



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
E-Mail: 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

Dos Amigas y alguien más

Introducción

La participación alternada de la Vida y de la Muerte, invariablemente generan una trascendencia, porque prácticamente todo lo que existe en este mundo, así como lo que hacemos e incluso lo que omitimos, tiene un principio de Vida y un final, lo cual, puede describirse como un cambio. Dicho cambio, en algunas ocasiones es sumamente notable, y en otras, es imperceptible, pero finalmente es un cambio, un cambio que implica una trascendencia para el mundo y para el universo, así como también, para cada persona que lo vive.

- ¿Qué trascendencia tiene para una persona, para el planeta y para el universo, la vida y la muerte de un ser humano, de una especie animal, y una especie vegetal?
- ¿Cómo afectará a una persona, al mundo y al universo, la vida y la muerte de una hormiga, de una luciérnaga, o de un canguro?
- ¿Cómo determinamos la trascendencia de nuestras experiencias o de algún evento?

Los elementos que las personas tomamos en cuenta en cada una de nuestras experiencias pueden ser muy diversos, y por lo mismo, la trascendencia resultante podrá, en algunos casos depender de:

- Causas del suceso
- El evento por sí mismo
- Las circunstancias existentes antes, durante y después del hecho
- La interpretación que la persona haga del suceso
- Los elementos relacionados en cada experiencia.
- Los efectos generados

Dos amigas y Alguien más

Para continuar con el tema de este congreso, *Vida y Muerte, una Relación Trascendental*, voy a compartir con ustedes una presentación a la cual he nombrado: Dos Amigas y Alguien más.

Comenzaré hablándoles de *Dos Amigas*, y para ello, les pido que imaginen a dos mujeres. Cada uno de ustedes puede imaginarlas como prefiera.

Estas *Dos Amigas* de las cuales quiero platicarles son muy conocidas, prácticamente todo el mundo las conoce y sabe de ellas, sin embargo, en ambas hay algo de misterio, hay algo no muy claro o no muy entendible para quienes las conocemos, pero eso no es obstáculo para apreciarlas, para admirarlas, para reconocer sus logros y la trascendencia que generan cada una por su parte y trabajando juntas.

El tema de la Vida y de la Muerte, en ocasiones lo imagino como una relación de dos grandes amigas que se entienden y se aceptan plenamente. Una de ellas es intensamente creativa, extremadamente innovadora y realiza grandes obras, la otra *Amiga*, indica el momento del cambio, indica que es momento de crear algo diferente, pero partiendo del *punto* en el que se está, lo cual estimula en la primera, el incremento en su capacidad de creación e innovación.

Una de estas amigas, la Vida, es energía pura, es indestructible, es poderosa, es enorme, pero no hay manera de conocer su tamaño, su forma, su peso, sus dimensiones, ni su poder, sabemos que existe, la percibimos en todo lugar, la vemos, pero no la vemos como tal, sólo la vemos y la percibimos en todo lo que existe.

Para la Vida, las posibilidades de creación son infinitas, dicho de otra forma, en cada final, en cada cambio de existencia de algo creado por la Vida, la Vida tiene más posibilidades para manifestarse.

Por ejemplo, a simple vista, la variedad de elementos que podemos encontrar en una playa son pocos: arena, agua de océano y huellas de pisadas humanas sobre la arena, sin embargo, pensemos en lo siguiente:

- ¿Cuántas huellas diferentes hay?
- ¿Cuántos granos de arena?
- ¿De cuantas formas el océano ha tocado la playa?

- ¿Cómo reaccionan los granos de arena ante cada contacto con el agua del océano?
- ¿Los granos de arena cercanos al océano son similares a los granos de arena que forman un desierto?
- ¿A qué distancia del océano dejamos de encontrar granos de arena de playa y comenzamos a encontrar “granos” de tierra o lo que conocemos como tierra?
- ¿Cuántos granos de arena forman las playas que rodean los océanos y los contienen?
- ¿Cuántos granos de arena forman un desierto?

Y todos fueron creados por la Vida.

Ahora les invito a que consideremos rápidamente las creaciones de la Vida en diferentes ámbitos de este planeta, comencemos por el reino animal.

Pensemos por unos momentos en la variedad de animales e insectos que existen en nuestro planeta.

Y todos son diferentes.

Retomemos la imagen de los mares y los océanos. Ninguna ola es igual a otra, y todas han sido creadas.

Pensemos por unos momentos en el reino vegetal. Ninguna flor es igual a otra, ninguna hoja es igual a otra, y todas fueron creadas.

Ningún árbol es igual a otro, los hay grandes pequeños, anchos y delgados, frágiles y resistentes, y todos fueron creados.

Ahora pensemos unos momentos en el ámbito humano. En nuestro planeta actualmente tenemos más de 6,000'000,000 de seres humanos y todos somos diferentes, no hay iguales.

Te invito a que hagamos el ejercicio de tratar de imaginar sólo algunas de las características que tenemos como seres humanos y que para ello consideremos, más de 6,000'000,000 de diferentes:

- Rostros
- Cuerpos
- Caracteres
- Creencias
- Decepciones
- Esperanzas
- Estados de salud

- Fantasías
- Gustos e intereses
- Ideales
- Ilusiones
- Objetivos
- Realidades
- Formas de saludar
- Sonrisas
- Sueños
- Triunfos
- Utopía

Ahora pensemos por unos momentos en las manifestaciones que la Vida realiza por medio de cada ser humano, pensemos en las actividades que cada ser humano hace, pensemos en la creatividad que se manifiesta por medio de cada ser humano.

Ahora tratemos de imaginar con mayor detalle algunos elementos conocidos.

- ¿Cuántos átomos forman cada grano de arena?
- ¿Cuántos átomos forman cada gota de agua?
- ¿Cuántos átomos forman el oxígeno que entra en nuestro cuerpo en cada respiración?
- ¿Cuántos átomos forman cada una de las células de nuestro cuerpo?

Ahora pensemos unos momentos en el universo y en algunos de sus componentes.

- ¿Cuántas galaxias existen actualmente?
- ¿Cuántos sistemas como el que nosotros llamamos solar existen actualmente?
- ¿Cuántos planetas contiene el universo este día?
- ¿Cuántas estrellas existen en esta semana?
- ¿Cuántos asteroides hay en el universo?
- ¿Cuántas piedras chicas y grandes existen en el universo?

En este momento, en cada centímetro, milímetro o micra del universo, está la Vida, en cada átomo que forma el universo está la vida.

Ahora consideremos todo lo que ha existido en millones y millones y millones de años, desde el *Origen*, desde el inicio del universo, y también lo que existirá en los próximos millones y millones y millones de años hasta que deje de existir el universo.

Todo lo referido en los puntos y preguntas anteriores, al igual que los más de 6,000'000,000 de seres humanos que en estos momentos habitamos el planeta, hemos sido creados por la Vida y nunca, ha habido nadie ni nada igual, no existe nadie ni nada igual y nunca habrá nadie ni nada igual, e insisto, todo fue creado, todos fuimos creados por la Vida.

Cuando arrancamos una hoja o una rama a un árbol o a una planta de regular tamaño, generalmente no la afectamos mucho, porque el árbol o la planta pueden seguir viviendo aún con eso que le quitamos, porque la Vida que está en esos seres, puede utilizar diversos elementos para *cicatriz*ar la herida, de tal forma que sigan viviendo, que sigan desarrollándose como lo que son, y sigan su ciclo de vida. Pero cuando la *lesión* es muy fuerte, lo más probable es que la Vida no siga manifestándose como lo venía haciendo en ese organismo, porque los elementos que tiene para la cicatrización y para la cura, ya no son suficientes en ese caso, y tendrá que manifestarse de forma diferente.

La Vida es poderosa, pero hay momentos en lo que ya no puede seguir dando continuidad de la misma manera, digamos que ya no puede hacer mucho para que algo o alguien continúe como lo venía haciendo, porque ya no tiene los mismos elementos para dar continuidad a lo que había estado creando, por lo tanto, debe crear a partir de lo que tiene, a partir de lo que queda, debe crear algo diferente, porque los elementos con lo que cuenta ya no son los mismos, o ya no son las mismas cantidades.

La regeneración física del ser humano es muy amplia y en algunas ocasiones, habemos quienes nos atrevemos a calificarla como milagrosa. Hay propuestas que nos dicen que esos resultados que algunos llamamos *milagrosos* son posibles, porque todo ser humano es capaz de realizarlo en sí mismo y en otras personas, e incluso dan varios testimonios. No domino el conocimiento de ese tema y menos su práctica, pero creo que es posible, y que en un futuro será muy cotidiano en toda la humanidad, pero lo que conozco hoy en día, es que el ser humano aún tiene límites de autosanación y autoregeneración física, por lo cual en algunos casos no puede regenerar toda una pierna o todo un brazo, pero si es posible recurrir a la creatividad de otros para *compensar* en la medida de lo posible el *cambio* sucedido, sin embargo, en ocasiones, la adversidad y el final, se da en condiciones donde ya no pueden revertirse y entonces, habrá que aceptar el cambio y adecuarnos a las nuevas condiciones.

En situaciones como las descritas, es donde podemos identificar más fácilmente la presencia de la segunda de las dos amigas, La “Muerte”. Algunas personas consideran que la muerte es un estado prolongado y duradero, sin embargo, para otras personas y para mí, no lo es, y de eso quiero hablarles.

Para otras personas y para mí:

- La muerte como suceso, es breve
- El momento de la muerte es breve
- El momento en el que ocurre precisamente, es breve.
- La muerte sólo marca un momento breve, rápido, quizá tan rápido como un parpadeo, o quizá más breve.
- La acción de la muerte es breve pero trascendente.

En algunos momentos podemos percibir o identificar próxima a la muerte, pero eso no implica la muerte como tal, o como un hecho. Trataré de explicarlo tomando la lluvia como ejemplo. Cuando va a llover, generalmente se reduce la temperatura del ambiente, se nubla el cielo, las nubes cambian su color a grisáceo o gris, quizá haya relámpagos y truenos, y eso nos avisa que la probabilidad de lluvia va en aumento, pero aún no llueve. En algunas ocasiones es posible que se presenten los signos anteriormente descritos, incluso por largo tiempo, pero ello no garantiza que llueva, y en otras, sin tanto *aviso*, de repente se nubla y de pronto comienza a llover.

Alguien en agonía sigue vivo, está cercano al momento de la muerte, pero no ha muerto. Algunas personas opinan que comenzamos a morir desde el momento en que nacemos, y quizá sea cierto, pero la verdad, es que morimos hasta que morimos, “*llueve hasta que llueve*”.

Para mí, la muerte es un momento breve, y lo imagino como cruzar una frontera a otra forma de existencia, similar a lo que sucede en el nacimiento.

Desde hace algunos años considero que la muerte es un instante, no un estado, no una forma de *estar*, por lo tanto, el estado de muerte no lo considero prolongado, ni *eterno*, ni *duradero*, para mí, es un instante, sólo es algo que marca un final: el fin de un ciclo, de una etapa, de un periodo, pero sólo es eso; una marca, un indicador muy breve o una señal de cambio, a veces sumamente notorio, y a veces imperceptible pero existente. Pero ya sea imperceptible o notable, todo el cambio es trascendente.

Consideremos el cambio de función o *rol* que tienen los siguientes objetos.

- Un reloj despertador. Durante prácticamente 24 horas solamente es reloj, y de un momento a otro ya es despertador.
- Un foco. Cuando recibe una cantidad suficiente de energía eléctrica se enciende y pasa de apagado a encendido, pero cuando deja de recibir electricidad o se rompe, cambia de estado.

Para mí, el momento de la muerte es el tiempo que transcurre de un estado a otro: de reloj a despertador, o de foco encendido a foco apagado y viceversa. Es un suceso sumamente rápido y no es un estado, sólo es un momento que indica el fin de un ciclo y el inicio de otro.

Considero a la muerte como si fuera una asistente de la Vida. Digamos que lleva su “agenda de trabajo”, le indica una próxima cita, le recuerda los pendientes, le dice cuando ya es momento de retirarse de una reunión para seguir con otra, le indica cuando hacer cambios para seguir creando pero de otra forma, etc. Su participación es momentánea, pero muy importante, y sobre todo son *Amigas*. La función de cada una es trascendente por sí misma, pero su relación y su trabajo de equipo, genera aún mayor trascendencia.

Hoy en día existen diferentes dispositivos electrónicos que ayudan a las personas a organizar sus actividades, pueden recordarles citas, tomar un medicamento, hacer pagos, llamar por teléfono a alguien, acudir a una clase, despertarlos, etc. Son como un asistente, porque tiene por escrito las actividades donde hemos participado, estamos participando y vamos a participar, nos indican el momento de atender nuevas etapas de temas vigentes o de atender nuevos temas.

Las catástrofes provocadas por el ser humano o por la naturaleza, han generado muchos finales, muchas muertes, muchos cambios, y sin embargo, la Vida ha seguido manifestando su creatividad, en algunos casos como lo venía haciendo, y en otros, de forma innovadora, en toda la extensión de la palabra.

Por ejemplo, la guerra en Vietnam dejó muchas complicaciones para el país y sus habitantes, sin embargo, el interés de mejorar los ha llevado a nuevas condiciones, la Vida se sigue manifestado en Vietnam, y una de las muchas formas en que lo hace, es a través de sus habitantes, quienes han creado nuevas formas de sustento,

nuevas formas de relación, y nuevas formas de convivencia entre ellos y con el resto del mundo, lo cual les ha permitido mejores condiciones de vida. Hoy en día, una de sus actividades es el turismo.

En otras latitudes donde se han detonado bombas atómicas, los daños han sido inmensos, prácticamente innumerables, pero aún así, la Vida ha seguido manifestando su creatividad y su capacidad de innovación.

Es posible que no sea así, pero me imagino que cuando la Muerte la informa a la Vida que es momento de un final, y por ende de un cambio, la Vida se pregunta:

- ¿Qué puedo hacer con lo que quedó?
- ¿Qué puedo hacer con lo que hay?
- ¿Qué puedo hacer con lo que tengo?

Y desde ese punto, desde esas circunstancias, comienza nuevamente a crear.

Revisemos los siguientes ejemplos:

Un cadáver, Huracanes, terremotos, maremotos, pandemias, catástrofes, etc.

En mi opinión, la Vida no cuestiona a su amiga la Muerte y no le reclama por informarle de los finales y los cambios, sólo continúa creando.

Hasta ahora hemos revisado mi propuesta sobre la Vida, la Muerte y la trascendencia que se genera por la relación de estas *Dos Amigas*.

Hasta aquí he descrito a *Dos Amigas*, su trascendencia individual, y la trascendencia de su relación, ahora voy a comentar sobre "*Alguien más*".

Alguien más

Carl Ransom Rogers. Él nació el 8 de enero de 1902, en el estado de Illinois, en Estados Unidos.

En los años 50 del siglo pasado, Carl Rogers, creó una teoría a la cual nombró como *Enfoque Centrado en la Persona*. En dicha propuesta, Carl Rogers consideró que la presencia y aplicación de varios elementos durante una sesión terapéutica o de acompañamiento, pueden facilitar cambios favorables en nuestra vida y en la forma de vivirla.

Carl Rogers también consideró la existencia de diversos elementos en el ser humano, los cuales, cuando son reconocidos por la persona y aplicados en su cotidianidad, pueden ser útiles para vivir de la mejor manera posible, las circunstancias que se le van presentando.

Desde mi punto de vista, la propuesta de Carl Rogers, el *Enfoque Centrado en la Persona*, refiere diversos elementos que tiene y aplica la Vida, la cual, independientemente de las condiciones existentes, sigue haciéndose presente en una amplísima variedad de formas, sigue manifestándose, sigue creando y sigue innovando.

La gama de elementos que consideró Carl Rogers en su propuesta es muy amplia, pero en esta ocasión quiero destacar cuatro de ellos por considerarlos importantes en la práctica tanatológica, por supuesto que esto no indica que los demás elementos considerados por Carl Rogers no sean útiles o también aplicables en la práctica tanatológica.

Dichos elementos son:

- *Aceptación Incondicional (no juicio)*
- *Sabiduría Organísmica*
- *Tendencia Actualizante*
- *Autodirección*

A manera de ejercicio y no sólo como una sugerencia para la práctica tanatológica, te invito a considerar los elementos mencionados, tanto en tu vida como en la práctica profesional de acompañamiento.

Aceptación Incondicional

La Vida acepta el momento del cambio, y sigue como le es posible, con lo que hay, generando más a partir de lo que existe, porque lo que existe, prácticamente es su *materia prima* para seguir creando e innovando.

En el ámbito humano, cuando el momento final se presenta, cuando lo que sigue es el cambio, se sugiere a la brevedad posible aceptar el hecho y reconocer que algo sucedió, que algo terminó, e incluso, que alguien murió. Este momento de aceptación no necesariamente se dará rápidamente o fácilmente, en ocasiones tardará segundos, pero también pueden transcurrir minutos, horas, días, meses o años antes de aceptar plenamente los acontecimientos, depende de cada persona y también de la trascendencia de lo sucedido. Una vez aceptado el hecho, una vez aceptado que *algo* ya sucedió o no, es posible que nos preguntemos:

- ¿Qué puedo hacer a partir de ahora con lo que tengo?
- ¿Cómo puedo apoyarme?
- ¿Hay alguien en quien pueda apoyarme?
- ¿Hay algo en lo que pueda apoyarme?
- ¿Que puedo hacer apoyándome en otros?
- ¿Puedo apoyar a otros? ¿Cómo puedo apoyarlos?
- ¿Hay forma de evitar que la adversidad sucedida se repita?
- De no poderse evitar ¿Habrá alguna forma de atenuar su efecto?

La creatividad y la innovación son dos elementos importantes en la respuesta a preguntas cómo las anteriores.

La Aceptación puede parecer tarea fácil, y en ocasiones lo es, pero no siempre, no necesariamente, porque a veces, puede ser complicado aceptar incluso los cambios favorables.

Considerando el ámbito personal e individual:

- ¿Qué tan fácilmente aplicamos la Aceptación en nuestra cotidianidad?
- ¿Qué tan fácilmente nos Aceptamos?
- ¿Qué tan fácilmente aceptamos nuestros actos u omisiones, nuestros aciertos y nuestros desaciertos, nuestros sueños y nuestras frustraciones?
- ¿Qué tan fácilmente aceptamos nuestros sentimientos?

- ¿Qué tan fácilmente aceptamos a las personas con las que coincidimos día a día?
- ¿Qué tan fácilmente aceptamos las circunstancias que se nos presentan?

Ahora consideremos la Aceptación en la práctica profesional tanatológica:

- ¿Qué tan fácil aceptamos que el doliente está viviendo o puede estar viviendo: tristeza, desesperación, angustia, culpa, miedo, desesperanza, cansancio, enojo, alivio, ambivalencia, etc.?
- ¿Qué tan fácilmente aceptamos que la persona que acompañamos está padeciendo una enfermedad que invariablemente la llevará al final de su vida? ¿Sería lo mismo si acompañamos a un familiar o a un ser querido?
- ¿Qué tan fácilmente aceptamos que un doliente no se interesa en seguir viviendo?
- ¿Qué tan fácilmente aceptamos que un doliente el cual no está al final de su vida o que su situación no implica un diagnóstico de fase terminal, no quiere aceptar sus nuevas circunstancias y tampoco a aquellos o aquello que puede ayudarlo?
- ¿Qué tan fácilmente aceptamos que al doliente no le interesa hablar de lo que le está sucediendo, de lo sucedido o de lo que ya se sabe que le sucederá?
- ¿Qué tan fácilmente aceptamos el silencio de la persona que acompañamos?
- ¿Qué tan fácilmente aceptamos el rechazo de parte de la persona que queremos acompañar?
- ¿Qué tan fácilmente podemos aceptar que no en todos los casos podemos contar con la información completa, que en ocasiones sólo tendremos parte de la información, y en otras más no tendremos información?
- ¿Qué tan fácilmente aceptamos los hechos aún cuando no los comprendamos y aún cuando no estemos de acuerdo con ellos?

Considerando el ámbito personal y el ámbito tanatológico:

- ¿Qué tan fácilmente aceptamos los finales y los cambios?
- ¿Qué tan fácilmente dejamos ir?
- ¿Qué tan fácilmente permitimos ser abandonados o abandonamos?
- ¿Qué tan fácilmente aceptamos lo nuevo?
- ¿Qué tan fácil nos es Aceptar?

Aceptar la adversidad en ocasiones no es fácil y aceptar lo bueno, los beneficios o lo favorable, a veces también puede ser difícil.

Se supone que parte de la Aceptación, implica no conjeturas, no especulaciones, no juicio.

Y hablando del juicio...

¿Por qué enjuiciamos?

Dicho muy genéricamente, yo creo que enjuiciamos porque no aceptamos que alguien o algo esta fuera de nuestro modelo, de nuestro esquema, de nuestro catálogo, y/o de nuestro código de conducta.

No enjuiciar implica aceptar, pero aceptar no necesariamente implica estar de acuerdo.

Sabiduría Organísmica

Este elemento que Carl Rogers toma en cuenta, podemos encontrarlo tanto en el ámbito material como inmaterial.

En el ámbito material podemos decir que se encuentra en nuestro cuerpo, el cual, verdaderamente es una maravilla, e incluso, porque no decirlo, un milagro.

Pensemos en lo siguiente:

- Algo así como 200 huesos interconectados, capaces de regenerarse hasta cierto punto y en ocasiones con ayuda médica.
- Un sistema circulatorio que se encarga de dar movimiento a nuestra sangre, realizando los procesos necesarios para mantenerla en las mejores condiciones posibles, y haciéndola llegar a todo el cuerpo.
- Un sistema respiratorio que lleva oxígeno a nuestros pulmones para que se utilice en diferentes procesos de nuestro cuerpo, y también extrae el aire previamente utilizado. Lo anterior dicho muy genéricamente, es un ciclo vital para todo ser humano.
- Un sistema digestivo que con ayuda de otros órganos que tenemos, procesa todo lo que comemos y bebemos, para finalmente desechar lo que ya no nos es útil o necesario.
- Un cerebro que entre otras muchas actividades, coordina “automáticamente” para nosotros:
 - ✓ Temperatura
 - ✓ Presión arterial
 - ✓ Limpieza de sangre
 - ✓ Proceso de alimentos y bebidas
 - ✓ Desecho de alimentos y bebidas
 - ✓ Vista: enfoque, regulación de entrada de luz, etc.
 - ✓ Olfato
 - ✓ Gusto
 - ✓ Tacto
 - ✓ Oído
 - ✓ Coordinación muscular y ósea para la realización de diferentes actividades físicas.
 - ✓ Sistema nervioso
 - ✓ Sistema inmunológico
 - ✓ Cicatrización
 - ✓ Etc.

En el ámbito inmaterial o intangible, la *Sabiduría Organísmica* también se presenta en lo que llamamos intuición, misma que todos tenemos pero no todos atendemos frecuentemente o plenamente.

Generalmente de manera silenciosa, la intuición nos informa y nos avisa constantemente sobre cómo estar en las mejores condiciones posibles, nos dice en ciertos momentos, qué si hacer y qué no hacer. La *Sabiduría Organísmica* puede, si queremos, ayudarnos a decidir, a elegir, a seguir o detenernos, a opinar o callarnos, a movernos de lugar o quedarnos donde estamos, etc.

¿Cuántas veces hemos hecho caso a nuestra intuición y eso nos ha dado beneficios?

¿Cuántas veces nuestra intuición nos ha avisado de algo y no le hemos hecho caso o hemos hecho lo contrario de lo que nos indicó?

En ocasiones nuestra *Sabiduría Organísmica* nos dice que dediquemos un tiempo para:

- Atender un dolor sentimental
- Un duelo
- Una situación crítica que estemos viviendo
- Darnos un gusto
- Descansar
- Reducir nuestra velocidad cotidiana, no vivir con tanta prisa
- Consentirnos
- Relajarnos
- Atendernos
- Enfocarnos más en nuestras prioridades
- Etc.

Lo cual puede implicar, *salirnos* de nuestra cotidianidad por unos minutos, quizá horas e incluso días, pero a veces interviene una vocecita en nuestro interior que nos dice: “*no descansas, hay muchas cosas que hacer*”, “*no te detengas*”, “*la vida continúa*”, etc., e incluso “*no te lo mereces*”, y con frecuencia, hacemos más caso a esa vocecita.

En silencio, la *Sabiduría Organísmica* nos dice qué hacer o qué no hacer, y lo hace por medio de sensaciones en nuestro cuerpo.

Cuando alguien nos dice algo, cuando alguien nos invita, cuando alguien se acerca o cuando alguien se aleja, e incluso cuando un familiar o un ser querido está viviendo algo extraordinario, generalmente tenemos una sensación en nuestro cuerpo que nos

indica algo, pero a veces no lo tomamos en cuenta y lo vivimos como una mera sensación y no como una información.

Tanto como personas, como tanatólogos o como dolientes, es importante que consideremos más frecuentemente la existencia y la presencia de nuestra *Sabiduría Organísmica*, de tal forma que podamos obtener mejores resultados por nuestras decisiones, en lo que hacemos o no hacemos, con lo que decimos o callamos, aceptando o rechazando, etc.

Atender los mensajes de nuestra Sabiduría Organísmica puede ayudarnos atender y a vivir de mejor manera los eventos o circunstancias que se nos van presentando: principios y finales, cambios, ausencias, duelos, éxitos, errores, etc., realizando o no, actividades que nos ayuden dar mejores respuestas a nuestras adversidades e incluso a los beneficios que llegan a nosotros.

¿Qué tan frecuentemente reconocemos la existencia de nuestra Sabiduría Organísmica?

¿Qué tan frecuentemente atendemos los mensajes que nos ofrece nuestra Sabiduría Organísmica?

Tendencia Actualizante

Para Carl Rogers, es la capacidad que tenemos los seres humanos para adecuarnos a nuevas circunstancias externas e internas, son acciones u omisiones que realizamos en aras de mantenernos, si no en las mejores condiciones, por lo menos en la menos peor.

Otros seres vivos diferentes al ser humano, nos muestran cómo es esto y uno de tantos ejemplos lo encontramos en los árboles, principalmente en los países donde el frío es intenso.

La *Tendencia Actualizante* está en todo ser vivo, está en la persona plenamente feliz, y está en una persona que se siente triste, en una persona que disfruta de un triunfo, y en una persona que está viviendo un cambio trascendente o una crisis, está en una persona que disfruta de momentos de paz y está en una persona que vive agobiada, etc. En ocasiones es posible que no identifiquemos la presencia y el trabajo de la *Tendencia Actualizante*, porque algunos de sus resultados pueden no ser muy notorios, pero es seguro, es un hecho, que algo está haciendo y algo está sucediendo, algo está cambiando, aun cuando no lo identifiquemos fácilmente.

De manera conciente o inconciente, intencional o no intencional, todo ser humano aplica y utiliza la *Tendencia Actualizante*, porque es un elemento que favorece el que la persona se adecue a sus nuevas circunstancias ya sean materiales, intangibles, físicas o sentimentales, mismas que pueden implicar ausencias, pero también presencias, por ejemplo:

Ausencias

- Muerte de un ser querido
- Separación de pareja
- Desempleo
- Jubilación
- Cambio de domicilio (colonia, ciudad o país)
- Pérdida de una parte de su cuerpo
- Pérdida de facultades físicas
- Vecinos cordiales, solidarios y gentiles

Presencias

- “Adopción” de sobrinos
- Llegada de adultos mayores a casa y estancia prolongada
- Uso de prótesis o equipo para trasladarse
- Clima diferente
- Idioma diferente

- Costumbres y leyes diferentes
- Vecinos “incómodos”

El proceso de adecuación a esas nuevas circunstancias es diferente en cada persona e incluso, es diferente en una misma persona dependiendo de los eventos que ha vivido, está viviendo o espera vivir.

También es posible que las personas vayan modificando:

- Las formas de vivir sus experiencias
- Sus ideas
- Su filosofía de vida
- Los elementos en los cuales se apoyen para seguir su vida

Todo para adecuarnos lo más rápido posible y de la mejor manera a los cambios que vamos viviendo.

Recordemos que cada quien tiene su manera y estilo de hacer o no hacer, de pensar, de imaginar, y de crear. Cada quien tiene un ritmo para cada uno de sus procesos y cada quien responde a cada circunstancia que se le presenta como mejor considera o como mejor le es posible.

Habrà quien siga viviendo como si nada hubiera sucedido, como si nada hubiera cambiado, y nunca vuelve a tocar el tema con nadie e incluso, en cuanto comienzan a surgir, suspende todo pensamiento o sentimiento correspondiente a lo sucedido.

Habrà quien esporàdicamente atienda, durante unos minutos o unas horas, los efectos sentimentales generados por algo importante, ya sea un final, una ausencia o un duelo, quizá realizando un ejercicio de introspección, estando en silencio, contemplando, realizando alguna lectura, participando en un taller, asistiendo a algunas clases o conversando con alguien.

Habrà quien se viva, y viva sólo en los recuerdos y el dolor surgido por una adversidad o un cambio, y no quiera dejarlo o no quiera dejarlo pasar. Quizá muera viviendo ese dolor o mejor dicho en ese sufrimiento.

La *Tendencia Actualizante* está en todo ser vivo, en todo ser humano, y dependerà de cada quien, usarla y aplicarla o no.

Hacer lo necesario para cambiar hacia situaciones mejores, o *encontrarle* lo mejor o lo menos peor a lo que estoy viviendo para

vivirlo mejor, son formas de aplicar la *Tendencia Actualizante*, por ejemplo:

Llegar a vivir a un lugar caluroso. Podemos quejarnos y querer vivir cercanos a un sistema de aire acondicionado el mayor tiempo posible, o podemos aceptar el calor y nuestro sudor intenso, dando tiempo a que nuestro cuerpo se adecue a las nuevas circunstancias, y quizá en algunos días, sintamos menos el calor o sudemos menos, o nos hagamos a la idea de que no hay otra opción por el momento, y entonces, enfoquemos nuestra atención y nuestra energía a temas más agradables y/o productivos para nosotros e incluso para otras personas.

Algo similar puede sucedernos o podemos hacer en muchas situaciones cotidianas o esporádicas que vivimos: quejarnos o encontrar la manera de vivir lo que se nos presenta de la mejor manera posible o de la menos peor posible.

Autodirección

Hay personas que gustan de ser dirigidas y hay personas que no, pero también hay personas que gustan de ser dirigidas sólo en determinados momentos y en otros, prefieren autodirigirse, pero también hay quien prefiere que se le dirija en todo.

Carl Rogers consideró que las personas sabemos qué hacer y qué no hacer, sabemos qué queremos y qué no queremos, sabemos hacia dónde dirigirnos y sabemos cuando mantenernos en un lugar, pero en ocasiones, las circunstancias, los compromisos, las responsabilidades, las creencias, las normas sociales, las normas familiares, la educación y otros elementos, tienen mucho peso o importancia para nosotros, y hacemos caso a eso que nos es importante, lo cual, en muchas ocasiones, da como resultado, hacer o no hacer algo que de verdad se quería o no se quería. De hecho podemos decir que en esos casos, pudo o puede más el “*debes de...*”, el “*no debes de...*”, el “*tienes que...*” o el “*no tienes que...*” y no lo que nosotros realmente queríamos o queremos.

Cuando como familiares, como amigos o como tanatólogos acompañamos a alguien que está viviendo un momento crítico, a veces olvidamos o no tomamos en cuenta que la persona con la que estamos, sabe lo que quiere y que no quiere, pero en ese momento o en esa época no se atreve a hacerlo o no hacerlo, o no se atreve a expresar abierta y completamente su pensar y su sentir, quizá por lo descrito anteriormente, por otra parte, con frecuencia tendemos a emitir opiniones y directrices para que la persona “*esté bien*”, pero no tomamos en cuenta que mucho de lo que expresamos, se basa en nuestra experiencia y en nuestra interpretación, y quizá no estemos considerando, a la persona que estamos acompañando y sus necesidades.

¿Qué es el acompañamiento?
¿En qué consiste?

Algunas expresiones que pueden ser útiles cuando acompañamos a alguien y queremos comentar o sugerir algo pueden iniciar con:

- ¿Quieres escuchar mi opinión?
- ¿Quieres escuchar mi comentario sobre lo que me has descrito o narrado?
- Lo que haría si estuviera en tu lugar...
- Lo que diría si estuviera en tu lugar...
- Lo que he hecho en situaciones similares ha sido...

- Lo que me ha dado buenos resultados en situaciones similares ha sido...

A veces tenemos miedo de no controlar la situación que estamos viviendo o que vamos a vivir, pero pensemos unos minutos en el control.

- ¿Qué controlamos?
- ¿Qué podemos controlar?
- ¿Cuánto tiempo podemos ejercer el control?

Siguiendo con el tema de la *Autodirección*, en ocasiones, en aras de apoyar, impulsar o promover *mejoras* en quien estamos acompañando, a veces llegamos a expresar frases o *sentencias* con cierta similitud a las siguientes:

- Ya ha pasado “x” tiempo y no noto mejoras o avances en usted o en su proceso.
- Ya hemos tratado este tema en repetidas ocasiones y usted sigue trayéndolo nuevamente.
- Con el tiempo que ha transcurrido usted ya debería de...
- Con el tiempo que ha transcurrido usted no debería de...
- Con el tiempo que ha transcurrido usted ya tendría que...
- Con el tiempo que ha transcurrido usted ya no tendría que...

Para mí, una forma de ayudar a alguien es comenzando con una pregunta:

- ¿Quiere que le ayude?
- ¿Cómo puedo ayudarle?
- ¿Hay algo que pueda hacer por usted?

Para mí, es la mejor forma de saber lo que ella o él necesita o quiere.

Sé que existen diferentes técnicas y propuestas que mediante la interpretación, ayudan a saber qué necesita o quiere una persona, pero...

- ¿Cómo saber lo que verdaderamente quiere y necesita una persona?
- ¿Cómo sé qué es lo más adecuado para ella o para él?
- ¿Qué pasa si en una sesión el doliente quiere vivirla en silencio o quizá dormido?
- ¿Lo permitiríamos?

- ¿Sentiríamos que somos indiferentes al doliente?
- ¿Pensaríamos qué lo aburriríamos o que estamos haciendo mal nuestro trabajo?
- ¿Pensaríamos qué es una falta de respeto hacia nosotros?
- ¿Pensaríamos qué nos desperdicia o desperdicia su tiempo?
- ¿Qué pasa si en una o varias sesiones, un doliente no quiere hablar de su duelo, ni de sus causas ni de sus efectos, y prefiere hablar de cualquier otro tema que no se relaciona con el cambio o la ausencia que está viviendo?
- ¿Lo aceptaríamos?
- ¿Corregiríamos el rumbo de los temas abruptamente?
- ¿Le diríamos que la sesión es sólo para hablar de su duelo?
- ¿Le sugeriríamos que buscara la atención de otro tanatólogo u otro especialista?
- ¿Simplemente dejaríamos de recibirlo y atenderlo?
- ¿Lo atenderíamos sólo si se compromete a tratar exclusivamente su duelo?
- ¿Creemos que el doliente tiene derecho de evadir el tema hasta que se sienta capaz de enfrentarlo?
- ¿Hasta dónde es válida la *Autodirección*?
- ¿El que paga manda?

Si vamos a un restaurante ¿Aceptaríamos que nos sirvieran lo que quieren y que nos cobren?

Cuando vamos a un restaurante elegimos qué comer, a qué velocidad y cómo lo comemos (con cubiertos, con las manos, con una tortilla en forma de cucharita, envolviendo la comida con un pan o con una tortilla, etc.), independientemente de cómo coman otras personas en ese restaurante.

- ¿Por qué quien acude a una sesión tanatológica debe hablar exclusivamente de lo que quiere el terapeuta?
- ¿Hasta dónde es válido ser directivo?
- ¿Hasta dónde es válida la *Autodirección*?
- ¿Hasta donde es válido tolerar?
- ¿Hasta dónde es válido practicar la paciencia?

- ¿Preguntar puede ser una forma *sutil* de dirección?

Carl Rogers no encaminó el *Enfoque Centrado en la Persona* hacia la tanatología, sin embargo, por experiencia personal, considero que una parte importante de su propuesta si es aplicable.

El dolor sentimental, las crisis personales, los finales, los cambios y las ausencias, son elementos inevitables en la vida de todo ser

humano, en los últimos años han surgido conocimientos importantes con respecto a los elementos referidos, pero aún hay mucho por conocer. Sigamos observando, sigamos conociendo, sigamos sistematizando la información que vamos recibiendo y que vamos encontrando. Actualicemos con fundamento, teorías y propuestas, no porque sean malas, sino para hacerlas mejores y más precisas. Tengamos presente que en nuestro mundo existe una cantidad impresionante de cosas muy buenas, excelentes, pero aún así, son perfectibles.