



Asociación Mexicana de  
Tanatología, A.C.



Asociación Michoacana  
de Apoyo Tanatológico

# VIII CONGRESO NACIONAL DE TANATOLOGÍA

## VIDA Y MUERTE

## UNA RELACIÓN TRASCENDENTAL

*Del 10 al 13 de Noviembre, Morelia, Mich.*

# M E M O R I A S

### AMTAC:

Insurgentes Sur # 1160 3er Piso,  
(Entre Miguel Laurent y Tlacoquemecatl,  
Frente a Parque Hundido)  
Col. Del Valle, C.P. 03100  
Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96  
Fax: 55.75.41.95  
[www.tanatologia-amtac.com](http://www.tanatologia-amtac.com)  
E-Mail: [info@tanatologia-amtac.com](mailto:info@tanatologia-amtac.com)  
Twitter: [@tanatologiamex](https://twitter.com/tanatologiamex)

### AMAT

Teléfono (443) 3 24 41 25,  
Celular (443) 3 11 22 75  
Fresno núm. 329, Fray Antonio de San  
Miguel, Morelia  
(Atrás de Plaza Morelia)  
[amat-morelia@hotmail.com](mailto:amat-morelia@hotmail.com)

## Aprendiendo a sanar mis duelos

Alejandro Salas

En el 2001 tuve la oportunidad de comenzar mi trabajo en el mundo de la tanatología, fue por medio de una investigación que realice en el servicio médico forense de Guadalajara apoyando a los familiares que habían perdido a su ser querido, en ese entonces, yo estaba en sexto semestre de la carrera de psicología fue cuando comenzó todo.

En este texto encontramos tres en uno ¿Por qué tres en uno? Porque antes de publicarlo las personas me decían “debería de hacer un libro para las personas que estamos pasando por un proceso de perdida” “debería de hacer un libro para apoyar a nuestros seres queridos que han pasado por una perdida” “debería de hacer un libro para que los profesionales de la salud sepamos como apoyar a una persona en su duelo”.

Es así que este libro contiene estos tres puntos.

En el primer punto podemos encontrar una estructura por medio de la cual la persona va elaborando su proceso de duelo, recibiendo la frase “el amor es más fuerte que el sufrimiento y nosotros somos amor” por que en verdad es así nosotros somos amor y tenemos que comprometernos a sanar los duelos que podamos tener a lo largo de la vida para que después de una perdida podamos sanar y recuperar la estructura que en realidad somos: amor.

Entonces el lector ira trabajando con sus pérdidas al igual que va reestructurando su fe conociendo las etapas del duelo según kubler ross , trascendiendo el perdón liberándose y quitándose de culpas para renacer a la salud.

Este primer punto que he expresado lo trabajo en consulta con todos mis pacientes para que mediante las terapias que vamos teniendo encuentren un complemento en el libro al igual que con los familiares en el punto no.2 que es la orientación a familiares y amigos para apoyar a su ser querido ante una perdida.

En esta parte podemos encontrar una guía tanatologica para las personas que tienen algún ser querido que pasa por un proceso de duelo dando mucho énfasis en los miedos y el cambio y en 25 sugerencias de como apoyarlos .por ejemplo la primera “nunca le digas que lo sientes, porque solamente el que vive el dolor vive en carne propia lo vivido mejor dile como te sientes” esto es muy importante porque en ocasiones cuando decimos que lo sentimos podemos desatar un momento de furia en nuestro ser querido el cual nos puede reflejar que quien

siente la perdida realmente es él, y en verdad es cierto por que como dice el dicho “el único que sabe lo que lleva el costal es el que lo va cargando.

En el apartado no.7 nos dicen abrázalo si ves que lo necesita, esto es muy importante porque una de las funciones que debemos realizar como sus seres queridos es el demostrarle nuestro cariño en momentos tan difíciles y complejos como este, sin embargo, a veces nos da miedo y tratamos de rehuirle a la situación y nos podemos conflictuar a la hora de demostrarle el cariño a nuestro ser querido atrevemonos y apapachemoslos ya que lo que necesitan en esos momentos es nuestro calor.

Otro punto es el que dice: “si dice que necesita estar a solas para reflexionar, respeta su decisión sin dejar de hacerte presente”. Sin dejar de hacerte presente nos referimos a que en algunas ocasiones podremos parecer como fantasmas porque nuestro ser querido pareciera que no nos ve, Sin embargo, es muy importante que estemos ahí por que en muchas ocasiones dentro de la turbación que traen en su mente pueden tomar decisiones que no son las más adecuadas como quitarse la vida y también por si quieren desahogarse nos encuentren disponibles para que puedan realizarlo, como vemos el acompañamiento familiar de un duelo es un gran trabajo pero ¿verdad que nuestros seres queridos lo valen? Y el último punto que veremos en este resumen Es “no permitas que la indiferencia llegue a tu corazón”.

Vivimos en un mundo donde muchas personas están tratando de buscarse en todos los sentidos y en muchas ocasiones en esos procesos existenciales pueden encontrar ciertas frustraciones lo cual no es más que un incitador para continuar en la realización personal, sin embargo, no todas las personas lo ven así y algunas con mucho dolor van haciéndose indiferentes sin importarles el dolor de los demás. Por ello es importante resolver las conflictivas para que la indiferencia desaparezca de nuestras vidas y cuando un ser querido pasa por un momento de esta índole podamos apoyarlo de la mejor manera.

Y por último el tercer punto es la información teratológica para los profesionistas y personal quienes laboran un proceso de duelo, a mi me encanta la investigación es una de mis pasiones el poder encontrar nuevos caminos de apoyo o confirmar hipótesis planteadas. Por tal razón en este apartado el lector veera que la muerte no es más que un cambio, refirmara los conceptos tanatologicos, las etapas de duelo , los duelos patológicos, las cuatro palabras (perdidas, duelos , miedos y cambios), los mecanismos de defensa, el inconsciente como comedor compulsivo, los tipos de perdidas, la intervención tanatologica... que para mí que tan significativa es pues tuve que luchar por este proyecto en el que nadie creía y que después del reconocimiento de la AMTAC al regresar yo a Guadalajara las cosas

fueron muy diferentes, además cuando tuve el gran regalo de llegar a semejo reconozco que mi grado de evolución como ser humano era muy menor tenía 21 años y vivía muy materializado, para mí fue un gran jalón de pelo pues la vida me demostró lo que es la finitud del ser humano que en cualquier momento puede partir uno y el gran regalo de tomar conciencia y de vivir solo por hoy realizándonos y resolviendo todos los duelos que puedan existir en nuestras vidas para después poder apoyar a nuestros pacientes.

He de confesar que junto con este libro me he apoyado también de mis otros cuatro libros que utilizo en mi trabajo tanatológico de la reestructuración de los duelos y como material para que mis pacientes trasciendan sus pérdidas así van a la par las terapias con el seguimiento del libro aprendiendo a sanar mis duelos para luego complementarlo con el arte de ser feliz(psicología) virgen de las vírgenes (empoderamiento y potencialización) yo no soy crisis (psicología y espiritualidad) y guía práctica para educar y entender a niños y adolescentes.