



TRABAJO LIBRE
“HABILIDAD FUNDAMENTAL DEL TANATÓLOGO:
LA CONEXIÓN EN EL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL
TANATOLÓGICO”

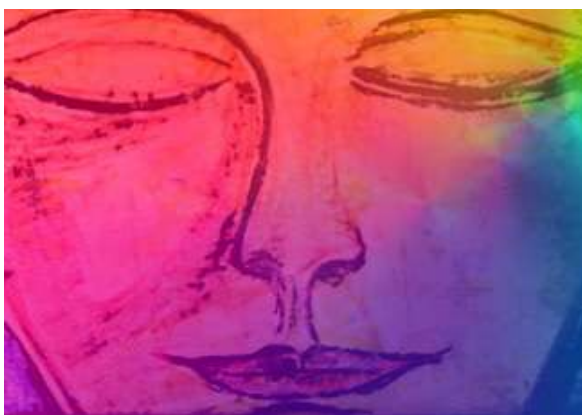
Por la Tanatóloga Ana Luisa Palencia Ávila
Lic. de Biología de la Universidad Nacional Autónoma de México.
Administradora de la Asociación de Tanatología
del Estado de Morelos, A.C. (ASTEM).
Docente del Diplomado de Tanatología de la
Asociación de Tanatología del Estado de Morelos, A.C. (ASTEM)
y Tutora de alumnos del mismo diplomado.

Gardenia # 105, Rancho Cortés. Cuernavaca, Morelos.

Tel= (777) 104 08 37 anapalencia2@hotmail.com

EQUIPOS REQUERIDOS: Cañón y Micrófono.

**LA HABILIDAD FUNDAMENTAL
DEL TANATÓLOGO:**



*LA CONEXIÓN
EN EL*

“ACOMPAÑAMIENTO

EMOCIONAL

TANATOLÓGICO”

(Relajación y conexión
con cada uno de los cuatro
cuerpos y con el doliente)

*Para “acompañar emocionalmente” con fortaleza, tranquilidad y empatía a un doliente en momentos difíciles de sufrimiento y angustia, es **requisito indispensable** prepararte antes de entrar a la habitación o a la casa en donde se encuentran los seres humanos en condiciones tan vulnerables. Inclusive, es importante que te prepares también antes de salir de casa hacia el hospital o el domicilio del enfermo. Si*

no lo haces, hay posibilidad de que el encuentro humano que realices no sea útil para los dolientes (pues en lugar de llevarles tu fortaleza y tu paz, les llevas tus miedos e inseguridades). Y pudiera ser que este encuentro para ti, resulte muy desgastante y frustrante sin la preparación debida. Necesitas contactar toda tu fortaleza interna a través de tomar conciencia y calmar cada uno de tus cuatro cuerpos, y sobre todo, realizar el acompañamiento conectado en tanto te sea posible, la mayor parte del tiempo que puedas, a la paz de tu cuerpo espiritual., es decir a tu “Ser Superior” cualquiera que sea el nombre o la concepción que tengas de El. No estamos hablando de cuestiones puramente religiosas, mas bien se trata de una cuestión espiritual, es decir, de aprender a reconocer y a utilizar esos recursos tan poderosos que todos tenemos dentro de nosotros en nuestro cuerpo espiritual que es parte de nosotros y que es nuestro cuarto cuerpo como seres humanos.

Para poder ser un buen acompañante no sólo se requiere la intención y del deseo de hacerlo. Hay que prepararse para poder “estar ahí”, con una presencia serena y fuerte. No se requiere hablar, “decir” o “hacer” cosas. Solo escuchar y observar lo que está pasando con respeto y consideración, desde nuestra serenidad y nuestra confianza en nuestra Sabiduría y Fortaleza Interna. Este tipo de compañía llena de paz, puede ser de gran ayuda para el doliente en los momentos mas difíciles.

Si llegamos “conectados” sólo a nuestro cuerpo mental (ideas, pensamientos, juicios y preconcepciones) y a nuestro cuerpo emocional (sentimientos, miedos, culpas y proyecciones), es difícil, por no decir casi imposible, lograr una “conexión” profunda de Ser a Ser con los dolientes, y una empatía sincera y trascendente que les infunda confianza y tranquilidad. Por lo tanto, es esta primera habilidad fundamental del Tanatólogo, la que pude asegurar que nuestro trabajo con los dolientes pueda ser de utilidad, y así poder sentirnos satisfechos. Se trata de aprender a “conectarnos” con lo más profundo de nosotros mismos, y de ahí poder ir guiando nuestro encuentro con el dolor humano.

PASOS PARA DESARROLLAR ESTA HABILIDAD:

A continuación se presentan los pasos que se proponen para realizar esta tarea de prepararnos conectándonos a nuestra Paz Interna. Para esto vamos a preparar cada uno de nuestros cuatro cuerpos. Desde luego, es muy importante resaltar, que estas recomendaciones deben adecuarse a la personalidad y a las creencias en lo superior de cada persona.

Primer paso: Para preparar tu CUERPO FISICO: Respira varias veces en forma pausada para poder empezar a relajarte. Toma conciencia de la tensión de tus músculos, especialmente de la cara, de los brazos, manos y piernas. Ahí donde sientas tensión puedes aumentar la tensión voluntariamente contrayendo por un instante al inhalar, y después aflojar ese mismo grupo de músculos al exhalar. Lo puedes hacer discretamente sin que nadie lo note, o si tienes tiempo puedes hacerlo en un lugar discreto. Puedes mover tu cuello, abrir y cerrar tu boca, tus brazos en varias direcciones así como tus manos y tus pies. Puedes contraer y aflojar los músculos abdominales y mover los músculos de tu espalda contrayendo tus hombros. Finalmente puedes sacudir tus manos y tus pies, al principio con fuerza y al final muy suavemente por unos instantes, hasta que te sientas sin tensión muscular en tu cuerpo.

Idealmente ejercitarte un poco abriendo tu pecho idealmente con el palo de escoba; esto te ayudará a relajar los músculos de tu cuerpo más fácilmente.

Segundo paso: Para preparar tu CUERPO MENTAL, puedes calmarlo llevando tu atención a tu respiración profunda y pausada durante varios minutos. Esto te permitirá tomar una actitud mental tranquila, con pensamientos serenos, dejando a un lado antes que nada los pensamientos que sostienen tus miedos, sobre todo los pensamientos de temor a “no hacerlo bien”, o al “que dirán de mí”. (Nuestro eterno miedo a que nos toquen la “Huella de Rechazo” de nuestro corazón). Necesitas sembrar en tu mente pensamientos positivos como “yo puedo”, “se que quiero hacer esto por el bien de ellos y por el mío propio”. “Este encuentro humano puede ser de gran ayuda para el y para su familia, e inclusive para mi mismo”. “Yo sé que no estoy solo en este trabajo de amor y que puedo dejarme guiar por esta maravillosa sensación de ser parte de algo muy bello y armonioso”. Si tienes fé en algo superior, es el momento de tomar fuerza y seguridad de esa Fuente. No debes permitir pensamientos negativos o que te generen inseguridad. Este es un punto clave para la preparación del encuentro con el doliente.

Tercer paso: Para preparar tu CUERPO EMOCIONAL, debes identificar que emociones aparecen en ese momento. Puede haber miedo, impotencia, deseos de no estar ahí o de huir, entre muchos otros. Todas estas emociones son naturales y normales, sobretodo al principio de la practica de acompañamiento al dolor y al sufrimiento humano. No te desesperes ni te desanimes, poco a poco podrás ir manejando estas emociones de una mejor manera a medida que ganes confianza en ti mismo y en esta primera Habilidad Fundamental. Lo importante es que reconozcas tus emociones, las midas (Termómetro de las 7 Emociones), y que las aceptes y las puedas hacer a un lado para que no interfieran con el acompañamiento emocional que desees hacer, ya que deberás mantener sereno tu cuerpo emocional para poder reconocer y acompañar las emociones del ser humano que desees ayudar. Cada vez que aparezca una emoción fuerte durante tu preparación para el encuentro con el doliente, simplemente reconócela, mídela, y cambia tus pensamientos. Piensa en cosas positivas, ya que las emociones son hijas de los pensamientos que permitimos se generen en nuestro cuerpo mental. Es esta una forma muy efectiva de controlar tus emociones: cambiando tus pensamientos negativos que alimentan al miedo y la inseguridad por pensamientos positivos y de confianza. Otra manera de ayudar a alejar las sensaciones negativas es centrar tu atención en tu respiración, y de esta forma tus cuatro cuerpos se armonizarán, y te ayudas a serenarte de una forma suave.

Cuarto paso: Para preparar tu CUERPO ESPIRITUAL (Y FORTALECER TU ALMA) tienes que haber logrado relajar tus tres cuerpos anteriores. Algunos consideran que el cuerpo espiritual es el cuerpo superior, que nos conecta con la Paz, Fortaleza y la Sabiduría interna, para poder realizar este tipo de actividad que requiere de toda nuestra entereza y de toda nuestra serenidad. Solo podemos encontrar esto en nuestro interior, es decir, en nuestro cuerpo espiritual. Recuerda que si tienes fe en un Ser Superior, este es el momento de conectarte a El para tomar de esa Fuente la Paz, la Serenidad, la Fortaleza, la Confianza y la Sabiduría que necesitas en esos momentos. Alguna plegaria o solicitud de guía puede serte de mucha

utilidad para cuando te encuentres enfrente del doliente. Puede ayudarte el poner tu mano derecha sobre tu pecho y buscar el latido de tu corazón y ese calorcito tan suave que emana de esa centro de tu interior.

Quinto paso: Una vez conectado a esta sensación de paz y fortaleza en tu interior, regálale algunos instantes para “sumergirte” cada vez más profundo a esa sensación de Paz que emerge de tu interior. Cuando te sientas “inundado” con esa Paz de tu interior, PUEDES CONSIDERAR QUE ESTÁS “CONECTADO” A TU FORTALEZA Y PAZ INTERNA, y listo para trabajar con el dolor humano. Inclusive cuando estés frente al doliente, puedes enviarle hacia su pecho esa misma sensación de Paz, tratando de “conectarte” con su propia energía de Paz y Fortaleza que también existe en su cuerpo espiritual. Algunos Tanatólogos se sorprenden de lo que le dicen a los dolientes, y la paz que pueden transmitirles cuando han preparado cuidadosamente su cuerpo espiritual de acuerdo a sus creencias, y como logran una “conexión” muy intensa y profunda con el doliente trabajando desde su cuerpo espiritual hacia el cuerpo espiritual del otro.

Nunca intentes acercarte a un enfermo en sufrimiento sin preparar esta conexión con la paz de tu cuerpo espiritual, pues el riesgo de sentirte débil e inseguro es muy alto. Recuerda que este trabajo es uno de los oficios humanos, que requieren de más fortaleza y tranquilidad para prestar un verdadero apoyo al que sufre. Esto solo es posible con una buena preparación de los cuatro cuerpos antes del encuentro con el dolor humano, es decir, desarrollando esta HABILIDAD FUNDAMENTAL DEL TANATÓLOGO. Durante esta preparación para el encuentro humano que vas a tener, y para que puedas estar mas tranquilo, piensa que durante el acompañamiento podrás observar y sentir tus emociones, las sensaciones de tu cuerpo, de tu respiración para que puedas mantener la calma. De esta forma, si notas que estas conmoviéndote (lo cual es natural en estos momentos) y tu respiración se acelera, empieza a respirar cada vez mas profundamente y mas lentamente. Es natural que en diferentes momentos del encuentro perdamos por instantes esta “conexión con nuestra Paz Interior”. Cuando esto suceda, simplemente vuelve a buscar esta “Conexión” respirando más suavemente y llevando tu atención mental a tu pecho, pues es ahí en donde puedes sentir más fácilmente, como emana una suave sensación de Paz cuando la buscamos. Debemos sentir confianza en nosotros mismos, en los recursos de nuestro cuerpo espiritual para perderle el miedo a nuestras emociones, y a las de los demás, si no, será muy difícil acompañarlos a vivir el dolor de sus emociones.

RECUERDA:

ESTA HABILIDAD FUNDAMENTAL ES EL REQUISITO INDISPENSABLE PARA REALIZAR UN TRABAJO

DESDE EL CORAZÓN CONECTADO A LA FORTALEZA Y LA SERENIDAD DE NUESTRO CUERPO

ESPIRITUAL, Y NO DESDE NUESTRA MENTE DÉBIL, ASUSTADIZA Y TEMEROSA.

ASÍ MISMO, ES LO QUE PERMITE QUE EL DOLIENTE ENCUENTRE ESTE MISMO RECURSO DE PAZ EN SI

MISMO DE ESTA FORMA LOGRARÁS “CONECTARTE” CON EL DE MANERA PROFUNDA Y

SIGNIFICATIVA.

BIBLIOGRAFÍA:

Palencia Ávila Martha. “El Manual del Tanatólogo”. ASTEM. Cuernavaca, Morelos, 2010.

