



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

EL DESGASTE DE LA EMPATIA.

Ma. Virginia Gandarillas Castillejos.

Presento esta conferencia basada en mi experiencia de aplicar las actitudes básicas para las relaciones de Rogers a la tanatología desde hace 27 años.

La psicoterapia centrada en la persona, inspirada en los principios humanistas de Carl Rogers.

Presupuestos: 1) el ser humano es un ser digno de confianza, de evaluar situaciones internas y externas, de comprenderse a si mismo, de hacer elecciones constructivas y actuar en base a ellos y 2) el facilitador elabora, propicia, crea un clima con sus propias actitudes, renuncia al control, no le resuelve sus problemas le ayuda a aprender y confiar.

Para ello el terapeuta (tanatólogo especialmente formado) se sumerge lo más posible en el mundo subjetivo del cliente sin juzgarlo, censurarlo, interrogarlo, así se facilita que la persona empiece, como consecuencia del reflejo de la aceptación del tanatólogo a aceptarse ella misma.

Cualidades del tanatólogo:

1.- autenticidad 2.- Aceptación incondicional 3.- Comprensión empática.

Encontramos varias definiciones de empatía, que giran en torno a la comprensión de los sentimientos del otro. sentir-en, sentir-desde dentro.

Algunos autores consideran que es una cualidad innata en el hombre y otros que se puede adquirir con el ejercicio, y se elaboran programas para el entrenamiento en la sensibilidad empática.

Requisitos:

- a) No se diluya el yo personal en el ajeno o a la inversa.
- b) Capacidad de situarse al lado del otro y sintonizar con su estado emocional.
- c) Capacidad de percibir comprensivamente las vivencias ajenas.
- d) Capacidad de entender las razones y motivaciones del prójimo sin compararlas de forma tácita o expresa con las normas sociales o personales.
- e) Alto nivel de seguridad interna y madurez psicológica.
- f) Revisión autocrítica de sus mecanismos de defensa,
- g) Escala de valores respetuosa con la individualidad ajena.

La identificación juega un papel importante para empatía ya que esta comienza cuando regresa de la identificación afectiva, y se realiza una especie de conocimiento afectivo. Hay identificación sana y patológica.

Expectativas hacia el tanatólogo:

Llegue a la persona que vive desesperación, angustia, ansiedad, frustración u otros sentimientos dolorosos o gozosos a través de la aceptación incondicional, un mensaje de fe en el al permitirle experimentar que, al menos, en ese momento y en ese contexto puede manifestarse libremente sin que sus actos, pensamientos, opiniones generen en la persona que le escucha otra actitud que respeto y aceptación.

Si el tanatólogo ha llevado proceso terapéutico serio y profesional podrá crear las condiciones para lo que Rogers dice en su libro *El proceso de convertirse en persona* : “solo cuando comprendo los sentimientos y pensamientos que al cliente le parecen horribles, débiles, sentimentales o extraños y cuando alcanzo a verlos tal como él los ve y aceptarlo con ellos, se siente realmente libre de explorar los rincones ocultos y los vericuetos de su vivencia más íntima y a menudo olvidada.

Si el tanatólogo no ha cumplido con el requisito de su proceso humanista de revisión personal es muy probable que se **desgaste** dejándose llevar por proyecciones, deformaciones, prejuicios, simpatías, antipatías o cualquier otro tipo de fenómeno psicológico o la no claridad en sus motivaciones, talentos, para la práctica tanatológica y que pueda ir en detrimento de la necesaria “neutralidad perceptiva”,

Lo fundamental para ser eficaz es mantener una **actitud vital** caracterizada por la comprensión empática, lo que no puede producirse si no acepta incondicionalmente a la persona, y esto no sucede si él no es auténtico y congruente consigo mismo.

El tanatólogo sacará la fuerza, el equilibrio, la objetividad: de sí mismo, de su potencial interno, de su tendencia actualizante, de su concepción positiva de la esencia humana, en suma de la fe en sí mismo y en la persona en cuanto que compartimos la condición de ser humanos y por tanto perfectibles.

Buscando en nuestro interior aprendiendo de y con nosotros mismos y para los demás, podremos ejercer con dignidad, eficacia y ética, el facilitar el crecimiento.

Nuestra tarea, ayudar a que la persona se ayude creando en ella la confianza suficiente para que libere su tendencia actualizante y sirviéndole de espejo en el que puede mirarse sin miedo a ser enjuiciado o censurado con lo cual se crean las condiciones para que el paciente inicie un proceso de revisión interna que le permita reconocerse y aceptarse con sus virtudes, defectos, asumiendo su responsabilidad y libremente la tarea de mejorarse a sí mismo hasta conseguir una mejor armonía entre lo que es y lo que quiere ser.

El cliente es su propio agente terapéutico.

Condiciones para que la relación de ayuda pueda generar cambios deseados:

- 1.- Deseo de ser ayudado.
- 2.- Suficiente nivel de autoconciencia
- 3.- Entorno ambiental adecuado.

Con estas 3 condiciones la persona esta en condiciones de afrontar la inquietante pero seductora tarea de mejorarse a si mismo **al lado** de alguien que **le facilita** el proceso porque puede ser mejor de lo que es y asi realizaremos esta bella labor sin desgastarnos, al contrario, podremos alcanzar la felicidad individual y colectiva con lo que dice el Señor en las Sagradas Escrituras: **ríe con el que ríe, llora con el llora.**