



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

**“PSICOTANTALOGÍA CORPORAL: UNA PROPUESTA DE
INTERVENCIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
DURANTE EL PROCESO DUELO”**

TESINA

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGIA

PRESENTA

LIC. FABIOLA MENDOZA CABRERA

ASESOR:

TAN. IRMA ANIA PIGNOL



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.

México D.F. a 25 de Marzo de 2015

**DR. FELIPE MARTINEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACION MEXICANA DE
TANATOLOGIA, A.C
PRESENTE.**

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

FABIOLA MENDOZA CABRERA

Integrante de la Generación 2013-2014

El nombre de la Tesina es:

**“PSICOTANTALOGÍA CORPORAL: UNA PROPUESTA DE
INTERVENCIÓN ARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
DURANTE EL PROCESO DUELO”**

ATENTAMENTE

TAN. IRMA ANIA PIGNOL

INDICE

AGRADECIMIENTOS:	4
JUSTIFICACIÓN	5
INTRODUCCIÓN	6
OBJETIVOS.	7
CAPITULO I. EL SER HUMANO TRIDIMENSIONAL.	8
CAPITULO II. EL DUELO.....	11
CAPITULO III. EMOCIONES	16
CAPITULO IV. INTERVENCION PSICOTANATOLÓGICA CORPORAL PARA PREVENIR ENFERMEDADES DURANTE EL PROCESO DEL DUELO.....	19
CONCLUSIONES.....	27
BIBLIOGRAFÍA	28

AGRADECIMIENTOS:

Con agradecimiento dedico esta tesina a mis padres quienes me dieron la vida, y me han brindado su amor y apoyo en cada una de las etapas de mi vida.

Al Universo que me ha brindado tanto, que me ha permitido encontrar en la Psicología, la Medicina Tradicional China, y la Tanatología, mi sentido de vida para contribuir al mundo.

A mi maestro Sergio López Ramos quien me enseñó el arte de vivir de una forma integral y a valorar mi cuerpo, mi salud, y la vida entera.

A todos mis profesores de Tanatología, que más que enseñarme sobre la muerte me enseñaron sobre la vida, y a la AMTAC por hacer posible que haya vivido y experimentado este Diplomado.

JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo es una propuesta de intervención Integral (cuerpo-mente y espíritu) en el proceso de duelo para prevenir enfermedades.

Cuando vivimos una pérdida nos llenamos de emociones que debemos aprender a identificar y expresar, de este modo poder llegar a restablecer nuestro equilibrio y prevenir enfermedades.

EL CUERPO HABLA LO QUE LA BOCA CALLA

La nariz gotea	cuando el cuerpo no llora
El dolor de garganta obstruye	cuando no es posible comunicar las angustias
El estómago quema	cuando la ira no puede salir
La diabetes invade	cuando la soledad duele
El cuerpo engorda	cuando la insatisfacción tiembla
El dolor de cabeza deprime	cuando las dudas aumentan
El corazón se da por vencido	cuando el significado de la vida parece terminar
El pecho se aprieta	cuando el orgullo esclaviza
El cáncer invade	cuando no se perdona.....

MARCO PACORI

INTRODUCCIÓN

Cuando estudiamos Tanatología, existe la creencia de que hablamos y estudiamos sobre la muerte, en realidad cuando estudiamos Tanatología el mayor aprendizaje que obtenemos es sobre la vida.

En la vida la única certeza que tenemos es la muerte, ya que todos los demás aspectos son “impermanentes”. Lo impermanente es la incapacidad de la realidad de mantenerse en un mismo lugar, estado o calidad. Nuestro mundo es cambiante, como nuestros pensamientos y nuestros cuerpos. La impermanencia es así un gran tema y su comprensión es de una importancia capital para la vida cotidiana de todas las personas. Desde que nacemos nuestro propio cuerpo no ha cesado de cambiar y está destinado a morir. La vida está llena de emociones y sensaciones, por lo tanto de apegos, es por ello que la mayoría de las pérdidas que experimentamos nos producen sufrimiento.

Cuando vivimos una pérdida nuestro cuerpo se inunda de emociones y sensaciones; que muchas veces si no sabemos expresar y manejar además de traernos sufrimiento, también nos trae síntomas físicos e incluso enfermedades.

Para intervenir en el duelo, existen diferentes abordajes: intervenciones psicológicas desde diferentes posturas teóricas, intervenciones religiosas desde diferentes religiones, intervenciones médicas, etc. La mayor parte de los estudios y abordajes que existen para atender al ser humano se han desarrollado desde una concepción científica que si bien han dado respuesta a muchas necesidades en el proceso de duelo, por otra parte también ha fragmentado el estudio y atención.

La propuesta de intervención que se realiza en este trabajo es la “Psicotanatología Corporal” misma que parte de una concepción del hombre como “Ser Humano Tridimensional” atendiendo las tres esferas “Cuerpo, Mente y Espíritu”, y utilizando como técnica la Medicina Tradicional China (MTC); ya que cuando hablamos de muerte, o de alguna pérdida, “el dolor se vive y se experimenta en el cuerpo”

OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL

- Realizar una propuesta integral de intervención en el proceso de duelo, que aborde las tres esferas cuerpo-mente y espíritu, con la finalidad de prevenir enfermedades en los dolientes.

OBJETIVO PARTICULAR

- Identificar las emociones predominantes durante las diversas etapas del duelo.
- Proponer alternativas psicocorporales y espirituales para la expresión y manejo de emociones durante el proceso de duelo.
- Conformar propuesta integral para cada una de las fases del duelo.

CAPITULO I. EL SER HUMANO TRIDIMENSIONAL.

A través de los años el hombre ha intentado autoconceptualizarse, definirse y comprenderse; psicólogos, filósofos, antropólogos, científicos, han desarrollado filosofías y teorías para poder explicar y comprender al Ser Humano.

Una de las formas que tenemos para su estudio, definición e intervención, es conceptualizar al hombre, como un “*ser humano tridimensional*”

Cuando hablamos de tridimensionalidad, nos referimos a las tres esferas que conforman al ser humano: **CUERPO, MENTE Y ESPIRITU.**

A pesar de que la ciencia ha buscado reducir y fragmentar el estudio del ser humano negando la espiritualidad, cuándo estudiamos Tanatología, hablamos invariablemente de: *enfermedad, duelo, y emociones*; es decir, desde la Tanatología, **NO** es posible fragmentar al Ser Humano para su atención y estudio. Es por ello que es importante tener una visión del ser humano como sujeto integral y contemplar las tres esferas.

Uno de los autores que postula su concepción del ser humano como tridimensional es Victor Frankl, el creador de la Logoterapia; Frankl nos dice el hombre es un ser tridimensional, (cuerpo-mente-espíritu) en relación con el mundo, que busca encontrar un sentido a su experiencia a través de tres formas:

1. La creación: lo que da al mundo
2. Las experiencias: lo que recibe del mundo
3. La actitud que asume: la posición que asume ante las situaciones y circunstancias concretas, como son la muerte, las pérdidas en general, la enfermedad, la alegría, el trabajo, etc.

Es así como Frankl declara que el ser humano es cuerpo-mente-espíritu, es decir es “**un todo**”, “**un ser integral**” y no sólo la suma de estas 3 partes. Por ello son importantes: la libertad, la responsabilidad, el sentido de la vida, los valores y la autotrascendencia.

La tridimensionalidad se compone y se define de la siguiente manera.

Mente: Conjunto de actividades y procesos psíquicos conscientes e inconscientes, especialmente de carácter cognitivo. (RAE, 2015)

Espíritu: Lo espiritual como dimensión constitutiva, es lo esencialmente humano que da unidad a la pluridimensionalidad del hombre. Como manifestación, el espíritu debe encarnarse en la dimensión psicofísica, la cual tiene una función instrumental respecto de aquel, puesto que el espíritu necesita para expresarse. El lenguaje de lo espiritual es la libertad porque todas sus manifestaciones son libres. Lo espiritual no es transmisible, lo que se hereda es el elemento corporal y psíquico. Lo espiritual solo puede darse a conocer a través de la acción, la cual se pone en marcha cuando se realiza un sentido. (Guberman, 2005).

Cuerpo: Conjunto de los sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo. (RAE, 2015)

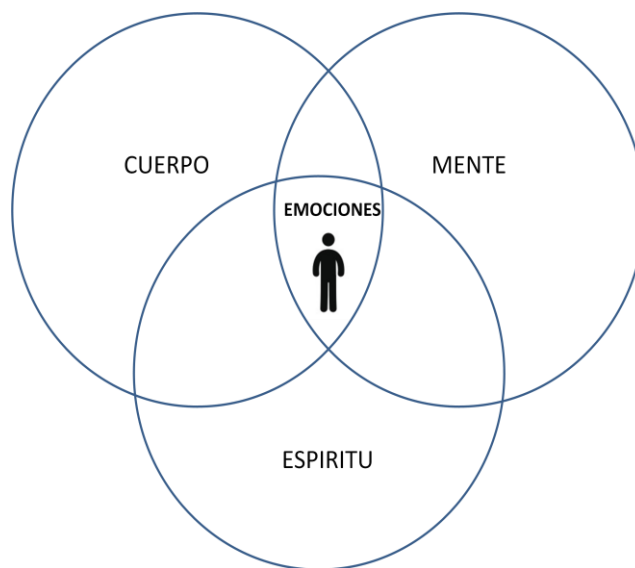


Imagen 1. Esferas que comprende el ser humano.

Cuando hablamos de mente y espíritu, vemos la necesidad de hablar y escuchar al cuerpo, ya que es la materia que posibilita la existencia psicofísica. Vemos que son indivisibles las tres esferas, muchas veces cuando un doliente está experimentando una pérdida el cuerpo es el medio que posibilita la expresión de este duelo, es el que siente, el que enferma, el que se paraliza, el que llora o el que guarda.

El cuerpo humano es una de las fuentes de acumulación de riqueza más extraordinarias que hemos podido conocer en este planeta. Una riqueza que va desde la mercadotecnia barata y sofisticada, hasta ser un instrumento de placer y de trabajo espiritual. Es así mismo, uno de los “documentos” vivos más importantes de la tierra. (López, 1997)

Otro enfoque filosófico y de intervención que conceptualiza al ser humano como tridimensional es la Medicina Tradicional China, este es un abordaje holístico, ya que contempla la armonía entre cuerpo, mente y espíritu. Considera al cuerpo humano como un microcosmos que debe vibrar armónicamente con el macrocosmos en donde vivimos. Un desbalance energético, o una desarmonía, deriva en desequilibrio. Cuando el cuerpo está armónico con el interior y el exterior, es cuando estamos en la frecuencia llamada salud. Para entender esas desarmonías, debemos conocer las teorías del Yin-Yang y de los cinco elementos, manejadas dentro de la Medicina Tradicional China. (Escarda 2012)

William Worden (2004) en su libro *El Tratamiento del Duelo*, nos expone una serie de síntomas físicos y psicológicos que traen como consecuencia las pérdidas, principalmente la muerte: dolores de cabeza, temblores, vértigos palpitaciones, aumento de enfermedades específicas como asma, diabetes e incluso cáncer. Además en ocasiones cuando los dolientes son mayores, y experimentan la muerte de su cónyuge, enferman y fallecen al poco tiempo, esto debido a la pérdida del sentido de vida que experimentan.

Por esta razón es importante realizar una intervención tridimensional, que abarque aspectos mentales, corporales y espirituales, como es ayudar a darle un sentido a la muerte, a las pérdidas y a los cambios, para con ello poder acompañar a los dolientes a recobrar el sentido de vida.

CAPITULO II. EL DUELO

DEFINICIÓN DUELO.

El duelo es un proceso adaptativo normal ante la pérdida de un ser querido o de algo significativo (empleo, vivienda, bienes, etc.). Este proceso es necesario para adaptarse a la nueva situación, y reencontrar el equilibrio roto a raíz de la pérdida y termina con la aceptación de la nueva realidad (elaboración del duelo). En nuestra cultura, en general el duelo se refiere a la pérdida de un familiar y/o de un ser querido con sus consecuencias psicoafectivas, sus manifestaciones exteriores y rituales y el proceso psicológico evolutivo, consecutivo a la pérdida.

FASES DEL DUELO

La doctora Elizabeth Kubler Ross (2012), en su libro “Sobre la Muerte y los Moribundos”, describe las siguientes fases, es importante mencionar que las fases que se describen no son lineales, y tampoco llevan un orden en específico, y los dolientes pueden pasar de una a otra.

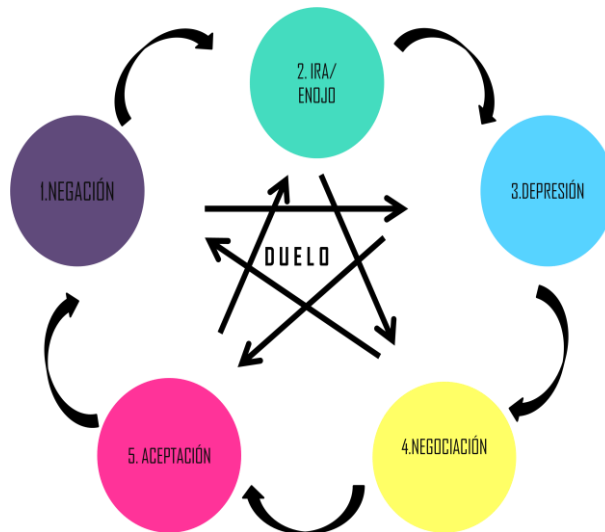


Imagen 2. Fases del duelo. Los dolientes pueden pasar de una fase a otra hasta llegar a la aceptación.

1. NEGACIÓN.

La primera fase es la **negación**, consiste en el rechazo inconsciente de la situación de la pérdida o de los hechos.

La negación es un mecanismo de defensa que busca aminorar el shock que produce la nueva realidad, permitiéndonos enfrentar el dolor y el miedo que nuestro ser integral puede soportar. Consiste en una respuesta temporal que nos paraliza, nos hace escondernos de los hechos, y nos imposibilita enfrentar la situación. Los dolientes a menudo dicen frases como “Esto no me está ocurriendo a mí”, “Estos no son mi estudios médicos, deben estar confundidos”. En esta primera fase, el mundo se vuelve agobiante, las personas se inundan de miedo, se paralizan, y no saben cómo seguir adelante. En muchas ocasiones no es que los dolientes nieguen la pérdida o la muerte, si no es un sentimiento de incredulidad y resistencia a no volver a ver a la persona amada, o a no volver a vivir determinada situación.

Las emociones en esta etapa se vuelven emociones protectoras, brindando a nuestro cuerpo y mente un poco de tiempo para adaptarse a esta nueva realidad donde alguien o algo se ha perdido. Una de las emociones que experimentamos en esta etapa, que nos paraliza y nos hace evadir la situación es el miedo. Posteriormente a vivir estas emociones, las personas empiezan poco a poco a reconocer y recordar lo sucedido

La negación es una fase normal del proceso de duelo, pero es importante tomar en cuenta que si el doliente se queda detenido en esta etapa puede llegar a convertirse en un duelo patológico, así como también en una serie de enfermedades, desde estomacales, hipertensión, cálculos en los riñones, etc. Es por ello que es importante que las personas comiencen a enfrentar y a trabajar la pérdida para que lleguen a retomar su equilibrio biopsicosocial.

2. IRA/ ENOJO

Si bien los sentimientos de enojo estarán presentes con distinta intensidad durante todo el proceso de duelo, es en esta etapa donde la ira toma el protagonismo dirigiéndose este enojo al ser querido fallecido, a nosotros mismos, a amigos, familiares, objetos inanimados e inclusive a personas extrañas. Se siente un resentimiento hacia la persona que nos ha dejado causando un inmenso dolor en nosotros pero este enojo se vive con culpa haciéndonos sentir más enojados

aún. La frase que podría contener la esencia de esta etapa es “¿Por qué yo? ¡No es justo!”, “¿Cómo puede sucederme esto a mí?” Esta comprensión del “por qué” de las cosas puede ayudarte a encontrar una cierta paz.

Podemos preguntarnos, “¿Dónde ha estado Dios cuando me sucedía esto?”. De acuerdo a la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, es importante que los familiares y amigos del doliente dejen que éste exprese libremente su ira sin juzgarlo o reprenderlo ya que este enojo no sólo es temporal sino que, principalmente, necesario. Debajo de esta ira ilimitada se encuentra el dolor producido por esta pérdida. Si somos capaces de identificar esta ira y expresarla sin temores podremos comprender que ella es parte del proceso de curación.

3. NEGOCIACIÓN

La etapa de negociación puede ocurrir antes de la pérdida, en caso de tener a una familiar con enfermedad terminal, o bien después de la muerte para intentar negociar el dolor que produce esta distancia. En secreto el doliente busca hacer un trato con Dios u otro poder superior para que su ser querido fallecido regrese a cambio de un estilo de vida reformado. Este mecanismo de defensa para protegerse de la dolorosa realidad no suele ofrecer una solución sostenible en el tiempo y puede conducir al remordimiento y la culpa interfiriendo con la curación.

Se desea volver a la vida que se tenía antes de que muriera el ser querido y que éste vuelva a nosotros. Se concentra gran parte del tiempo en lo que el doliente u otras personas podrían haber hecho diferente para evitar esta muerte. Las intenciones de volver el tiempo atrás es un deseo frecuente en esta etapa para así haber reconocido a tiempo la enfermedad o evitar que el accidente sucediera. La frase que resume esta etapa es “¿Qué hubiera sucedido si...?” Nos quedamos en el pasado para intentar negociar nuestra salida de la herida mientras pensamos en lo maravillosa que sería la vida si éste ser querido estuviera con nosotros.

Esta fase del duelo suele ser la más breve de todas las etapas ya que se trata del último esfuerzo para encontrar alguna manera de aliviar el dolor por lo que supone un trabajo agotador para la mente y el cuerpo al tener que lidiar con pensamientos y fantasías que no coinciden con la realidad actual, en esta etapa el principal sentimiento que acompaña al doliente es la ansiedad.

4. DEPRESIÓN

Se siente tristeza, miedo e incertidumbre ante lo que vendrá. Sentimos que nos preocupamos mucho por cosas que no tienen demasiada importancia mientras que levantarse cada día de la cama se siente como una tarea realmente complicada. Estos sentimientos muestran que el doliente ha comenzado a aceptar la situación. La frase que contiene la esencia de esta etapa es "Extraño a mi ser querido, ¿por qué seguir?"

En esta etapa la atención del doliente se vuelve al presente surgiendo sentimientos de vacío y profundo dolor. Se suele mostrar impaciente ante tanto sufrimiento sintiendo un agotamiento físico y mental que lo lleva a dormir largas horas. Además la irritabilidad y la impotencia toman un gran protagonismo ya que durante esta etapa se enfrenta a la irreversibilidad de la muerte.

Si bien el doliente siente que esta etapa durará por siempre es importante considerar que la depresión de este proceso de duelo no es sinónimo de enfermedad mental sino que se trata de una respuesta adecuada a una gran pérdida por lo que las emociones de la depresión deben ser experimentadas para sanar. Sé paciente contigo mismo y recuerda que sentir esta depresión es la manera de salir de ella.

5. ACEPTACION

Es el momento en donde hacemos las paces con esta pérdida permitiéndonos una oportunidad de vivir a pesar de la ausencia del ser querido.

El doliente llega a un acuerdo con este acontecimiento trágico gracias a la experiencia de la depresión. Esta etapa no significa que estamos de acuerdo con esta muerte sino que la pérdida siempre será una parte de nosotros. Este proceso nos permite reflexionar sobre el sentido de la vida así como lo que queremos de la vida a partir de ahora. La frase que resume la esencia de esta etapa es "Todo va a estar bien".

Esta etapa consiste en aceptar la realidad de que nuestro ser querido se ha ido físicamente por lo que debemos comprender que esta nueva realidad que vivimos sin él será nuestra realidad permanente de ahora en adelante. Se trata de aprender a convivir con esta pérdida y crecer a través del conocimiento de nuestros sentimientos. Comenzamos a depositar nuestras energías en nuestras amistades y en nosotros mismos estableciendo una relación distinta con la persona fallecida, o con la pérdida.

La rutina diaria toma un mayor protagonismo en la vida del doliente mientras que ya no se invocan los recuerdos del ser querido con sentimientos de culpa. Esta introspección permite realizar una evaluación de la vida y analizar cuál es el crecimiento obtenido durante este proceso a partir del cumplimiento de asuntos irresueltos. Esto se debe a que puedes observar que las cosas malas le suceden a la gente buena y a la gente mala por lo que la muerte no es percibida como un “castigo” sino como parte de la vida.

CAPITULO III. EMOCIONES

En la Tanatología no podemos hablar de duelo sin hablar de emociones, el proceso de duelo como vemos en el Capítulo II, está inmerso en un sinfín de emociones, es por ello que se dedica un capítulo completo a este tema.

La palabra **EMOCIÓN** viene del latín *emotio*, *-ōnis* y la Real Academia Española la define como: "Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

Una **EMOCIÓN** es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuir apenas tenemos unos meses de vida, adquirimos emociones básicas como el miedo, el enfado o la alegría. Algunos animales comparten con nosotros esas emociones tan básicas, que en los humanos se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, porque usamos símbolos, signos y significados.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Las emociones son excelentes

mensajeros para detectar lo que nos gusta y no nos gusta, si aprendemos a escucharlas podremos ayudar a controlar nuestras vidas.

CLASIFICACIÓN DE EMOCIONES.

Muchos psicólogos y especialistas han hecho estudios exhaustivos y diversas clasificaciones.

Una de las clasificaciones que podemos encontrar es en negativas y positivas, por la manera en que nos hacen sentir y por los efectos que tienen en nosotros. Por ejemplo el miedo es una señal de alarma, pero si nos dejamos llevar por el, las consecuencias pueden ser negativas.

Otra forma en que podemos clasificar a las emociones son en: naturales y sociales. Las emociones “naturales”, son las que surgen como una respuesta casi inmediata a un estímulo exterior, las tenemos programadas para responder apenas sucede algo a nuestro alrededor. Estas emociones son: miedo, tristeza, ira, alegría y afecto. Las emociones “sociales” también llamadas por otros teóricos “sentimientos”, son más complejas, y las tenemos más arraigadas en nuestro comportamiento social, estas son: culpa, envidia, frustración, gratitud, soberbia, confianza, etc.

IDENTIFICACIÓN Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Expresar las emociones supone una parte fundamental de nuestras vidas y nuestras relaciones, tanto con los demás como con nosotros mismos, las dificultades para identificarlas y expresarlas correctamente pueden crearnos dificultades, malestar, y cuando hablamos de duelo incluso el no expresarlas nos puede enfermar.

IDENTIFICAR LAS EMOCIONES

Antes de poder expresar la emociones es importante identificarlas, si no sabemos lo que sentimos, difícilmente podremos expresar nuestro dolor por la pérdida de manera apropiada, para poder identificar nuestras emociones podemos ayudarnos de, el cuerpo y de la conducta.

EL CUERPO

La mayoría de las emociones se experimentan en el cuerpo. Cuando observamos nuestro cuerpo y prestamos atención a nuestras sensaciones corporales podemos darnos cuenta de lo que estamos sintiendo. No obstante, hacer esto requiere práctica y conocimiento del propio cuerpo, pues cada persona es diferente y experimenta sensaciones corporales diferentes ante una misma emoción.

Cuando sentimos un malestar físico como, dolor de cabeza, insomnio, gastritis, colitis, es importante preguntarnos qué emoción puede estar ocasionando ese malestar, así podemos aprender cómo nos habla el cuerpo y poner en sintonía nuestro cuerpo y nuestras emociones, algunas de las preguntas pueden ser: ¿Dónde siento el enojo, la tristeza, el estrés, el miedo?, ¿Qué me hizo enojarme, entristecerme, estresarme?, al responder estas preguntas comienza a ser fácil saber cómo acumula mi cuerpo las emociones.

LA CONDUCTA

Otra forma para poder reconocer nuestras emociones es nuestra forma comportarnos, esta es otra fuente importante de información de las emociones. Preguntarnos ¿qué me hizo reaccionar de esta manera? ¿Por qué, ignore, grite, humille a determinada persona? ¿Por qué me retiré de determinado lugar si aún no terminaba de hacer los trámites? ¿Por qué hice eso, si en realidad no quería hacerlo?, la conducta también puede ser esa brújula que nos ayude a identificar nuestras emociones para posteriormente poder expresarlas.

CAPITULO IV. INTERVENCION PSICOTANATOLÓGICA CORPORAL PARA PREVENIR ENFERMEDADES DURANTE EL PROCESO DEL DUELO.

**“Toda enfermedad corporal es un intento de curar una enfermedad espiritual”
Alejandro Jodorowsky.**

En este capítulo se desarrolla una propuesta de intervención integral, retomando cada una de las fases del duelo descritas por la Dra. Kübler Ross. La Intervención Integral propuesta comprende lo siguientes aspectos para trabajar con cuerpo, mente y espíritu, y así poder prevenir enfermedades en los dolientes.

- Acompañamiento y Escucha Tanatológica
- Elementos de la Medicina Tradicional China como el Masaje, Acupuntura, Herbolaria y prácticas como Yoga, Tai-Chi o Chi Kung
- Y ejercicios de la Psicología Positiva sobre Gratitud

MEDICINA TRADICIONAL CHINA.

La medicina tradicional china está basada en la teoría de los 5 elementos, es una teoría que clasifica los fenómenos naturales, y sus interrelaciones, según la filosofía china tradicional. Explica que cada elemento está vinculado a un órgano, a una visera, a una emoción, a un sabor, a un sentido, etc.

En la Medicina Tradicional China las emociones se consideran el origen muchas veces de las enfermedades. Además se tienen en cuenta otros factores como la alimentación o el clima, que agravan el efecto de las causas emocionales de la enfermedad.

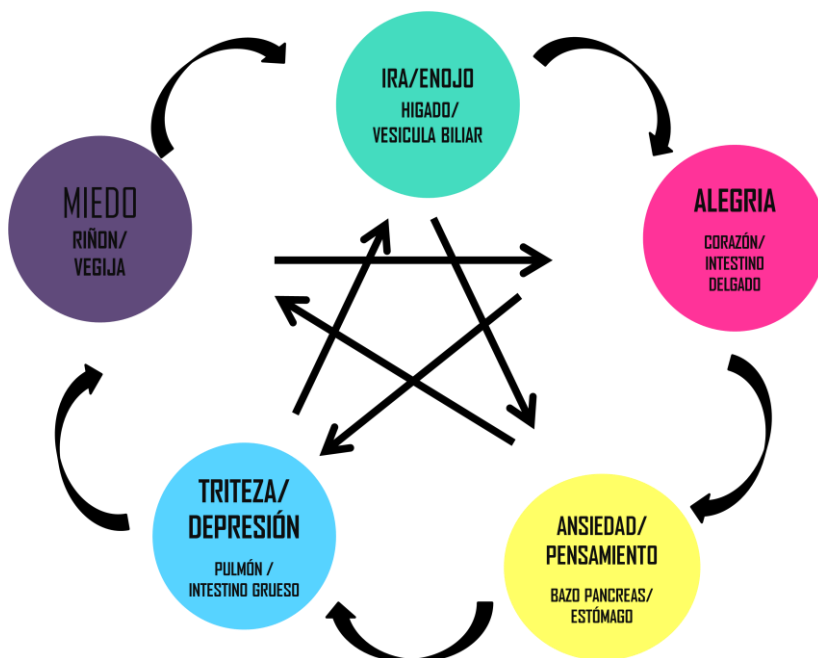


IMAGEN 3. Diagrama de la relación de las emociones y los órganos según la medicina tradicional china.

Escarda (2012) no dice que la palabra usada originariamente para referirse a los sufrimientos de la mente era “pasión” en lugar de “emoción”. La palabra “pasión” deriva del latín del verbo “patire” que significa sufrir, y transmite mejor la idea de sufrimiento mental que la palabra “emoción”; comunica la idea de que se “sufrir” de que a algo a lo que estamos sometidos. Los sentimientos como la tristeza, la ira o el miedo se convierten en causas de enfermedad cuando invaden nuestra mente, cuando ya no los controlamos, sino que nos controlan, nos desbordan y nos deforman la realidad. Durante el duelo es normal sentir diversas emociones, pero es importante poderlas identificar y expresar.

En la mayoría de los textos chinos para describir el efecto que producen las emociones la expresión utilizada es *ci ji*, donde “ji” contiene el radical de “agua” y significa “batir, agitar” como hacer una ola, es decir, refleja el efecto de las emociones como una ola que nos arrastra.

Las emociones son estímulos mentales que afectan nuestra vida afectiva. En condiciones normales no son causa de enfermedad, todo

el mundo en algún momento de su vida sentirá tristeza, duelo, preocupación o miedo.

Las emociones sólo se convierten en causa de enfermedad cuando son duraderas y muy intensas. Una emoción mantenida durante meses o años puede convertirse en causa de enfermedad. Por ejemplo, si una situación familiar o laboral nos produce ira y frustración de forma continuada, acabará afectando al hígado y provocará una desarmonía interna. En algunos casos cuando ocurre una pérdida, si las emociones son demasiado intensas pueden convertirse en causa de enfermedad al cabo de muy poco tiempo.

ACUPUNTURA

La Acupuntura es una técnica de salud milenaria perteneciente a la Medicina Tradicional China, consiste en la inserción y la manipulación de agujas en el cuerpo con el objetivo de restaurar la salud y el bienestar en el paciente. Estas agujas se introducen en puntos específicos del cuerpo ubicados en los canales energéticos llamados meridianos. La acupuntura no sólo se ha aplicado para ayudar a tratar afecciones físicas, sino que también se ha utilizado para equilibrar estados emocionales como ansiedad, tristeza, angustia, depresión ira y miedo. La Acupuntura es una de las alternativas de la medicina natural la cual puede ayudar sin duda a restablecer el equilibrio perdido en el cuerpo, interviene directamente para desbloquear la emoción que no ha podido ser expresada; en el caso del duelo puede ayudar a los dolientes a liberar la emoción contenida y los puntos a utilizar dependerá de la fase de duelo en la que el paciente se encuentre.

PSICOLOGÍA POSITIVA: GRATITUD

El agradecimiento es la memoria del corazón.

– Lao Tsé

La gratitud no es sólo la mayor de las virtudes. Está emparentada con todas las demás.

– Marco Tulio Cicerón

Cuando hablamos de duelo, vemos que las emociones y pasamientos que se experimentan son principalmente negativos, una de las técnicas que pueden ayudar a los dolientes a encontrar sentido a la

pérdida y a ir transformando poco a poco sus emociones, es la práctica de la Gratitud, ya que esta práctica permitirá comenzar a enfocar las emociones y los pensamientos en los aspectos positivos, y si bien es difícil encontrar la ganancia a una pérdida; cuando nos contactamos con los aspectos positivos, podemos llegar a encontrar el para qué de la pérdida y enfocarnos en lo que aun tenemos.

¿CÓMO SE DEFINE LA GRATITUD?

La palabra Gratitud proviene del latín gratia (favor) y de gratus (grato), La definición de la RAE dice:

GRATITUD. (Del lat. gratitūdo).f. Sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer, y a corresponder a él de alguna manera.

Cuando soy una persona agradecida, me doy cuenta de que he recibido un “regalo”, reconozco el valor del “regalo” y aprecio las intenciones del donante. El beneficio puede ser material, emocional o espiritual. La gratitud es más que un sentimiento. Es actitud, consciencia, reconocimiento, aprecio. Es una virtud. El filósofo Martin Heidegger decía “*Denken ist Danken*” (pensar es agradecer).

Las investigaciones sobre las emociones positivas como la gratitud son un campo nuevo en la psicología, que comenzó a finales de los 90`s. Uno de los fundadores de este nuevo campo es Martín Seligman de la Universidad de Pennsylvania, junto con los pioneros, Robert Emmons de la Universidad de California y McCullough de la Universidad de Miami. Robert Emmons fue invitado en 1998 a dar una plática sobre “*Las Fuentes Clásicas de la Fortaleza Humana*”: esperanza, sabiduría, amor, espiritualidad, gratitud y humildad. Aunque él deseaba exponer sobre la humildad, el tema ya estaba escogido y le asignaron GRATITUD. Tras esta presentación, inició una investigación sobre la gratitud junto con Michael McCullough.

Emmons menciona que “*gracia*”, “*gratis*” y “*gratitud*” van juntos. La “*gracia*” es un término teológico, entregado inmerecidamente (*gratis*) que se debe agradecer (*gratitud*); y que la **gratitud** es una de las claves para la felicidad.

BENEFICIOS DE LA GRATITUD.

De los resultados obtenidos sobre los estudios realizados sobre gratitud, Emmons y McCullough, han encontrado que sentirse agradecido genera grandes beneficios, así como un efecto multiplicador en otras áreas de nuestra vida, habiendo estudiado a más de mil personas han encontrado que el ser agradecido fortalece el sistema inmunológico, además de una serie de beneficios biopsicosociales:

- Ayuda a evitar sentirse solo y aislado.
- Ayuda a construir vínculos con los demás y mejorar las relaciones sociales.
- Favorece el incremento de emociones positivas como el optimismo y la felicidad.
- Ayuda a afrontar el estrés y los eventos traumáticos.
- Ayuda a enfrentar la adversidad y adaptarnos a nuevas circunstancias.
- Genera mayor productividad.
- Ayuda a mejorar la calidad del trabajo.
- Incrementa la actividad, la energía, y la fluidez.

¿CÓMO EXPRESAR GRATITUD?

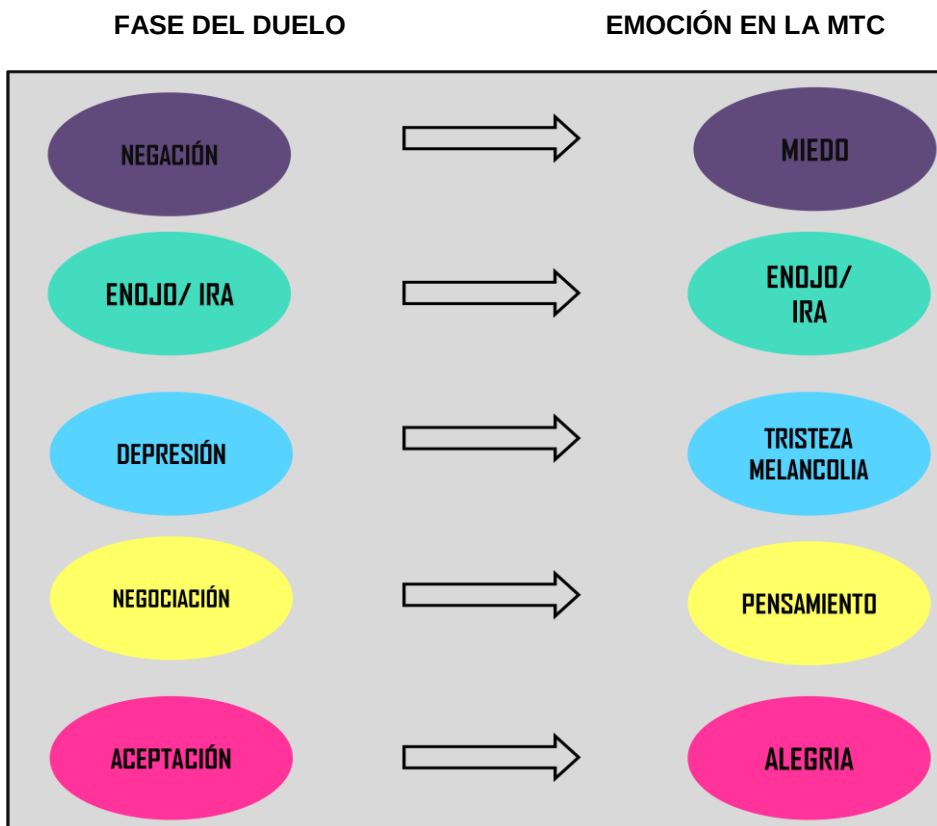
La Psicología Positiva sugiere que se puede llevar un “*Diario de Gratitud*”, donde se debe registrar de manera cotidiana algún momento del día, por el que uno se sienta agradecido. La gratitud puede expresarse de distintas maneras. El ser humano puede sentirse agradecido varias veces durante el día; por las grandes o pequeñas cosas que le suceden, aunque sea encontrar estacionamiento con facilidad, tener un reconocimiento en el trabajo, recibir un pequeño descuento, recibir un mensaje de alguien especial, ver una puesta de sol, por los alimentos, etc. También puede expresar gratitud a los otros, no solo por hacerle algún favor, sino tan solo por formar parte de su vida, escucharlo, acompañarlo, o no rechazarlo cuando tiene un mal día o se encuentran de mal humor.

Ser agradecido no tiene nada que ver con ninguna religión o la creencia en Dios. Se puede ser agradecido con el universo, con la vida, con el mundo, con la familia, con la pareja, etc. Con momentos específicos o generales. Es tan solo generar esa emoción positiva de agradecimiento. En esta forma de intervención se sugiere que los dolientes poco a poco comiencen a realizar su diario de gratitud, e ir direccionando poco a poco sus emociones hacia los aspectos

positivos de la vida que aún conservan, incluso esta técnica puede ayudar a crear resiliencia para enfrentar el resto de la pérdidas y cambios a los que un ser humano se encuentra sometido el resto de la vida.

Propuesta de intervención por fase de duelo y emoción perteneciente a cada una de los 5 elementos de la Medicina Tradicional China.

En las siguientes imágenes, se hace una propuesta de intervención para el proceso del duelo, si bien todos los pacientes son diferentes y cada uno vive de manera individual su propio duelo, en muchas ocasiones se comparten emociones y síntomas en cada una de las fases del duelo, en todos los casos es necesario hacer una entrevista y un diagnóstico individual para realizar la intervención y estas imágenes son solo una guía de intervención.



FASE DEL DUELO: NEGACIÓN

ORGANOS PREDOMINANTES:

RIÑÓN – VEJIGA

EMOCIÓN PRINCIPAL:

IEDO

Perturbación del estado de ánimo por un riesgo o daño real o imaginario. El miedo bloquea la energía vital (Chi) y provoca conductas de escape y evitación, los primeros síntomas que causa son, palpitación, insomnio, sequedad en la boca y mareos

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN :

•Acompañamiento y Escucha Tanatológica.

•Acupuntura: Puntos utilizado en la fase de NEGACIÓN:

Du 20 Baihui + 4

R3 Taixi

R4 Dazhong

C7 Shenmen

E 36 Zusanli

•Masaje para desbloqueo emocional en punto de alarma del conscripto de corazón.

•Realizar algún ritual de despedida para ayudar a la conciencia y salir de la fase de negación.

FASE DEL DUELO: ENOJO / IRA

ORGANOS PREDOMINANTES:

HÍGADO – VESÍCULA BILIAR

EMOCIONES PRINCIPALES:

ENOJO / IRA

IRA: Pasión del alma que causa indignación y enojo. La ira acumulada por mucho tiempo, puede ocasionar el estancamiento de la energía ("Chi") en el Hígado, y causar síntomas como cefalea, mareos, sed, manchas rojas en el cuello, sabor amargo.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN :

•Acompañamiento y Escucha Tanatológica.

•Acupuntura: Puntos utilizado en la fase de IRA:

DU 20 Baihui + 4

E 36 Zusanli

H3 Taichong

VB 20 Fengchi

DM 19 Houding

VB 13 Benshen

C7 Shenmen

•Masaje de relajación.

•Herbolaria: Té de ajeno con boldo por 7 días en ayunas.

•Realizar una practica como yoga, meditación, ó tai chi

•Realizar ejercicios sobre gratitud.

FASE DEL DUELO: DEPRESIÓN

ORGANOS PREDOMINANTES:

PULMONES-INTESTINO GRUESO

EMOCIONES PRINCIPALES:

TRISTEZA/MELANCOLIA

Tristeza.- afligió, apesadumbrado.
Melancolia.- Tristeza profunda, sosegada, hace que quien la padece no encuentre gusto ni diversión

Abarca la emoción de pesar, la mente se bloquea y se va al pasado, y afectan principalmente a los pulmones (Asma, gripa, etc).
Afecta el sueño y el hambre

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN :

•Acompañamiento y Escucha Tanatológica.

•Acupuntura: Puntos utilizado en la fase de DEPRESIÓN

P7 Lieque

24 Shenting

RM15 Jiuwei

C7 Shenmen

V13 Feishu

DM12 Shenzu

•Realizar ejercicios sobre gratitud.

FASE DEL DUELO: NEGOCIACION

ORGANOS PREDOMINANTES:

BAZO PANCREAS- ESTOMAGO

EMOCIÓN PRINCIPAL:

PENSAMIENTO/ANSIEDAD

Congoja o fatiga que causa en el cuerpo, la mente agitada que causa inquietud, insomnio y puede llegar a causar gastritis y colitis.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN :

•Acompañamiento y Escucha Tanatológica.

•Acupuntura: Puntos utilizado en la fase de NEGOCIACIÓN:

E 36 Zusanli

7C Shenmen

20 DM

15 RM Jiuwei

7 PC Daling

•Masaje de relajación.

•Realizar una practica como yoga, meditación, ó tai chi

CONCLUSIONES

**“La salud depende de que estemos en armonía con
nuestra Alma” E. Bach**

Como vimos a lo largo de los capítulos, el duelo afecta biopsicoespiritualmente, y es por ello que se hace una propuesta integral de atención que abarque las tres esferas.

Se considera importante en el proceso de duelo, retomar la importancia de la expresión de sentimientos para prevenir enfermedades en los dolientes, cuando hablamos de la muerte también hablamos de la vida, del cuerpo; y que mejor que intervenir con y desde el cuerpo, retomando aspectos psicológicos y espirituales de los pacientes que les ayuden a recobrar el sentido de vida y poder enfrentar las pérdidas estando de algún modo lo más sanos posibles.

BIBLIOGRAFÍA

Beinfeld H Y Korngold E (2006) Entre el cielo y la tierra. Los cinco elementos en la medicina china. España. Editorial la liebre de Marzo

Escarda (2012) La emociones en la medicina tradicional china. Madrid UCM

Figueroa V. (2013). El poder de la emociones. México. Editorial Talento Zeta

Focks C. (2009) Atlas de acupuntura. Madrid. Editorial Elsevier Masson

Frankl, Víktor E (1998) Logos y Existencia. México. Editorial FCE

Frankl, Víktor E.(1998). Psicoanálisis y existencialismo. México Editorial FCE.

Guberman (2013) Diccionario de Logoterpia. Mexico. Editorial Paidos

Jun (2003) Fundamentos de Acupuntura y Moxibustion de China. Beijing. Ediciones lenguas extranjeras.

Kaptchuk T. (2008) Medicina China. Una trama sin tejedor. Madrid Editorial La liebre de Marzo.

Kübler Ross. (2003). La muerte y los moribundos. México. Editorial Debolsillo Clave

Kübler Ross. (2009). La rueda de la vida. México. Editorial Debolsillo Clave

López Ramos y Cols. (1997). Zen cupuntura y psicología. México. Editorial PYV CEAPAC

López Ramos y Cols. (2014). Una Carencia Afectiva. México. Editorial PYV

Maciocia G. (2011) La psique en la medicina china. Tratamiento de desarmonías emocionales y mentales con acupuntura y fitoterapia china. Madrid. Editorial Elsevier Masson.

Naverán T (2005). Los naufragios del alma. Psicopatología en Medicina Tradicional China. España. Miraguano Ediciones.

Real Academia Española (2014). Diccionario de la Lengua Española. Tomo I y II España. Editorial Espasa

Caspe Reeve, J. (1994). Motivación y emoción. Madrid. Mc Graw Hill.

Tapia y Tarragona (2013). Psicología Positiva. México. Editorial Trillas

Worden, William. (2004). El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. México. Editorial Paidós.

PAGINAS WEB

www.rae.com (2014)

<http://www.tanatologia-amtac.com/> (2014)

www.planosinfin.com (2014)

<http://conectatuescencia.blogspot.mx/p/liberacion-emocional.html>
(2014)