



ASOCIACIÓN MEXICANA
DE TANATOLOGÍA, A. C.

Pionera de la
Tanatología en México

MEMORIAS DEL
IX CONGRESO NACIONAL
DE TANATOLOGIA

MUERTE DIGNA
UN ABORDAJE INTEGRAL

DEL 14 AL 17 DE NOVIEMBRE DEL 2012

Centro Libanés, Cd. de México

Asociación Mexicana de Tanatología, A. C.
Insurgentes Sur 1160-3er piso, Col. Del Valle
Tels. 55-75-59-95 ó 96 E-Mail: info@tanatologia-amtac.com
www.tanatologia-amtac.com / Twitter: [@tanatologiamex](https://twitter.com/tanatologiamex)
Facebook: <http://www.facebook.com/tanatologiamex>



Conferencia: Sanando las heridas de mi duelo y recuperando mi paz con la espiritualidad

Autor: Psic. Y Tan. Alejandro Salas López.

Resumen:

Cuando pasamos por un proceso de duelo después de laborar con la negación, ira, depresión, pacto y aceptación llega una etapa verdaderamente bella que nos puede sanar totalmente y ella es la etapa de Fe de la cual se encarga la espiritualidad y es que es básica y vital pues de tan magistral tema dependen muchas cosas en la vida de nuestros pacientes.

La espiritualidad es una maravillosa herramienta que nos permite encontrarnos con nosotros mismos, con nuestro ser supremo y con los otros, aprendiendo a ser feliz y dicho en un mundo que contiene todo para ser feliz.

Dentro de las temáticas que abordo en mi tratamiento se encuentran las siguientes:

- **El vencerte a ti mismo:** situación que es necesaria porque muchas veces nos cuesta trabajo entregarnos a nuestro ser supremo y confiar en él como el maravilloso ser que es y que nos ama tanto tan incondicional como profundamente.
- **Espíritu de niño:** después de una pérdida es elemental que tengas el espíritu de niño, capaz de soltar lo que haya pasado para entregarnos con toda la alegría a las nuevas y maravillosas experiencias que vengan a nuestra existencia.
- **La fuerza que nos mantiene vivos:** la fuerza es el amor, cuando podemos contactar con esa fuerza claro que podemos salir adelante ante cualquier adversidad dando todo lo mejor a la vida y confiando en su gracia y bondad.
- **La fuerza de tu fe hará que te levantes:** muchas veces después de un duelo nos encontramos devastados perdidos ante la nada y es cuando llega la fe a reverdecer hasta el rincón más lejano de nuestra alma dándonos la maravillosa oportunidad de encontrar la felicidad.
- **El poder del odio:** el poder del odio es muy fuerte sin embargo solo nos lleva a malvivir y cuando entendemos que nuestro sentido de vida siempre será la luz podemos decidir perdonar de manera espiritual al otro, acto con el cual nos estamos regalando la oportunidad de ser libres.
- **El privilegio de existir:** cuando me permito tomar conciencia de la gracias que es vivir me siento privilegiado de existir mas allá de las situaciones que pasen en mi vida, reconociendo que la vida es el regalo más maravilloso que puedo tener, pues con ella tengo la oportunidad de crear todo lo que yo quiera.
- **Milagro tras milagro:** una persona que ha laborado en su espiritualidad tiene la capacidad de ver mas allá de lo que muchos vemos, realmente apreciando lo que es la vida tan maravillosa como plena.
- **Unas palabras de amor:** las palabras amorosas que podamos emitir nos curan a nosotros y los demás pues el amor es la fuerza más poderosa que existe en el universo.
- **Vuelve a ilusionarte:** el volver a ilusionarnos es vital y cuando nos damos la oportunidad de realizarlo de forma espiritual podremos ver que nuestras ilusiones nacerán desde la profundidad de nuestro ser, siendo entonces más fuertes y firmes que antes.

Estos y otros puntos han sido de gran utilidad en el apoyo a mis pacientes quienes laborando en su espiritualidad han encontrado la oportunidad de apoyarse en bases tan nobles como solidas para retomar la magia de vivir entregándose a lo bueno que tiene la vida, confiando en un Dios que quizá hasta antes de entrar por la puerta del consultorio era malo, castigador o indiferente ante el dolor de sus hijos.