


TU, ¿ESTAS PREPARADO?

La muerte nos lleva a vivir un proceso de duelo...

www.clinicaborboleta.org



OCTUBRE 2018



CLINICA DE DUELO BORBOLETA A.C.

Una alternativa para la vida.

María Alejandra Treviño Villarreal

Octubre de 2018

Te has puesto a pensar de cuantas formas le llamamos a la muerte en México, decimos **estiró la pata, ya se petateo, colgó los tenis, se lo llevo la tía de las muchachas, la dama del velo**, en fin se puede formar una larga lista para no mencionar la palabra **se murió**, se dice que nos reímos tanto de ella que hacemos calaveritas y que hasta nos comemos los huesitos en el pan de muerto, claro todo esto una bella tradición mexicana pero que no podemos perder de vista algo de trasfondo en estos significados.

Todos sabemos que lo único seguro que tenemos al nacer es que algún día vamos a morir, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿sólo o acompañado? no lo sabemos, **la muerte es inherente al hombre**, es un suceso misterioso al que le tenemos miedo, que la práctica nos ha enseñado que más al hecho de la muerte, tenemos miedo al proceso de morir.

La tradición mexicana del Día de Muertos, nos lleva a evadir la realidad por medio de la risa y la burla, sabiendo que todos vamos a llegar a ese momento.

El miedo que se presenta es en base a diferentes circunstancias, **nadie nos ha dicho en realidad que pasa y como sucede y que hay después de ese túnel que algunas personas mencionan haber visto en alguna ocasión**, nadie ha venido de nuevo a decirnos como es la vida después de morir o que hay después de la vida, cada quien tenemos una idea respecto a esto de acuerdo a nuestras creencias religiosas, filosóficas, espirituales, etc. **El miedo al proceso de morir**, sufriré, será doloroso, estaré en cama, que enfermedad será, **mi entorno, mi familia**, si soy el papá de niños pequeños me preocupa cómo será su futuro, como se quedan económicamente, si se trata de un niño. **Emocionalmente** no estamos preparados, si me dicen mañana es tu último día de vida... la respuesta sería nooooo.... Tengo que... voy a.... me falta...., no estamos preparados, ni hay un momento ideal para la muerte, es por eso que también la muerte de una persona nos mueve, y más cuando es una persona de mi edad, ya que me confronta y me pone a pensar y salimos del velorio diciendo, mañana voy al doctor, paso al notario a hacer mi testamento, recojo la escritura pendiente, arreglo mi problema familiar, porque sentimos esos pasos en la azotea. ¿Por qué esperarnos a que pasen sucesos de ese tipo para poner orden en mi vida?

Nos han educado a no contactar con el dolor y menos con el sufrimiento, incluso en la actualidad algunas funerarias tienen unas instalaciones con cascadas, luces con una vistas que más que funeraria podrían ser hermosos restaurantes donde el féretro está lejos de los deudos de los familiares y amigos, donde te reciben en salas lounge, como todo un lugar de fiestas y perdemos de vista cual es el fin de la velación, acompañar a la familia en esos momentos que está empezando a contactar con el sufrimiento de la pérdida, a veces en el shock de lo inesperado del suceso ya que la muerte no llega a tocar la puerta, entra a veces avisa, cuando se pasa por un duelo anticipatorio, otras a no y no le importa si es navidad, día de las madres o si era un niño, un adulto o una mamá que acababa de dar a luz.



CLINICA DE DUELO BORBOLETA A.C.

Una alternativa para la vida.

Los ritos funerarios (velorio, cremación, inhumación, misas, rosarios), dan inicio al proceso de duelo por muerte, es un momento donde la familia se siente apoyada, consolada ya que al regresar de nuevo a casa vendrá el vacío que esta causa, los recuerdos invaden, sientes que te asfixias, crees que jamás podrás volver a dormir, a poder estar en ese sitio donde conviviste con tu ser amado.

Ahora quizá en muchos casos la familia ya viene con un agotamiento fuerte por los cuidados anteriores que le ha proporcionado a su familiar, esta es la última noche que entregamos a la persona, donde le damos el último adiós, donde en familia recordaremos algunos momentos de felicidad o lloraremos todos juntos.

Como católicos esto es un motivo de fiesta ya que vamos a la vida eterna, sin embargo humanamente la pérdida es la pérdida y el no volver a ver a mi hijo, a mi esposo, a mi padre no lo consideramos motivo de fiesta sino de dolor y mal estaría sino fuera así, con el tiempo vamos comprendiendo y aceptando la realidad, a veces llegamos a velorios donde todos están de blanco, con música, fotos por todos lados, porque no celebran la muerte sino la vida, cada quien elige y decide pero vemos como ese miedo a enfrentar la realidad, me escondo en un pretexto que es un festín para no tocar el sufrimiento.

A veces los comentarios ya viste fulana no llora, esta como si nada, te preguntaría ¿realmente está como si nada?, ¿acaso eres adivina y sabes lo que siente por dentro?, ¿sabes la impresión que causa en la persona la noticia o la responsabilidad que siente en esos momentos? Noooo sólo el que pasa por ese momento sabe lo que está sintiendo de verdad, quizá fue el encargado de ir a reconocer el cadáver, o de ver todo el papeleo o el apoyo de la familia y aún no ha tenido ni tiempo de que le caiga el veinte de lo que está viviendo, se siente en un sueño, son respuestas normales en situaciones anormales, porque la muerte aunque es inherente al hombre no es un suceso con el que nos enfrentamos diariamente.

Llegamos a dar un pésame y a veces pronunciamos palabras que no sabemos cómo afectan en ese momento, **era la voluntad de Dios**, ¿y porque la voluntad de Dios no fue en tu familia?, **está en un mejor lugar**, ¿qué aquí mi esposo no estaba agusto con su familia?, **fue lo mejor**, ¿para ti sería lo mejor que tu madre se muera?, **no sabes cómo lo siento, me duele mucho**, a veces no conocemos al que murió sino a algún familiar y es por eso que vamos a dar el pésame, lo más recomendable es abrazar y estar, en esos momentos no necesitamos más, con el tiempo y cuando comenzamos a aceptar la muerte vamos encontrando respuestas a todas esas preguntas y nos damos cuenta que si quizá era lo mejor porque ya el sufrimiento y dolor de la enfermedad era mucho, porque quizá después de tantos años de una discapacidad ya de verdad era muy difícil para el enfermo y para uno pero siempre hubo una esperanza de luchar porque estuviera esa persona conmigo.

Así mismo como utilizamos frases incorrectas para dar un pésame lo mismo hacemos con los niños, porque nos da miedo como enfrentar este duro trago con ellos.

Los niños pequeños tienen un **pensamiento mágico** donde todo lo que se les dice literal se lo toman tal cual, si en algún momento de enojo con ellos les decimos me vas a matar

de un coraje y me muero de verdad, el niño piensa, maté a mi mamá, si nosotros le decimos **tu abuelito se nos adelantó, él se preguntará ¿a dónde?, perdimos a tu papá, el piensa ¡y que haces aquí ve a buscarlo, tu hermano se fue a un largo viaje, bueno mamá ya no quiero que salgas con papá a sus viajes porque no regresan,** lo correcto es decir **se murió.** El niño a pesar del concepto que tiene de muerte que cree que es reversible que su abuelo se va a parar y volver a vivir como pasa con sus súper héroes en ese momento cambia el concepto ya que fue una persona significativa y cercana la que falleció. Es recomendable que el niño tenga mascotas de corta vida para que vea ese proceso.

El niño estuvo quizá involucrado en la enfermedad de su familiar y escuchaba a todos preocupados y los veía tristes y un día ya no pasa nada y se le dicen las frases que arriba comentamos, el niño también vive el proceso de duelo y no damos oportunidad de que se hable de lo que pasa, de lo que cada quien vive y siente y todo es entre pláticas, el niño sufre también y tiene derecho de saber lo que pasa, claro todo a su nivel y con las palabras apropiadas, **la familia es la que pasa la crisis,** nos damos cuenta que el niño está chilloncito, pelea, enojón y decimos yo ando todo triste por la muerte de mi papá y este niño insoportable, en la escuela empieza a no tener rendimiento, a tener problemas con sus compañeros, duerme mucho o no quiere dormir porque también les decimos: tu abuelita se quedó dormida, claro el niño no quiere pegar el ojo, todo esto es resultado de la pérdida y es nuestra responsabilidad como adultos ayudarlo a expresar lo que siente en este proceso, tiene derecho de estar como está y recordemos lo que no se habla después el cuerpo y las conductas lo manifiesta. No le va a pasar mayores cosas si lo vivimos juntos y en familia apoyándonos unos a otros en esta etapa tan difícil.

Los padres son los únicos con derecho a ser portadores de estas noticias tan duras, a menos que ellos no se encuentren con las fuerzas emocionales necesarias para decirle, le pedirán a una persona que el niño conozca y tenga confianza para que lo digan pero siempre ellos presentes para poder contener a su hijo en ese momento. Los niños son niños y piensan demasiado rápido y claro, nos da miedo decirles si estoy triste porque se murió tu papá y llorar con ellos porque no sabemos que hacer pero un simple abrazo con ellos nos ayuda a decir lo que queremos, si no expresamos con ellos lo que siente también piensan, **¿qué a mi mamá no le dolió que se muriera papá?** Luego ellos son los que más fuerzas nos dan y mayores enseñanzas.

Sin miedo hablemos de la persona, es parte del proceso de duelo y es una forma de que sigan en nuestras vidas, sabemos que ya no escucharemos más a esa persona, que ya no se sentará en nuestra mesa, que su lugar queda vacío, que deja un gran vacío y que de pronto nuestra vida tuvo un cambio de rumbo que no esperaba y ahora sí que como dice la canción..."los caminos de la vida no son lo que yo esperaba".

Me permitiré pasar ese desagradable camino para que al salir y aceptar resurja con nuevas ideas a resignificar y reubicar mi vida, viviendo y disfrutando lo nuevo que ahora tengo y agradeciendo lo que tuve y pude disfrutar, por eso a partir de hoy antes de salir le diré a mis seres queridos los que los amo y trataré de vivir en paz con ellos porque nunca sabemos cuándo la huesuda tocará mi puerta y aunque no le quiera abrir.....entrará...