
“DUELO, UN ABORDAJE INTEGRAL”

TESINA

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGÍA

PRESENTA

Z. PATRICIA COSMARES FUENTES

México, D.F., 31 de Enero de 2014.

DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE

Presidente de la Asociación

Mexicana de Tanatología, A.C.

P R E S E N T E.

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:

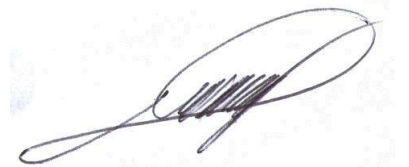
Z. Patricia Cosmares Fuentes

Integrante de la Generación 2012-2013

El nombre de la Tesina es:

“El Duelo, un Abordaje Integral”.

Atentamente.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ricardo Domínguez Camargo', with a large, sweeping flourish at the end.

Psic. Ricardo Domínguez Camargo

Director de Tesina.

Agradecimientos

A DIOS

Por haberme permitido llegar a cumplir este sueño, pero sobre todo haberme brindado la dicha de la salud, bienestar físico y espiritual para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mis padres

Sabiendo que jamás encontraré la forma de agradecer su constante apoyo y confianza, sólo espero que comprendan que mis ideales, esfuerzos y logros han sido también suyos e inspirados por ustedes. Con amor

Ma....

No dejo de pensar en los primeros años, si hay algo que sé hacer bien es por ti,

Y cuando llega la recompensa por un esfuerzo no puedo dejar de recordar

Tu cercanía, complicidad, devoción, tu ejemplo.

Que esta sea la recompensa a tantos años de entrega, desvelos, apoyo. Estamos juntas.

Te quiero con todo mi corazón.

Pa....

Detrás de este logro estás tú, tu apoyo, confianza y cariño.

Nada podría ser mejor.

Gracias por darme la oportunidad de hacer realidad este sueño compartido,

Por alentarme a hacer lo que quiero y ser como soy. Te adoro.

A mi esposo

Por ese optimismo que siempre me impulso a seguir adelante,

Gracias por tu infinita paciencia,

Por tu tierna compañía y tú inagotable apoyo,

Gracias por compartir mi vida y mis logros,

Este trabajo también es tuyo, te amo.

Mi hermano

Gracias por ser mi sigiloso guardián y compañero, eres el mejor hermano.

A mi gran hermano, ¿adivina qué?

Eres el mejor gran hermano que una gran hermana puede tener, gracias

Por estar siempre conmigo y apoyarme siempre, te quiero mucho

Cuñada y comadre

Catía q.e.d.p

Eras y seguirás siendo una persona muy especial para mí,

Tu capacidad de dar a los demás se traduce en comprensión,

Empatía, generosidad, positividad, amabilidad, familiaridad,

Buen humor y todo empapado de una dulce sonrisa.

Gracias por enseñarme el camino hacia la Tanatología,

Este diplomado va por ti y por mi ¡Lo logramos cuñada!

Tía Aideé, y mis queridas primas Mayka y Yare,

Gracias por haber confiado en mí, para darles compañía y uno que otro consejito y poder brindarles un poco de consuelo en la partida del Tío Enrique.

Y a toda mi familia, Gracias por que Dios me dio la maravillosa oportunidad de pertenecer a esta increíble ¡Familia!

ÍNDICE

INTRODUCCION.....	
Que es la Tanatología.....	
JUSTIFICACION.....	
ANTECEDENTES.....	
Objetivo.....	
Alcance.....	
CUERPO DE LA OBRA Las Etapas de un Proceso de Duelo.....	
Duelo.....	
Luto.....	
Comprensión del Dolor.....	
Etapas del Duelo.....	
Expresar los sentimientos y emociones acerca del propio dolor.....	
Lo relevante de no morir solos.....	
Actitudes para vencer el dolor de la muerte.....	
Voluntad Anticipada.....	
Espiritualidad.....	
Rituales y ritos funerarios en algunas religiones.....	
Conclusiones.....	
Bibliografía.....	

INTRODUCCIÓN

El gran temor del mundo occidental se dirige a la incertidumbre de la muerte. Nos paralizamos en vida tantas veces por el temor a la partida, morir todos vamos a morir, el tema es morir bien. Muere bien quien vive bien.

Si comenzamos a percibir que es la vida nos será más fácil llegar a comprender el modo en que a todo fenómeno vital le sigue un declive y un nuevo comienzo.

La muerte es un tránsito y un descanso, un amanecer y un anochecer, una despedida y un encuentro, una realización y una promesa, una partida y una llegada. Nuestra vida no comienza cuando nacemos ni termina cuando morimos, sólo es un tiempo para madurar y crecer un poco.

La muerte siempre ocurre, es un hecho ineludible, y al tener que enfrentarse con lo cotidiano de la muerte el hombre ha tenido que aprender, a lo largo de su evolución, a plantear este tema desde otros ángulos y perspectivas.

El aprender a afrontar la muerte, en la experiencia individual o de doliente, es también aprender, a asumir, en toda su dimensión, nuestra propia humanidad.

¿QUE ES LA TANATOLOGÍA?

El vocablo tanatos deriva del griego “θάνατος” Thanatos, nombre que en la mitología griega se le daba a la diosa de la muerte, hija de la noche, denominada Eufrone o Eubolia, que quiere decir “madre del buen consejo”. La noche tuvo a su hija (la muerte o Thanatos) sin la participación de un varón, por lo cual muchos la consideraban diosa; no obstante, algunas veces, también la diosa de la muerte es representada como un genio alado.

La muerte es hermana del sueño, al cual se daba el nombre de Hipnos o Somnus, que también era hijo de la noche (Eufrone), pero él si tenía padre y este era Erebo o el infierno quién, además de esposo era hermano de la noche y tanto él como ella eran hijos del Caos. De ahí que la Muerte o Thanatos sea sobrina de Erebo o el infierno y nieta del Caos.

Thanatos (la muerte) es representada con una guadaña, un ánfora y una mariposa. La guadaña indica que los hombres son cegados como las flores y yerbas efímeras, el ánfora sirve para guardar las cenizas, y la mariposa que vuela es emblema de esperanza en otra vida o transformación.

La muerte o Thanatos es una deidad capaz de sanar todos los males, pero como es la única entre todos los dioses que no acepta dádivas, nunca cura a nadie.

Logos deriva del griego logos, tiene varios significados palabra, razón, estudio, tratado, discurso, SENTIDO.

De ahí que la Tanatología pueda definirse etimológicamente como la disciplina encargada de encontrar sentido al proceso de la muerte, con un método científico que la ha convertido en un arte y en una especialidad.

Disciplina que estudia el fenómeno de la muerte en los seres humanos y está enfocada a establecer entre el enfermo en tránsito de muerte, su familia y el personal médico que lo atiende, un lazo de confianza, esperanza y buenos cuidados, que ayuden al enfermo a morir con dignidad.

Su objetivo principal está centrado en proporcionar calidad de vida al enfermo terminal buscando que sus últimos días transcurran de la mejor forma posible, fomentando el equilibrio de y entre los familiares.

Además se ocupa de todos los duelos derivados de pérdidas significativas que no tienen que ver con la muerte ni con los enfermos moribundos.

ANTECEDENTES

En el año 1901 el término de Tanatología fue implementado por Elías Metchnikoff médico ruso quien la consideraba como una rama de la medicina forense la cual trataba la muerte y todo lo relativo a los cadáveres desde el punto de vista médico legal.

Elizabeth Kübler-Ross, nació en Zurich, Suiza en 1926, médica psiquiatra de profesión fue pionera en la atención a los enfermos terminales, en el año de 1958 inicio con una de las tareas más importantes para el acompañar y escuchar con atención a los enfermos terminales, es autora con gran reconocimiento de varios libros respecto a este tema.

Para la Asociación Mexicana de Tanatología el concepto es denominado como una disciplina científica con la finalidad de “*Curar el Dolor de la Muerte y la Desesperanza*”, es importante mencionar los objetivos de la Tanatología, los cuales son aplicados por el tanatólogo al ayudar a los familiares del enfermo terminal a que siga siendo productivo con una calidad de vida verdadera, ayudar a los familiares del enfermo terminal a que se preparen para la muerte de su ser querido; que le permitan morir en paz y con dignidad, ayudar a los que sufren ya el dolor de la muerte de un ser querido, ayudando a su proceso de duelo, ayudar a los que forman parte del equipo médico a aliviar sus frustraciones, culpas, depresiones entre otras emociones que surgen ante la muerte del paciente y ayudar a los que tienen ideación suicida o conductas suicidas a que encuentren una esperanza real por lo que también ayudar a los sobrevivientes del suicidio y a sus familiares.

JUSTIFICACIÓN

Ante el requerimiento de que en nuestra sociedad consumista en la que se nos vende una vida atractiva, joven, feliz y saludable, llena de bienes y servicios y que a su vez están negando la enfermedad, el envejecimiento lleno de sabiduría y experiencia y así mismo la misma muerte.

Es fundamental abordar el tema de la muerte, así como analizar el duelo y sus etapas, y para poder aceptar y reconocer lo finito y la impermanencia, podemos sentir y comprender el valor de la vida de un modo fresco y pleno, y comprender que somos seres finitos, y estar consientes de nuestra finitud.

Para este trabajo he querido tratar algunos aspectos de este amplísimo tema que nos llevaría horas de discusión reflexiva, por lo tanto limitaré a plantear algunas inquietudes acerca de nuestra negación social ante la muerte.

El presente trabajo tiene como objetivo realizar un acercamiento teórico y práctico al proceso de intervención con enfermos terminales, moribundos y sus familiares, ante situaciones de duelo y acompañamiento, así como sus necesidades, sus miedos y sus pendientes con sus seres queridos.

El entendimiento de la persona en su integridad, nos hace visualizar la labor como un acontecimiento, en donde la participación de la familia es de suma importancia, tanto como el explicar de forma continua el que pasa y el cómo pasa y su entorno.

Es importante abordar aspectos relevantes de la vida, la salud y el duelo que inicia cuando se diagnóstica una enfermedad en unos de los miembros de la familia, así como cuando tenemos una pérdida, esa vivencia de quedarse sin algo o alguien, la dolorosa realidad de perder un amigo, un familiar, una queridísima mascota, la salud, la pareja, la escuela, un objeto muy preciado, la estabilidad económica, la seguridad, una parte de nosotros mismos.

La pérdida nos lleva a contactar con fuertes sentimientos de todo tipo, que si no sabemos manejar pueden dejar una huella profunda que contamina nuestra vida más allá de lo que imaginamos.

OBJETIVOS

Reflexionar sobre la vida y la muerte y conocer la visión actual y su relación en la atención con las personas que necesitan un acompañamiento Tanatológico.

ALCANCE U OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Estar en la posibilidad de identificar en los enfermos terminales, moribundos y dolientes cuando es necesario recibir un apoyo tanatológico.

Conocer cuál es el alcance que se tiene con respecto a su calidad de vida, cuando se aplican las herramientas necesarias para un buen trabajo tanatológico.

PROCESO DE DUELO

El duelo es un proceso que requiere un gran trabajo que dificulta el trámite necesario para cualquier separación (Cruz, 1989), dependiendo de las características individuales de la persona que sufrió la pérdida, se verá encaminada la elaboración del duelo ya sea de forma normal o bien patológica. En particular, en esta investigación se le da importancia a la historia de vida, es muy probable que la persona que cuenta con un historial de pérdidas, tienda a desarrollar un trabajo de duelo más complicado al enfrentar nuevas pérdidas, que aquellas personas que no han tenido historia de pérdidas (Buendía 2001).

Una de las experiencias más dolorosas para el hombre, quizá la más dolorosa es la separación definitiva de aquellos a quienes ama (Caruso, 1967).

Duelo

El duelo es una reacción a la muerte de una persona querida acompañada de síntomas característicos de un episodio de depresión mayor (tristeza, insomnio, pérdida del apetito), pero el estado de ánimo depresivo es considerado como normal.

De la misma forma, son varios los autores que se han interesado en analizar el duelo, para tratar de comprender sus causas, manifestaciones y su curso.

Freud (1917) se refirió a la experiencia del duelo como “la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc.”

Bucay (2004), el duelo es el proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad. Reyes (1991 citado en Cruz, 1989) Se refiere al duelo como una reacción extremadamente dolorosa, pero normal, que se desencadena a raíz del rompimiento, cuyo proceso cumple una función homeostática, pues su finalidad es lograr la adaptación del individuo a la pérdida.

Bowlby (1980) Define el duelo como “serie bastante amplia de procesos psicológicos que se ponen en marcha debido a la pérdida de una persona amada, cualquiera que sea su resultado”

Desde la perspectiva de los cognitivos conductuales el duelo es definido como “un síndrome específico, entendiéndolo como la emancipación de los lazos existentes con la persona fallecida, la readaptación al medio ambiente y la formación de nuevas relaciones” (Lindermann, 1944 citado en Ortiz, 2005).

Así, el duelo es percibido como una crisis, como un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente, por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares, utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo.

La resolución inadecuada de las crisis en la vida puede conducir a un deterioro psíquico a largo plazo, o limitar la posibilidad de una adaptación futura, mientras que por otro lado la crisis es también entendida como una oportunidad para el desarrollo, en un sentido positivo, es decir, que le sirva para quedar como un mejor nivel de bienestar (tener más estrategias de resolución, solucionar asuntos pendientes, nuevas perspectivas de vida) (Caplan, citado en Karl, 1988)].

Cuando tenemos conocimiento de la muerte de muchas personas como consecuencia de un desastre natural, es posible que sintamos consternación por los hechos, pero también puede ser que por pensar que eso nos pudo suceder, pero cuando en una catástrofe resulta involucrado uno o más seres queridos, el impacto de la noticia puede generarnos sentimientos de dolor.

Los lazos afectivos, el vínculo afectivo, la forma e intensidad de la revelación que tenemos con cada persona, la forma e intensidad de la convivencia, la educación, los elementos culturales, las creencias y nuestra personalidad, más las condiciones existentes antes, durante y después de la pérdida, son factores que pueden influir notablemente en la duración, forma e intensidad como vivimos una ausencia.

La importancia que una ausencia tenga para cada uno de nosotros, puede ser un factor crucial en la forma e intensidad como vivimos un duelo, pero nuestro carácter, nuestra filosofía de vida, las circunstancias que estemos viviendo, lo espiritual que seamos, nuestras vivencias previas, y quizás, hasta los conocimientos que hayamos adquirido en diferentes formas y espacios, también pueden ser una influencia en la forma, intensidad y duración de nuestro duelo.

Entonces entendamos por duelo, que es el estado de haber sufrido una pérdida y en el que se experimenta pesar y ocurre el estado de luto, la duración de este estado depende de la intensidad de la relación con la persona que murió, así como el período de anticipación a la pérdida.

Luto:

Es el proceso mediante el cual una persona se adapta a la pérdida e incorpora la experiencia de la pérdida a la vida de uno mismo. Se manifiesta con signos visibles externos, comportamientos sociales, ritos religiosos, también hay diferencias culturales, costumbres, y rituales, para enfrentar la pérdida de un ser querido que son determinadas por la sociedad y que son parte integral del duelo. "Proceso de la Pena", contiene tareas necesarias para reintegrarse a la vida normal, estas actividades incluyen liberarse de los lazos con la persona fallecida, reajustarse al ambiente en donde la persona fallecida ya no está y formar nuevas relaciones, el liberarse de los lazos con la persona fallecida, implica que uno debe modificar la energía emocional invertida en la persona que hemos perdido.

Esto no quiere decir que hayamos dejado de amar u olvidado al ser desaparecido, sino que el doliente ahora es capaz de dirigirse a otros en busca de una satisfacción emocional.

Durante el proceso de reajuste el doliente tendrá que modificar sus funciones, identidad y habilidades para ajustarse a un mundo donde el fallecido ya no está, al modificar la energía emocional, la energía que una vez se concentraba en la persona fallecida, ahora se concentra en otras personas o actividades.

Estas actividades requieren mucha energía física y emocional, y es común ver que las personas experimentan una fatiga abrumadora, esta experiencia no es solamente por la persona que falleció, sino también por todos los planes, ideas, proyectos y fantasías que no se llevaron a cabo con la persona desaparecida, o con la relación entre ambos.

La muerte despierta con frecuencia evocaciones de pérdidas o separaciones del pasado.

Se pueden considerar tres fases del proceso de luto:

- 1) La necesidad de recuperar a la persona perdida.
- 2) Desorganización y desesperación
- 3) Reorganización

Estas fases surgen de la teoría del apego en la conducta humana, lo cual sugiere que los seres humanos necesitan apeгarse a otros para mejorar su supervivencia y reducir el riesgo de daño.

Comprensión del Dolor

Cuando muere alguien a quién amamos y no nos sentimos normales, es posible que nos preguntemos qué es lo que está mal en nosotros, pero no somos nosotros los que estamos mal. Lo que está equivocado es la presente actitud social hacia la muerte misma.

Las influencias culturales son sutiles, pero poderosas, en la actualidad, los seres humanos desconocen el significado del duelo, se preguntan qué es normal, cuánto tiempo durará, piensan si alguna vez volverán a sentir alegría por la vida.

Sí con el tiempo volverán a la vida normal, a una vida propia completa, por supuesto, esto no ocurrirá al día siguiente del funeral, cuando más cercana y compleja haya sido su relación con la persona que murió, más doloroso, complicado y prolongado será el proceso de despedida.

La despedida lleva tiempo, por ello es muy importante comprender en qué consisten los pasos de este proceso (las emociones conflictivas que se pueden sentir) y además, que se esté consciente que se está elaborando el duelo en forma correcta para cada ser humano.

Etapas del Duelo

Dado que cada ser humano es único e irrepetible, los duelos que vivimos también son únicos, porque todos tenemos una historia propia, y una situación propia en el momento de un final importante, e incluso ante pérdidas similares, nuestras reacciones pueden ser diferentes a las de otras personas incluso de nuestros propios miembros de la familia.

La Dra. Elizabeth Kübler-Ross, quién a trabajado a profundidad con enfermos terminales, es quizá la pionera y quién más ha aportado al estudio del proceso del duelo, y gracias a sus investigaciones, hoy se conocen las etapas de duelo y se puede saber que esperar, en ciertos aspectos cuando se aproxima la muerte de un ser querido o nuestra propia muerte, así como también se puede conocer, qué esperar, cuando se aproxima o sucede un cambio importante.

Las etapas que la Dra. Elizabeth Kübler-Ross (1997, pp. 217-219) consideró que conforman el proceso de duelo son las que a continuación se mencionan:

Negación. Por lo general sucede al momento de recibir la noticia sobre una pérdida, en esta etapa, generalmente manifestamos nuestra negación ante el hecho, con una expresión equivalente a “no puede ser” o “esto no puede estar sucediendo”.

Ira. Cuando reconocemos que sí sucedió la pérdida, es posible que manifestemos coraje, ira, y reclamamos, estas expresiones, estas expresiones generalmente son encauzadas hacia quién consideramos responsable por la pérdida, ejemplo: un médico, una enfermera, un ladrón, algún familiar, Dios e incluso, si es el caso la persona que murió.

Negociación. En esta etapa intentamos negociar, con Dios, con el médico, con la ley, con los socios, con el empleador, etc., para obtener a cambio la restitución de lo perdido, aunque a veces eso sea imposible como en el caso de la amputación de una parte del cuerpo, la pérdida de la vista o la muerte de alguien, normalmente en esta etapa ofrecemos hacer o no hacer algo, dejar de fumar, dejar de comer, dejar de pelear, etc., a cambio de la recuperación de la persona ausente o de aquello perdido.

Depresión. Puede ser a consecuencia de no haber obtenido los resultados deseados en la negociación, también se considera que llega como resultado de la ira y el coraje no manifestado en su momento, esta es una de las etapas más difíciles y complicadas, sin embargo, su existencia indica que la aceptación de la pérdida va siendo más probable, porque en cierta manera estamos manifestando la rendición, en una lucha contra lo innegable.

Aceptación. En esta etapa aceptamos plenamente la pérdida y comenzamos a funcionar de una forma más armónica y cordial con nosotros mismos, con las demás personas y con nuestro entorno.

La Dra. Kübler-Ross (1997, pp. 217-219) señala que las etapas de duelo no son lineales (1, 2, 3, 4,5), por lo tanto, es mejor esperar vivirlas en forma salteada o desordenad, y de hecho, podemos llegar a vivir una etapa más de una vez.

Otras interpretaciones de etapas de duelo

Todos los seres humanos somos diferentes, cada uno de nosotros es un ser único, una composición de influencias múltiples, cada persona es una acumulación de material genético, factores culturales, antecedentes familiares, experiencias personales, y su forma de enfrentar los problemas es único, por lo tanto, cuando experimentamos la muerte de una persona querida estos factores son los que determinan las diferencias en nuestra reacción.

No obstante, el duelo sigue un patrón predecible, aún cuando cada uno de nosotros siga los pasos de ese patrón a su propio modo, es muy útil saber que los demás comprendan nuestros sentimientos.

La pérdida de alguien por muerte es una herida, y, al igual que en el caso de una lesión, enfermedad o herida física, debemos darnos tiempo para sanar de ese mal, el dolor psicológico que sentiremos, es tan importante como cualquier herida física observable, sólo el tiempo nos dará una distancia respecto de los sucesos de la muerte y la relación personal que tenemos con esa persona.

El tiempo por sí solo no nos curará, pero la duración del proceso del duelo nos ayudará a liberar al fallecido y proseguir con nuestras propias vidas.

Tradicionalmente el tiempo oficial de luto ha sido de un año, esto es común en muchas culturas y religiones, con frecuencia un año no es suficiente, en la pérdida de un cónyuge o un hijo, por ejemplo, un plazo de dos años puede ser una expectativa más realista del tiempo que se requiere para la cicatrización y la recuperación, si se permite que la elaboración del duelo siga su curso natural.

Otro factor importante es el conocimiento previo de la pérdida inminente, si el fallecido estuvo precedido por una larga y grave enfermedad, y se tuvo la oportunidad de empezar la elaboración del duelo antes de que ocurriese la muerte, se podrán recorrer con más facilidad las etapas del duelo.

Examinemos ahora con más detalle estas etapas acerca de los ajustes presentes y futuros que se necesitan para pasar a través de la pena hacia una vida renovada.

Etapa I. Ruptura de los antiguos hábitos

Las semanas que siguen inmediatamente a una muerte son un periodo de entumecimiento y confusión, nada es normal, prevalecen los sentimientos de choque, incredulidad, protesta y negación, la muerte es una separación obligada, un rompimiento, las emociones esparcidas por el viento, si el fallecimiento fue repentino e inesperado, la angustia es más aguda, es posible que se sienta una conmoción física real cuando se recibe la noticia.

La vida cambia en el instante en que se comunica la muerte, nos sentimos indefensos e impotentes para controlar los acontecimientos de la vida, y al mismo tiempo, sentimos que nos arrastra una rápida ola de actividad, debemos cumplir con las responsabilidades del caso y tomar decisiones importantes, la notificación a parientes y amigos, arreglos para el funeral, certificado médico y un sinnúmero de detalles que requieren nuestra atención.

Por el momento, nos absorbe el acto final de rendir tributo al ser querido, las ocupaciones son una gran ayuda en el transcurso de los primeros días, y nos dan la oportunidad de empezar a comprender la realidad de la pérdida, pero en esos momentos somos extremadamente vulnerables y precisamos protegernos a nosotros mismos en todos los niveles.

En las primeras semanas de duelo, es común y normal el estar preocupado, incluso obsesionado con la persona muerta, el hablar con el hijo, cónyuge o pariente muerto es una forma de liberar la tensión que nos agobia, visitar la tumba, escribirle cartas, llevar un diario o sostener una conversación imaginaria son medios para finiquitar los asuntos que quedaron pendientes en la relación, es irrelevante si el fallecido escucha o no los mensajes, éstos como los funerales, son para ti.

Etapa II. Inicio de reconstrucción de la vida.

Incluso después de que han pasado unos cuantos meses, el dolor y la confusión, siguen siendo agudos, pero éstos van disminuyendo gradualmente, la recuperación, comienza a darse de manera automática y sin una percepción consiente, empezamos a sanar, los patrones de hábitos aún están erráticos, cambiando de las anteriores rutinas establecidas a otras nuevas. Los pequeños cambios, reducen la negación de la muerte y permiten la lenta aceptación de la nueva realidad.

Es importante que seamos tolerantes con nosotros mismos, y evitar agregar más situaciones estresantes a nuestras vidas durante un tiempo, así como permitarnos sentir y experimentar las emociones que brotan espontáneamente.

En el transcurso del primer año, las perturbaciones emocionales requieren de una gran cantidad de energía, el llanto espontáneo, en lugares y momentos inesperados, es sorpresivo, cuando se observa una familia feliz, o vemos una escena en la televisión o el cine, es frecuente que se despierte una fibra sentimental y se reaviven los sentimientos de pérdida, que en ese momento, que las lágrimas fluyan y se lleven consigo otra parte del dolor, el sentirse triste y llorar, es positivo, es beneficioso, purifica, cura.

Los días festivos y las celebraciones familiares serán una dura prueba el primer año, como los cumpleaños, navidad, así como otras fiestas son las más difíciles de sobrellevar la ausencia del ser querido, en estas ocasiones, tratemos de tener a nuestro alrededor a las personas que amamos y en las que encontramos mayor apoyo.

Etapa III. La búsqueda de nuevos objetivos o amigos.

La vida ha vuelto a la normalidad, algunos hábitos antiguos se han restablecido firmemente y las nuevas costumbres se han vuelto cotidianas, las tareas fluyen, el dolor emocional es menos agudo, tu ser amado ya no está en tus pensamientos continuamente, puede subsistir como un rito, pero su intensidad ha disminuido significativamente, y no es devastador como era al principio, rara vez se llorará en público, aún cuando todavía habrá momentos de nostalgia, el objetivo del

proceso de duelo consiste en aceptar la realidad de la pérdida, encontrar una nueva identidad y reconstruir nuestra vida..

Después del primer año los hábitos deben haber recuperado la normalidad, empieza a regresar la risa espontánea, la diversión, la felicidad y el sentido del humor.

Cada vez se experimentará con menor frecuencia reacciones emocionales intensas, el enojo los resentimientos, la culpabilidad, la ansiedad, deben ser parte del pasado o estará desvaneciéndose rápidamente, y se podrá constatar que el proceso de cicatrización ha estado en funcionamiento, que los pensamientos son más claros, que el juicio y las percepciones son más racionales y confiables, que se has estabilizado las emociones, pero sobre todo que se experimentará la sensación de sentirse más vivo y feliz.

Etapa IV. Terminación del reajuste.

Esta etapa de caracteriza por la terminación del duelo, los hábitos cotidianos de la vida se han mezclado, se ha unido los patrones antiguos con los nuevos y se llevan a cabo sin un pensamiento consiente, se está viviendo una nueva vida.

La vida es menos fragmentaria y agitada, se estará menos ocupado con uno mismo, habrá ocasiones de euforia y satisfacción, el futuro lucirá brillante, nos sentiremos más fuertes, pero ahora ya sabemos que el dolor pasa con el tiempo y que la madurez que se alcanza puede ser muy gratificante en términos personales, sobre todo la vida se ha vuelto normal.

Si el periodo de duelo se ha utilizado para cicatrizar, experimentar y expresar las emociones más profundas y dolorosas, se está preparado para el siguiente capítulo de la vida.

Las etapas por las cuales transcurre el proceso de recuperación son muy parecidas a aquellas por las cuales una lesión pasa hasta que queda la cicatriz, estas reacciones son normales, predecibles y comunes a todos aquellos que encuentran en estada de duelo, las fases nos ayudan a entender el duelo como un proceso y no como un hecho, no todas las fases de duelo tienen una estructura de escalones verticales, sino más bien horizontales, y la persona puede estar en la primera fase, y con un pie entre la primera y la segunda y retroceder, dar un paso adelante y luego otro atrás, reflejando con ello la dinámica del proceso.

Primera fase: Aflicción aguda:

Se inicia en el momento del fallecimiento y tiene prácticamente todos los elementos de un estado de shock emocional, la duración de este periodo es variable, pues cada persona lo hará según su propio tiempo y estilo, características más sobresalientes de esta fase.

Incredulidad.- Se trata de una de las primeras respuestas a la pérdida, la persona no cree lo que está pasando.

Confusión o inquietud.- El impacto de la pérdida deja al deudo aturdido y confundido.

Oleadas de angustia.- Se trata de pequeñas crisis de gran angustia que se presentan varias veces al día, duran unos minutos y suelen ser disparadas por recuerdos del difunto, agitación, llanto, y variar así a lo largo de los primeros días.

Otras reacciones.- Pensamientos negativos sobre el futuro, desesperanza, revisión negativa ón pesimista de la vida, respuestas explosivas como pérdida del control, dificultades de concentración, incapacidad para las actividades de la vida diaria.

Segunda fase: Conciencia de la pérdida.

A medida que los síntomas y reacciones iniciales pierden su intensidad y la persona acepta la nueva situación, empieza esta segunda fase del duelo, cuando el funeral termina y los amigos y conocidos reanudan sus actividades normales, el verdadero significado de la pérdida golpea con fuerza al doliente, este periodo es caracterizado por una notable desorganización emocional, aunque el nivel de angustia inicial disminuye, el dolor comienza a sentirse con mayor intensidad, características más importantes.

Ansiedad de separación.- Protesta y malestar por la separación, sensación de inquietud interior por no ver al ser querido.

Culpa.- Se trata de un sentimiento común a todo tipo de pérdida.

Rabia, agresividad o intolerancia.- Son comunes y naturales en el duelo, suelen crear conflictos con aquellos que rodean al deudo, debido a estos sentimientos, los miembros de la familia a veces olvidan que la pérdida de un ser querido, no es problema entre ellos sino de ellos, y esto lleva a la ruptura en la comunicación y a la pérdida de la estructura de soporte familiar.

Tercera fase: Conservación-aislamiento.

Esta fase es experimentada por muchos como el peor periodo de todo el proceso de duelo, pues es durante ésta que la aflicción se asemeja más a una depresión, es muy característico, y relacionado en parte con el desconocimiento general del proceso de duelo, por ello, esa nueva sensación de tristeza es vivida por muchos como un cuadro depresivo aislado, características mas sobresalientes.

Aislamiento.- El doliente prefiere descansar y estar sola por momentos no muy largos, a oscuras y en su habitación, su cuerpo le pide reposo, ésta débil y se siente fatigado por tantos meses de estrés.

Impaciencia.- Después de tanto sufrimiento, puede llegar un momento en que el doliente dude de su propia capacidad de recuperación y sienta que debe hacer algo útil y provechoso que le permita salir lo más pronto de su estado de duelo.

Apoyo social disminuido.- Durante este periodo, el doliente encuentra poco soporte a su dolor, tristeza y sensación de vacío, porque lo tachan de depresivo, débil, cansado, de no estar haciendo nada para su recuperación, la pérdida del apoyo social es ahora vivida con mayor intensidad.

Cuarta fase: Cicatrización

Significa aceptación intelectual y emocional de la pérdida, y un cambio en la visión del mundo en forma que se compatible con la nueva realidad y permita a la persona desarrollar nuevas actividades y madurar, esto no implica que el doliente no vuelva a sentir dolor, por el contrario, podrá vivirlo, pero de modo diferente sin tanta angustia como al principio, sus características.

Reconstrucción de la forma de ser.- Esencialmente, un proceso de transformación, de volver a ser otra persona, para ello el doliente debe sopesar entre los conceptos previos al fallecimiento y los actuales, a modo de cimientos para la reconstrucción.

Cierre del círculo.- Como parte de la cicatrización, el doliente debe emprender la tarea de reconstruir su mundo, en sus tres grandes dimensiones, realidad-sentido de vida-personalidad, logrando con ello completarse como persona en una dimensión de sí mismo.

Perdón y olvido.- Es un proceso de aceptación, tanto de la muerte como los cambios generados por ésta, de las propias fallas, errores del pasado, viejas heridas, el perdón y el olvido son parte primordial de esta aceptación adaptativa.

Quinta fase.- Renovación.

Una vez que el doliente ha realizado los cambios necesarios en su realidad, sentido y estilo de vida, que ha recuperado su forma de verse a sí mismo y a su mundo con y sentido positivo, se mueve hacia la fase final del duelo, sus características.

Vivir para sí mismo.- Cuando los lazos de apego se rompen definitivamente, gracias a esa renovada concepción de sí mismo y del mundo, la persona empieza a vivir para ella, este descubrimiento le puede dar la sensación de que la vida ahora es diferente.

Expresar los sentimientos y emociones acerca del propio dolor

Los hospitales están repletos de sentimientos negativos; ira, depresión, agitación, preocupación, hostilidad, nerviosismo y miedo, muchos de estos sentimientos están causados por el dolor, el dolor físico debido a la enfermedad y el dolor emocional generado por el temor a morir, y que se ve agravado por el dolor físico, los pacientes tienden a reaccionar enfadándose o deprimiéndose.

La ira es un grito de rabia contra el destino y una súplica de ayuda, la depresión es otro modo de reaccionar al mismo dolor, las personas buscan respuestas rápidas que les alivien el dolor, pero, la única salida al dolor es atravesarlo.

La depresión es una reacción natural para alguien que se enfrenta a una enfermedad crítica, alguien que sufre terribles dolores y está planteándose despedirse de todo lo que conoce y ama, la depresión nos da tanto miedo como la ira.

En los moribundos es lógico que estén deprimidos, enfrentados a una enfermedad crítica y limitados a una cama, lo pierden todo, salud, fuerza física y la capacidad para cuidar de ellos mismos, pierden los sueños de tener un futuro, y lo único que queda son los sentimientos y emociones, se les nota preocupados, asustados, retraídos, deprimidos, hostiles o nerviosos, y esas reacciones son muy suyas y tienen la necesidad de expresarlas.

El dolor está inexplicablemente unido al miedo, el miedo leve que nosotros llamamos ansiedad, puede ponernos nerviosos y obsesionarnos, la ansiedad acrecienta la sensación de dolor y va aumentando hasta convertirse en miedo.

Es mejor empezar a reducir el miedo al dolor informando al paciente al paciente, explicándole por qué sucede, como va a tratarse, que clase de tratamiento del dolor se le va a administrar y

cuándo, qué debe hacer si tiene dolor en la noche, que ocurrirá si el plan del tratamiento fracasa y que otras opciones hay, las explicaciones detalladas disminuyen la ansiedad del paciente porque lo tranquilizan, asegurándole que nadie va a dejarlo sufrir.

Hay veces en que no puedes informar, distraer, ni tranquilizar a un ser querido que sufre física y emocionalmente, hay veces que lo único que puedes hacer es apretarle la mano, y eso ya es, por sí solo, un potente analgésico.

Envueltos por el dolor, asustados, sintiendo que han perdido el control de su vida y están a merced de un destino cruel, los pacientes pueden volverse contra sus familiares, amigos, médicos y enfermeras, gritando, insultando y apartando a todo el mundo de su lado, cuando alguien se enfurece, lo mejor que podemos hacer es escucharlo, y preguntarle por su dolor y su miedo, saber escucharlos alivia en ocasiones su dolor y disipa la ira.

Muchas personas deprimidas se retraen, reaccionando a su dolor de un modo menos insistente y visible, el sistema médico es bueno medicando a los pacientes que se quejan pero no a los que se quedan callados, la tristeza y la sensación de pérdida de la depresión son una reacción natural a la enfermedad y el dolor, el modo de superarla reside en atravesar la pena en darse el tiempo para llorar la pérdida de la salud, y para estar entristecidos por lo que ahora puede haberse convertido en una lucha diaria contra el dolor.

Para tratar la depresión debemos aceptar, la tristeza como una fase apropiada y natural de morir, sin dejar que una depresión continuada y no tratada reste calidad de vida.

Es posible que a tus seres queridos, médicos y enfermeras no les guste como sientes tu dolor, ni como lo expresas, pero es tu dolor y tienes derecho a expresar los sentimientos y emociones como que te provoca como tú quieras, cuando te enfrentas a una enfermedad crítica y dolorosa, sentirte enfadado, deprimido, asustado, angustiado o aterrado, sean cuales sean tus sentimientos son apropiados y legítimos, incluso no sentir nada es apropiado.

Sentimos las cosas cuando el sentimiento nos invade, no cuando nosotros creemos que deberíamos hacerlo, tanto la insensibilidad como la negación o el retraimiento son reacciones apropiadas, por el momento, todas darán paso a otras emociones a su debido tiempo pero no antes.

El dolor emocional puede ser tan duro como el físico, no hay peor sufrimiento que el dolor que nos causa la separación permanente de nuestros seres queridos.

El dolor de la pérdida puede ser agudo, destrozando nuestro autocontrol, puede ser sordo, entumeciéndonos los sentidos y robándonos la alegría y la voluntad de seguir viviendo, sea como sea duelo muchísimo, si estamos muriendo, tenemos que hallar el modo de despedirnos de todo lo que conocemos, queremos y amamos, si estamos presenciando el fin de una vida, tenemos que encontrar el modo de sobrevivir al dolor de perder a un ser querido.

El dolor físico es fácil de ver, no obstante el dolor emocional es difícil de ver e incluso más difícil de comprender, la única salida al dolor es atravesarlo, resistirse o negarse a afrontarlo solo pospone lo inevitable y agranda la pena, puede que no queramos afrontar el dolor ni sentirlo, pero este no va a desaparecer, podemos posponerlo, pero solo a costa de prolongar el problema, por eso es mejor afrontar las cosas cuando suceden, reaccionando abierta y sinceramente a todo lo que nos depara el presente, habla con alguien de tu dolor, sea físico o emocional, agarra a alguien de la mano y llora, quizá te asuste, quizás tengas esa sensación, sí, pero sobrevivirás y seguirás adelante, pase lo que pase no le des la espalda al dolor, somos más fuertes al dolor de lo que creemos y nunca nos dan más de lo que podemos soportar.

Todos elaboramos el duelo de un modo distinto, deberíamos encontrar formas de exteriorizar o expresar el dolor, si no lo hacemos, el dolor nos pasa factura más adelante, si te resistes a afrontar tu dolor, si lo niegas, perdónate, si ahora no sientes nada, si ni puedes permitirte que así sea, no estás solo, ya llegará tu momento de afrontarlo, no podemos borrar el dolor que causa la muerte, pero si lo experimentamos plenamente, podemos evitar la herida que deja en muchas personas cuando no se afronta en su momento.

Lo relevante de no morir solos

La cosa más triste por la que podamos pasar quizá sea estar solos cuando morimos, porque durante toda nuestra vida queremos desesperadamente relacionarnos con otras personas; conocidos, amigos, familiares, seres queridos o compañeros de trabajo, nos afligimos cuando estas relaciones se rompen a consecuencia de una discusión, un divorcio o la distancia y perderlas es más triste cuando nos enfrentamos a la muerte, cuando nuestra necesidad de estar con esas personas que nos quieren es mayor, por eso la necesidad de no morir solos es fundamental.

La muerte es, por naturaleza, una de las experiencias más solitarias que podamos tener, a menos que perdamos la vida en un accidente o desastre natural con otras personas, morimos solos,

somos la única persona que muere en ese momento, la soledad se ve aumentada por el hecho de que en este momento crucial nos aislamos unos de otros.

Nos separamos de los moribundos, quedándonos en la sala de espera, nos alejamos de los moribundos dejándoles de hablar y dejando de escucharlos, y si no estamos con ellos físicamente, mucho menos emocionalmente, y ese es un grave error que cometemos comúnmente los seres humanos, aislamos a los moribundos dejándoles de hablar sobre lo que ocurre, ya que tenemos la creencia de que los moribundos no quieren hablar de la muerte, y no es así, ellos si quieren hablar de lo que les sucede, pero si nos acercamos y les preguntamos, ellos hablaran sinceramente con alguien que ellos sientan que los entenderán.

No todas las formas de comunicación con los moribundos tiene que ser verbal, algunas de las interacciones más profundas suceden sin palabras, podemos estar simplemente sentados junto a su cama, sin decir una palabra, y la comunicación será continuada e intensa, no siempre necesitamos tener las palabras adecuadas para un ser querido que se está muriendo, podemos sencillamente estar con él sin decir una palabra, lo importante es acompañarlo, y percibirán nuestro amor y comprensión.

El no morir solo tiene un significado especial para cada ser humano, cuando tomas la mano de una persona moribunda, y si realmente nos permitimos esa proximidad con ellos, experimentaremos algunos momentos más puros y sinceros de la vida.

Actitudes para vencer el dolor de la muerte

La clave de todo duelo, es la actitud que cada uno posea ante este desenlace, con frecuencia las personas buscan confortarnos con frases como “el tiempo cura cualquier herida”, la realidad es que el tiempo es neutral, no es el tiempo en sí quien cura, sino lo que hacemos con él para aliviarnos.

El tiempo por sí solo no hace nada, lo que ayuda realmente es lo hacemos con él, como por ejemplo:

- Utiliza el tiempo para aceptar la pérdida, para reconocer que tu ser querido ha muerto y no lo vas a recuperar.
- Utiliza el tiempo para expresar las emociones y sentir el dolor de ésa pérdida.
- Utiliza el tiempo para aprender a vivir sin esa persona querida.

- Utiliza el tiempo para llegado el momento, recuperar el interés por la vida.

Si queremos vivir el duelo de una manera sana, si no queremos continuar indefinidamente con el dolor, no basta con esperar a que todo se pase, o seguir viviendo como si nada hubiera ocurrido. Necesitamos dar algunos y difíciles pasos para aprender las duras lecciones de la pérdida, no existen atajos para el dolor.

Debemos aceptar que tendremos que vivir momentos duros y emociones intensas, y justamente dentro de este tiempo va implícito el pensar que nadie es inmune al transitar por este camino, antes o después, todos cruzaremos por esta penosa fase de la vida: la muerte.

También algunos consejos, sugerencias, consuelos y recomendaciones, que muchos expertos nos han enseñado:

- **Enfrenta:** Sea como sea que haya sucedido el enlace, es imprescindible que reconozcas que tu ser querido ya no está físicamente contigo, es lógico que al principio tratamos de negar la existencia de esta muerte, pero gradualmente lo irás aceptando.
- **Llora:** Es importante que acompañes con este doloroso momento con el llanto, no te lo reprimas, desahógate a plenitud, pues las lagrimas limpian, curan y gradualmente van expulsando el sufrimiento, si no lloras en ese justo momento (porque te sientes fuerte o porque te dicen que no llores) el dolor se atorará en todas sus emociones y en futuro inmediato nunca podrás superarlo, ésta es una de las terribles consecuencias de un duelo no elaborado, el dolor es parte de la psicología del ser humano y en este trance es urgente dejar a flote nuestras emociones, en las que el llanto juega un papel muy importante. Decía el escritor J. Aranda “Las lágrimas son desahogo para la mente, descanso para el cuerpo y alivio para los ojos”
- **Busca apoyo:** Refúgiate en la familia y en los amigos, los verdaderos amigos no son los que te dan consejos sin ton ni son como cuando te dicen que es la Voluntad de Dios o no somos nada, por algo suceden las cosas, etc., sino aquellos que están dispuestos a poner sus hombros para que llores en ellos, son los mismos que te escuchan, los que te prestan oído y lloran contigo.
- **Intégrate:** Con todo el dolor del mundo debes participar activamente en el funeral, decidir si deberá realizarse un entierro o una cremación, la elección de las flores, si habrá o no rezo y lugar de descanso, esto, muy al contrario de lo que te puedes imaginar, te ayudará a enfrentar la realidad, si logras rehacerte y dar este paso, estarás dando el primero para tu gradual recuperación emocional.

- Atesora: Recoge fotografías que documenten la vida de tu ser querido, agrega elementos de alegría y tranquilidad.
- Exprésate: Dile a los que tratan de ayudarte lo que te hace bien y lo que no, de esta forma tendrás el consuelo que verdaderamente necesitas.
- Ofrece un tributo: Planta algo en memoria de tu ser querido: un rosal, un arbusto, un árbol, es una excelente forma de recordarlo, así lo verás crecer y cuando lo requieras le podrás platicar.
- Escribe: Escribe una carta y quémala, anota toda esa pena que quieres decir , luego prepara una ceremonia para quemar o romper el papel, o simplemente átala a un globo y déjalo que vuele con el viento.
- Recuérdalo: Evoca un lindo recuerdo, nada doloroso, evita los recuerdos que te remitan a cuándo y cómo murió, sino aquellos que te evoquen momentos muy especiales de su relación contigo.

Cada vez que decidas recordar a tu ser querido haces una elección, y cada vez que lo haces, debes elegir cómo habrás de recordarlo, hazlo de forma agradable, si lo recuerdas con nobleza, con imágenes que puedan despertar una sonrisa, un pensamiento, incluso una lágrima de dicha, entonces su memoria será una bendición para ti, y es así como también cerramos ciclos pendientes con nuestros seres queridos.

*La muerte no nos roba a los seres amados.
Al contrario, nos los guarda y nos los inmortaliza en el recuerdo.
La vida sí que nos los roba muchas veces y definitivamente.
Francois Mauriac*

Voluntad Anticipada

¿Qué es la voluntad anticipada?

La voluntad anticipada es el conjunto de preferencias que una persona tiene respecto del cuidado futuro de su salud, de su cuerpo y de su vida, y que decide cuando está en pleno uso de sus

facultades mentales, en anticipación a la posibilidad de que en algún momento en el futuro se encuentre incapacitada para expresar esas preferencias y tomar decisiones por sí misma.

La voluntad anticipada contiene no sólo las preferencias sino también los valores de la persona, su entorno cultural y sus creencias religiosas.

La voluntad anticipada tiene algunas semejanzas con un testamento, y las razones para elaborarla son también similares.

En un testamento la persona indica su deseo de cómo ha de disponerse de sus bienes cuando haya fallecido, en una voluntad anticipada, una persona indica cómo quiere que se disponga de sus bienes más preciados: su salud, su cuerpo y su vida, en un momento cercano a la muerte en el que ya no sea capaz de decidir por sí misma.

Por lo general, se hace referencia a la voluntad anticipada en el contexto de una enfermedad terminal, un estado de coma o un estado de sufrimiento irreversible, que son situaciones en que la persona pierde la capacidad de expresar sus deseos y decidir por sí misma, en estas circunstancias, el conocer la voluntad anticipada de una persona puede facilitar la toma de decisiones tales como: cuáles tratamientos médicos han de aplicarse y cuáles han de evitarse, cuáles síntomas han de tratarse y cuáles síntomas pueden permitirse, qué hacer en caso de que la persona pierda la capacidad de alimentarse por sí misma, qué hacer en caso de que los tratamientos médicos ya no sean útiles y la muerte sea inevitable, qué hacer en caso de que ocurra un paro cardiorespiratorio o decidir si el fallecimiento ha de ocurrir en la casa o en el hospital, más aún, el conocer la voluntad anticipada de una persona permite que su dignidad sea respetada hasta el último momento, lo cual maximiza la calidad de vida.

Cuando una persona pierde la capacidad de expresar sus preferencias y decidir por sí misma, la responsabilidad de decisiones sobre su salud, su cuerpo y su vida recae en su representante legal, que casi siempre es un familiar cercano, tomar estas decisiones es sumamente difícil y con frecuencia implica una gran carga emocional y social para el responsable.

El conocer la voluntad anticipada de la persona en cuestión facilita la toma de decisiones y alivia mayormente esa carga, por eso es importante que toda persona, pero especialmente aquéllas afectadas por cualquier enfermedad, se tomen el tiempo necesario para reflexionar sobre sus preferencias, valores y creencias para definir su voluntad anticipada, y la comuniquen a sus familiares, amigos o representante legal.

A principios del 2008 entró en vigor la Ley de Voluntad Anticipada para el Distrito Federal, y tal como lo indica su primer artículo, la misma tiene por objeto establecer y regular las normas,

requisitos y formas de realización de la voluntad de cualquier persona con capacidad de ejercicio, respecto a la negativa a someterse a medios, tratamientos y/o procedimientos médicos que pretendan prolongar de manera innecesaria su vida, protegiendo en todo momento la dignidad de la persona, cuando por razones médicas, fortuitas o de fuerza mayor, sea imposible mantener su vida de manera natural.

Esta ley lo que en realidad respalda, es el derecho a los enfermos a rechazar tratamientos que prolonguen su vida y obliga a los médicos a respetar su decisión, al mismo tiempo que da confianza a estos últimos de que no serán acusados de homicidio si el paciente muere.

Espiritualidad

La búsqueda de la espiritualidad es la búsqueda de un lugar donde haya paz y seguridad, muchas personas empiezan a buscar este lugar durante los últimos capítulos de su vida, pueden hacerlo a través de la religión, por su cuenta o de ambas formas, sea cual sea la vía que escojan, debemos respetarla y respaldarla, esta última exploración es un rito iniciático para el alma, también es una necesidad de los moribundos que debe respetarse.

Hay muchas personas con enfermedades críticas que revisan su vida mientras se preparan para pasar de un lugar habitado por el cuerpo y el espíritu a una esfera donde sólo mora el espíritu, dejan a un lado las preocupaciones asociadas con el dinero, la posición, las apariencias y las posesiones que las han acosado a lo largo de toda su vida, quizá sea más correcto decir que estas cosas dejan simplemente de importarles cuando se proponen conectar el amor, el perdón y la paz.

Nos pasamos la mayor parte de la vida mirando hacia fuera hasta que el tiempo, la enfermedad y la edad nos obligan a mirar hacia dentro, comenzamos a examinar nuestra auténtica naturaleza, nuestra alma, nuestro espíritu.

Buscar la espiritualidad conforme la vida se nos acaba, revisar la vida y hacernos preguntas sobre lo que viene a continuación no es un concepto nuevo, probablemente los seres humanos llevamos haciéndolo desde que cobramos conciencia de que todos vamos a morir, cuando sentimos que el tiempo se nos acaba, nos planteamos preguntas fundamentales como; ¿Qué hay después de esto?, ¿He hecho todo lo que tenía que hacer?, ¿Sigo estando entero e intacto, pese a mi cuerpo enfermo?, ¿Soy más que mi cuerpo físico?, ¿Tengo un espíritu que seguirá vivo?.

El Dr. Wayne Dyer, en su libro *Tu yo sagrado* dice **“No somos seres humanos que tienen una experiencia espiritual, somos seres espirituales que tienen una experiencia humana”**, el espíritu es la parte de ti que perdura eternamente, la cosa única que tú eres y que seguirá viva cuando tu cuerpo haya dejado de funcionar, cuando miramos a alguien que acaba de morir, sabemos que esa energía intangible que nos da vida ha abandonado su cuerpo, esa energía, esa fuerza vital, es el espíritu o el alma, para algunos, el espíritu es la esencia de lo quienes somos, para otros es Dios, y conforme sus vidas llegan a su fin, las personas comienzan a explorar este espíritu que siempre perdura.

El nacimiento no es un comienzo, sino sólo una continuación, y la muerte no es un final sino también una continuación, nuestro cuerpo vino y se irá, un mero traje que llevamos en esta vida, pero el espíritu es indestructible, porque es energía, como señaló Einstein, la energía no se crea ni se destruye: fue, es y será siempre.

El término espiritualidad, tiene significado distintos para distintas personas, para algunas, es el reconocimiento de un poder superior o de su yo más profundo, para muchas significa entrar en contacto con Dios, para otras la espiritualidad es simplemente el acto de amar, no es lo que amamos, como las flores o el helado sino el acto, el sentimiento de amar, ser espiritual significa intentar reaccionar con amor y serenidad ante las dificultades de la vida cotidiana.

Nuestros sistemas de creencias condicionan nuestra vida, inevitablemente, nuestras creencias se debilitan cuando nos damos cuenta de que no vamos a vivir eternamente, por muy inteligentes y ricos que seamos, por muy sanos que seamos y por muy buenos que sean nuestros médicos, conforme nos acercamos al final, nos percatamos que debemos dejar atrás familiares, amigos, dinero, posesiones, la tecnología y la sociedad misma, cuando debemos despojarnos de todo lo que conocemos, la fe nos permite librarnos del temor a que todo sea consecuencia del azar y carencia de sentido.

El amor y la paz de la espiritualidad nos consuela El amor y la paz de la espiritualidad nos consuela y nos da fe, la espiritualidad confiere sentido y orden a nuestra vida, sobre todo cuando la estamos dejando, ni la filosofía, ni la tecnología pueden hacernos estos valiosos regalos, cuando todo lo demás debe dejarnos, la espiritualidad y la fe permanecen.

La Dra. Elizabeth Kübler Ross ha descrito las cinco etapas que atravesamos cuando nos enfrentamos a la muerte, con la espiritualidad ocurre algo semejante, cuando se desarrolla un deseo auténtico de explorar su yo espiritual, se atraviesan cinco etapas de reconciliación espiritual, las cuales trataremos de explicar a continuación.

Expresión;

Muchas personas tienen dificultades para aceptar la muerte de su yo físico, porque la ira se los impide, siendo humanos, todos juzgamos, odiamos, culpamos, nos enojamos, a veces, tenemos justificación para hacerlo, más no a menudo, para sanar debemos superar nuestros tabúes y expresar nuestros sentimientos, tememos que nos castiguen si expresamos nuestros sentimientos feos, pero de hecho, ocurre justo lo contrario, librarnos de nuestra ira nos gratifica, preparándonos para la paz, puedes susurrárselo al viento o gritárselo a la almohada, una vez que lo haces, tu ira empieza a disiparse, el odio que te bloquea desaparece.

Los sentimientos negativos hacia nuestra enfermedad también pueden bloquearnos, Marianne Williamson describe la técnica de escribir una carta a la enfermedad, y muchas personas refieren que da resultado, ejercicios como estos nos ayudan a admitir y confrontar nuestros sentimientos ocultos, también nos ayudan a entrar en contacto con nuestro yo espiritual más profundo, en ellas hablan de su ira hacia su enfermedad, exponen cómo se sienten con lo que ha pasado, algunas piden que la enfermedad se vaya, otras le piden vivir juntas en armonía.

Responsabilidad;

Muchas personas han dicho que tener una enfermedad grave ha mejorado su calidad de vida, les ha ayudado a responsabilizarse de sus actos, sus pensamientos y su vida, saben que ellas no tienen culpa de su enfermedad y que morir no significa que, de un modo u otro, hayan fracasado, también han comprendido que han desempeñado un papel en todo lo que les ha sucedido en la vida.

Perdón;

Al final, nuestras enfermedades dejan de extenderse, nuestros corazones se paran, nuestra actividad mental cesa por completo, y también lo hacen nuestras peleas, rencores y juicios, nos guste o no, nuestra parte en la batalla concluirá, porque ya no estaremos.

Los moribundos lo comprenden intuitivamente y eso a menudo los induce a perdonar, perdonar no significa aceptar una mala conducta, cuando perdonamos, nos liberamos de las ataduras del odio y el rencor, no haber perdonado es una herida abierta, nos perdonamos y perdonamos porque queremos morir completos, tenemos que perdonar a las personas que nos han hecho daño, sin embargo las perdonamos por nosotros, no por ellas, cuando descubrimos que el rencor nos obliga a vivir en la infelicidad, pocos de nosotros escogeríamos el odio y la venganza, preferimos ser recordados por nuestra bondad y alegría.

Perdonarnos es tan importante para nuestro crecimiento espiritual como lo es perdonar a otros, casi todas las personas son muy duras consigo mismas cuando van a morir, recordando todas las cosas que han hecho mal, y preguntándose si alguna vez las perdonarán, si se sienten incapaces de perdonar, deberían pedir ayuda a su dios o autoridad superior, podemos morir sin perdonar, perdonarnos, es una opción y algunas personas mueren así, y muchas deciden hacer un lugar a la paz interior mediante el perdón.

Aceptación;

Vivimos en una sociedad cuya tecnología permite repararlo casi todo, y olvidamos que estamos creados para terminar un día, cuando eso ocurre no hay que reparar nada, el optimismo y el espíritu de lucha son buenos, es importante que estemos dispuestos a luchar cuando luchar es apropiado, todos nos enfrentamos a ese momento en la vida en que es hora de dejar de luchar y de tratar a la muerte como a un enemigo, es aceptar lo que ocurre, podemos reconocer lo que sentimos y a la vez aceptar lo que está ocurriendo.

Aceptar que la vida está completa es quizás el paso más difícil de la vida espiritual, toda vida esta completa, las únicas dos condiciones para que una vida esté completa son el nacimiento y la muerte, podemos decir que una vida no está completa sin una familia, una profesión o un determinado número de años, pero nos guste o no, una vida se define por el nacimiento y la muerte, puede haber cosas que nos habría gustado tener, más tiempo, más oportunidades y más experiencia, sin embargo, su ausencia no significa que una vida esté incompleta.

Gratitud;

Después de haber expresado lo que se siente, haberse responsabilizado de todo lo sucedido y perdonado, haber perdonado a los demás y aceptado lo que ahora sucede, las personas que están realizando un proceso espiritual sienten una profunda gratitud por la vida, tanto por los buenos momentos como por los malos.

La expresión, la responsabilidad, el perdón y la reconciliación propician la reconciliación, estos son los pasos que dan incontables personas en el camino de la espiritualidad, y la paz que alcanzan es una medicina para su alma.

La espiritualidad es un regalo que nadie ha devuelto nunca, todas nuestras experiencias nos abren más el corazón o nos lo cierran un poco, cuando nos enfrentamos a una enfermedad crítica, revisamos nuestra vida, apartando los pensamientos negativos para hacer sitio al amor, el perdón, la gratitud y la paz, cada uno de nosotros halla la espiritualidad a su manera y a su ritmo, los moribundos pueden tener la necesidad de buscar la espiritualidad, a su manera y a su ritmo, la

espiritualidad encierra una fascinación especial para las personas moribundas y ha facilitado el tránsito a muchas de ellas

Hallar paz interior, perdonarnos a nosotros mismos, y a los demás y estar más serenos tiene efectos beneficiosos para el organismo, pero la espiritualidad no es una cura y enfermar no significa que hayamos hecho algo mal, la auténtica espiritualidad no reside en hallar culpables o culparnos nosotros, reside en acceder a la parte más pura de nuestro ser, la parte que está conectada con Dios, la parte que trasciende al cuerpo, la salud o la enfermedad, la espiritualidad se ocupa de la mente y el espíritu, no del cuerpo.

Rituales y ritos funerarios en algunas religiones

Antecedentes históricos

El culto a los muertos se viene practicando desde las fases finales del Paleolítico, al menos dos aspectos históricos destacan por su interés en los orígenes de la respuesta a la pérdida de algo amado, el primero de ellos proviene de los registros arqueológicos; uno de los primeros datos que ofrecen señalan la existencia de prácticas de enterramiento, esto al menos en parte, permite suponer la conciencia de la muerte y el dolor por la pérdida; el segundo, mucho más tardío, proviene del desarrollo del concepto de responsabilidad personal y la atribución de la conducta humana a causas totalmente internas, éste no aparece hasta casi el año 500 a.c., en las obras de los dramaturgos griegos “Por ello, el poeta dice el hombre pregunta qué divinidad es la que ha causado una determinada enfermedad, guerra, muerte o pérdida”

Los últimos hallazgos realizados en el principal yacimiento paleontológico de Europa (Sierra de los Huesos de Atapuerca, en la Sierra de Burgos, España), confirman que los homínidos (Los **homínidos (Hominidae)** son una familia de primates hominoideos, que incluyen 4 géneros y 7 especies vivientes, entre las cuales se halla el ser humano) que habitaban esa zona hace 300 000 años, conocidos como Homo antecesor, realizaban en forma consciente y con un comportamiento ritual y simbólico de los enterramientos de sus congéneres.

Sentido y razón de los rituales

Entre los pueblos primitivos, la muerte constituía una seria amenaza a la cohesión, y por lo tanto a la supervivencia de toda la comunidad, ésta podría desencadenar una explosión de temor y variadas expresiones irracionales de defensa.

La solidaridad del grupo salvaba entonces haciendo de estos un acontecimiento natural un rito social, así el fallecimiento de uno de sus integrantes se transforma en una ocasión para una celebración excepcional y se ponen en marcha una serie de obligaciones sociales.

En la mayoría de las sociedades, los rituales funerarios, benefician a los vivos y a los muertos; ayuda a los sobrevivientes a aceptar la realidad de la muerte, todas las costumbres del luto sirven para reforzar la realidad y reducir la sensación de irrealidad que favorece la esperanza de retorno del difunto, recordar al fallecido y darse soporte unos a otros.

Su sentido y razón se asocian a:

1. Son un medio de certificar la muerte.
2. Facilitan el camino, regreso y llegada del muerto a su lugar de destino, en la sociedad griega, antecedente directo de nuestra actual cultura occidental y cristiana, se creía en la vida después de la muerte, por ello los muertos eran objeto de atenciones durante los primeros días sucesivos a su deceso.
3. Desde la más remota antigüedad se tiene la creencia de que los difuntos son mediadores entre las deidades y los seres vivos, siempre y cuando cumplan unos ritos que han sido transmitidos de generación en generación hasta nuestros días.
4. Facilitan el proceso de adaptación de los que quedan vivos a este período de restablecimiento, no solo pretenden que los supervivientes estén más tranquilos al aplacar los espíritus, también sirve para ayudarlos a aceptar la realidad de la muerte y obtener el apoyo de la comunidad. Los rituales contemplados buscan desarrollar un equilibrio entre el reconocimiento realista de la tristeza y la alegría sincera por el hecho de que los creyentes que se ausentan del cuerpo están ahora con la entidad superior particular y propia de cada mito, su importancia de cara al duelo puede verse en la triste situación de los desaparecidos, y la necesidad de realizar rituales simbólicos para dar resolución a una aflicción no iniciada.
5. Cumplen con una tradición, sirven de escaparate social, (antiguamente las familias daban más importancia al funeral que al matrimonio), como actividad económica y como manifestación espiritual general.

La conmemoración de una muerte ha hecho que el funeral se considere una forma extrema de dar importancia cultural a esa circunstancia y el no hacerlo representa su negación o abandono social, es por ello que varios países la gente, aunque sea muy pobre, siempre guarda dinero para recibir

o dar una sepultura decente, los rituales funerarios son más que un ritual de despedida, ya que otorgan elementos de integración a la comunidad.

Un funeral bien planeado puede facilitar el proceso de recuperación ante la pérdida de un ser querido, aparte de ayudar a disminuir una aflicción patológica.

Algunos ejemplos:

Judaísmo

El judaísmo está fundamentado en el Pentateuco, Torá o Ley de Moisés, aunque en el judaísmo existen oraciones especiales que pueden rezarse durante la enfermedad y cuando se acerca la muerte, no se necesita que alguien especial las dirija o proporcione los últimos ritos, por lo que se puede o no pedir la presencia de un rabino, en el momento del fallecimiento, se trata al cuerpo con mucho respeto y no se permite ninguna mutilación, por lo que la autopsia está prohibida, salvo que sea requerida por una disposición legal, ningún judío, especialmente los ortodoxos, desearán que sus órganos sean donados para trasplantes.

En el judaísmo, el funeral se lleva a cabo dentro de las veinticuatro horas siguientes o tan pronto les sea posible, el cuerpo es lavado y amortajado por miembros del voluntariado de la comunidad y posteriormente se coloca en un sencillo ataúd de madera.

Después del sepelio se observa un período de luto llamado *shiva*, que quiere decir siete, por los siete días del duelo y que es básicamente un período de luto familiar, durante el shiva se reza en la casa del difunto.

Durante el duelo, a los familiares más cercanos les serán desgarradas las vestiduras por el rabino o por la persona designada.

Cristianismo

Las funciones litúrgicas son las prácticas rituales de la Iglesia durante el entierro de sus hijos.

El cristianismo acepta y sigue las enseñanzas bíblicas, especialmente las escritas en el Nuevo Testamento, especialmente en el catolicismo, se solicita la presencia de un sacerdote, quién hará una confesión y dará la absolución, la comunión y el sacramento de la extremaunción, antes de morir, el sacerdote, orará por él y le ofrecerá apoyo a la familia.

En el cristianismo no hay objeciones religiosas para llevar a cabo la autopsia, ni para la donación de órganos para trasplantes.

Los ritos que se llevan a cabo es la vigilia por el difunto y es la oración oficial de la iglesia y es el primero de los tres principales ritos celebrados por la comunidad. La vigilia se celebra en el momento del fallecimiento, la vigilia puede efectuarse en el hogar del difunto, en la funeraria o en la iglesia, el servicio de vigilia es el momento preferido de los familiares y amigos para compartir historias, reflexiones y elogios sobre la vida del difunto. Devociones como el rosario, no pueden reemplazar la liturgia.

El segundo rito es, la misa de exequias es el centro de la celebración litúrgica del difunto, la comunidad cristiana reafirma con señales y símbolos, palabras y gestos que por el bautismo comparten la Muerte y Resurrección de Cristo, la misa de exequias se celebra normalmente la tarde antes o el día del entierro la recomendación final sigue a la oración después de la comunión y es en este momento que el difunto es encomendado al cuidado de Dios, el cuerpo es llevado en procesión al cementerio o al lugar del sepelio.

Los ritos del funeral concluyen con el rito de sepultura, el rito de la sepultura tiene lugar junto a a la tumba abierta o en el sitio donde se van a inhumar los restos, aunque breve, el rito de sepultura ayuda a los deudos en ese difícil momento, este rito incluye un corto versículo de la Sagrada Escritura, el descenso del cuerpo a la sepultura o la colocación en la tumba o crematorio puede ser después de la oración o al terminar el rito. Cuando el cuerpo es cremado, las cenizas merecen el mismo respeto que los restos del cuerpo entero y deben enterrarse, colocarse en una urna o enterrados en el mar.

La muerte es siempre dolorosa, para el católico no es el fin sino el pasaje a la vida eterna, dar entierro es una de las obras de misericordia, el lugar para hacerlo debe ser un cementerio, preferentemente católico, ya que éstos han sido consagrados como lugares santos de reposo y manifiestan el respeto que los católicos le tienen a la vida y a la muerte de Cristo.

Los funerales pueden ser sencillos pero siempre guardando el respeto y la dignidad del cuerpo humano, lo importante es acudir al Señor en oración, lo cual es la razón para celebrar los ritos fúnebres católicos, la vigilia, la liturgia funeral, el rito de despedida y el entierro, por medio de ella se expresa la fe y se encomienda el difunto a la misericordia de Dios.

Islamismo

El libro sagrado del islamismos es el Corán, revelado al profeta Mohammed, los moribundos deberán continuar con sus oraciones hasta donde le sea posible, por lo general no es necesario la presencia de un imán, ya que los parientes pueden conducir las oraciones y rituales que sean necesarios, además en el momento de morir, si no puede pronunciar las últimas palabras “no

existe ningún otro Dios que no sea Alá y Mahoma es su profeta” cualquier practicante musulmán puede decírselo al oído, después del deceso, el cuerpo no debe ser tocado, ni lavado por nadie por nadie que no se musulmán, así también se le debe volver la cabeza hacia el hombro derecho para enterrarlo con la cara hacia la Meca, los miembros enderezados y el cuerpo amortajado por una sábana.

El entierro se llevará cuanto antes, de preferencia durante las primeras veinticuatro horas, la autopsia no está permitida, salvo que lo requiera el forense, y posteriormente los órganos serán devueltos al cuerpo para enterrarlo.

Los dolientes procuran no manifestar dolor ya que hacerlo es considerado falta de fe en Alá, durante los tres primeros días, los familiares no cocinan y la comida es llevada por los visitantes, el duelo dura un mes y durante cuarenta días la familia visita la tumba los viernes.

Budismo

La doctrina del budismo fue expuesta por Siddharta Gautama Buda (el iluminado) en el Sermón de Benarés y consiste en las cuatro verdades; la existencia del dolor, su causa, la supresión del dolor y el camino para la supresión, Buda *enseña que el conocimiento elimina el dolor*, además, admite la reencarnación y el Nirvana, que es el estado libre de placer y dolor, según el Budismo, el camino de la vida observa preceptos para el bienestar ético y espiritual, además que exhorta a tener compasión por cualquier forma de vida.

Como los budistas creen en la reencarnación, deben aceptar la responsabilidad acerca de la forma de ejercer su libertad, dado que las consecuencias afectan vidas posteriores, por ello, es importante que las personas se comporten correctamente y se hace especial énfasis en no matar, es por eso que el aborto y la eutanasia no están permitidos, aceptan transfusiones de sangre y trasplantes de órganos en algunos casos, pues en su doctrina es fundamental ayudar al prójimo.

En el budismo, generalmente se lleva a cabo la cremación, de modo que el cuerpo debe ser envuelto en una sábana lisa, sin símbolo alguno, y el tiempo antes de la cremación puede variar de tres a siete días, dependiendo del calendario lunar, es importante que la persona que dirija el ritual debe pertenecer preferentemente a la misma escuela.

Hinduismo

El hinduismo es la religión oficial de la India e integra elementos védicos, brahamánicos y budistas, además, es caracterizado por la fe en un ser supremo o Brahma, su doma central es la transmigración de las almas, o el paso sucesivo a través de reencarnaciones.

Para los hinduistas, la higiene y el pudor son aspectos relevantes, en el hinduismo no hay problema en lo referente a las transfusiones sanguíneas y al trasplante de órganos, no les agrada la idea de realizar una autopsia, pero si es requerida por el forense, la aceptan.

Cuando los enfermos crónicos y en fase terminal están en agonía, los familiares les leen parte de algún libro sagrado como el *Bhagavad Gita*, si se requiere la presencia de un sacerdote, éste ayudará tanto al moribundo como a los familiares a aceptar la muerte como inevitable, y lo hace de una manera filosófica, a través de la cintura del agonizante, acto que simboliza una bendición.

Es muy frecuente que el enfermo desee acostarse en el piso, para estar más cerca de la tierra en el momento del tránsito, lo cual representa una ayuda para la siguiente reencarnación, después del deceso, los familiares lavan el cuerpo y lo visten con ropas nuevas, siempre que la familia esté en condiciones, llevará el cuerpo a la India para su cremación y posteriormente se esparcirán las cenizas en el Ganges, el río sagrado.

Romano

Los romanos practicaban simultáneamente dos grandes ritos funerarios la cremación y la inhumación, una vez que se comprobaba la muerte, el hijo mayor cerraba los ojos de su padre y lo llamaba por su nombre por última vez, luego se lavaba el cadáver, se adornaba se revestía con la toga praetexta y se exponía en el atrium sobre un lecho mortuario, en medio de flores y guirnaldas.

Durante varios días, mujeres flautistas y plañideras (mujer que se la paga por llorar en un funeral) a sueldo, tocaban una música fúnebre, llegado el momento se formaba un cortejo para acompañar el cadáver fuera del recinto de la ciudad.

Los romanos desarrollaron complejos ritos en torno a la muerte, cuando una persona estaba a punto de morir, su cuerpo se ponía en el suelo, uno de sus seres queridos le daba el último beso y cerraba los ojos, al morir, por lo que los presentes invocaban el nombre del difunto (conclamatio), las mujeres de la casa y los trabajadores de pompas fúnebres preparaban el cadáver limpiándolo con agua caliente y aplicándole ungüentos para vestirlos con sus mejores galas.

La presencia en los ritos funerarios de ceremonias de purificación que incluían banquetes fúnebres posteriores a la muerte.

Gitano

Los gitanos manifiestan un gran respeto por sus difuntos, de hecho el peor insulto entre ellos consiste en ofender a los muertos, cuando un gitano fallece se le vela en una carpa tres días, bajo el ataúd se colocan aquellas cosas que más le gustaban (café, cigarrillos, vino, frutas, etc.)

Sus familiares deben cumplir con un duelo que consiste en no usar jabón, no afeitarse, no usar ropa nueva, no escuchar música, no asistir a las fiestas de la comunidad (no bailar, ni cantar), no pintar, etc., los hombres deben usar una pequeña cinta de color negro en la camisa como señal de externa del luto (está debe quemarse una vez terminado aquél).

La duración de estas restricciones depende del parentesco, desde una semana hasta un año, una tradición mantenida hasta el día de hoy es el banquete fúnebre que se realiza en memoria del gitano fallecido, se celebra a los siete días, a los seis meses y al año después de la muerte, se comen las comidas que especialmente le gustaban al difunto y se deja un espacio en la mesa reservado para él, los alimentos que sobran deberán desecharse.

En la visita al cementerio (limoria) se llevan frutas, flores, velas y se encienden cigarrillos, pueden realizarse promesas para cumplir una vez sucedido el fallecimiento (por ejemplo, no beber licor durante un tiempo determinado), promesas que son de carácter sagrado, en caso de no cumplirlas, quedará próketo (maldito) y será marginado y despreciado por la comunidad.

Por otra parte, no se permiten las autopsias, los gitanos deben enterrarse tal como fallecieron, con todas sus pertenencias, si tenían joyas se les entierran con ellas, a menos que en vida haya dicho otro cosa.

Los Igbo (Nigeria)

Cuando muere una persona importante en la comunidad se lleva a un recinto funerario especial (Oto Kwbu) para lavarlo, ellos realizan una fiesta fúnebre durante toda la noche entre cantos y lamentaciones, se pinta la cara con tinte negro y se ponen ropa de luto durante 10 meses, mujeres y hombres se afeitan la cabeza, excepto las viudas que no deben cortarse el pelo ni cubrir su cabeza durante 10 meses, una vez cumplido este período, se celebra otra ceremonia (kopinai), gran fiesta con variedad de comidas y bebidas, su ritual es muy elaborado y rico.

***Me gustaría suprimir las pompas fúnebres.
Hay que llorar cuando los hombres nacen y no cuando mueren
Montesqueieu, Charles-Louis de Secondat, Barón de***

Las ceremonias fúnebres sirven para ayudar a los dolientes y sus nuevas relaciones con el difunto, a fin de sobreponerse a su muerte, la necesidad de vivir el duelo y recibir consuelo es esencial, pero lo fundamental del rito funerario es facilitar la transición al otro lado, el funeral es una manera de preservar el lazo de unión entre el difunto, su familia y la sociedad.

¿En qué consiste el consejo o intervención del tanatólogo?

Empecemos por entender en qué consiste la consejería tanatológica:

Es ayudar a la gente a hacer planes y a tomar decisiones acerca de aspectos muy concretos en su vida, principios y valores metas y decisiones son el inicio y fin de puntos específicos que se van a tratar en el proceso, a través de un procedimiento planeado en donde la consejería enfatiza la participación del usuario para el aprendizaje y asimilación de sus propios valores en esta etapa de su vida.

La consejería, facilita la reflexión de aquellos marcos conceptuales, patrones de pensamientos, desde los que se mira al mundo; al transformarlos, el mundo se transforma, la consejería busca que los usuarios logren modificar sus patrones ya existentes y/o construir nuevos esquemas de manera que puedan vivir con mayor plenitud.

Tanatólogo:

El tanatólogo es el profesional capacitado para ayudar en el proceso de duelo, ante cualquier tipo de pérdida significativa, así como acompañar a la persona que muere y a aquellas que lo rodean.

Alguien que ha trascendido los límites de la profesión para reflexionar acerca de la condición humana, sus grandezas y sus debilidades.

Alguien que, por el estudio pero sobre todo por el contacto con el sufrimiento humano, con el dolor del paciente y de los que lo acompañan, reconoce que no basta la medicina para curar, ni el recurso técnico -por refinado que éste sea- para aliviar, sino que son urgencias primera y última la compañía y la compasión.

Una finalidad del tanatólogo es procurar que al paciente o cualquier ser humano que sufra una pérdida se le trate con respeto, compasión y que conserve su dignidad hasta el último momento.

El tanatólogo debe de tener la capacidad para "ponerse en la piel del otro", con respeto, confidencialidad, cordialidad, en pocas palabras con calidad humana para poder ofrecer al paciente el apoyo que él busca.

El tanatólogo entiende, conoce el tema de la muerte y ayuda brindando apoyo durante todo el proceso de muerte y en la elaboración del duelo para lograr vivirlo de una manera positiva.

Debe tener:

- Capacidad de empatía
- Interés genuino en la persona
- Sentido de compromiso
- Capacitación continua
- Reconocimiento de las propias limitaciones

Debe de ser capaz de:

- Mantener la objetividad
- No juzgar a la persona
- Confidencialidad

Y deberá:

- Estar bajo proceso terapéutico constante
- No tener duelos abiertos
- Respetar la competencia profesional
- Crecer y seguir actualizándose en todos los sentidos
- Tener un sentido de vida de plenitud

Intervención tanatológica:

Puede darse previo, durante, después, de una pérdida significativa.

Mediante un enfoque holístico, integrador que pueda contemplar al ser humano en todas las áreas de su existencia, (biológica-psicológica-social-espiritual).

El Modelo biopsicosocial es un enfoque participativo de salud y enfermedad que postula que el factor biológico, el psicológico (pensamientos, emociones y conductas) y los factores sociales,

desempeñan un papel significativo de la actividad humana en el contexto de una enfermedad o discapacidad.

De hecho, la salud se entiende mejor en términos de una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales y no puramente en términos biológicos.

- En quien estaría Indicada?
 - Personas ante su proceso de muerte
 - Enfermos terminales
 - Duelo por muerte
 - Personas afectadas por suicidio
 - Sobrevivientes de IS

INTERVENCIÓN CON EL PACIENTE TERMINAL

- Atención a sufrimiento psicológico
- Atención a las relaciones significativas del enfermo.
- Atención del dolor físico.
- Atención al sufrimiento espiritual.
- Atención a las últimas voluntades.
- Atención a los aspectos legales.
- Cuidados paliativos

Es a través de la relación con el ser humano completo que el tanatólogo puede realizar una intervención en la que los valores profundos para ese ser humano sean los pilares de su proceso hacia lograr un resultado positivo en su existencia.

**“No es el sufrimiento en si mismo el que hace madurar al hombre,
es el hombre el que da sentido al sufrimiento”
Victor Frankl**

Conclusiones

El ser humano desde el nacimiento se tiene que enfrentar a situaciones que pueden considerarse adversas como la propia muerte de un ser querido para lo cual no estamos preparados como personas por lo que sentimos la necesidad de una educación acerca de la muerte para que la confrontemos y logremos aceptarla.

Es indudable que el ser humano es un ente social y requiere del apoyo familiar que es fundamental en nuestra sociedad, con todos los valores culturales, sociales y religiosos que nos llevan a una esperanza de una muerte digna.

Se debe ayudar a la familia para que comprenda el proceso de este sufrimiento, para que se de cuenta y asimile que el duelo tiene un curso progresivo y al final se puede seguir viviendo y experimentando la alegría de vivir.

El equipo multidisciplinario (médicos, enfermeras, trabajadores sociales, tanatólogos), tiene como finalidad ayudar al enfermo al bien morir, a morir con dignidad, aceptar la muerte como una culminación de vida, así como también ayudar al hombre en su derecho primario y fundamental.

“QUE ES MORIR CON DIGNIDAD, PLENA ACEPTACION Y TOTAL PAZ”

Cuando nos preguntamos, ¿Por qué moriremos?, podemos decir, porqué en el universo somos un suceso, sólo podemos llegar a la vida por medio de la muerte, pues la energía es utilizada y reorganizada constantemente, la muerte es un inicio y no un final.

El ser humano es un ser que sabe que va a morir, que la vida y la muerte exigen “ser” y “morir”, vivir en este mundo físico es una experiencia finita y la muerte nos llegará en algún momento estemos de acuerdo o no.

Encontrar sentido a la muerte nos permitirá hallar el sentido de la vida, y si nos aferramos al sentido de nuestra vida, aprenderemos a soportar la enfermedad e iremos aprendiendo poco a poco a enfrentarnos con lo difícil tarea del morir.

Sin duda alguna, uno de los sufrimientos más grandes a los que los seres humanos nos enfrentamos, es el perder a un ser amado, es un dolor que se vuelve imposible de soportar, cuando muere esa persona que ha sido lo más importante para nosotros, cuando se ha perdido lo que tanto quiero, se van con ella tantos y tantos planes, sueños e ilusiones y recuerdos, se presenta de un dolor tan grande que se llega a sentir en muchos momentos que uno está por perder la razón y que ya no tiene sentido seguir, pero en realidad se trata de un dolor que podemos curar y del que podemos ser curados.

Significa que estamos empezando aceptar, acomodarnos en una nueva realidad, y esto no quiere decir que olvidemos a nuestros muertos, al contrario se trata de que los tengamos más vivos con nuestra nueva actitud ante la vida, y es entonces que sabremos que llegamos a esa fase cuando empezamos a vivir de nuevo a plenitud, a pesar de las pérdidas sufridas.

Cuando estemos recuperados de este duelo, nos daremos cuenta de que la esencia de nuestros seres queridos, sigue acompañándonos, guiándonos, cuidándonos y amándonos, y debemos recordar que no los hemos perdido realmente, solamente están ya en otra condición, en otro estado de existencia, y siempre hay que recordar que el dolor pasará, los recuerdos permanecen, los seres queridos nos dejan, pero el sentimiento de haberlos tenido perdurará en nosotros.

Gracias a las experiencias de la Dra. Elizabeth Kübler-Ross y a todo el trabajo que realizo con enfermos terminales y moribundos, nos deja esta gran enseñanza, que nos permite confirmar que la muerte es un pasaje hacia otra forma de vida, nos hace comprender que la experiencia de la muerte es casi idéntica a la del nacimiento, porque se trata del inicio de otra existencia, el paso a un nuevo estado de conciencia en el que se continúa experimentando, viendo y oyendo, comprendiendo y riendo, y en que se tiene la posibilidad de continuar el crecimiento espiritual.

Y gracias a ella sabemos que una luz brilla al final y que a medida que nos aproximamos a esa luz blanca, de una claridad absoluta, nos sentimos llenos del amor más grande, indescriptible e incondicional.

***Cuando hemos realizado la tarea que hemos venido a hacer en la Tierra, se nos permite abandonar nuestro cuerpo, que aprisiona nuestra alma al igual que el capullo de seda encierra a la futura mariposa. Llegado el momento, podemos marcharnos y vernos libres del dolor, de los temores y preocupaciones; libres como una bellísima mariposa, y regresamos a nuestro hogar, a Dios.
Elizabeth Kübler-Ross***

Bibliografía

FRANKL VIKTOR E. (1999) "El hombre en busca del sentido último", Editorial Paidós Mexicana, México, D.F. 1999.

INSTITUTO MEXICANO DE TANATOLOGIA.- "Como enfrentar la muerte": Tanatología 3ª. ed., México; Editorial Trillas, 2011.

KESSLER DAVID.- "Compañeros en el adiós", Ediciones Luciérnaga, Barcelona, España, 2008.

LEVINSTEIN RAQUEL.- "Cuando alguien se va", Panorama Editorial, México,D.F., 2005.

KÜBLER-ROSS ELISABETH.- "La muerte un amanecer", Ediciones Luciérnaga, Barcelona, España, 1989.

KÜBLER-ROSS ELISABETH.- "Sobre la muerte y los moribundos", Drokerz Impresiones de México, S.A de C.V. México, D.F. 2013.

CHÁVEZ MARTHA ALICIA.- "Todo pasa... y esto también pasará; cómo superar las pérdidas de la vida", Editorial Grijalbo, segunda edición, 2006.

BEHAR DANIEL.- "Un buen morir, encontrando sentido al proceso de la muerte", Editorial Pax México, Librería Carlos Cesarman, S.A. de C.V. México, D.F., 2003.

MONTOYA CARRASQUILLA JORGE.- "Pérdida, aflicción y luto: manual para la recuperación". México: Trillas, 2012.

CASTRO GONZÁLEZ MARÍA DEL CARMEN.- Tanatología: la inteligencia emocional y el proceso del duelo, 2ª. ed. – México: Trillas, 2007.

O´CONNOR, NANCY.- "Déjalos ir con amor: la aceptación del duelo, 2a ed, México: Trillas, 2007.

MOAMED CAROLINA.- "El profundo dolor del adiós", Editores Mexicanos, S. A., 1a ed. México, D.F., 2011.

CASTRO GONZALEZ MARIA DEL CARMEN.- "Tanatología: la familia ante la enfermedad y la muerte. México: Trillas, 2007.

VARAS DOVAL ESTHER.- "Sobrevive al duelo: cómo afrontar la pérdida", Graphics Querétaro, S.A. de C.V., Villa del Marqués, Qt., 2013.

HERRERA PARRA ALEJANDRO.- "Viviendo con la muerte", Ediciones Koala, S.A. de C.V., México, D.F., 1ª Edición, Agosto2006.

KÜBLER-ROSS ELISABETH.- "La rueda de la vida", Ediciones B, S.A. de C.V., Barcelona, España, 1ª edición, septiembre 1997.

YALOM IRVIN D.- "Un año con Schopenhauer", Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V., Bajo el sello editorial BOOKET, México, D.F., 2008.

ARMENDARIZ RAMIREZ RUBEN.- "Aprendiendo a acompañar", Editorial Pax México, Librería Carlos Cesarman, S.A., México, D.F., 1996.

NEIMEYER ROBERT A.- “Aprender de la pérdida”, Ediciones Paidós Ibérica, S.A., Barcelona, 2007.

BUCAY JORGE.- “Hojas de Ruta: El camino de la lágrimas: el camino de las pérdidas y los duelos” Ediciones Océano de México, S.A. de C.V., México, D.F., Tercera edición (décimo octava impresión) Agosto 2012.

es.wikipedia.org/wiki/Duelo

www.slideshare.net Duelo, Babilonia Llamas Rafael.,

<http://www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art62/art162.htm> ¿Que es la tanatología?

http://www.salud.df.gob.mx/ssd/index.php?option=com_content&task=view&id=0162 Ley de Voluntad anticipada.

<http://www.innsz/opencms/contenido/investigación/comiteEtic>