero a que nuestra madre se va, y nos deja con familiares, con nuestro padre, con vecinos, amigos, en la puerta de una iglesia, de una casa, o se desatiende de nosotros y nos deja a nuestra suerte.

PÉRDIDA EMOCIONAL:

Es quiere decir que nuestra madre está ahí, que convive con nosotros, pero está ausente emocionalmente, o mentalmente.

PÉRDIDA POR SECUESTRO O DESAPARICIÓN:

Secuestro es cuando se llevan a nuestra madre contra su voluntad para solicitar un pago, pero en ocasiones no nos devuelven a nuestra madre, o el cuerpo de la misma.

Desaparición es cuando nuestra madre sale de casa o del trabajo y por alguna extraña razón no regresa.

Éstas pérdidas harán que nuestro duelo sea más difícil de aceptar, de superar, y les llamamos “Duelos Especiales”, necesitamos mucho más tiempo para superarlos.

El duelo por la pérdida de nuestra madre va a variar en tiempo y dolor, todo dependerá de cómo haya sido la pérdida, pues no es lo mismo verla morir por muerte natural, (edad avanzada), o si ya no manteníamos relación con ella por muchos años atrás, o si vivimos lejos de ella, si fue por atropellamiento, si éramos los únicos que la cuidaban, si la visitábamos en un asilo y la veíamos solo una vez al mes, o teníamos a asistir a relevar a otra persona en una hospital, o se suicidó, la asesinaron, o por una muerte larga y agónica, por consecuencia de un golpe imprudencial, etc.

LA ORFANDAD EN LOS MENORES

Cuando muere un deudo cercano, los adultos siempre estamos ahí, pero a los menores se les aleja, y les toca recibir la noticia del familiar más cercano a ellos, en el caso de perder a uno de sus padres el otro tomará el papel del informante.

En otras ocasiones la noticia le llega mucho tiempo después de haber ocurrido el deceso, es decir, les dicen que están dormidos, que se fueron de viaje, que se los llevaron a otro hospital en un lugar muy lejos, o simplemente que no lo dejan entrar al hospital y por eso no lo llevan a verla. etc. Pero en el momento que se enteran de la verdad, no hay consonancia con lo acontecido, se sorprenden, no entienden, se enojan, por el hecho de que se les mintió.

Asimismo sucede, cuando la verdad es entregada de inmediato por el informante pero este no se encuentra en un estado mental sereno, y por lo tanto no encuentra las palabras adecuadas para entregar dicha noticia, y el menor se queda igual conmocionado sin la posibilidad de ser acompañado por un adulto que sepa manejar la situación.

Somos propensos a decir que se fueron al cielo, si la familia es devota esta información se dará de acuerdo a las creencias del sobreviviente, y en otras ocasiones hay discrepancia entre lo que se le dice al niño y como lo entiende el niño, es decir, el niño oye una cosa, pero ve reflejada otra en la cara de su interlocutor.

Peor aun cuando el infante comienza a preguntar dónde está mamá muerta, donde está su cuerpo, al padre le resulta insoportable explicar esos detalles, los padres informantes temen soltarse a llorar, creen y piensan que es demasiada crueldad decir la realidad de los hechos, temen caer en una crisis delante del pequeño y mientras tanto los niños se muestran ansiosos por saber la verdad. Pero eso no es lo peor, cuando los adultos decidimos guardar silencio, los niños harán lo mismo, guardaran para ellos sus emociones, y empezará ahí un largo duelo lleno de sufrimiento por no haber sacado tanto dolor, por no hablar, y por no

preguntar y contestar ambas partes, el silencio los invadirá quien sabe por cuando tiempo, y las pocas preguntas que se hagan serán contestadas obviamente con evasivas.

Pareciera increíble pero la mayoría somos incapaces de soportar el dolor del propio duelo, menos de comprender el dolor de su hijo (a), y estamos tan pero tan lejos de compartir el dolor del duelo con ellos, que son cosas muy diferentes.

Los pequeños no entienden que la muerte es irreversible, no les es fácil imaginar cómo alguien se puede ir y nunca más regresar. Solo aquellos a los que se les enseñó poco a poco, se le dejó ir conociendo de cerca a la muerte, por ejemplo: cuando se les murió un perrito y lo tuvieron que enterrar, o un pollito, su mascota preferida, su amiga de juegos en el parque, pueden ir alcanzando a visualizar la realidad de la muerte de su madre.

En el caso de ser varios hijos pequeños, no nos avoquemos solo al más pequeño, o al consentido creyendo que es el que más la va a necesitar, no olvidemos que todos sufren su propio duelo, y que lo mejor es que juntos salgan adelante lentamente, pero de manera segura, por la propia salud mental de todos los integrantes de la familia.

Es muy común que el dolor nos aleje también de los pequeños, porque nos recuerdan al ser querido, y nuestro trato comienza a ser distante y frío, pensamos que al alejarnos dejaremos de sufrir pero no es así, al contrario agrandamos el duelo porque se volverá complicado a futuro remoto, porque nuestros hijos pensarán que los hemos dejado de querer, que solo queríamos a su madre, y ahora que ella ya no está también han perdido a su padre de forma subjetiva.

La intención de los padres, inicialmente es no estar cerca para que no los vean flaquear, sienten vergüenza de que los vean llorar, sienten la obligación de verse fuertes, valientes en todo momento, pero no olvidemos que somos humanos, somos imperfectos, y que no hay otra realidad más cruel que nos sentimos solos tal como se sienten los pequeños, sentimos que la vida, que el mundo, que Dios nos olvidó.

LA ORFANDAD EN LOS ADOLESCENTES

Cuando la Madre muere es casi inevitable que el padre sobreviviente cambie el modo de tratar a sus hijos. No solamente se encuentra en un estado emocional de aflicción sino que ahora es único responsable de los hijos, y se da cuenta de que no sólo es responsable sino que le toca asumir dos roles, equivocadamente, porque nunca, jamás un padre podrá ser madre, entonces desde ahí estamos mal, en nuestro actuar.

Debemos seguir trabajando con el rol que siempre hemos hecho, y hacerlo de la mejor manera, es decir:

- El resultado es que precisamente cuando el adolescente necesita más paciencia, y la comprensión del otro padre, este no se encuentra en las condiciones más estables para brindarle lo que él necesita. Y es aquí, cuando el adolescente carga con un doble duelo el de la Madre pérdida y el padre vivo pero ausente emocionalmente, el adolescente sufre porque se pregunta pues ¿Qué no ve que lo necesito?, ¿Qué no ve que yo también existo? ¿No se da cuenta de que yo también sufro?, y así miles de preguntas y cuestionamientos que a fin de cuentas no le sirven para nada porque no hay ninguna respuesta a sus necesidades.

Y por ende esta en las mismas circunstancias que el padre sobreviviente, no puede percatarse que él le está haciendo lo mismo al padre, que también se siente solo, que también necesita de orientación para saber cómo atender a ese padre que se encuentra solo, sintiendo la misma necesidad de su compañera.

La Mamá era la que cuidaba, atendía, curaba, aconsejaba, guiaba, etc. Y ahora ya no está, generalmente el padre no tiene nociones de cómo tratar a los hijos porque todo el tiempo está fuera de casa trabajando, y si a esto le agregamos que en México existe el machismo que no permite a los hombres expresar sus emociones por cultura idiosincrática, lo que le han enseñado “Los hombres no

lloran”, “Los hombre deben ser fuertes”, “No puedes ser débil”, etc. Viene un despliegue de ideas como fumar, el alcohol, las drogas, y buscan el evadir el duelo, al lado de los amigos que nos siempre son lo mejor en esos momentos porque están tan ignorantes del asunto como ellos mismos.

En otros casos, se comprobará que el adolescente experimenta la viva sensación de la presencia de su Madre muerta, en otros ataques y estallidos de ira y cólera por la pérdida sufrida, y en otros el sentimiento de culpabilidad por no haberle dicho que la amaba, entramos en estados de ansiedad y nos empeñamos obstinadamente en modos de conducta difíciles de comprender si no conocemos el motivo original y permanecemos en estado de confusión.

En algunas otras ocasiones sentimos el temor de quedarnos sin el padre sobreviviente y será muy fácil entrar en la depresión, la desesperanza, la angustia, porque llegamos a suponer que lo que le causó la muerte de nuestra madre puede pasarle también al otro.

Para ayudar a los adolescentes necesitamos:

- Hablarle con serenidad.
- Usemos palabras sencillas, que puedan entender.
- El espacio donde les hablemos procuremos que se agradable y dispongamos de todo el tiempo necesario para que pueda asimilar la noticia o la explicación.
- Tengámosles toda la paciencia posible, y estemos preparados para tener que repetir cada explicación, su situación emocional no estará tan clara como normalmente lo está.
- No agreguemos comentarios que no haya surgido en la conversación que sostengamos con ellos, contestemos solo lo que nos pregunten.
- Sentémonos cerca o a su lado, demostramos cariño, para evitar que se sienta más solos de lo que los hará sentir la noticia.

LA ORFANDAD EN LOS ADULTOS

Generalmente, se piensa que los adultos no sufren por ser grandes, y se les cree fuertes, pero que idea tan errónea, unos por tener más conciencia, y más tiempo de vida compartido con su Madre muerta, otros por haber tenido muy poco tiempo para disfrutar a su Madre, en fin el caso es que no hay modo de decir que el dolor y el sufrimiento es más grande en una o en otra edad.

También se cree que no necesitan tanta compañía, ni comprensión como en el caso de los infantes o adolescentes, entendamos que el dolor es dolor en cualquier situación, y no es nunca comparable con ninguna otra cosa en este mundo.

Quedarse en la orfandad cuando somos adultos, es una situación muy complicada, si somos hijos únicos o tenemos hermanos, pocos o muchos, se dificulta, siempre existe el que se vuelve el cuidador principal, al que todos le cargan la mano en caso de no hacerse caso de nada los demás, existe el que provee lo que necesita la madre moribunda pero no puede estar con ella, en fin.

También está el que pide ayuda y nadie le hace caso, o el que cree saberlo todo y no hace nada, solo da órdenes y dice que hagan los demás. Hay quienes solo guardan silencio y no aceptan la realidad que están viviendo en grupo.

Mientras tanto la Madre moribunda si tiene la posibilidad de tener sus facultades mentales claras sufre al ver esta situación, una vez muerta es un caos, uno requiere más consuelo que otro, una día uno está bien y otro pésimo. Otros más generalmente siempre están mal, y no aceptan ayuda, ni quieren hablar con nadie.

Si el padre sobrevive a la Mamá quiere toda la atención para él, sin darse cuenta que los hijos sufren su propio duelo al igual que él.

Cuando la Mamá ha vivido sufriendo una enfermedad terminal, como el cáncer, o la diabetes, su cuerpo se va degradando de tal manera que quisiéramos por todos los medios hacer lo mejor, pero no siempre es posible. Por no tener indicaciones claras de los médicos, o la atención correcta por parte del equipo de salud, si existen los medios económicos se le lleva a un hospital especial y la atención es mejor, pero la realidad es que la familia cuando es este caso muchas veces creen que solo requiere la atención médica y no es así, como tanatólogos sabemos que nuestro enfermo necesita la combinación de ambas partes y al 100%.

Algunos hijos por su trabajo deciden llevarlas a un asilo en donde compartirán su vida con gente de su edad, y se olvidan de ir a visitarlos, en concreto, la madre enferma solicita una atención balanceada, y eso es tan difícil de darles, el pretexto siempre es tengo mucho trabajo, vivo fuera de la ciudad, como quieres que venga, hazte cargo tu que vives con ella. El problema es que al momento que nos entrega su último suspiro, es cuando nos llega el momento de la verdad, el dilema de la culpa, el sufrimiento y remordimiento por no haber hecho todo y más por ella.

Y si a esto le sumamos la tristeza y la desolación que nos queda, el ver su habitación vacía, su ropa colgada, sus perfumes, sus fotografías, todo lo que dejó, todo empeora, la realidad es cruel, ellas se van y no se llevan nada, solo el AMOR que le dimos, y si no se los dimos quedamos tan muertos como ella, pero del alma, muertos de angustia porque nos damos cuenta de que el tiempo cumplió su cometido ella se fue y no aprovechamos el tiempo de vida que pudimos haber tenido a su lado.

La muerte no perdona, edad, sexo, clases sociales, nada, llega cuando tiene que llegar porque así debe de ser, culpamos a la muerte de nuestra soledad, del vacío que queda en nuestras vidas, de la oscuridad en la quedamos de un segundo a otro, el universo desaparece, el sol deja de brillar, la magnificencia del mar nos parece nada, el canto de los pájaros es un insulto a nuestros oídos, cómo es posible que podamos disfrutar de sus cantos, si ella ya no está con nosotros.

Sus manitas no volverán acariciar nuestros rostros, sus labios jamás volverán a rozar nuestras mejillas, su voz no será nunca más escuchada por nuestros oídos, solo será un doloroso recuerdo, ¿Por cuánto tiempo? no lo sabemos, de nosotros, de nuestra conciencia dependerá que ese dolor se vuelva fuerza para hacer de su recuerdo vida con lo que ella nos dejó, con lo que nos enseñó.

Muchos sabemos que aunque verbalmente no nos preparó para su retirada, nos dejó conocimientos para ser autosuficientes con lo que en vida nos regaló. Para empezar nos dejó su fortaleza, su amor a la vida, su coraje para ser mejores cada día, su vida fue ejemplo para continuar y continuar y jamás claudicar, con las enseñanzas que nos dejó podemos construir algo bueno y positivo, pero eso lo vemos mucho tiempo después de que ella ha partido. Para llegar a este punto tuvimos que vivir el sufrimiento hasta el extremo nunca imaginado.

Recordamos haber visto en la novelas que las artistas decían que les dolía el pecho cuando en la escena aparecía alguien muerto, y decíamos puras payasadas, como voy a creer, pero viene a nuestra mente eso y decimos que la realidad supera a la ficción, el dolor es tal que taladra el corazón, el alma, no hay nada que nos quite ese dolor que no nos deja respirar, que oprime, que arrebatata.

Esto se vuelve peor cuando tenemos que hacer gala de fortaleza, para ayudar a los hermanos que están aparentemente en peores condiciones que nosotros, y vaya que es cruel la situación cuando nuestros pequeños preguntan

¿Por qué lloras?, y te das cuenta de que el no entiende y muchos menos es su culpa que estés triste, y vuelves a guardar el sentimiento y la emoción que te embarga para no entristecer sus días, te tragas toda la amargura del mundo, no logras vivir un día sin dolor, y esto apenas es el comienzo, empiezas a tomar alcohol, a fumar, a no poder dormir, no sabes cómo manejar ese stress que te está enloqueciendo, simplemente no encuentras el momento adecuado para desahogarte, tu tiempo para llorar, para gritarle al universo lo infeliz que eres, que la necesitas de regreso, que quieres que te vuelva a ver con sus ojitos que todo lo curaban tan solo con mirarte, que adivinaba tu alegría, así como tus penas, que no hacía falta hablar, que te entendías con la mirada, que aunque sabías que ella tenía otros amores obvio tus hermanos a ti te amaba tal y como eras, y cada uno era especial único para ella.

Deseas volver a darle un beso de las buenas noches, que te de tu bendición antes de salir de casa, que te espera con una toalla en las manos cuando sabía que estabas por volver y llovía a cántaros, anhelas volver a ser amada por ella y no por alguien más. Si te preguntarán en esos momentos, que darías por volverla a ver, la respuesta sería muy fácil, todo a cambio de un momento otra vez a su lado, todo por un beso.

Decimos que la muerte es cruel, que la muerte es mala, pero al paso del tiempo reflexionas y te das cuenta de que es al revés, la vida es la cruel, en vida sufres, padeces, pierdes, enfermas y cuando llega la muerte llega el fin a todo ese suplicio que fue su vida, si su enfermedad fue declarada mucho tiempo antes, saber que llegará el momento de su partida, y no saber cuándo será. Te acostumbras a saber que está enferma, que si tuvo una recaída, que si fue necesario hospitalizarla, pero cuando es el fin claro que te das cuenta, y no te queda más que resignificarte, para poder sobrevivir, si sobrevivir, porque no puedes vivir, es insufrible todo lo que pasa por la mente de nosotros los huérfanos, todo lo que sufre el corazón, las emociones encontradas tratando de razonar que ella ya

quería descansar, pero que a su vez no nos quería dejar, porque éramos todo lo que ella más amaba, y sabía que sufriríamos mucho con su pérdida.

Encontrarnos con la reflexión de que ella era sabia, que siempre supo que hacer y cómo hacerlo, que encontraba las palabras exactas para dar el consejo o las palabras que taladraban en su regaño para que aprendieras y que eran claves para que hicieras las cosas bien.

Tienes que ser fuerte recordando su vida, si fue hija única y no tuvo hermanos que la consolaran, si también a su vez fue huérfana de madre y su padre no la amaba como ella a él, obvio, razones que vivió por y para ti, por tus hermanitos, y que se sobrepuso a todas la arbitrariedades que la vida cometió con ella, y sí, aunque parezca increíble terminas agradeciendo a la muerte que haya dado fin a su sufrimiento. Aunque ahora lamentes y sufras su ausencia.

Nada vuelve a ser igual, la lógica, la razón, la emoción, el sentimiento todo lo que puede inundar a un ser humano adulto y huérfano, todo se transforma y se torna de otro color negro y olor a nada, por primera vez sabes lo que significa la palabra NADA.

LA CULPA

Todos en algún momento hemos llegado a sentir culpa por algo que hicimos o dejamos de hacer con nuestra Madre.

Es muy diferente sentir culpa por algo de lo que sí somos responsables y que podemos arreglar, que culparnos porque falleció nuestra Mamá y no estábamos ahí para evitarlo o por no haberla acompañado en sus últimos momentos.

Somos muchos los que en ocasiones nos fabricamos culpas y dejamos que nos maneje impidiéndonos vivir nuestra vida, y seguir adelante.

Si sentimos esto es necesario e imprescindible pensar en lo siguiente:

- Deshagámonos de esa supuesta responsabilidad, y pensemos que no podíamos hacer nada, su muerte no estaba en nuestras manos.
- Compartamos nuestra experiencias con personas que también sienten culpa, por lo mismo que nosotros, eso nos dará más consuelo de lo que nos imaginamos.
- Lleguemos al fondo del problema, porque cuando perdemos a nuestra madre podemos desarrollar una culpa o creer que apenas se desarrolló, pero tal vez ya estaba ahí por haber llevado una mala relación con ella, por haber estado lejos y no ocuparnos en ningún momento por ella, porque mencionamos palabras que no queríamos decir y sin embargo las pronunciamos, o porque no le dijimos lo que ella siempre deseó escuchar, que la amábamos.
- Razonemos que las cosas no siempre están bajo nuestro control, porque nadie en esta vida, está seguro a ciencia cierta de lo que va a ocurrir, salimos de casa sin saber que volveremos, somos simples mortales y expuestos al destino.

- **Quitemos frases como las siguientes:**

¡Sí hubiera estado ahí!

¿Cómo pude ser tan estúpida?

¿En qué estaba pensando?

¡Todo es culpa mía!

¡Yo lo eché a perder!

¡Ojalá hubiera yo!

¡La única responsable soy yo!

¡Por qué no le dije que?

¡Debí haberlo sabido!

La culpa hace que brote en nosotros todo lo que hicimos mal en la relación con nuestra Madre, pero ya no podemos remediarlo. Si trabajamos en hacer lo posible por superar este sentimiento, nos beneficiaremos, de lo contrario llegaremos a un punto sin salida y podríamos llegar a atentar con nuestra propia vida.

TAREAS DEL Y EN EL DUELO

	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar la transformación de la identidad - Decidir vivir en honor de nuestra madre - Recuperar la ilusión por la vida - Decisiones y cambios <p><i>Función adaptativa: necesidades y tareas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Recuperación de significados personales - Apertura hacia uno mismo, los demás y la vida - Apertura existencial y / o espiritual trascendente - Reorganización del sistema de apego - Cambio asociados a la nueva identidad <p><i>Respuestas de afrontamiento</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Afrontamiento de restauración - Predominio de la dimensión cognitiva - Mínima distorsión e inhibición - Búsqueda de significado acerca de lo sucedido - Planteamiento de nuevos retos - Toma de decisiones, expresión de cambios de la identidad <p><i>NO RESOLUCIÓN</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Respuestas defensivas autoimpuestas sin cambios de identidad - Optimismo ilusorio - Cambios negativos
VARIABLES QUE FACILITAN EL CRECIMIENTO Y LA TRANSFORMACIÓN	
Intrapsíquicas	<ul style="list-style-type: none"> - Esquemas mentales previos adaptativos - Personalidad extrovertida - Personalidad optimista - Personalidades complejas - Personalidades con alta controlabilidad

ALGUNAS CONSECUENCIAS

Las consecuencias de no decirles a los niños y adolescentes que su Madre ha muerto, puede generar en ellos:

- 1) Pensamientos de soledad, abandono.
- 2) Aislamiento social.
- 3) Pensamiento suicidas.
- 4) Inseguridad, desconfianza.
- 5) Duelo crónico, patológico.
- 6) Depresiones leves a severas.
- 7) Shock.
- 8) Trastornos de personalidad.
- 9) Vivir varias etapas del duelo sin darse cuenta.
- 10) Pensar que la vida sin su Madre no tiene sentido.
- 11) Pensar que estando muertos la podrán ver.
- 12) Enojo, con la vida y con la persona informante.
- 13) Adicciones, fumar, tomar, drogas, comer con exceso, o todo lo contrario.
- 14) Sentimientos de odio por el que vive, ¿Por qué nos se murió él padre?
- 15) Miedo, a todo, a estar solo, a salir a la calle, etc.
- 16) Orinarse en la cama, retrocesos físicos.
- 17) Comerse las uñas.
- 18) Frustración.
- 19) Pesadillas por la noche.
- 20) No querer dormir solos, o con la luz apagada.
- 21) Curiosidad.
- 22) Querer dormir todo el tiempo.
- 23) Confusión.
- 24) Negación.

- 25)Hacen berrinches que antes no hacían.
- 26)Bajan sus calificaciones.
- 27)Padecen dolores de cabeza.
- 28)Se vuelven apáticos, insensibles, negativos.
- 29)Lloran excesivamente por mucho tiempo.

No esperemos que estos comportamientos se vayan solos, desaparezcan, pueden estar escondiendo una verdadera depresión, que muy seguramente habrá que tratar con un especialista.

Las etapas del duelo pueden o no vivirse en un orden, y por lo tanto su duración no es definida.

El asunto de hablar de esto a un menor es muy complicado, el impacto es grandísimo no obstante haya mantenido una relación – vínculo con su Madre fuerte y maravilloso.

Pero por doloroso que suene, ya sea porque una depresión nos apodere, nervios, o simplemente por querer mantenerles protegidos lejos del sufrimiento, debemos hacerlo, armarnos de valor y después que haya pasado la crisis de dramatismo y confusión familiar general, busquemos el momento para hablar.

**“Cuando los seres humanos
Se aman verdaderamente,
La muerte no puede
Matar su amor”.**

San Francisco de Asis.

SENTIMIENTOS DE DESARROLLO

Aburrimiento	Cercanía	Empatía	Interés	Simpatía
Aceptación	Compasión	Encanto	Intrepidez	Soledad
Acompañamiento	Competencia	Enfado	Júbilo	Solidaridad
Admiración	Comprensión	Enojo	Justicia	Sosiego
Afecto	Compromiso	Entusiasmo	Libertad	Suficiencia
Aflicción	Concentración	Esperanza	Logro	Temor
Agradecimiento	Condescendencia	Estima	Miedo	Tentación
Agravio	Confianza	Exaltación	Molestia	Ternura
Agresión	Confusión	Extrañeza	Motivación	Timidez
Alarma	Congoja	Fastidio	Necesidad	Tolerancia
Alegría	Consideración	Felicidad	Nostalgia	Tranquilidad
Alteración	Consuelo	Fervor	Optimismo	Tristeza
Amable	Contento	Firmeza	Orgullo	Turbación
Amor	Contrariedad	Fortaleza	Paciencia	Unidad
Angustia Existencial	Correspondencia	Frustración	Paz	Vacilación
Apoyo	Cuidado	Furia	Pertenencia	Valentía
Aprobación	Curiosidad	Generosidad	Pesadumbre	Valoración
Armonía	Decepción	Gozo	Plenitud	Vulnerabilidad
Arrepentimiento	Desencanto	Honestidad	Preocupación	
Asombro	Desorientación	Humildad	Pudor	
Atracción	Dicha	Ilusión	Recelo	
Autonomía	Dignidad	Incompatibilida	Reserva	
Benevolencia	Disgusto	Inconformidad	Respeto	
Bondad	Duda	Inquietud	Seguridad	
Calma	Ecuanimidad	Integridad	Serenidad	

SENTIMIENTOS DE DETERIORO

Abandono	Desconsideración	Envidia	Infelicidad	Pánico
Abatimiento	Desconsuelo	Espanto	Inferioridad	Pavor
Abuso	Desdén	Euforia	Injusticia	Persecución
Agobio	Desdicha	Exasperación	Inseguridad	Pesimismo
Amargura	Desesperación	Fracaso	Insuficiencia	Rechazo
Angustia disfuncional	Desilusión	Fragilidad	Intolerancia	Rencor
Apatía	Desmotivación	Frenesí	Invasión	Resentimiento
Ausencia	Desolación	Hastío	Ira	Resignación
Celos	Desprecio	Hostilidad	Lástima	Sometimiento
Censura	Desprestigio	Humillación	Manía	Sumisión
Cólera	Desprotección	Impaciencia	Manipulación	Terquedad
Culpa	Destrucción	Imperturbable	Melancolía	Traición
Dependencia	Desvalimiento	Impotencia	Menosprecio	Venganza
Depresión	Desventura	Incapacidad	Obligación	Vergüenza
Derrota	Devaluación	Incomprensión	Obstinación	
Desaliento	Dominación	Incongruencia	Odio	
Desamparo	Engaño	Incredulidad	Omnipotencia	
Desconfianza	Enjuiciamiento	Inestabilidad	Ostentación	

DOLOR Y SUFRIMIENTO

La clave de todo duelo es la actitud que cada quien posea ante este desenlace, la actitud que podemos destilar ante el dolor. En muchas ocasiones los demás buscan reconfortarnos con la clásica frase: EL TIEMPO CURA CUALQUIER HERIDA, ajá, y mientras tanto que hacemos con el sufrimiento anegado en el cuerpo y en el alma. No es el tiempo en sí el que nos cura, sino lo que hacemos con él para aliviarnos.

Probemos haciéndonos las siguientes preguntas

- ¿Estamos usando el tiempo para aceptar la pérdida, y para reconocer que tu ser querido (tu madre) ha muerto y no lo vas a recuperar?
- ¿Estamos usando el tiempo para aprender a vivir sin esa persona querida?
- ¿Estamos usando el tiempo para, llegado el momento, ir recuperando nuestro interés por la vida?
- ¿Estamos usando el tiempo para expresar las emociones y sentir el dolor que supone para nosotros ésta pérdida?.
- ¿Estamos viendo pasar el tiempo, solo por pasar, sin poner algo de positividad en lo que hemos aprendido de esa pérdida?.

Aceptemos que vivir un duelo de manera sana, es no aceptar el duelo de una manera indefinida, demos pasos sencillos y a la vez difíciles y aprender las duras lecciones de la pérdida de nuestra Madre, reconozcamos que no existen atajos para evitar el dolor.

Empecemos por no ser tan exigentes con nosotros mismos, ya que estamos en un estado vulnerable, seamos amables con nosotros mismos y respetemos nuestros propios tiempos y ritmos.

El sufrimiento consiste en aceptar que la persona NUESTRA MADRE, ya no está, ni estará físicamente con nosotros y no podemos seguir arrastrando ese dolor; sino convertirlo en algo que nos fortalezca y nos permita seguir adelante.

EMOCIONES Y ESTADOS

EMOCIONES NATURALES	ESTADOS EMOCIONALES / EMOCIONES COMO DEFENSAS
MIEDO	Disociación. Ansiedad, pánico, fobias, parálisis, adicciones, evitaciones, hiperactividad.
ENFADO	Resentimiento. Irritabilidad, Odio, Búsqueda obsesiva de culpables. No aceptación de la muerte. Rabia desplazada. Conductas evitativas. Adicciones de duelo. Actitud agresiva o pasiva – agresiva. Depresión.
DOLOR, AFLICCIÓN	Victimismo. Auto-compasión. Culpa. Enfado distorsionado. Depresión, Claudicación. Abandono de uno mismo. Tristeza crónica.
AMOR, ALEGRÍA	Tristeza crónica. Depresión, Aislamiento, Incapacitación para las relaciones. No sentido de lo sucedido. Amor dependiente. Ocuparse del dolor de los demás. Sobreprotección. Optimismo ilusorio.

EL APEGO

El apego por el contrario es aferrarnos a lo imposible, detenernos en la tristeza, encerrarnos en el sufrimiento mientras dejamos que la vida continúe sin nosotros.

Algunas personas tenemos más o menos definido un proyecto de vida después de la pérdida de Mamá, tenemos actividades, otros seres queridos por quien preocuparnos y ocuparnos, sin embargo, el apego nos arrastra en un círculo vicioso que no nos deja crecer. Y quedamos como los barcos anclados en el pasado, y nos sentimos víctimas del dolor y de esa forma nos es muy fácil chantajear a los demás.

Vamos caminando por la vida a medias, como seres incompletos y perpetuamente adoloridos, sintiéndonos culpables cuando por un momento logramos hacer a un lado el dolor.

Aprendamos que el DESAPEGO, es una actitud más saludable para seguir existiendo con libertad y más responsabilidad, necesitamos aprender a DEJAR IR, aún en medio del dolor que nos produce la pérdida. El desapego no es el olvido, la indiferencia ni el desamor. Tampoco debemos tratar de negar el dolor. Todo esto consiste en asumir lo que sentimos y que enfrentemos el cambio interior.

- Aprendamos a despedir al ser querido y enfrentar lo finito, lo limitado de nuestra existencia.
- Busquemos entablar una nueva relación con el ser querido, (Mamá), a nivel espiritual.
- Aprendamos de la experiencia dolorosa, El sufrimiento nos hacer crecer como personas.
- Entendamos que el amor libera y es liberador. Al dejar ir a nuestra Madre la liberamos y al mismo tiempo nos liberamos a nosotros mismos.

Convivir con el dolor es una tarea que necesita de todo nuestro esfuerzo, confianza y humildad.

Aceptemos que al dejarla ir, se crea en nosotros un sentimiento de paz, lograremos abrimos al mundo y a los demás.
--

Y no confundamos, dejarla ir, no es lo mismo que OLVIDARLA.

Siempre conservaremos sus recuerdos y algunos de los sentimientos de Mamá, que hemos amado profundamente o que fueron importantes en nuestras vidas.

Su recuerdo seguirá ahí siempre, pero debe seguir sin ahogar, ni oprimir, y cuando esto nos suceda significará que ya le hemos encontrado su espacio adecuado, de manera que podemos continuar viviendo en paz y armonía con sus recuerdos y vivencias.

**“Cuando llora el corazón, sólo Dios escucha,
El dolor se eleva desde el alma,
Corta el silencio una pequeña oración,
Una lágrima en mis ojos, el corazón llora en silencio,
Y cuando el corazón está en silencio, el alma grita,
Dios mío, ahora estoy completamente solo,
Hazme fuerte... para que ya no tema,
Es grande el dolor y no hay hacia dónde correr,
Ya no me queda fuerza,
Cuando llora el corazón, el tiempo se detiene.**

SAMUEL ALBAZ.

LA ESPIRITUALIDAD

Es un potencial exclusivo (es el arte de vivir) de nosotros los seres humanos, de ver la vida, desde el punto de vista que trasciende la materia y la búsqueda de la trascendencia, en todas sus expresiones más personales, en el que se tiene un papel muy determinante a través del conocimiento y el apego a la primera fuerza o motor de nuestra existencia.

Nos preguntamos ¿Qué es la espiritualidad? ¿Cómo es que la vivimos?, ¿Qué significa para cada uno de nosotros?, ¿Qué soy Yo?, ¿Soy un ser humano? Suponemos que mientras más cumplamos la voluntad de Dios, (si tenemos alguna religión) llámese como se llame ese Dios, Jehová, Alá, etc. somos más espirituales, pero somos humanos, por lo tanto no somos perfectos, pero mientras más humanos seamos más espiritual voy a ser y viviré el auto-perdón.

Los tanatólogos no debemos olvidar que siempre veremos al paciente de una manera holística. Es decir, ver al ser humano como un ente Bio - Psico - Social y espiritual. El humano es ontológicamente hablando, un Ser Espiritual.

El mundo tanatológico es un mundo espiritual, y lo espiritual no es algo apartado de la condición del Ser humano.

La verdad que vivimos los tanatólogos día tras día es, que no hay un enfermo en fase terminal así como no hay familiares de moribundos, que no busquen la paz y el consuelo en lo profundo de su espiritualidad. No hay persona que se esté enfrentando ya a su muerte inminente, o que esté luchando por sobrevivir, que no busque a su Dios, a su Dios personal, a su Dios verdadero. Y es cuando tenemos que ayudar al paciente a que encuentre el camino de la paz, de la aceptación y de la dignidad.

La psicoterapia y la religión, aisladas, nos dan puntos de vista diferentes ante el misterio de la muerte. Sobre todo en la manera de entenderla. Aunque son puntos de vista diferentes, son complementarios. Uno sin el otro, nos dará solo una

visión parcial de lo que es morir y de lo que es la muerte. Por eso es tan importante que tengamos los dos conocimientos.

Ayudar al enfermo y a su familia, requiere de distintos tipos de acercamiento, dependerán fisiológica y psicológicamente del estado de la persona.

La creencia en la existencia de una realidad superior a la humana, ha servido para definir y crear culturas y como antídoto contra la fragilidad y el aparente fatalismo de la existencia humana.

No debemos confundir lo que es Espiritualidad y lo que es la Religión.

“ESPIRITUALIDAD”: Es nuestra opinión, es el interrogante existencial del hombre, que no está relacionado con su naturaleza física o material, sino más bien con la fuerza vital que nos guía, que controla nuestras intuiciones, sentido de valores morales y filosóficos, nos hace ser lo que somos.

“RELIGIOSIDAD”: Nos referimos a las prácticas que realizan los que profesan una fé, (rezos, lectura de oraciones, sacramentos, prácticas devocionales, etc.

Los tanatólogos nos encontramos con personas que están próximas a la muerte en un proceso de interiorización y de reencuentro en la soledad del espíritu.

Y que se plantean el sentido de las verdades o lo trascendental.

En este estado es frecuente que nos preguntemos:

¿Cuál es el significado de la vida?.

¿Qué es el hombre?

¿Existe Dios?

¿Cuida Dios de mí, de nosotros?

¿Nos escucha y nos comprende?

¿Por qué sufro?

¿Existe algún motivo para el sufrimiento y la enfermedad?

¿Qué pasa después de esta vida?

¿Ha valido la pena vivir?

Éstas inquietudes no resueltas pueden dar origen a una sensación de incapacidad o de sentirse indigno de vivir y pueden crear a su vez otro motivo de sufrimiento espiritual. Es ahora cuando tenemos que hablar de Valores Trascendentales, es cuando tenemos que escuchar al que lo necesite sobre todo el enfermo de una manera muy comprometida para así poder ayudarlo. La angustia espiritual tiene que ser considerada en términos del pasado (memorias dolorosas, culpas) en el presente (aislamiento, ira), en el futuro cercano (temor y desesperanza).

Bunhoeffer dijo: Es infinitamente más fácil sufrir obedeciendo a un mandato humano que aceptar el sufrimiento como un hombre libre y responsable. Es más fácil sufrir en compañía que solo, es más fácil sufrir la muerte física que soportar el sufrimiento espiritual.

Víctor Frankl dice: El hombre no decrece por el sufrimiento, sino por el sufrimiento sin sentido.

Nietzche dice: Quien tiene porque vivir, puede soportar casi cualquier cómo.

Los tanatólogos nos damos cuenta que para trabajar la muerte de una Madre, se necesita contar con la experiencia y esta se va adquiriendo, además que no se puede trabajar únicamente la parte espiritual sin la parte emocional. Con frecuencia nos encontramos con enfermos y familiares que tienen una desarrollada y profunda inteligencia de la fé, y son personas a las que hay que enfrentarlas a la muerte por medio de la virtud de la fortaleza. Y esto será la única manera como podremos llegar a tener una muerte adecuada.

MUERTE ADECUADA SEGÚN WAISSMAN:

- Hay ausencia de sufrimiento.
- Persistencia de las relaciones significativas para la madre enferma.
- Intervalo para el dolor permisible.
- Alivio de los conflictos restantes.
- Ejercicios de opciones y oportunidades factibles.
- Creencia en la oportunidad.
- Consumación de los deseos predominantes y de los instintivos.
- Comprensión de las limitaciones físicas.

Y Schneiderman acompleta: “Con la que los sobrevivientes puedan vivir”.

¿Qué es el alma?

¿Has estallado alguna vez en llanto sin motivo visible?, encontrándote en una profunda tristeza, esa es la suave voz de tu alma, pidiéndote atención, pidiéndote que la alimentes con, por lo menos, tanto cuidado como pones en alimentar tu cuerpo.

¿Has experimentado alguna vez momento auténticamente sagrado, cuando pese al constante torbellino de la vida, has sentido profundamente referencia y pertenencia?, esa es también la voz de tu alma, expresando una honda satisfacción por su conexión intrínseca con las fuerzas de la espiritualidad.

Aunque nuestra Madre haya muerto, el alma manifiesta la razón misma de nuestra existencia, es la única parte de nuestro ser que refleja, directamente nuestra conexión con Dios. Aun cuando no es tangible y se oculta dentro del cuerpo, el alma es el tejido mismo de lo que somos. Mientras el cuerpo abarca los aspectos materiales de nuestras vidas, el alma abarca lo espiritual. El alma da energía y guía al cuerpo, y es trascendente por naturaleza pues “el alma de Dios es el alma del hombre”.

Pero qué difícil es tratar de captar el significado de nuestra alma cuando nuestra madre ha muerto, usando solo los cinco sentidos. Es como usar los ojos

para escuchar un trozo de música. Y sin embargo, tan persistente es el llamado del alma, que nunca dejamos de buscar. Cuando nuestra alma tiene hambre nos lo hace saber, no importa cuánto tratemos de acallarla y distraerla mediante los goces materiales, su voz siempre se alzar , haciéndonos saber que nos falta una parte de nuestra vida. Esto puede tomar la forma de ansiedad, desorientación, vacío, en fin un anhelo de algo más, de que nuestra Madre este viva.

Nuestra alma da a nuestra vida dirección y unidad, nuestra alma es el eje sobre el cual convergen y se unen todas nuestras actividades físicas. Nuestra alma conecta lo trivial con lo supremo, y lo material con lo espiritual, pero también nos enseña humildad, la humildad de saber que NUESTRA MADRE ya no est  físicamente, pero permanecerá por siempre en ESPÍRITU.

La muerte existe, precisamente porque existe la vida, sin ésta, la muerte no será absolutamente nada, será irrelevante.

**“Todo tiene su momento,
Y cada cosa su tiempo,
Tiempo bajo el cielo,
Su tiempo al nacer,
Y su tiempo al morir”.**

Eclesiastés 3; 1-8

MATEA

La MATEA (miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría), tiene una importancia sustancial porque cada una de esas emociones se relaciona con el objetivo de supervivencia a la Pérdida de nuestra Madre).

Esta relación de la MATEA con determinadas necesidades nos permite tener una brújula para facilitarnos el proceso de llegar a tener conciencia de lo que necesitamos.

En el siguiente cuadro nos muestran las cinco emociones innatas, su objetivo y su vivencia interna.

EMOCIÓN PRIMARIA	OBJETIVO DE SUPERVIVENCIA	VIVENCIA INTERNA
MIEDO	PROTECCIÓN	ATRACCIÓN / AMENAZA
AFECTO	VINCULACIÓN	ATRACCIÓN / REPULSIÓN
TRISTEZA	RETIRO HACIA SÍ MISMO	DESILUSIÓN / REALISMO
ENOJO	DEFENSA	INVASIÓN / AUTOAFIRMACIÓN
ALEGRÍA	VIVIFICACIÓN	OPTIMISMO/ SATISFACCIÓN

Si intentamos facilitarnos el proceso emocional y reportamos sentir miedo, habría que revisar cómo anda nuestra necesidad de protección, ya que cuando tenemos miedo el mensaje es “¡Cuidado, protégeme!”.

Si no contactamos bien con el miedo, y no tenemos un buen registro de la necesidad de protección, por tal motivo se verán reducidos nuestros recursos para cuidarnos a sí mismo y posiblemente corramos algún tipo de peligro. (Muñoz, M., 2009, p. 126)

CITAS DOCUMENTALES

(1)

“Mientras tu vida transcurre en el tiempo, sería importante que la pudieras transitar por caminos firmes, pisando fuerte el presente, sin embarrar el futuro ni tapar de polvo el pasado.

Ni siquiera Dios puede cambiar el pasado. Si viniera de rodillas quien en algún momento te hirió no cambiaría para nada tu vida.

Pero tú puedes perdonar y soltar las situaciones del pasado porque no vale la pena andar penando por lo que ya se rompió. Suelta todo dolor, no tapes, de polvo tu futuro amoroso y brillante”. (García, Y., 2006, p. 11)

(2)

“Nadie cruza el puente antes de tiempo, porque morir es parte de la vida, no se teme en momentos difíciles, porque el alma es sabia, y sabe darle tranquilidad a la mente”. (García, Y., 2006, p. 33)

(3)

“Cambios microscópicos colocados en lugares estratégicos logran cambios macroscópicos. Un grano de arena en la playa no destaca, pero si ese grano se traslada al ojo entonces sí sientes su importancia. Todas las personas creen que para cambiar deben romper con todos sus paradigmas. Sin embargo, sólo con cambiar uno, y hasta pequeño, el resto de los paradigmas empiezan a sentir que no están sobre una base segura y se empiezan a mover. Y luego, como los dientes de leche, los paradigmas, una vez que se empiezan a mover, se caen solos”. (García, Y., 2006, p. 71)

(4)

“Los maestros del cielo no van a alfombrar el mundo para que no tropieces, para que no te caigas, sólo te pedirán que mires bien dónde caminas y si

puedes calzarte algo en los pies para que tu andar sea lo más cómodo posible". (García, Y., 2006, p. 85)

(5)

"Cada persona elige cómo escribir el libro de su vida, hasta cuando eliges no escribir nada estás escribiendo, porque cada espacio, cada hoja en blanco, es un agujero negro en el alma. Nada es bueno que quede sin concluir, sin final. Todo está para que lo completes, si no es algún momento de tu vida querrás hacerlo y ya esa hoja se habrá puesto amarilla y vieja". (García, Y., 2006, p. 93).

(6)

"Si las piezas de una máquina quisieran funcionar simultáneamente en dos sentidos distintos, se perdería la sincronización y la máquina terminaría rompiéndose. Tú también eres una máquina, sin duda la más perfecta, pero también se puede romper. Ése es el precio que el cuerpo paga por la incongruencia mental." (García, Y., 2006, p. 99)

(7)

"La vida es una línea recta donde el dolor y el placer son los extremos de la misma línea. Basta con encontrar el equilibrio, no quedarse siempre en la misma orilla. Anclarnos en el equilibrio es todo un trabajo. Mantener el ancla de la fé, como referencia interna y felicidad externa. El ancla, para los egipcios fue el símbolo de la esperanza, la vida es aliñarse con la aceptación y la responsabilidad de ser mejor cada día". (García, Y., 2006, p.111)

(8)

"Traza un plan de vida, como si quisieras armar un mapa para encontrar el tesoro de tu vida, todos somos piratas de una y otra forma, todos buscamos minas preciosas, tesoros escondidos, pero lo bueno es que el que busca, encuentra, y quien busca, sabe que en algún momento algo encontrará". (García, Y., 2006, p. 129)

(9)

“No te mueras con tus amores” tienes todo marcado, querido amigo, tú ya elegiste el modo de nacer y el de irte, ya coloqué planetas, te elegí el ángel, per tú siempre tienes libre albedrío, tanto en el cielo como aquí en la tierra”.
(García, Y., 2006, p. 143).

(10)

“Milagros acción a los que los humanos no se acostumbra, lo pronuncian descreídos y como si el milagro sólo fuera un efecto asombroso y desconocido. “Milagro”, palabra que tendría que ser tomada con la cotidianidad que tiene la palabra Madre, ánimo, busca tus milagros”.
(García, Y., 2006, p. 149).

(11)

“Podríamos definir la vida como un parque de diversiones. Muchas veces anhelas subirte a un juego pero te da miedo. Otras te quedas mirando cómo los demás se divierten. Un parque de diversiones tiene la particularidad de nunca parecerte igual. Nada que le ocurra al otro será igual a lo que te puedas ocurrir a ti”. (García, Y., 2006, p. 157)

(12)

“Hay tantas recetas mágicas como personas, pero magos sólo hay uno, y ése eres Tú”. (García, Y., 2006, p. 189)

(13)

“Vivir feliz depende de tu actitud, tener fe depende de ti, Depende de ti cuánta esperanza quieras tener, cuán lejos quieras ir de tu madriguera y cuánta huella quieras dejar en este camino. Depende de nosotros mostrarte cuanto puedes tener, hacer y ser en la tierra como en el cielo”. (García, Y., 2006, p. 223).

(14)

“El duelo no termina con el funeral, apenas empieza. El duelo es intensamente personal. No hay dos personas que sufran igual. Durante las semanas y meses que siguen a una pérdida, algunos de los sobrevivientes expresarán con el llanto sus emociones profundas, otros reflexionarán en silencio”. (O’Connor, N., 1990, p. 20).

(15)

“Nunca estamos tan indefensos ante el sufrimiento como cuando amamos, y nunca tan desesperadamente infelices como cuando perdemos a nuestro objeto amado o perdemos su amor”. (Freud en Viorst, 1990, p. 127)

(16)

“Se ha demostrado en diversos estudios que las personas pasan por la experiencia cercana a la muerte, se vuelven más sensibles y religiosos, más espirituales y menos materialistas”. (Behar, 2004, p. 57).

(17)

“Por estas dos cosas no debe uno enfurecerse nunca; por lo que puede remediarse, y por lo que no tiene remedio”, Fuller. (Norberto, G. 2010, p. 162).

(18)

“Los brujos dicen que la muerte es nuestro único adversario que vale la pena. La muerte es quien nos reta a prepararnos en vida para llegar lo más enteramente a ella y nosotros nacemos para aceptar ese reto, seamos hombre comunes y corriente o brujos. La diferencia es que los brujos lo saben y los hombres comunes y corrientes no”. (Norberto, G. 2010, p. 145)

(19)

“La emoción no es acción per se, sino la energía interna que nos impulsa a un acto, lo que da cierto <carácter> o <colorido> a un acto, (Illouz, 2007, p. 67)

(20)

“Quería hacer volar sus cenizas en el cielo, porque merecía ser libre” (Alfonso G. 2010, p. 84)

(21)

“Absolutamente todos nacemos con la misma posibilidad de vivir felices y no desperdiciar esta única y deliciosa vida que nos tocó en suerte, de hacer realidad nuestros sueños, todos, sin excepción. Todos estamos en la misma línea de salida. La diferencia es que cada uno responde de manera diferente a la carrera de obstáculos que tiene que sortearse en la vida.” (Norberto G. 2010, p. 161)

“SER MADRE”

...Ser madre, es mucho más noble que sonar narices y lavar pañales, terminar los estudios, triunfar en una carrera o mantenerse delgada.

...Es ejercer la vocación sin descanso, siempre con la cantaleta que se laven los dientes, se acuesten temprano, saquen buenas notas, no fumen, tomen leche...

...Es preocuparse por las vacunas, la limpieza de las orejas, los estudios, las palabrotas, los novios, las novias, es no ofenderse cuando la mandan callar o le tiran a uno la puerta en las narices, porque no están en nada.

...Es quedarse desvelada esperando que llegue la hija de la fiesta y cuando llegue hacerse la dormida para no fastidiar.

...Es temblar cuando un hijo aprende a manejar, andar en motor, se afeita por primera vez, se enamora, presenta exámenes o le sacan las amígdalas.

...Es llorar cuando ve a los niños contentos y apretar los dientes y sonreír cuando los se sufriendo.

...Es servir de niñera, chofer, cocinera, lavandera, médico, policía, confesor, mesera, psicóloga, mandadera, y mecánico sin cobrar sueldo alguno.

...Es entregar su amor y su tiempo sin que se lo agradezcan. Es decir que son cosas de la edad, cuando la mandan al carrizo.

...Madre es alguien que nos quiere y nos cuida todos los días de su vida y que llora de emoción por que uno se acuerda de ella, una vez al año, el día de las madres.

...El peor defecto que tienen las madres es que se mueren antes de que uno alcance a retribuirles parte de lo que han hecho.

...Lo dejan a una desvalida, triste, sola e irremisiblemente huérfana.

“Pero por suerte solo hay una, porque nadie aguantaría el dolor de perderla dos veces”.

“Isabel Allende”.

SI YO SUPIERA...

Si yo supiera que iba a ser la última vez que te viera acostarte a dormir, te estrecharía un poco más fuerte entre mis brazos, y le pediría a Dios que guarde tu alma.

Si yo supiera que iba a ser la última vez que te viera salir por la puerta, te daría un abrazo y luego un beso y te llamaría para hacerlo de nuevo,

Si yo supiera que iba a ser la última vez que escucharía tu voz alzarse en alabanzas, grabaría en video cada acción y palabra para escucharlas de nuevo, día tras día,

Si yo supiera que iba a ser la última vez, me sobraría algún minuto para detenerme y decir Te quiero, en lugar de suponer que tú sabrías que te quiero...

Si yo supiera que iba a ser la última vez, estaría presente para compartir tu día, pero, como estoy seguro que tendrás muchos más, qué importa que se me escape, porque seguramente habrá siempre un mañana, que compense mi falta de visión, pues siempre nos darán una segunda oportunidad, para que todo quede perfectamente, y siempre habrá otro día, para decir Te quiero, y seguramente habrá otra oportunidad para decir ¿algo se te ofrece? pero, en caso de estar equivocada, y que hoy fuera el último día, me gustaría decir cuando te quiero, y ojalá que nunca lo olvidemos, nadie tiene la vida comprada, ni los jóvenes, ni los viejos, y puede que hoy sea nuestra última oportunidad, de abrazar con fuerza a nuestros seres queridos.

De modo que si esperas hasta mañana, ¿por qué no hacerlo hoy?,

Porque si mañana nunca llega, seguramente lamentarás el día en que

No te tomaste el tiempo para sonreír, dar un abrazo o un beso.

Y estabas demasiado ocupado para darle a alguien lo que será su postrero deseo.

Así que abraza a tus seres queridos hoy y diles al oído qué tanto los quieres,

Y que siempre lo harás, toma el tiempo para decir lo siento, perdóname, por favor,

gracias. No te preocupes y si mañana nunca llega, no lamentarás lo que hiciste hoy...

(Palabras tomadas del texto aprendiendo a decir adiós de Marcelo Rittner).

CONSEJOS PARA RETOMAR TU VIDA

- No anestesies el dolor. No te escondas tras una capa de supuesta fortaleza.
- Tampoco “duermas” el sufrimiento con alcohol u otras sustancias.
- Realiza actividades que te mantengan ocupado, pero sin evadirte.
- Comparte el dolor con los que te quieren. No temas abrumarlos, ellos quieren ayudarte y a veces no saben cómo hacerlo.
- Si te sientes a punto de explotar, hazlo, pero gritando o golpeando contra un almohada. Al mismo tiempo, piensa en todo el dolor, enojo, tristeza, etc. Que percibas en ese momento.
- Deja salir todas esas emociones y no te hagas más daño.
- Comparte con otras personas que han sufrido lo mismo que tú. Los grupos de autoayuda realmente brindan consuelo en situaciones similares.
- El ejercicio físico es de gran ayuda para permitirnos seguir adelante. No tienes por qué hacer algo complicado, caminar es una actividad recomendable para todos mientras caminas, concéntrate en tu respiración.
- Busca el consuelo espiritual, asiste a una iglesia o simplemente, ora desde el fondo de tu corazón.
- Consolidemos y amplíemos las funciones de nuestro SELF.
- Identifiquemos y respondamos al posible trauma acumulado causado por la carencia de un entorno carente de apoyo y comprensión persistente en el tiempo.
- Usemos las estrategias terapéuticas como escribir, emplear objetos de recuerdo, visitemos lugares significativos, diseñemos rituales de despedida, entre otros.
- Promovamos activamente en nuestro ser la reminiscencia como afrontamiento de conexión-integración.
- Impongamos significados a nuestros recuerdos y evocaciones, esto es darnos un proceso positivo a nuestra mejora emocional, no permanecer en el abajo, logremos estar en el arriba.
- Seamos empáticos con nuestra forma de estar y vivir en el ahora.

CONCLUSIÓN

Todos los hijos tras la muerte de su Madre, nos manifestamos con un desorden evidente, cargado de discursos metafóricos, en otras ocasiones incoherentes y recurrentes de lo sucedido nos decaemos físicamente, entramos en un ensimismamiento con llantos frecuentes e incontrolables, nuestro rostro refleja dolor, así como rabia, ira, culpa, incredulidad, ausencia, añoranza, injusticia, nos damos cuenta de que nuestros sueños para con ella se han terminado.

Los hijos rechazamos el concepto de retirada o lejanía de nuestra madre el perder el vínculo, por lo tanto queremos dar continuidad a su existencia mediante distintos modos que van desde comunicarnos con ella, aunque estemos hablando solos, soñar o anhelar verla nuevamente, hasta llegar a sentirla como una realidad por instantes.

Otros solemos buscar en nuestra religión el consuelo a nuestra pérdida, algunos más lo hacen de manera terapéutica, hay quienes reflexionamos más, lloramos más y participamos más de lo que es nuestro dolor, o simplemente le damos vueltas y vueltas a lo sucedido, desarrollando una y otra vez el camino vivido a su lado.

Los estilos o modelos mentales, actitudinales son desiguales en cada uno de los hijos, pero no por eso igual de dolorosos. Los espacios y los tiempos los dosificamos de forma diferente, y empezamos a ubicarnos de forma más concreta conforme decidimos dejar de sufrir, y dejar que nuestro dolor aminore con el tiempo.

La vida nos brinda momentos mágicos en donde nosotros elegimos aprender y superar su pérdida. Aprovechémoslos de la forma más sana e inteligente y logremos ser felices con su recuerdo, ya que mientras lo mantengamos vivo “Ella Vivirá”.

Ojalá que lo escrito en este espacio, sirva de aprendizaje a todo aquel que lo lea, y concientice que el dolor existe y dura, pero el sufrimiento nosotros y solo nosotros decidimos cuanto tiempo lo llevaremos a costas.

“NONOY” Madre Mía, Gracias Por Existir y Bendita Seas Por Siempre.

BIBLIOGRAFIA

- ALFONSO MIGUEL GRACÍA HERNÁNDEZ (2010).
España, Ediciones Idea.
- ALBA PAYÁS PUIGARNAU (2010) LAS TAREAS DEL DUELO
España, Paidós.
- BARRETO M (2007) MUERTE Y DUELO.
España Síntesis.
- BOWLBY, J. (1994) EL APEGO Y LA PÉRDIDA.
Barcelona, Paidós.
- BRADSHAW J (2008) SECRETOS DE FAMILIA.
España Ediciones Obelisco.
- BUCAY J. (2008) EL CAMINO DE LAS LÁGRIMAS.
México. Océano.
- C. W. LEADBEATER (2003) A LOS QUE LLORAN LA MUERTE DE UN SER
QUERIDO.
México Edit. Orión
- DERRIDA, J. (2000) DAR LA MUERTE.
Barcelona, Paidós.
- DURKHEIM, E. (1993) EL SUICIDIO.
Madrid, Akal.
- FRANK V (1991) EL SENTIDO DE LA VIDA.
Barcelona HERDER.
- GARCÍA, A. M. (2007) DUELO Y SIGNIFICADOS.
San Sebastián, Soc. Vasca.
- GARCÍA, YOHANA, (2205) UNA VIDA ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA.
México, Editorial Pax.
- HERTZ, R. (1990) LA MUERTE.
México, Editorial Patria.
- JOHN BOWLBY (1980) LA PÉRDIDA AFECTIVA: Tristeza y depresión.
México Paidós

- KABAT-ZINN J (2005) VIVIR CON PLENITUD LAS CRISIS.
Barcelona, Kairós.
- KUBLER R. (2006) LA RUEDA DE LA VIDA.
España. Zeta bolsillo.
- KUBLER R. (2006) LA MUERTE UN AMANECER.
España. Océano.
- KUBLER R. (2011) SOBRE LA MUERTE Y LOS MORIBUNDOS.
México. De bolsillo.
- LEE, CAROL. LA MUERTE DE LOS SERES QUERIDOS.
Barcelona, Plaza & Janes, 2001.
- LÓPEZ GARACHANA M (2006) BIENVENIDA A LA SOCIEDAD DE LAS MUJERES SOLAS.
México Trillas.
- MAZA, ENRIQUE, (1989) EL AMOR, EL SUFRIMIENTO Y LA MUERTE.
México, Proceso.
- MYRIAM MUÑOZ POLIT (2009) EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y NECESIDADES.
México Edit. Castellanos Bolsillo
- NANCY O'CONNOR (2007) DÉJALOS IR CON AMOR. La aceptación del duelo.
México Trillas.
- NEIMEYER J A. (2002) APRENDER DE LA PÉRDIDA.
España Paidós.
- NORBERTO GARCÍA PORTILLO (2010) CUANDO UN SER QUERIDO SE VA.
Nueva Delhi. Colección Diamante.
- O'CONNOR, NACY, (2000) DEJALOS IR CON ALOR.
México, Trillas.
- PATRICIA IBARRA (2013) LA AUSENCIA
México Editores Mexicanos Unidos.
- RITTNER, MARCELO (2004) APRENDIENDO A DECIR ADÍOS.
México, Planeta.
- WILLIAM WORDEN J (2010) EL TRATAMIENTO DEL DUELO.
Barcelona Buenos Aires Paidós.
- ZIEGLER, J. (1976) LOS VIVOS Y LA MUERTE.
México, Edit. Siglo XXI.

