



CIETSGe
Centro de Investigación y Estudios de
Trabajo Social en Gerontología



dgapa

Dirección General de Asuntos
del Personal Académico

Universidad Nacional Autónoma de México
Escuela Nacional de Trabajo Social
Centro de Investigación y Estudios de Trabajo Social en
Gerontología

2° Seminario internacional y multidisciplinario de los cuidados paliativos y tanatología para la atención de personas con pronóstico corto de vida y sus familias.

“Mirar al sol” Abrazar la muerte con un sentido de vida

Lic. Janeth Griselda González López

Centro de Atención Integral para las Mujeres del Municipio de Matehuala
del Instituto de las Mujeres del Estado de Sn Luis Potosí.

“MIRAR AL
SOL”

**ABRAZAR LA MUERTE CON
UN SENTIDO DE VIDA**



OBJETIVOS

- Nueva mirada al final de la vida física.
- Darle un sentido a la vida misma abrazando la idea de la finitud desde una consciencia espiritual.
- Generar consciencia de las limitaciones y de la transitoriedad de la existencia humana.
- ¿Cuál es el sentido de la vida?



A stylized illustration of a woman with long red hair, wearing a light grey dress, standing on a pink path that leads towards a bright, arched doorway. The background is a dark blue gradient. The path has white dashed lines, and the doorway is a bright white archway. The overall scene suggests a journey or a transition.

¿QUÉ IMAGEN SE TIENE DE LA MUERTE?

No demos por sentado que enfrentar la idea de la muerte es demasiado doloroso, que pensar en ella nos destruirá, que debemos negar la transitoriedad para que esa verdad no vuelva insoportable nuestras vidas. Tal negación no es gratuita: empobrece nuestra vida interior, nubla nuestra visión, embota nuestra racionalidad (...).

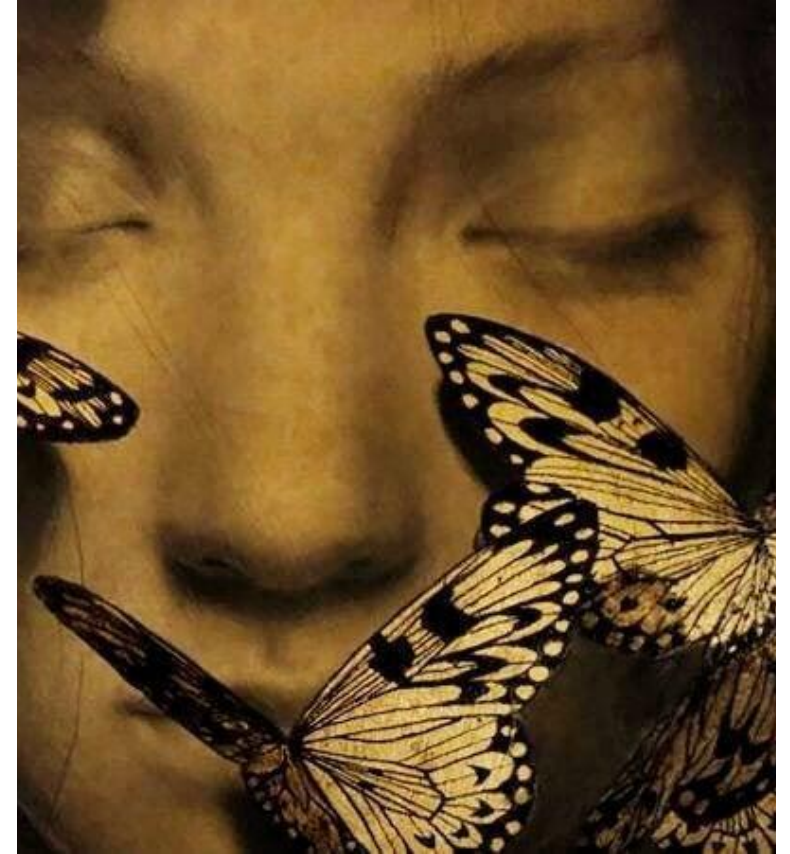
Mirar a la muerte a la cara, acompañados por alguien que nos oriente, no sólo aplaca el terror, sino que vuelve a la existencia más rica, intensa y vital. Trabajar con la muerte nos enseña sobre la vida.

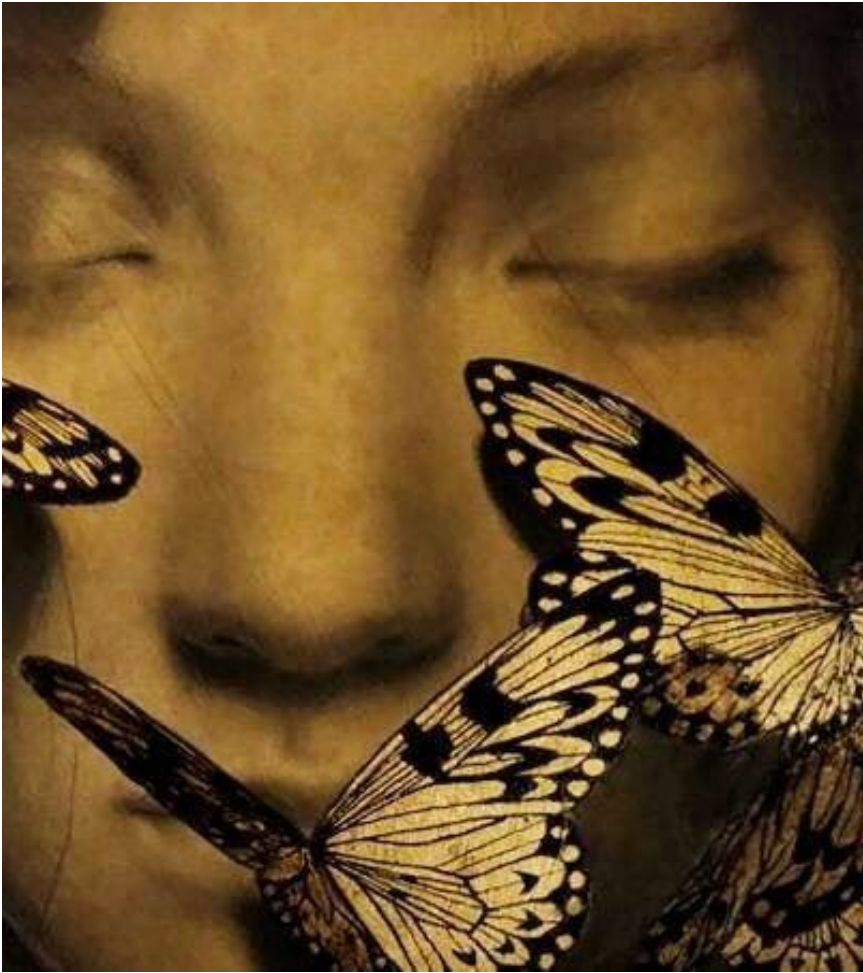
IRVIN D. YALOM.

Mirar al sol La superación del miedo a la muerte



Hablar sobre la muerte en nuestra sociedad suele ser tabú, ya que es un tema que causa rechazo, miedo y angustia a muchas personas. Sin embargo, **la muerte es la esencia misma de la vida**, es la verdad a la que todos nos enfrentamos antes o después y está constantemente presente en **nuestra existencia.**





Dependiendo de la creencia que tengamos acerca de la muerte, así viviremos. Esta idea que nos formamos dice mucho de nosotros y de cómo nos situamos ante nuestro propio camino. Ya sea a través del miedo, del aprendizaje, la eternidad, el castigo, la recompensa e incluso la creencia de que no habrá nada y morir da fin a todo.

FIN DE LA VIDA...





SUFRIMIENTO EN SU MÁXIMO ESPLENDOR

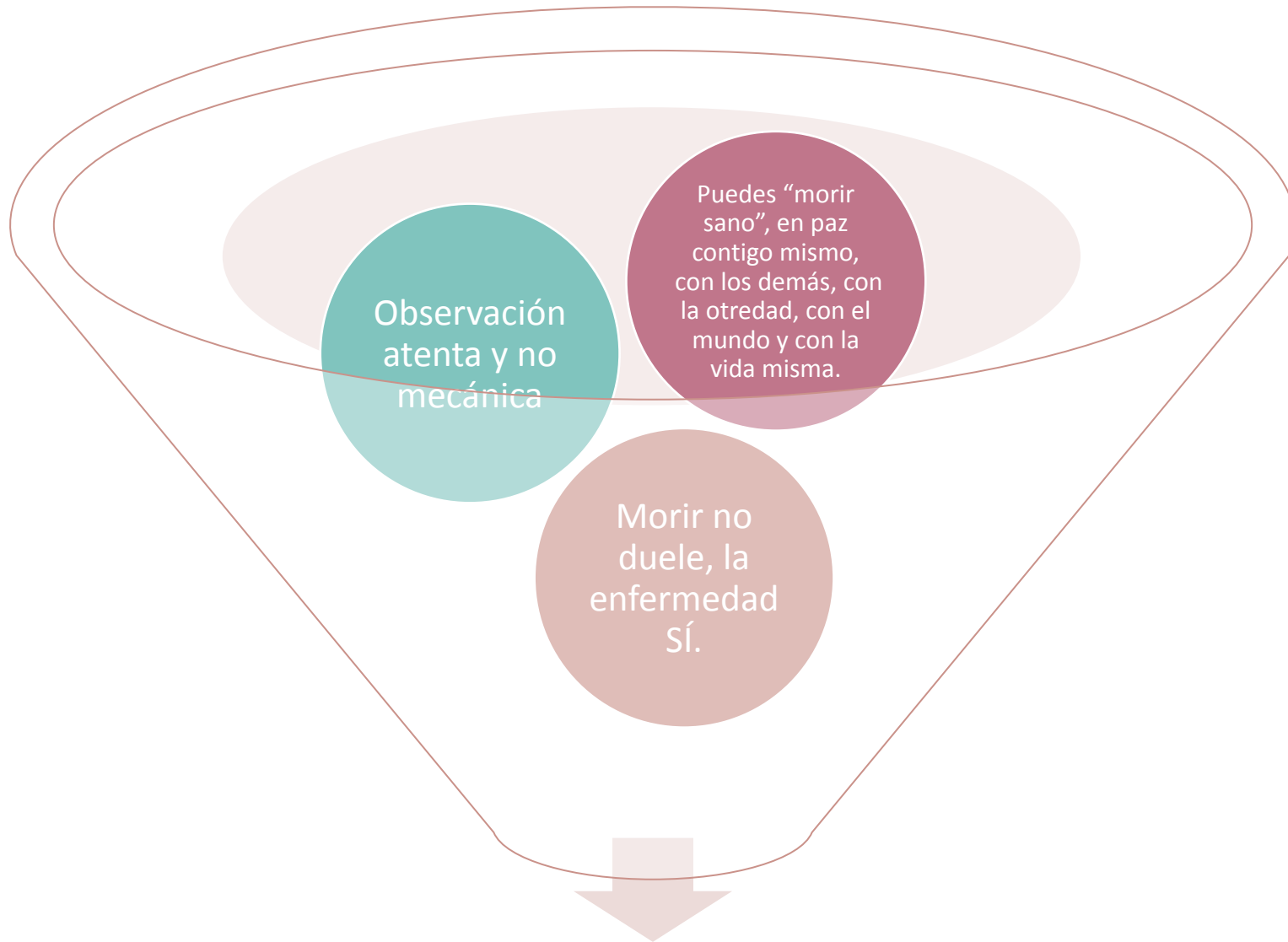
- CAOS
- CATARSIS
- DEJAR DE LUCHAR
(INTERNAMENTE, ABANDONAR EL
CONTROL)
- ACEPTACIÓN
- RECONCILIACIÓN Y
TRASCENDENCIA

A woman with long dark hair, wearing a blue dress with a floral pattern, is shown from the side. She has her eyes closed and her hands are pressed against her face, covering her eyes and forehead. The background is a blurred, bright blue and white, possibly an outdoor setting. The overall mood is one of sadness or emotional pain.

***“LO QUE NIEGAS TE SOMETE, LO QUE ACEPTAS TE
TRANSFORMA”
CARL G. JUNG***

RECONCILIACIÓN Y TRASCENDENCIA

- Paz interna
- Reconciliación con lo vivido
- Encuentros con sus creencias más profundas
- Sensaciones existenciales de la vida misma



El morir es un proceso natural

No es fácil vivir cada momento con **total conciencia de que moriremos**. Es como tratar de mirar al sol de frente: sólo se puede soportar un rato. Como no podemos vivir paralizados por el miedo, generamos métodos para suavizar el terror que nos produce la muerte. Nos proyectamos al futuro a través de nuestros hijos, nos volvemos ricos, famosos, crecemos cada vez más; desarrollamos compulsivos rituales protectores, o adoptamos una creencia inexpugnable en que al fin seremos rescatados.

¿Existe la vida tras la muerte? **Nos aferramos a pensar que existe algo, una energía que trasciende** ya sea en forma de reencarnación o de habitar otra dimensión. No sabemos muy bien lo que ocurre, aunque lo cierto es, como dijo Immanuel Kant, que todo individuo tiene una necesidad de creer en algo para dar un sentido a su existencia.



TOMANDO CONCIENCIA DE LO INEVITABLE

- La idea de que vamos a morir cobra su máximo sentido cuando nos ayuda a reflexionar sobre el valor de la vida. **Tomar conciencia de lo inevitable supone un proceso de maduración** en el que nos encontramos con nosotros mismos.
- No sabemos lo que sucederá cuando llegue, a pesar de nuestra fe y creencias. Lo que sí sabemos seguro es que llegará el momento en el que nuestra forma de vida, tal y como la conocemos, se transformará. **Ser conscientes de ese momento nos hace ver la vida de un modo más realista**, disparándonos de bocajarro al momento presente.



Al tomar conciencia, también surgen los temores hacia ese fin desconocido, aunque este paso nos ayuda a enfrentarlos cara a cara, para que ya no nos dominen de forma inconsciente, sino que lo tenemos presente para poder tomar así nuestras propias decisiones. Si atendemos a lo simbólico que contiene la muerte entenderemos su significado de renovación, de una **creación constante de energía.**



Mirar a la muerte a la cara, acompañados por alguien que nos oriente, no sólo aplaca el terror, sino que vuelve a la existencia más rica, intensa y vital.

Trabajar con la muerte nos enseña sobre la vida.



Tomar una decisión importante como experiencia de despertar. Las decisiones de fondo suelen tener hondas raíces. Toda elección conlleva una renuncia, y cada renuncia nos hace conscientes de las limitaciones y de la transitoriedad.

Cada «**sí**» conlleva un «**no**», y cada elección en un aspecto significa que debe haber una **renuncia en otro**. Muchos de nosotros nos negamos a entender que los **límites, la reducción y la pérdida forman parte indisoluble de la existencia**.



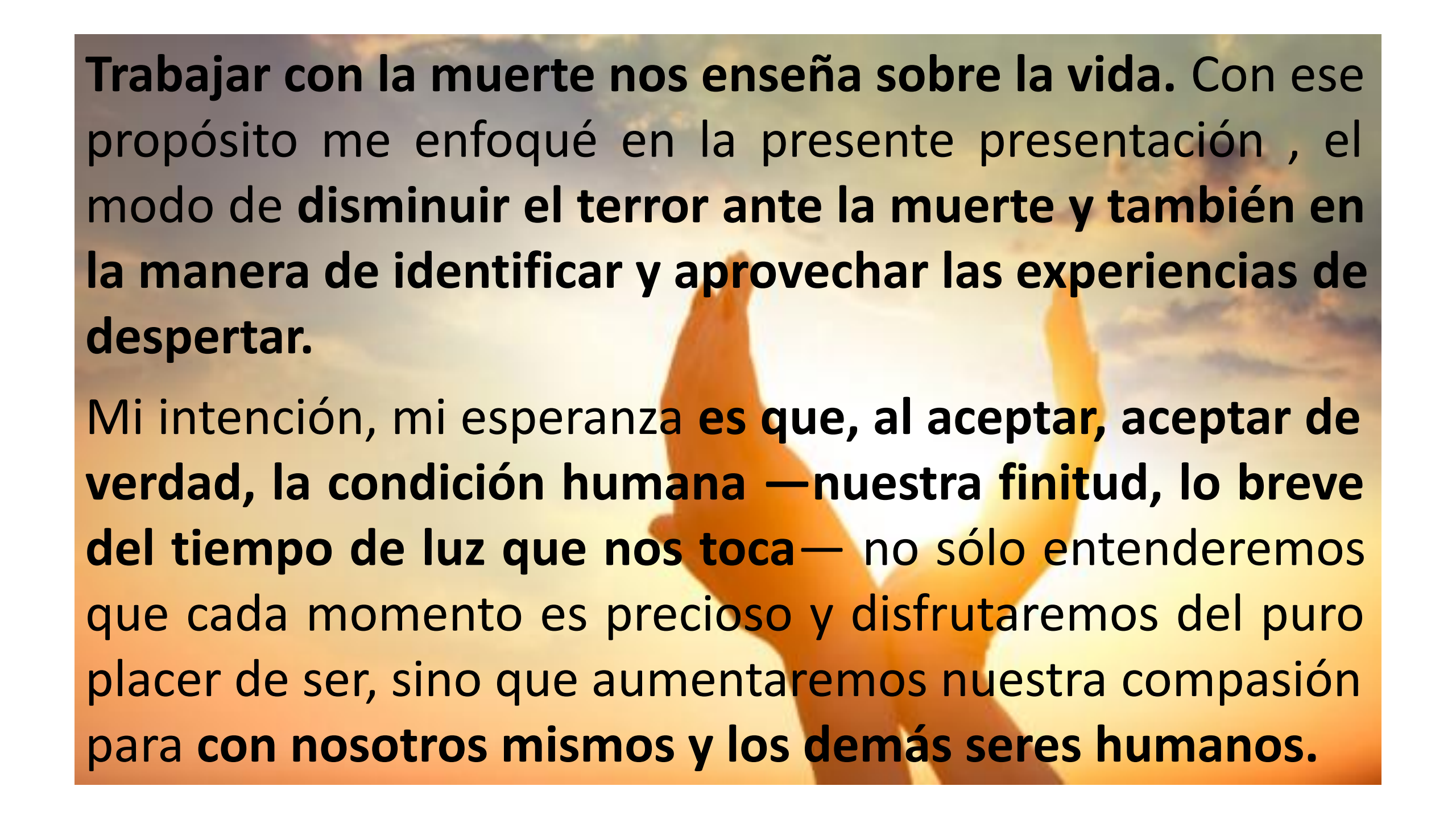
“Freud creía que buena parte de las enfermedades psicológicas provienen de la represión de la sexualidad. Opino que es una visión excesivamente limitada. En mi trabajo clínico he llegado a entender que lo que uno reprime no es sólo la sexualidad, sino la totalidad del propio ser y, más particularmente, la finitud de nuestra naturaleza”.

IRVIN D. YALOM.

Mirar al sol

La superación del miedo a la muerte





Trabajar con la muerte nos enseña sobre la vida. Con ese propósito me enfoqué en la presente presentación , el modo de disminuir el terror ante la muerte y también en la manera de identificar y aprovechar las experiencias de despertar.

Mi intención, mi esperanza es que, al aceptar, aceptar de verdad, la condición humana —nuestra finitud, lo breve del tiempo de luz que nos toca— no sólo entenderemos que cada momento es precioso y disfrutaremos del puro placer de ser, sino que aumentaremos nuestra compasión para con nosotros mismos y los demás seres humanos.



¿CUÁL ES EL SENTIDO DE MI VIDA?



CIE**TS**Ge
Centro de Investigación y Estudios de
Trabajo Social en Gerontología



dgapa

Dirección General de Asuntos
del Personal Académico

¡Gracias por su atención!
