

PERCEPCIONES, CREENCIAS Y COMPRESIONES SOBRE LOS PROCESOS
DE LA MUERTE, EL MORIR Y EL DUELO EN ESTUDIANTES DE LA
FACULTAD DE PSICOLOGIA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA:
UN APORTE DESDE LA PSICOLOGIA BUDISTA

Tesis de grado para otorgar título de Psicólogo

Mónica Aguirre Martínez

Juan Camilo Pontón Zuluaga

Juan David Roa De La Torre

Felipe A. Rojas Moncriff*

Pontificia Universidad Javeriana

Facultad de Psicología

Bogotá, Mayo de 2010

* Director del trabajo de Grado, Psicólogo Universidad Javeriana. Docente de la Facultad de Psicología de la Universidad Javeriana.

Bogotá, 31 de Enero de 2011

Señores
Biblioteca General
Pontificia Universidad Javeriana

Estimados señores:

Presento el informe final de trabajo de grado “PERCEPCIONES, CREENCIAS Y COMPRENSIONES SOBRE LOS PROCESOS DE LA MUERTE, EL MORIR Y EL DUELO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGIA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA: UN APORTE DESDE LA PSICOLOGIA BUDISTA” elaborado por los estudiantes del pregrado de Psicología, **Mónica Aguirre Martínez, Juan Camilo Pontón Zuluaga y Juan David Roa de la Torre.**

Considero que este informe final de trabajo de grado aporta a la comprensión de los procesos relativos a la muerte y los procesos psicológicos derivados de ella para acompañar y brindar una perspectiva diferente de los mismos.

Asigno al informe una calificación de **4.5 (cuatro punto cinco)**

Cordialmente,


FELIPE A. ROJAS M.
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

TABLA DE CONTENIDO

0. Introducción.....	4
0.1. Justificación y planteamiento del problema.....	6
0.2. Fundamentación bibliográfica.....	7
0.2.1. Muerte y morir.....	7
0.2.1.1. Concepciones desde el mundo occidental moderno.....	9
0.2.1.1.1. Desde la medicina.....	11
0.2.1.1.2. Desde la religión.....	13
0.2.1.1.3. Desde la psicología.....	15
0.2.1.2. Concepciones budistas.....	30
0.2.1.3. Proceso en el mundo occidental moderno.....	45
0.2.1.4. Proceso en el budismo.....	47
0.2.2. Duelo.....	51
0.2.2.1. Concepto del duelo.....	57
0.2.2.2. Etapas del duelo.....	59
0.2.2.3. Tipos de duelo.....	65
0.3. Objetivos.....	66
0.3.1. Objetivo general.....	66
0.3.2. Objetivos específicos.....	66
0.4. Categorías.....	67
0.4.1. Muerte.....	67
0.4.2. Morir.....	68
0.4.3. Duelo.....	68
1. Método.....	69
1.1. Tipo de investigación.....	69
1.2. Diseño.....	71
1.3. Participantes.....	72
1.4. Instrumentos.....	73
2. Resultados.....	79
3. Discusión.....	134
4. Referencias.....	151
5. Apéndices.....	153

Resumen

El objetivo general de esta investigación, fue comprender las vivencias de los procesos de muerte, morir y duelo, entendiendo la vivencia como las formas como se experimentan y entienden dichos procesos y analizándolas a través de las creencias, percepciones y comprensiones que se manifestaron a través de los testimonios de los participantes. Para esto, se revisaron tres paradigmas psicológicos en específico que fueron complementados con algunos aspectos pertinentes de las concepciones del budismo tibetano. Dichos paradigmas son la tanatología dinámica, la tanatología de Elizabeth Kubler- Ross y la logoterapia de Viktor Frankl. Se realizó un grupo focal de seis participantes, todos ellos pertenecientes al programa de pregrado de la Facultad de Psicología. Sus testimonios evidenciaron una dificultad en la diferenciación conceptual entre el proceso del morir y la muerte, y claridad en el manejo del concepto de duelo. En cuanto a las percepciones sobre el proceso del morir y la muerte, todos coinciden en haber sentido dificultades para acompañar a sus seres queridos cuando se encontraban cercanos a la muerte y además aseguran haber experimentando sensaciones displacenteras, finalistas y dolorosas cuando ese ser querido muere. Perciben el duelo como un proceso arduo y a la vez doloroso, pero necesario y sanador. En cuanto a las creencias sobre la muerte manifiestan que el tema es uno que se ha silenciado y negado culturalmente. En cuanto al duelo, la mayoría de los participantes cree que es un proceso con varias etapas que se vive luego de una pérdida significativa.

Palabras clave: Percepciones (SC 37350), Creencias (SC 04500), Comprensiones (SC 10820), Muerte (SC 13110), Morir (SC 13110), Duelo (SC 21680), Tanatología (SC 13124), Logoterapia (SC 28720).

0. INTRODUCCIÓN

La muerte es inevitable y a pesar de su real existencia, muchos tendemos a negarla y a despreciarla. Pareciera como si el proceso del morir y el momento de la muerte fueran momentos trágicos para la persona que se está yendo y también para sus seres queridos. En cada momento de nuestro ciclo vital nos encontramos con sucesos dolorosos, con pérdidas que varían en intensidad y durabilidad. El problema radica en nuestro afán por evadir esa realidad, en dejarla como algo incomprendido, en concebirla como algo peligroso y muchas veces hasta morboso.

Por tal motivo, el presente trabajo se centra en las temáticas de la muerte y el morir, tratando de explicarlas desde diferentes perspectivas. Desde las concepciones de la religión occidental, desde diferentes paradigmas psicológicos (la tanatología dinámica, la tanatología de Elizabeth Kubler Ross y la Logoterapia) y desde el budismo tibetano tratando de darle significados y comprensiones holísticas. Además se toma en cuenta el proceso del duelo como un acontecimiento que acompaña y necesariamente está directamente relacionado con los procesos de la muerte y el morir.

La decisión por utilizar las perspectivas del budismo tibetano acerca de la vida, la muerte y el morir, radica en el profundo estudio y enriquecedor análisis que esta tradición ha realizado sobre dichas temáticas, además de la forma tan interesante como las concibe y enseña a vivirlas. A través de la utilización de diferentes herramientas, por ejemplo la meditación, ha sido posible darle un significado a la muerte de una manera distinta al que se le ha dado en el mundo occidental moderno, concibiéndola no como una gran pérdida, sino como un momento natural de nuestra vida del cual podemos aprender y en el cual se potencia la posibilidad de trascender.

El presente trabajo empieza describiendo la muerte y el proceso del morir desde concepciones occidentales en diferentes áreas. Primero desde la medicina, luego desde la religión y por último desde la psicología. Posteriormente se hace referencia a las concepciones budistas haciendo un contraste entre cómo se da el

proceso de morir en el mundo occidental moderno y cómo se da en el budismo tibetano. Luego se da una explicación abarcadora del tema del duelo y sus etapas.

La presente investigación supone entonces una posibilidad de comprensión de los distintos contenidos mencionados, contenidos que desde la psicología han de tenerse en cuenta, pues son piezas angulares de las vivencias y las experiencias humanas.

0.1 JUSTIFICACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Estando inmersos en una Facultad de Psicología, donde nuestro afán académico nos lleva a analizar profundamente cada hecho y realidad circundante, encontramos de suma importancia enfocarnos en la de la muerte y el morir, que poco a poco y muchas veces sin darnos cuenta, toca a la puerta de forma imprevista en nuestras vidas.

Sin necesidad de mirar muy lejos, esa realidad que algunas personas consideran intangible y ajena a la propia, muchos ya la hemos vivido. Incluso dentro de la Facultad, el impacto emocional que tuvo la muerte repentina de uno de sus estudiantes dejó ver esa dificultad para asumir una pérdida significativa y para poder adaptarse a ella.

Es precisamente desde las vivencias propias que encontramos el punto de partida para preguntarnos por esa forma particular de cada uno para encarar procesos como el de la muerte de un familiar, de un amigo, de un compañero, de un maestro etc. La pertinencia de este proyecto radica en la importancia de establecer cómo estos procesos (muerte, morir y duelo) más allá de su carácter doloroso, pueden dejarnos enseñanzas académicas y enseñanzas para la vida.

No queda de más preguntarnos por las diferentes percepciones, creencias y comprensiones, que procesos como el de la muerte, el morir y el duelo pueden traer a nuestras mentes. No sólo desde una perspectiva teórica, sino también desde una perspectiva experiencial. Además vemos en el budismo tibetano, una forma diferente de aproximarse al proceso del morir y a la muerte,

Teniendo en cuenta nuestra realidad como psicólogos, debemos preguntarnos por estos procesos, buscar salidas y soluciones que nos preparen para afrontar situaciones como estas y mejor aún, si llega a ser necesario, que permitan un acompañamiento integral para el bienestar de todos y cada uno de los integrantes de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana. Por dichas razones, la pregunta central de esta investigación es la siguiente:

¿Cómo se experimentan y entienden los procesos de la muerte, el morir y el duelo, analizando dichas vivencias a través de las creencias, percepciones y comprensiones que los participantes manifiestan en sus testimonios?

0.2. FUNDAMENTACIÓN BIBLIOGRÁFICA

0.2.1. La muerte y el proceso de morir

Quesada (2007), plantea que la muerte es un hecho natural y que estamos acostumbrados que en nuestra vida exista un comienzo y un fin. A pesar de eso, no le damos importancia a la existencia de la muerte en nuestras vidas causándonos diversos problemas. Ahora bien, el enfrentamiento ante la muerte y el proceso de morir son particulares en cada una de las personas ya sea por factores culturales, religiosos, económicos y la relación con la persona que ha muerto. En el mundo occidental moderno, esta muerte significa una pérdida, una separación dolorosa, dejando un vacío en las personas muchas veces con consecuencias duraderas.

Quesada (2007) menciona unas reglas de juego que han estado claras para todos; debemos vivir la vida, debemos morir algún día y solo se le puede ganar a la muerte preparándose para cuando ésta llegue, cierra estas reglas diciendo que cuando logremos incorporar la muerte en nuestra vida como algo natural, es que podemos hablar de haberla vencido. Dicha incorporación se da por supuesto en cada sujeto de manera diferente.

Kubler-Ross, citada por Quesada (2007) afirma que las reacciones ante el proceso del morir son diferentes en cada individuo, teniendo en cuenta los antecedentes y experiencias personales y culturales en los que la persona se encuentra inmersa. Dentro de estas reacciones se encuentra la esperanza, que es una actitud que conserva el individuo hasta el final. Kubler-Ross citada por Quesada (2007) da las siguientes fases que una persona vive en el proceso del morir: 1. La Negación, 2. El Cólera, 3. EL Regateo, 4. La Depresión y 5. La Aceptación.

Es importante resaltar que no todas las personas viven y enfrentan la muerte de la misma manera, y tampoco quiere decir que todas las personas tengan que pasar por las cinco fases descritas anteriormente. Estas fases no son estáticas, tampoco normativas, son simplemente posibilidades de acciones que pueden tener las personas al experimentar dicho proceso.

La primera fase mencionada es la Negación. Se caracteriza por negarse a la idea de que lo que está sucediendo es real. Es posible que el individuo sienta que eso que le está pasando es por equivocación en el diagnóstico, pues al no concebir la muerte como una posibilidad de la vida diaria y sobre todo porque en nuestro inconsciente somos inmortales y no creemos en la posibilidad de que esto pueda suceder. La negación aparece entonces como un mecanismo por excelencia de defensa que es usado por lo general para enfrentar los problemas de la vida que han sido dolorosos para las personas.

El Cólera, normalmente aparece luego de la fase de la negación. Es un momento difícil pero igualmente necesario. Se dice que es un momento difícil porque la persona que está muriendo siente cólera y no le es muy fácil controlarlo. Todo lo que le pasa le molesta e irrita sin saber la razón por la cual esto sucede, es posible que maltrate a alguna persona sin saber luego por qué lo hizo.

Por otra parte está el Regateo, que es un intento por postergar la muerte. La persona sabe que va a morir, pero desea vivir más tiempo antes que esto suceda. No es muy común que la gente conozca de esta etapa, pues muchas veces lo que se hace es un trato con Dios y no con el resto de las personas.

Así mismo, aparece la Depresión, la cual ocurre en el momento en que la persona se entera de la inminencia de su muerte. La depresión es una reacción normal que favorece la interiorización de la propia muerte y permite el trabajo con su propio ser, sus sentimientos y deseos. Esta depresión es el paso previo a la última etapa, la Aceptación.

Esta fase por lo general coincide con la fase final de la enfermedad. La persona se encuentra muy cansada y muy débil y es posible que se observe en el enfermo calma física, psicológica y espiritual. Es claro que aceptar no es darse por vencido, no es someterse, no es resignarse, tampoco es sentir que se perdió la batalla, aceptar es reconciliar. (Kubler-Ross, citada por Quesada 2007). “Nos reconciliarnos con la muerte y con la vida, con nosotros mismos y con Dios, con los fracasos, con los triunfos, con los sueños enterrados y no cumplidos” Kubler-Ross, citada por Quesada (2007).

0.2.1.1. Concepciones del mundo occidental moderno

Importante decir que en la presente investigación cuando se habla de occidente, se está haciendo referencia al mundo occidental moderno. “Cuando volvemos la vista atrás y estudiamos las culturas de los pueblos antiguos, constatamos que la muerte siempre ha sido desagradable para el hombre y probablemente siempre lo será.” (Kubler - Ross, 1975, p.15) La autora menciona diferentes culturas y argumenta que siempre ha existido un temor ineludible hacia la muerte. Sin embargo, pareciera como si hoy en día ese temor cada vez se acrecentara, nos aferramos a la vida y despreciamos la muerte.

Uno de los mayores problemas, es lo que sucede con las personas que han sufrido una gran pérdida. “La muerte de por sí va asociada a un acto de maldad, es un acontecimiento aterrador, algo que exige pena y castigo” (Kubler - Ross, 1975, p.15) Muchas veces cuando nuestros seres queridos se van, sentimos una doble sensación. Una de pérdida y otra de culpa, por lo cual la tendencia es a sentir mucho dolor por la ausencia del ser querido y remordimiento por no haberle cumplido. Esos sentimientos son tan dolorosos, que en la mayoría de los casos se reprimen, los hacemos inconscientes. “Este pesar, esta vergüenza y esta culpabilidad no están muy alejadas de sentimientos de cólera y rabia. El proceso del dolor siempre lleva consigo algo de ira. Como a ninguno de nosotros le gusta admitir esa rabia que se experimenta al momento de pensar en una persona muerta, estas emociones a menudo son disfrazadas o reprimidas y prolongan el periodo de dolor o se manifiestan de otras maneras.” (Kubler - Ross, 1975, p.17)

La muerte sigue siendo en algunos lugares un acontecimiento aterrador y el miedo que se siente hacia ella es universal. En muchas partes de la cultura occidental la muerte es un tabú, no la aceptamos y la despreciamos. Desde niños nos enseñan a evadirla, pero no sólo eso, también nos enseñan a odiarla. Una de las opciones es que la muerte se convierte en una patología del mundo occidental, de ahí la necesidad de buscarle cura por medio de nuevas formas de comprender y percibir dicho fenómeno. Desde la presente investigación se enfatiza en que el budismo tibetano, puede dar nuevas luces, pues en él, se encuentran nuevas

respuestas y una concepción de muerte significativa. La muerte se convierte en una oportunidad, jamás percibida como una gran pérdida.

En definitiva, desde esta perspectiva sería completamente necesario cambiar la concepción de muerte que hoy por hoy aprendemos en éste, nuestro mundo occidental. Esa concepción de muerte como tabú, como algo negativo, como una gran pérdida. Es importante familiarizarnos con la muerte, comprenderla, aceptarla y permitirle entrar a nuestras vidas sin tantos tabúes y prejuicios. “Creo que deberíamos adquirir el hábito de pensar en la muerte y en el morir de vez en cuando, antes de encontrárnosla en nuestra propia vida.” (Kubler - Ross, 1975, p.48)

Sin embargo cabe aclarar que hay una postura del mundo occidental moderno que no niega a la muerte, ni la ve como algo negativo: el Materialismo Ateo. “El ateísmo es, entonces por esencia, una posición pensante, una actitud del intelecto y como tal, una expresión filosófica”. (Casas, 2001, p.21) El autor además explica que una concepción teísta del mundo es más fácil que una ateísta, pero no es más real, no explica los fenómenos del mundo tal y como ocurren. Según Casas (2001, p.21) “explicar los fenómenos que no entendemos con base a que son manifestaciones de seres desconocidos, es la forma más fácil de salir de una situación que exigiría, para su comprensión, un estudio profundo de la misma.”

Lo que le da fundamento al ateísmo, es la concepción filosófica de carácter materialista dialéctico, siendo la investigación científica y la realización de análisis objetivos las herramientas más poderosas para acceder al conocimiento, a la realidad. Es entonces un ateísmo científico y “en la medida en que la ciencia avanza, las concepciones idealistas y su vulgar expresión a través de las religiones, van quedando como rezagos del pasado de ignorancia, y oscurantismo que la humanidad ha venido padeciendo.” (Casas, 2001, p.22)

En cuanto a la visión de la muerte de un ateo, importante decir que la concibe como algo natural. “Observa en la naturaleza que todo aquello que vive, muere. Vida implica muerte. Las cosas inmortales son aquellas que no viven y lo que ocurra con el ser humano no será diferente.” (Casas, 2001, p.24)

0.2.1.1.1. Desde la medicina

Kubler Ross (1975) hace algunos cuestionamientos sobre la concepción de muerte en occidente y sobre la forma de tratar la temática por parte de la medicina. “Qué pasa con el hombre en una sociedad empañada en ignorar o eludir la muerte ¿Qué factores si es que los hay, contribuyen a hacer cada vez mayor la inquietud ante la muerte? ¿Qué pasa en el campo siempre cambiante de la medicina, en el que tenemos que preguntarnos si la medicina va a seguir siendo una profesión humanitaria y respetada o una ciencia nueva, despersonalizada, que servirá para prolongar la vida más que para disminuir el sufrimiento humano?” (Kubler - Ross, 1975, p.26) Al parecer, la tendencia es a deshumanizar al ser humano, convirtiéndolo en un objeto. La idea es mantener a como de lugar los signos vitales latentes, pero no se contemplan los sentimientos de la persona en su agonía, tampoco los de sus familiares. “Quizá tengamos que volver al ser humano individual y empezar desde el principio, intentar concebir nuestra propia muerte y afrontar este acontecimiento trágico pero inevitable, con menos irracionalidad y menos miedo” (Kubler - Ross, 1975, p.30)

Sería fundamental empezar a darle más énfasis en el contexto de la medicina a las cuestiones del tacto, la sensibilidad, la capacidad receptiva e interés para tratar a los que sufren, en contraposición con la continua búsqueda de médicos cada vez más inteligentes y calificados. En nuestra sociedad los estudiantes de medicina son reconocidos por sus investigaciones, por sus calificaciones. Sin embargo no se han dado cuenta de la importancia de sentir al paciente, entendiendo su realidad y necesidad de recibir respuestas menos científicas y rígidas. El paciente muchas veces busca una mano amiga que acompañe su compleja condición, no una terminología que muchas veces ni siquiera entiende. Es importante prestarle atención a los constantes avances tecnológicos y determinar en qué medida esos avances generan un retroceso en la humanidad, retroceso en cuanto al contacto en los seres humanos, a los procesos de empatía, a esa capacidad inherente a nosotros de sentir lo que los otros siente. Ahora bien, dichos avances generan en el inconsciente de las

personas una idea de muerte negativa. La muerte se convierte en un fracaso, en una desdicha. “La ciencia y la tecnología han contribuido a un miedo cada vez mayor a la destrucción y, por lo tanto, al miedo a la muerte” (Kubler - Ross, 1975, p.27)

Con el avance no sólo en la medicina, sino también en las armas de destrucción, entre muchos otros, empezamos a sentir miedo, a creernos indefensos. Hacia el exterior no podemos atrincherarnos con facilidad, entonces nos recogemos hacia adentro y ponemos bases militares y límites en nosotros mismos. “En resumen, pues, vemos que con el rápido avance técnico y los nuevos logros científicos los hombres han podido desarrollar no sólo nuevas habilidades sino también nuevas armas de destrucción masiva que aumentan el miedo a una muerte violenta y catastrófica. El hombre tiene que defenderse psicológicamente contra este mayor miedo a la muerte por la mayor incapacidad de preverla y protegerse contra ella.” (Kubler - Ross, 1975, p.29)

Al sentir la muerte como algo tan incierto y que genera mucho dolor, tratamos de dominarla, tratamos de controlarla a como de lugar. Eso definitivamente es lo que pretende hacer la medicina, tener todo bajo control. “Si no podemos negar la muerte, podemos intentar dominarla. Podemos sumarnos a la competición en las carreteras y luego leer el número de víctimas de accidentes de los días festivos y estremecernos, pero también alegrarnos: “Fue el otro, no yo”” (Kubler - Ross, 1975, p.27)

Un aspecto clave en lo que respecta al temor hacia la muerte, es la creciente deserción de las personas hacia nuevas concepciones menos religiosas y más objetivas y tangibles. Sin embargo eso repercute significativamente en las percepciones hacia la muerte y al proceso de morir. Dejar de creer en una vida más allá de la muerte, puede contribuir a perderle sentido, podría generar un sentimiento de minusvalía al no esperar nada más que una tragedia inminente. “Cada vez menos gente cree realmente en una vida después de la muerte, lo cual quizá fuera una negación de nuestra mortalidad. Pero si no podemos esperar una vida después de la muerte, entonces tenemos que pensar en la muerte” (Kubler - Ross, 1975, p.30)

“Así como la negativa religiosa, es decir, la creencia en el significado del sufrimiento aquí en la tierra y en la recompensa en el cielo después de la muerte, ofrecía una esperanza y una finalidad, la negativa de la sociedad no ofrece una ni otra sino que sólo sirve para aumentar nuestra ansiedad y contribuye a la destructividad y agresividad: nos hace matar para eludir la realidad y enfrentarnos a nuestra propia muerte” (Kubler - Ross, 1975, p.31) Todas estas nuevas perspectivas generan trastornos mentales, comportamientos desequilibrados y un mayor sufrimiento de las personas.

Kubler Ross (1975, p.34) trata de dar una solución a dichas cuestiones. “Si pudiéramos enseñar a nuestros estudiantes el valor de la ciencia y de la tecnología al mismo tiempo que el arte y la ciencia de las relaciones interhumanas, del cuidado humano y total del paciente, este sería un verdadero progreso.” En definitiva, el avance tecnológico debe ir acompañado de un aprendizaje de las relaciones humanas, una capacidad que va mucho más allá que algo mecánico y sujeto a ser controlado. El ser humano es complejo, y definitivamente hay que buscar la forma de entenderlo, de comprender su esencia y comportamientos.

0.2.1.1.2. Desde la religión

Yoffe, L. (2006) menciona que las religiones se fundamentan en creencias, valores, prácticas y rituales, todas inmersas en el mundo del ser humano. La gran mayoría de las religiones, han buscado la respuesta sobre los misterios de la vida y sobre todo sobre los de la muerte.

William James (1902) citado por Yoffe, diferencia la religión en personas sanas, en contraposición a los enfermos del alma. Desde esta perspectiva la religión se relaciona directamente con la experiencia humana, relación de gran complejidad dirigida al tratamiento de la fe, de las creencias y de las diferentes maneras de actuar frente a situaciones vitales de la vida.

Varios autores citados por Yoffe, L. (2006) dieron su punto de vista con respecto a la religión. Fromm. E (1950) distingue la religión autoritaria de la humanista, Allport (1950) diferencia la religión madura de la inmadura y propuso el concepto fundamental de la religión intrínseca y extrínseca; Freud (1927, 1961)

contempla la religión como algo importante para la sociedad; Jung, consideró que la religión es una función primordial de la psiquis humana y es la que proporciona un camino hacia el todo y por lo tanto cualquier teoría que no considere la parte espiritual sería considerada incompleta.

Pargament y Koenig (1997) citados por Yoffe, L. (2006) desarrollaron el concepto de afrontamiento religioso como el “tipo de afrontamiento donde se utilizan creencias y comportamientos religiosos para prevenir y/o aliviar las consecuencias negativas de sucesos de vida estresantes, tanto como para facilitar la resolución de problemas”. Los autores plantean que existen diferentes características para el afrontamiento de la vida y las diferentes experiencias que en ella se suscitan desde el contacto con la religión. La apreciación de Dios como benevolente, la colaboración con Dios, la búsqueda para lograr una relación más fuerte con Dios, la búsqueda del apoyo espiritual por parte de la congregación, la confianza absoluta en Dios, el brindar ayuda espiritual a todos aquellos que lo necesiten y la limpieza religiosa por medio del perdón y la oración son aspectos religiosos que pueden posibilitar bienestar y tranquilidad.

Por otra parte Harlod Koenig (1994) citado por Yoffe, L. (2006) afirma que es posible encontrar en la religión un motor de alivio y solución a problemas mentales y físicos. La fe religiosa puede genera actitudes de esperanza, cambio y curación en las personas.

A lo largo de las diferentes prácticas se ha observado que el rezo o la oración de las diferentes religiones ayudan positivamente a la salud mental de las personas, logrando efectos curativos que se ven reflejados en actitudes de perdón, esperanza, incremento de la autoestima, bienestar etc.

La pérdida de un ser querido, afecta significativamente tanto la salud física como la emocional y mental de las personas que se encuentran en un proceso de duelo, produciendo así un aumento del estrés. En muchos casos dicha experiencia es tan traumática que incluso hay quiénes encuentran en el suicidio una salida para reducir su dolor. El apoyo religioso en este proceso, puede ser un modelo orientador y facilitador en la búsqueda de un nuevo camino. Además, las diferentes prácticas religiosas defienden la importancia de usar diferentes rituales

para acompañar al ser querido que se ha ido y para tratar de sanar las heridas que se generan a partir del trauma en los que siguen vivos. Los rituales fúnebres, las diferentes ceremonias de despedida, las plegarias, las prácticas curativas, la meditación entre otras, son herramientas utilizadas para aceptar la pérdida.

Faller (2001) citado por Joffre, L. (2006) dice que: “La religión provee significados de la vida que no pueden ser explicados por medio del sentido común. La psicoterapia como la religión, participa en la construcción y articulación del sentido personal. Los individuos suele dirigirse a la consulta psicológica en momentos de crisis. Quieren encontrar respuestas a las preguntas difíciles de la vida. Sería positivo que los psicoterapeutas tomaran las creencias religiosas para ver cómo estas impiden o aumentan el progreso de sus pacientes”.

0.2.1.1.3. Desde la psicología

Vargas (2007) explica que la tanatología es una disciplina que estudia la vida, la muerte y el proceso de morir en los seres humanos. Dependiendo de cómo la persona viva dichos procesos, el enfrentarse a una gran pérdida será experimentado de manera diferencial, repercutiendo en consecuencia sobre su estructura interna, su yo y su esencia.

Es natural que las personas no quieran hablar de las diferentes pérdidas que viven o situaciones dolorosas que se acompañan del duelo como por ejemplo sentirse abandonados, experimentar cambios bruscos, renunciadas, expectativas no alcanzadas, ilusiones desvanecidas, problemas de salud y en general todo aquello que de una u otra manera toque al ser humano en su integridad y produzca en él dolor. Perder, es parte inevitable de la realidad de los vivos, por lo cual desde esta mirada el dolor, la angustia, el enojo, la tristeza, los vacíos, la impotencia y muchas otras emociones son inherentes a la realidad humana, por lo cual es pertinente encontrar herramientas que posibiliten trabajar con dichas emociones y generar una mirada más positiva y optimista en las personas.

Hasta el momento, en el mundo occidental moderno, la muerte es concebida como la pérdida más dolorosa. Debido a esta percepción fatalista, consciente o inconscientemente dejamos de pensar en ella, la aislamos, le

tememos. Preferimos pensar que pasará pero en un tiempo muy lejano, dificultando la posibilidad de aceptar la finitud de la existencia humana.

Los diferentes momentos del ciclo vital de las personas, sobre todo el envejecimiento, la pérdida de condiciones, vínculos, personas, cuya presencia es esencial para el mantenimiento del equilibrio psíquico de los individuos, son oportunidades para lograr pasar de un saber superficial sobre la muerte a un saber más profundo y vivencial.

Ante la pérdida significativa, Alizade, 1996 citado por Vargas, G (2007) dice que se desencadena lo que se llama el duelo, que es el proceso de adaptación psíquica y psicológica ante las pérdidas, cuya resolución no significa desprenderse del objeto perdido, ni siquiera olvidarlo, sino ir instalándolo intrapsíquicamente en un lugar inolvidable. Este proceso afecta al ser humano en todos sus aspectos tanto físico, como psíquico, social y espiritual.

Con respecto al ámbito psíquico, la persona que se encuentra en este proceso suele vivenciar sentimientos como la culpa, el miedo, el cansancio y posiblemente la incapacidad para lograr alternativas vitales debido a la confusión que experimenta. Pueden aparecer entonces la falta de sentido de pertenencia, la incompreensión y el vacío, entre otras. El grado en que estas reacciones se presenten, depende de la cercanía con el fallecido, las características de los vínculos, el momento del ciclo vital en el que el fallecido estaba, entre otras.

Ahora bien, cuando el aparato psíquico no se encuentra preparado para esta situación ó cuando el objeto perdido es tan importante en el desarrollo normal de la persona, surge una angustia ante la incapacidad de completar dicha pérdida como un proceso individual, generando desequilibrios. Este sujeto como respuesta a sus deseos, no puede dejar de pensar en el objeto e intenta reemplazarlo y no dejar de pensar en su ausencia. Esto como una respuesta psíquica que trata de mostrar fidelidad hacia dicho objeto.

Por su parte, un duelo patológico es generado por una pérdida que por sus características hace que surja la pulsión de muerte con una intensidad considerable. Vargas (2007) aclara al respecto que todas las pérdidas significativas activan en mayor o menor medida la pulsión de muerte, y que en el

caso de ser un duelo patológico esta intensidad es tan fuerte que hala al sujeto a una pulsión de muerte inevitablemente.

Esta pulsión es lo que genera en las personas un actuar irracional haciéndose presentes cambios en las conductas saludables como trastornos alimenticios, trastornos del sueño, problemas en las relaciones interpersonales etc. La pulsión de vida se debilita, haciéndose dominante la de muerte. Entonces la persona en cualquier momento puede llegar a un sentimiento de querer aniquilarse y cierto placer al experimentar un gran dolor.

Ahora, desde el punto de vista del terapeuta, ante un duelo patológico es importante ayudar al fortalecimiento del yo y la estructura psíquica del sujeto con el fin de equilibrar las pulsiones. Así mismo, el trabajo del terapeuta deberá estar enfocado en cumplir el objetivo de prevenir la muerte del sujeto doliente dada la alta pulsión de muerte existente en éste.

Entonces, el terapeuta tanatológico, busca contribuir a lograr una atención de calidad y un vínculo profesional – paciente humanizado. Es primordial tener claro qué significa ser persona, en donde Santoyo (2005) citado por Vargas (2007) dice que el ser persona le da ciertas cualidades al ser humano como es la irrepetibilidad, la autodirección, la racionalidad, el crecimiento, el sentido, el proyecto de vida, el autoestima, entre otros.

Ahora bien, calidad de vida, hace referencia a una armónica relación entre las condiciones existentes y el proyecto de vida de las personas. Fonnegra (1999) citada por Vargas (2007) dice que es importante ver al ser humano en todas sus áreas y que la existencia de un mal en alguna de ellas puede alterar y modificar la vida normal del ser humano. Una de las áreas es la psicológica que abarca el sufrimiento, la angustia, la culpa, la incertidumbre, el abandono, etc. Luego estaría el área ocupacional que se refiere a la posibilidad o no de poder realizar actividades y trabajos que hace sentir a las personas productivas, autónomas y autosuficientes. También estaría el área social, que está relacionado con las diferentes posibilidades de tener acceso a redes de apoyo y por último está el área física que es la que tiene mayor relación con el estado de salud de las personas.

Ahora bien, el dolor tiene tres dimensiones; una dimensión física, una dimensión psíquica y una dimensión social. Para Fonnegra (2006) citado por Vargas (2007) el sufrimiento se define como “una herida manifestada en forma de desdicha o sentimientos de minusvalía, que compromete la integridad de la persona, tanto en el grado de afectación del marco existencial y proyecto de vida, como en su temporalidad (estacionario, decreciente y progresivo) y grado de soportabilidad”.

Con respecto a esto, se dice que el dolor como el sufrimiento es un deber para el profesional, sobre el cual, éste debe tener un gran entrenamiento sobre el manejo de los diferentes mecanismos a nivel físico y emocional que le permitan solucionar este tipo de sentimientos en los pacientes.

La intervención clínica de tipo tanatológica impacta en el bienestar del paciente, partiendo de la concepción integral del ser humano que nos permite comprender cómo el fortalecimiento de cualquiera de las diferentes dimensiones de las personas pueden afectar a las demás áreas y a la vez poder ayudarse entre ellas mismas y lograr un equilibrio en cada uno de estos pacientes.

En la intervención clínica tanatológica, la relación existente entre el profesional y el paciente no es una herramienta de trabajo, es la base sobre la cual la intervención está dada. Entre sus herramientas esta le entrevista, que se utiliza para obtener un conocimiento profundo sobre necesidades del paciente. En esta terapia, la relación entre paciente terapeuta, es mucho más asimétrica que la habitual pues, éste último no puede distanciarse de su dolencia. Otro punto importante es que el terapeuta trabaja con una parte muy personal e importante de la persona, su historia, sobre la cual se trabaja con los episodios más dolorosos para revisarlos a profundidad. Además, los pacientes se encuentran en una situación de doble o triple vulnerabilidad: la primera es una vulnerabilidad propia de su condición (sexo, edad, religión, etc.) la vulnerabilidad por la propia pérdida y la vulnerabilidad histórica. Dado que el paciente va a estar en un alto nivel de vulnerabilidad, existe la necesidad y deber de ser escuchado con atención y gran respeto. Por último es importante, la imparcialidad y la ausencia de juicios de valor que deben ser una característica de todos los procesos terapéuticos, no sólo

desde este enfoque, sino todo aquel que trate con la historia de una persona que se encuentra en una situación vulnerable.

Ahora se empezará a hablar sobre Viktor Frankl y la Logoterapia. Frankl, a partir de sus experiencias comprendió que a pesar de sentir todo perdido, ante un sentimiento de desnudez existencial, era posible como lo dice Allport (1991, p.5) en el prefacio del libro *El Hombre en búsqueda de Sentido*: “Tejer estas tenues hebras de vidas rotas en una urdimbre firme, coherente, significativa y responsable”.

Allport (1991, p.6) haciendo referencia a la temática central del existencialismo dice que “vivir es sufrir; sobrevivir es hallarle sentido al sufrimiento”. Y es desde esta perspectiva que Frankl empieza a darse cuenta que a pesar de encontrarse ante el vacío existencial, con diversos sufrimientos, maltratos etc., es posible reconfigurar la existencia y recuperar la razón del sentido vital a partir de incluso insignificantes objetos, pequeños recuerdos, ideas, proyectos etc. Frankl (1991, p.9)

En su libro sobre *El Hombre en Búsqueda de Sentido* (1991) Frankl distingue tres fases en las reacciones mentales de los internados del campo, “la fase que sigue a su internamiento, la fase de la autentica vida en el campo y la fase siguiente a su liberación” (Frankl, 1991, p.12)

El síntoma que aparecía en la primera fase era el shock y posteriormente la costumbre a un horror infrahumano. “En la primera fase del shock, el prisionero de Auschwitz no temía la muerte. Pasados los primeros días, incluso las cámaras de gas perdían para él todo su horror; al fin y al cabo, le ahorran el acto de suicidarse” (Frankl, 1991, p.17) Importante pensar en esa sensación del “ya no importa”, ya sin miedo, incluso con un mayor miedo a vivir, que a morir.

Esa primera fase de internamiento culminó según Frankl en una reacción psicológica característica entre los prisioneros, borraron de sus conciencias cualquier aspecto e incluso recuerdos de sus vidas anteriores. (Frankl, 1991).

“Lo desesperado de la situación, la amenaza de la muerte que día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto se cernía sobre nosotros, la proximidad de la muerte de otros —la mayoría— hacía

que casi todos, aunque fuera por breve tiempo, abrigasen el pensamiento de suicidarse. Fruto de las convicciones personales que más tarde mencionaré, la primera noche que pasé en el campo me hice a mí mismo la promesa de que no "me lanzaría contra la alambrada". Esta era la frase que se utilizaba en el campo para describir el método de suicidio más popular: tocar la cerca de alambre electrificada." (Frankl, 1991, p.17)

La segunda etapa era una fase de apatía relativa, en donde el prisionero experimentaba una clase de muerte emocional. "Asco, piedad y horror eran emociones que nuestro espectador no podía sentir ya. Los que sufrían, los enfermos, los agonizantes y los muertos eran cosas tan comunes para él tras unas pocas semanas en el campo que no le conmovían en absoluto." (Frankl, 1991, p.19)

Después de haber estado en los campos de concentración por un periodo de tiempo extenso, los prisioneros sentían un adormecimiento de sus emociones nos dice Frankl (1991), como si ya no les importara nada en absoluto. Así aparecía incluso la insensibilidad, ya los golpes no dolían, la persona se encerraba en un "caparazón protector muy necesario" (Frankl, 1991, p.20) La pregunta que surge aquí es ¿ese caparazón no lo llevamos nosotros puesto en diferentes ámbitos de nuestras vidas?

"En tales momentos no es ya el dolor físico lo que más nos hiere (y esto se aplica tanto a los adultos como a los niños); es la agonía mental causada por la injusticia, por lo irracional de todo aquello." (Frankl, 1991, p.20) En medio de nuestra ignorancia aprehendemos diferentes conocimientos de nuestro entorno y probablemente lo que en estos momentos más nos fastidia es que nos tachen de incompetentes, de ignorantes, de ciegos, sordos y mudos. Esto aplica en el ámbito global, pero también en los microsistemas sociales y familiares. De hecho muchas crisis existenciales se generan en dichos contextos, a nivel macro por ejemplo, el hecho de no tener seguridad económica se ha convertido en uno de los potenciadores de un índice de suicidio en incremento y las incomprensiones familiares y las constantes exigencias generan en la personas un sentimiento de

ser inferiores, el cual puede incluso llevarlos a tomar la decisión de no querer seguir vivos, de ser diferentes, de no poder satisfacer los deseos de sus seres queridos y mucho menos los deseos propios. Este tema debe tocarse con prudencia, pues está incidiendo en la vida de muchos seres humanos hoy en día.

El hecho de que existiera un estado fuerte de tensión, acompañada por esa necesidad humana de supervivencia, forzaba a los prisioneros, dice Frankl a “descender a un nivel primitivo” (Frankl, 1991, p.23) Entonces aparecían los sueños, menciona el relator, la mayoría de las veces sus contenidos tenían que ver con comida, cigarrillos, baños de agua a una temperatura ideal etc. Lo que sucedía era que al no poder suplir ni siquiera las necesidades básicas, éstas se expresaban a nivel inconsciente. Sin embargo al despertar del sueño tenían que devolverse a la cruda realidad, a esa tormentosa cotidianidad.

Si bien en nuestros días no vivimos esas terribles atrocidades de manera semejante, de cierta forma sí hay situaciones complejas que se nos presentan y muchas necesidades que no satisfacemos. El amor, la amistad, entre otras decrecen en nosotros, este paralelo se hace con el fin de acercarse a una concepción de campo de concentración, pero uno que funciona por nuestros días, uno que desnuda las existencias de muchos de nuestros contemporáneos.

Ahora bien, ante esa existencia desnuda el autor y muchos de sus compañeros se preguntaban: “Este cuerpo, mi cuerpo, es ya un cadáver, ¿qué ha sido de mí? No soy más que una pequeña parte de una gran masa de carne humana... de una masa encerrada tras la alambrada de espinas, agolpada en unos cuantos barracones de tierra. Una masa de la cual día tras día va descomponiéndose un porcentaje porque ya no tiene vida.”(Frankl, 1991, p.24)

Esa existencia infrahumana la cuál tratamos de comprender a raíz de los relatos del autor, es una muestra de lo caótico de nuestros sistemas, de las insistentes atrocidades del ser humano contra él mismo a lo largo de todos los tiempos, de un afán de poder desconociendo la vida de otros, sus pensamientos, sus creencias, sus valores etc. Cómo no pensar en no querer vivir más, cómo no optar por rendirse cuando se mira al horizonte y no se ve más allá de una muralla llena de alambres eléctricos. Nuestros alambres son las fronteras, las divisiones

que empiezan desde las concepciones de naciones, hasta llegar a cada uno de nosotros, los egoístas, nosotros que hemos aprendido a adorarnos cual narcisistas y a repudiar la diferencia. Habrá que hacer algo, cambiar de perspectivas, abrir nuestra mente y corazón para permitirnos ser y por supuesto permitirles a los otros su libre pensamiento y opinión. Hay que empezar a valorar la vida de todos, al fin y al cabo somos más cercanos de lo que creemos.

Cuando ya no queda sentido y el único afán (entiéndase por éste uno innato) persistente es el de preservar la vida, aparece la ausencia de sentimientos, generando cada vez un mayor hundimiento de la propia existencia, de los proyectos, de la autoimagen, del autoconcepto, del amor al prójimo, entre otras. Sin embargo había momentos en dónde los prisioneros experimentaban emociones amables y satisfactorias. “Cuando los prisioneros sentían inquietudes religiosas, éstas eran las más sinceras que cabe imaginar y, muy a menudo, el recién llegado quedaba sorprendido y admirado por la profundidad y la fuerza de las creencias religiosas.”(Frankl, 1991, p.26) Esa espiritualidad es totalmente importante, es un motor necesario para tanto ahogo. Lo importante aquí es rescatar lo hermoso de esa esencia del ser, esa de buscar en lo más profundo respuestas que no se pueden dar desde la superficie, desde el afuera. El tema religioso varía desde diferentes puntos de vista, pero por ejemplo desde el Budismo Tibetano, la base de esa espiritualidad es encontrarse con uno mismo, es reconocerse, es tocarse desde adentro para luego entregarse a los demás. Entiéndase este entregarse no como un regalo, sino una capacidad distintiva de una persona para no hacerle daño al otro, no blasfemar sobre él, sino reconocerlo humano y a partir de eso entender que puede tender al error. Perdonar desde lo más profundo de su corazón y amar a los demás tanto como uno quiere que lo amen.

Frankl (1991) menciona que el hecho de potenciar ese reconocerse, esa posibilidad de introspección, esa intensificación de la vida interior, hacia posible que los prisioneros encontraran un refugio, una cueva en medio de la tormenta. En esa cueva encontraban la posibilidad de devolverse a sus pasados, dando rienda suelta a su imaginación. (Frankl, 1991)

“El prisionero anhelaba estar a solas consigo mismo y con sus pensamientos. Añoraba su intimidad y su soledad” (Frankl, 1991, p.34). Lo añoraba, precisamente porque era el único momento para su integridad, para pensar en él, para relajarse un poco y tratar de coger impulso.

Sin embargo, “el carácter del hombre quedaba absorbido hasta el extremo de verse envuelto en un torbellino mental que ponía en duda y amenazaba toda la escala de valores que hasta entonces había mantenido. Influida por un entorno que no reconocía el valor de la vida y la dignidad humanas, que había desposeído al hombre de su voluntad y le había convertido en objeto de exterminio (no sin utilizarle antes al máximo y extraerle hasta el último gramo de sus recursos físicos) el yo personal acababa perdiendo sus principios morales.” (Frankl, 1991, p.33) Ese torbellino que menciona el relator de cierta forma lo vivimos en nuestras realidades. Un mundo cambiante, incierto, estresante etc.

Si bien es cierto que cuando uno sufre incluso por el aspecto más ridículo que nos podamos imaginar (entiéndase ridículo para los observadores, pues sentir lo que el otro siente siempre será un imposible y para él ese minúsculo aspecto puede representar el sentido de su vida) también lo es que podemos sentirnos felices y motivados por pequeñeces. Tal como lo menciona el autor “en un campo de concentración es posible practicar el arte de vivir, aunque el sufrimiento sea omnipresente. Cabría establecer una analogía: el sufrimiento del hombre actúa de modo similar a como lo hace el gas en el vacío de una cámara; ésta se llenará por completo y por igual cualquiera que sea su capacidad. Análogamente, el sufrimiento ocupa toda el alma y toda la conciencia del hombre tanto si el sufrimiento es mucho como si es poco. Por consiguiente el "tamaño" del sufrimiento humano es absolutamente relativo, de lo que se deduce que la cosa más mínima puede originar las mayores alegrías. (Frankl, 1991, p.31)

“Después de tres años de reclusión, me imaginaba con gozo cómo sería la libertad, pensaba en lo maravilloso que sería correr en dirección al frente.”(Frankl, 1991, p.38). Tremendo tratar de ponernos en los zapatos del autor, y es que no hay nada peor para una persona, no hay nada más doloroso que perder la

libertad, acompañada de esa pérdida el descenso de su autoestima y por ende su dignidad.

Frankl (1991) en su libro decía que muchos de sus compañeros sufrían de complejos de inferioridad y eso se debía en gran medida al maltrato. Alguna vez creyeron que eran alguien, pero llegaron a un punto donde no se sentían nada. Muchas personas por estos días, debido a las grandes crisis que han surgido, también han sentido esa ausencia de auto referencia, de auto imagen, hay muchos que creen ya no ser nadie.

Sin embargo todos los seres humanos tenemos la capacidad de elección, lo que quiere decir que a pesar de las situaciones, somos nosotros mismos los que podemos decidir si somos o no somos nadie. “El hombre puede conservar un vestigio de la libertad espiritual, de independencia mental, incluso en las terribles circunstancias de tensión psíquica y física. (Frankl, 1991, p. 41) Y posteriormente escribe algo que realmente es muy importante, “al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas —la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias— para decidir su propio camino. (Frankl, 1991, p.41) En definitiva y siguiendo las concepciones Franklianas, somos nosotros los responsables de nuestras decisiones, de nuestros estados emocionales y por supuesto de nuestra realidad y existencia. Si vamos a hablar de sentido, es pertinente decir que éste es posible gracias a la libertad espiritual, esa que nada ni nadie puede arrebatarnos.

En su teoría, el autor concibe el futuro como algo muy importante, como fuente de sentido. Pensar en él permite a la persona poder desligarse un poco del presente y proyectarse en vez de quedarse estático en sus conflictos. “El prisionero que perdía la fe en el futuro —en su futuro— estaba condenado. Con la pérdida de la fe en el futuro perdía, asimismo, su sostén espiritual; se abandonaba y decaía y se convertía en el sujeto del aniquilamiento físico y mental. Por regla general, éste se producía de pronto, en forma de crisis, cuyos síntomas eran familiares al recluso con experiencia en el campo. (Frankl, 1991, p.45) Posteriormente explica que en la vida de los seres humanos es preciso inculcarles un “para qué”, una meta con el fin de que pueda soportar los cómo de su

existencia. “Desgraciado de aquel que no viera ningún sentido en su vida, ninguna meta, ninguna intencionalidad y, por tanto, ninguna finalidad en vivirla, ése estaba perdido.” Frankl, 1991, p.46)

En cuanto a la concepción de lo que es la vida, Frankl opina lo siguiente. “Vida no significa algo vago, sino algo muy real y concreto, que configura el destino de cada hombre, distinto y único en cada caso. Ningún hombre ni ningún destino pueden compararse a otro hombre o a otro destino. Ninguna situación se repite y cada una exige una respuesta distinta; unas veces la situación en que un hombre se encuentra puede exigirle que emprenda algún tipo de acción; otras, puede resultar más ventajoso aprovecharla para meditar y sacar las consecuencias pertinentes. Y, a veces, lo que se exige al hombre puede ser simplemente aceptar su destino y cargar con su cruz. Cada situación se diferencia por su unicidad y en todo momento no hay más que una única respuesta correcta al problema que la situación plantea” (Frankl, 1991, p.46)

Lo anteriormente mencionado se refería a lo que ocurría con la mente del prisionero en la segunda fase de su reclusión, ahora hablaremos de la tercera, la psicología del prisionero que ha sido liberado. “¡Somos libres!, nos decíamos una y otra vez y aún así no podíamos creerlo. Habíamos repetido tantas veces esta palabra durante los años que soñamos con ella, que ya había perdido su significado. Su realidad no penetraba en nuestra conciencia; no podíamos aprehender el hecho de que la libertad nos perteneciera.” (Frankl, 1991, p.52) Después de tantos traumas, de tantas experiencias dolorosas y de haber presenciado tantos sueños inalcanzados, era de suponerse que al salir del campo, esto iba a presentarse para las personas más como una ilusión que como una realidad. Esto se comprende con las palabras de Frankl cuando afirma que “Literalmente hablando, habíamos perdido la capacidad de alegrarnos y teníamos que volverla a aprender, lentamente.” (Frankl, 1991, p.52). Desde el punto de vista psicológico, Frankl llamaba a esta etapa como una despersonalización, en donde los individuos creían que todo era irreal, absolutamente improbable.

En los prisioneros liberados ocurrían ciertas tendencias psicológicas. La primera era la deformidad moral, la segunda era la amargura y la tercera la

desilusión. La primera ocurría porque ya muchos se habían acostumbrado a los actos brutales y de hecho ahora los utilizaban en su defensa. “La amargura tenía su origen en todas aquellas cosas contra las que se rebelaba cuando volvía a su ciudad. Cuando, a su regreso, aquel hombre veía que en muchos lugares se le recibía sólo con un encogimiento de hombros y unas cuantas frases gastadas, solía amargarse preguntándose por qué había tenido que pasar por todo aquello. La experiencia de la desilusión es algo distinta. En este caso no era ya el amigo (cuya superficialidad y falta de sentimientos disgustaban tanto al exclaustro que finalmente se sentía como si se arrastrara por un agujero sin ver ni oír a ningún ser humano) que le parecía cruel, sino su propio destino. El hombre que durante años había creído alcanzar el límite absoluto del sufrimiento se encontraba ahora con que el sufrimiento no tenía límites y con que todavía podía sufrir más y más intensamente.” (Frankl, 1991, p.54)

Al final de su texto dice: “desgraciado de aquel que halló que la persona cuyo solo recuerdo le había dado valor en el campo ¡ya no vivía! ¡Desdichado de aquel que, cuando finalmente llegó el día de sus sueños, encontró todo distinto a como lo había añorado! Quizás abordó un trolebús y viajó hasta la casa que durante años había tenido en su mente, quizá llamó al timbre, al igual que lo había soñado en miles de sueños, para encontrarse con que la persona que tendría que abrirle la puerta no estaba allí, ni nunca volvería.”(Frankl, 1991, 54) Sin embargo y a pesar de todo esto, el ser humano siempre podrá encontrar su sentido, incluso en las situaciones más fatídicas e inhumanas.

Importante decir que para Frankl (1991) “la logoterapia es un método menos retrospectivo y menos introspectivo. La logoterapia mira más bien al futuro, es decir, a los cometidos y sentidos que el paciente tiene que realizar en el futuro. (Frankl, 1991, p.56)

Logos es una palabra griega la cual significa sentido, significado o propósito. La logoterapia centralmente se especializa en el significado de la existencia humana, así como la búsqueda de ese sentido en las personas. De acuerdo con Frankl, la fuerza motivante del ser humano es la constante lucha por

encontrarle sentido a su existencia, por lo que en dicha teoría psicológica se emplea el término voluntad de sentido.

“La búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una "racionalización secundaria" de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido.” (Frankl, 1991, p.57) Se habla de voluntad, porque en todos existe ese motor, esas ganas de encontrarle sentido a nuestras vidas. Algo importante para mencionar es que para la Logoterapia el sentido no lo inventamos, sino que lo descubrimos.

A pesar de que tendamos a esa voluntad de sentido, puede ocurrir que ella se frustre, lo que genera la llamada frustración existencial. Ahora, esa frustración dependiendo de su magnitud puede convertirse en neurosis y desde este punto aparece el término de neurosis noógena, la cual tiene su origen en la dimensión noológica, es decir mente, noos en griego significa mente. “Este término logoterapéutico denota algo que pertenece al núcleo "espiritual" de la personalidad humana. No obstante, debe recordarse que dentro del marco de referencia de la logoterapia, el término "espiritual" no tiene connotación primordialmente religiosa, sino que hace referencia a la dimensión específicamente humana.” (Frankl, 1991, p.58)

“Las neurosis noógenas no nacen de los conflictos entre impulsos e instintos, sino más bien de los conflictos entre principios morales distintos; en otras palabras, de los conflictos morales o, expresándonos en términos más generales, de los problemas espirituales, entre los que la frustración existencial suele desempeñar una función importante.” (Frankl, 1991, p.58) Frankl menciona al sufrimiento, diciendo que éste no siempre es un fenómeno patológico, sino que incluso puede ser un logro humano sobre todo cuando surge a partir de la frustración existencial. Además, afirma que dicha frustración no es patológica, sino lo concibe en términos de una angustia espiritual.

La continua búsqueda del sentido puede nacer de una tensión interna y no de un equilibrio. Esa tensión según la Logoterapia es indispensable para la salud

mental de las personas. "Puede verse, pues, que la salud se basa en un cierto grado de tensión, la tensión existente entre lo que ya se ha logrado y lo que todavía no se ha conseguido; o el vacío entre lo que se es y lo que se debería ser. Esta tensión es inherente al ser humano y por consiguiente es indispensable al bienestar mental. No debemos, pues, dudar en desafiar al hombre a que cumpla su sentido potencial. Sólo de este modo despertamos del estado de latencia su voluntad de significación."(Frankl, 1991, p.60)

Desde esta perspectiva el Hombre no necesita vivir sin tensiones, sino más bien esforzarse por alcanzar sus metas, sus sueños. Desde la perspectiva de Frankl el hombre no necesita de la homeostasis, sino más bien necesita de la noodinámica. "Lo que el hombre necesita no es la homeostasis, sino lo que yo llamo la noodinámica, es decir, la dinámica espiritual dentro de un campo de tensión bipolar en el cual un polo viene representado por el significado que debe cumplirse y el otro polo por el hombre que debe cumplirlo. (Frankl, 1991, p.60)

Lo más importante del sentido es el significado que tiene en la vida del ser humano. No se trata de buscar una abstracción sobre la vida, sino una singularidad, un auto- significado de nuestra propia existencia. Cada persona tiene una misión particular que cumplir, por lo tanto sus tareas para alcanzarlas son únicas. La Logoterapia considera que la esencia del Hombre, es la capacidad de ser responsable.

"Este énfasis en la capacidad de ser responsable se refleja en el imperativo categórico de la logoterapia; a saber: "Vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez y como si la primera vez ya hubieras obrado tan desacertadamente como ahora estás a punto de obrar." Me parece a mí que no hay nada que más pueda estimular el sentido humano de la responsabilidad que esta máxima que invita a imaginar, en primer lugar, que el presente ya es pasado y, en segundo lugar, que se puede modificar y corregir ese pasado: este precepto enfrenta al hombre con la finitud de la vida, así como con la finalidad de lo que cree de sí mismo y de su vida." (Frankl, 1991, p.62)

En la Logoterapia, el terapeuta intenta generar conciencia de responsabilidad en el paciente, lo que quiere decir que él puede decir qué hacer,

cómo hacerlo etc. Por tal razón no se dan juicios de valor por parte del terapeuta, pues sería estar transgrediendo una de las máximas de la teoría. Cada quien es responsable de sí mismo, de su existencia, de sus sentidos. “La función del logoterapeuta consiste en ampliar y ensanchar el campo visual del paciente de forma que sea consciente y visible para él todo el espectro de las significaciones y los principios. La logoterapia no precisa imponer al paciente ningún juicio, pues en realidad la verdad se impone por sí misma sin intervención de ningún tipo.” (Frankl, 1991, p.62)

El sufrimiento es un potenciador de la vida y deja de ser sufrimiento cuando el Hombre le encuentra un sentido. Uno de los presupuestos básicos de la Logoterapia dice que hay que encontrarle sentido a la vida y por ende el ser humano siempre estará dispuesto a sufrir siempre y cuando ese malestar conlleve a un sentido, a un motor vital.

“Este sentido último excede y sobrepasa, necesariamente, la capacidad intelectual del hombre; en logoterapia empleamos para este contexto el término suprasentido. Lo que se le pide al hombre no es, como predicán muchos filósofos existenciales, que soporte la insensatez de la vida, sino más bien que asuma racionalmente su propia capacidad para aprehender toda la sensatez incondicional de esa vida. Logos es más profundo que lógica.” (Frankl, 1991, p.66)

Para Frankl el único aspecto de la vida que es realmente transitorio es lo que en ella hay de potencial y que cuando se realiza se hace realidad. Posteriormente se guarda, se entrega al pasado. Luego se rescata y preserva de la transitoriedad. Nada de lo de nuestro pasado, dice el autor, es irrecuperable, está perdido, todo se conserva y permanece irrevocablemente. “Nada puede deshacerse y nada puede volverse a hacer. Yo diría que haber sido es la forma más segura de ser.” (Frankl, 1991, p.67) De ahí que el pasado sea algo fundamental para la búsqueda de sentido.

“La logoterapia basa su técnica denominada de la "intención paradójica" en la dualidad de que, por una parte el miedo hace que se produzca lo que se teme y, por otra, la hiperintención estorba lo que se desea. (Frankl, 1991, p.69) Este método consiste en voltear la actitud de la persona, en la medida en que su

conflicto se reemplaza por un deseo paradójico, que normalmente se representa en una ridiculización de su propio comportamiento. “Tan pronto como el paciente deja de luchar contra sus obsesiones y en vez de ello intenta ridiculizarlas, tratándolas con ironía, al aplicarles la intención paradójica, se rompe el círculo vicioso, el síntoma se debilita y finalmente se atrofia. En el caso afortunado que no se haya producido un vacío existencial que invite y atraiga al síntoma, el paciente no sólo conseguirá ridiculizar su temor neurótico, sino que al final logrará ignorarlo por completo.” (Frankl, 1991, p.71)

“Como vemos, la ansiedad anticipatoria debe contraatacarse con la intención paradójica; la hiperintención, al igual que la hiperreflexión deben combatirse con la "de-reflexión"; ahora bien, ésta no es posible, finalmente, si no es mediante un cambio en la orientación del paciente hacia su vocación específica y su misión en la vida.” (Frankl, 1991, p.71) Así, para la Logoterapia el que no encuentra sentido, simplemente está muerto en vida.

0.2.1.2. Concepciones budistas

Desde la perspectiva budista “mientras vivamos, nuestra muerte será una realidad y por ser un hecho tan seguro en la vida no hay por qué desgastarnos y preocuparnos al pensar en ella; sin embargo, si algo hay de cierto es que la muerte es imprevisible, de tal forma que aunque estamos seguros de que eventualmente llegará, no sabemos cuando ni como la hará, por lo que se convierte en algo importante tener en cuenta algunas precauciones antes de que este hecho se presente: si deseamos morir bien, hemos de aprender a vivir bien, manteniendo la esperanza de una muerte apacible, debemos cultivar la paz en nuestra mente y en nuestra manera de vivir” (Dalai Lama, 1994, p.11).

A los siete años, cuando se disponían a dejar las tierras altas del Este para viajar al Tíbet central, Rimpoché tuvo su primera experiencia con la muerte, la primera enseñanza que ésta le daría, al ver morir a Samten, uno de los asistentes personales de su maestro. A pesar del sufrimiento que rodeó su agonía, se podía percibir que en el fondo tenía paz y confianza interior; y aunque parecía inexplicable, él entendió que esa sensación provenía de la fe y

la preparación de Samten y de la presencia del maestro. Y fue a partir de esta experiencia que Lama Sogyal Rimpoché (1994) comenzó a comprender el sentido de las practicas rituales: “La práctica había conferido a Samten la aceptación de la muerte, así como una clara comprensión de que el sufrimiento y el dolor pueden formar parte de un profundo proceso natural de purificación. La práctica había conferido a mi maestro un conocimiento completo de lo que es la muerte, y una tecnología precisa para guiar a las personas en ese trance.” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 22).

Otra experiencia de muerte que dejó sólidas enseñanzas para el Lama Sogyal Rimpoché fue la muerte del Lama Tseten; en su lecho de muerte mostraba tal confianza y fortaleza que lo asombró y especialmente después, cuando Lama Tseten volvió a la vida por un instante, en un hecho paralizante para aquellos que lo presenciaron, pudo ser partícipe de una demostración de maestría espiritual que lo llevó a tener conciencia de su propia muerte y, por lo tanto de aquello que debía hacer para prepararse para ella: “Aquella noche comprendí que la muerte es real, y que yo también tendría que morir. Mientras yacía allí tendido, pensando en la muerte en general y en mi propia muerte, por entre toda mi tristeza fue emergiendo una profunda sensación de aceptación, y con ella la resolución de dedicar mi vida a la práctica espiritual.” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 25).

Al llegar a occidente Lama Sogyal Rimpoché (1994, p.26) cuenta que se chocó con un contraste de actitudes hacia la muerte: “allí en occidente, la gente es enseñada a negar la muerte, así como a concebirla de una forma simple como aniquilación o pérdida, lo que lleva a no hablar de ella o a temerle en exceso; otras personas contemplan la muerte con cierto humor ingenuo e irreflexivo, y se quedan en que es algo que pasa naturalmente y que simplemente les irá bien y no habrá de que preocuparse; de una forma u otra, estas concepciones a propósito de la muerte evidencian que, a pesar de sus avances tecnológicos, occidente carece de una comprensión verdadera de la muerte, así como de lo que sucede en aquél momento y después de ella.”

Una contradicción interesante que se presenta constantemente en el

mundo occidental es que las grandes tradiciones espirituales, incluyendo el cristianismo, se han caracterizado por concebir la muerte como una posibilidad de trascendencia, no como un final radical. Todas transmiten la visión de alguna clase de vida después de la muerte, que infunde un sentido sagrado a esta vida que estamos llevando ahora. Pero a pesar de sus enseñanzas, la sociedad moderna es en gran medida un desierto espiritual pues la gran mayoría de los habitantes del mundo imagina que esta vida es lo único que existe. Carentes de toda fe auténtica en una vida posterior, son mayoría las personas que llevan una vida sin sentido. (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 27).

Dicha negación va mucho más allá del individuo, se está convirtiendo en una norma. Si no tenemos un plan a futuro, una visión a largo plazo, la gente terminará acabando con el planeta para satisfacer sus deseos inmediatos, lo cual se convierte en una amenaza para todos. Para el budismo creer en una vida después de ésta, genera una actitud positiva hacia la misma. (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 28).

Desde esta perspectiva, en los países más ricos del mundo moderno se encuentra cierta similitud con el reino de los dioses del que hablan las enseñanzas budistas: los dioses viven en lujo, deleitándose de placeres, sin imaginar ni dar la menor importancia a la dimensión espiritual de la vida; así, cuando la muerte se acerca ese mundo de placeres y de lujos se desmorona y la soledad se convierte en la única compañía “Ni todos sus recuerdos de gozo y felicidad pueden protegerlos ahora del sufrimiento que afrontan; sólo sirven para volverlo más cruel. Así que a los dioses moribundos se les deja morir solos en su desdicha.” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 28).

Actualmente no es difícil encontrarse que cuando la gente envejece o se enferma, pareciera como si para muchos estas personas dejaran de ser útiles. Muchas veces se les deja morir solos en asilos, y todo esto podría explicarse en esa obsesión actual del mundo moderno con la juventud, el sexo y el poder.

Aunque se han visto algunos cambios, por ejemplo con el movimiento de los hospicios, a pesar de los cuidados prácticos y afectivos que brindan, aún hace falta un cuidado más profundo, algo a nivel espiritual, que les permita

descubrirle un sentido a la muerte y a la vida misma, para poder ofrecer verdadero consuelo. Como complemento, gracias a pioneros como Elizabeth Kubler-Ross y el amor incondicional y la actitud comprensiva que permiten que el morir pueda ser una experiencia serena e incluso transformadora, o personajes como Raymond Moody, ofrecen a la humanidad, a través de estudios científicos sobre diversos aspectos de la experiencia de casi muerte, la esperanza de que hay una vida después de ella.

Sin embargo estas nuevas concepciones sobre la muerte fueron mal comprendidas en algunos casos, incluso hubo jóvenes que optaron por suicidarse, pues creían que la muerte era bella y la usaron como escapatoria a las angustias y sin sentido que experimentaban. “Tanto la desesperación como la euforia ante la muerte son formas de evasión. La muerte no es deprimente ni emocionante; es sencillamente un hecho de la vida.” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p.29).

Según la sabiduría de Buda, la vida puede ser utilizada para prepararnos para la muerte; asimismo, desde esta perspectiva, la vida y la muerte son un todo único en el cual la muerte es el comienzo de un nuevo capítulo: “La muerte es un espejo en el que se refleja todo el sentido de la vida” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 30).

En esta enseñanza se encuentra la totalidad de la vida y de la muerte presentada conjuntamente como una serie de realidades transitorias y en constante cambio llamadas bardos. “La palabra bardo se utiliza corrientemente para designar el estado intermedio entre la muerte y el renacimiento, pero en realidad los bardos se suceden continuamente tanto en la vida como en la muerte, y son coyunturas en las que se intensifica la posibilidad de liberación o Iluminación.” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 30).

Según la perspectiva del budismo tibetano, nuestra existencia se puede dividir en cuatro realidades, a saber: 1) La vida, 2), El morir y la muerte, 3) Después de la muerte y 4) El renacimiento; estas cuatro realidades son equivalentes a los cuatro bardos: 1) El bardo natural de esta vida, 2) El bardo doloroso de morir, 3) El bardo luminoso de Dharmata, y 4) El bardo kármico del

devenir.

Para comprender este punto de vista, es necesario abordar el significado de la muerte y las múltiples facetas de la impermanencia; así mismo, la contemplación profunda de este mensaje de impermanencia nos remonta necesariamente a la introducción a la naturaleza esencial de la muerte: ésta es la clave para comprender la vida y la muerte, pues al morir la mente ordinaria muere y se abre campo a la naturaleza de nuestra mente. Es por medio de la meditación que podemos comprender y estabilizar esa naturaleza de la mente. (Lama Sogyal Rimpoché, 1994)

“Aunque la muerte es un gran misterio de ella tenemos dos certezas: que es absolutamente cierto que moriremos y que es incierto cuándo y cómo lo haremos. Y con esto viene atado un terror inmenso a morir, porque nuestro deseo instintivo es vivir y porque la muerte es algo desconocido; pero quizás la razón más profunda de que temamos a la muerte es que ignoramos quienes somos.” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 36). Creemos en una identidad que es particular, única, pero que depende solamente de cosas que armamos para sostenerla, como un nombre, nuestra biografía, nuestras parejas y familiares, etc., y si esto se derrumba, probablemente no sabremos quienes somos. Ante este mundo convincente llega la muerte y destruye nuestra ilusión, dejándonos sin nada, pues no tenemos ni siquiera la menor idea de ninguna realidad más profunda; así cuando morimos, perdemos ese cuerpo que tanto cuidamos para que viviera y nuestra mente desequilibrada, pues si nos fijamos, nuestros pensamientos surgen sin motivo y sin ninguna relación; de ser así, de solo ser este el único estado de que estamos concientes, confiar en nuestra mente en el momento de nuestra muerte es una apuesta absurda.

“La vida puede ser muy hueca y fútil si esta fundada en una falsa creencia de permanencia y continuidad. El ritmo de nuestra vida es tan acelerado que lo último en que se nos ocurriría pensar es en la muerte. Sofocamos nuestro miedo secreto a la impermanencia rodeándonos de más y más bienes, de más y más cosas, de más y más comodidades, hasta que nos vemos convertidos en sus esclavos. Necesitamos todo nuestro tiempo y toda nuestra energía simplemente

para mantenerlos” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 38.) Aunque tampoco es que dediquemos tanta reflexión como creemos en esta vida, sin embargo, el gran engaño está en nuestra concentración en esta vida, y solo en esta vida. Esto pensado desde las enseñanzas budistas.

Existen varios tipos de pereza: la pereza de estilo oriental, que consiste en pasarse todo el día holgazaneando, evitando toda clase de trabajo o actividad útil, bebiendo té y escuchando música de películas indias mientras se habla con los amigos; por el contrario, la pereza occidental es muy diferente: se trata de abarrotar nuestra vida con actividades compulsivas, con el fin que no quede tiempo para afrontar nuestros verdaderos problemas. En nuestras vidas tenemos un sin fin de tareas sin importancia, “responsabilidades” que se acumulan para llenarla y todo el tiempo decimos que le queremos dedicar tiempo a las cosas importantes de la vida, pero nunca sacamos este tiempo.

“Parece que nuestra vida nos vive, que posee su propio impulso imprevisible, que se nos lleva; en último término, nos parece que no tenemos elección ni control sobre ella. Naturalmente, esto a veces nos hace sentir mal, tenemos pesadillas y despertamos sudorosos, preguntándonos: «¿Qué estoy haciendo de mi vida?». Pero nuestros temores sólo duran hasta la hora del desayuno; aparece el maletín y volvemos a estar donde empezamos.” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 40).

Desde esta perspectiva, Lama Sogyal Rimpoché piensa que el mejor logro de la cultura moderna es su brillante forma de vender el Samsara y sus distracciones estériles; parece ser una celebración de todas las cosas que alejan de la verdad. Este Samsara moderno se alimenta de aquello mismo que el mismo produce: una depresión fomentada por una maquinaria de consumo que necesita mantenernos deseosos para seguir funcionando, y cuanto más intentamos escapar, más caemos en sus trampas.

“La vida pasa y nosotros no le dedicamos tiempo a pensar en la muerte; día a día vemos en el noticiero accidentes y muchas cosas más, en los que muere gente que, como nosotros, daba la vida por sentado. Es importante reflexionar serenamente, una y otra vez, que la muerte es real y llega sin aviso.

No seamos como el palomo del dicho tibetano, que se pasa toda la noche atareado, haciéndose la cama, y llega el amanecer antes de que haya tenido tiempo de acostarse. Un importante maestro del siglo XII, Drak-pa Gyaltzen, dijo: «Los seres humanos se pasan la vida entera preparando, preparando, preparando... y llegan a la próxima vida sin estar preparados» (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 43)

En el budismo, la disciplina es fundamental. El verdadero sentido de ella, se refiere a lo apropiado, a lo justo. De esta forma la disciplina consiste en hacer lo que es justo, lo que es apropiado, y esto implica por lo tanto, simplificar nuestras vidas, buscar en la sencillez de las cosas la posibilidad de equilibrio. Entonces según el budismo será posible alcanzar una paz mental, aquella que, al reflexionar sobre las cosas del espíritu y el conocimiento que solo la verdad espiritual puede proporcionar, nos permitirá afrontar la muerte. “Lo que hayamos hecho con nuestras vidas es lo que somos. Y cuenta todo, absolutamente todo”. (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 45)

En la vida no hay nada permanente y constante, y es tal vez este ignorar la verdad de la impermanencia la que nos angustia y por la que nos cuesta tanto afrontar la muerte. El problema es que en nuestra mente los cambios siempre se configuran como pérdida o sufrimiento, y por esos nos armamos de lo que sea para anestesiarnos ante ellos. Pero, en realidad, la impermanencia es como alguna persona que encontramos en la vida: difícil e inquietante al principio, pero, cuando se la conoce mejor, será mucho más amigable y menos perturbadora de lo que hubiéramos podido imaginar. (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 47). Paradójicamente, “la impermanencia es lo único a lo que podemos aferrarnos, nuestra única posesión duradera: ¿Recuerdo en todo momento que estoy muriendo, y que todas las demás personas y cosas también mueren, de modo que trato a todos los seres en todo momento con compasión? Mi comprensión de la muerte y de la impermanencia, ¿es tan aguda y urgente que dedico hasta el último segundo a la búsqueda de la Iluminación? Si puede responder "sí" a estas dos preguntas, entonces ha comprendido de verdad la impermanencia». (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 49).

Una historia que oyó cuando era pequeño acerca de Krisha Gotami llevó a Lama Sogyal Rimpoché a comprender algunas cosas sobre la muerte: a Krisha Gotami se le había muerto su hijo de un año y en busca de alguien que le ayudara a revivirlo la gente siempre la remitía a Buda, por lo que fue a buscarlo y este le pidió que para revivirlo necesitaba que buscara una semilla de mostaza en una casa en donde nunca hubiera muerto nadie; después de buscar y buscar entendió la lección que Buda le estaba dando: no era la única que había pasado por una situación similar y si alguna ley había en el universo que no cambiara era que las cosas cambian y que nada es permanente : “La muerte de tu hijo te ha ayudado a ver ahora que el reino en que estamos, el Samsara, es un océano de sufrimiento insoportable. Sólo hay un camino, y uno solo, para escapar del incesante ciclo de nacimientos y muertes del Samsara, que es el camino a la liberación.” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 52). Desde aquél entonces Krisha siguió a Buda y dicen que cuando su vida llegaba a su fin alcanzó la iluminación.

La anterior historia nos enseña que el tener una experiencia cercana con la muerte nos ayuda a despertar y a tener una nueva actitud ante la vida. Asimismo, cuando alguien ha tenido una experiencia de vida de casi muerte evidencian grandes cambios y efectos posteriores. Cuando hay una crisis vital, como una enfermedad grave, se pueden producir transformaciones de semejante profundidad: una disminución del miedo y una aceptación más profunda de la muerte; una mayor preocupación por ayudar a los demás; una visión más cabal de la importancia del amor; menos interés por los logros materiales; una creciente fe en una dimensión espiritual y en el sentido espiritual de la vida, y, naturalmente, una mayor disposición a creer en la vida después de la muerte (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 52). Desde esta perspectiva también es importante considerar que, para los budistas tibetanos, las enfermedades como el cáncer pueden ser advertencias que nos recuerdan que hemos dejado atrás aspectos importantes de la vida y de nuestro ser, como nuestras necesidades espirituales, y una vez haya conciencia de esto podemos cambiar realmente el camino de nuestras vidas y podemos encontrar una esperanza de

curación, no solo para nuestro cuerpo sino también para nuestro ser.

A veces es muy difícil volver la atención hacia adentro, y nos dejamos dominar por nuestros hábitos y costumbres establecidas. “Podemos idealizar la libertad, pero en lo que toca a nuestros hábitos estamos completamente esclavizados.” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 55). Desde esta perspectiva, la reflexión puede llevarnos poco a poco a la sabiduría.

Asimismo, el reflexionar sobre la muerte puede generar un cambio desde lo más profundo de nuestros corazones, pero esto muchas veces requiere de un periodo de retiro y de contemplación profunda, ya que solo esto puede abrirnos los ojos y darnos cuenta de qué estamos haciendo realmente con nuestras vidas, y esta contemplación no tienen por que ser morbosa, como normalmente se piensa. Esta contemplación de la muerte nos proporciona, según los tibetanos, un sentido cada vez más profundo de lo que llaman “renuncia”, ngé jung en tibetano “Ngé quiere decir «realmente» o «decididamente», y jung significa «salir», «emerger» o «nacer». “El fruto de una reflexión frecuente y profunda sobre la muerte será una sensación de «emerger», muchas veces con una cierta repugnancia, de los comportamientos habituales. Se sentirá cada vez más dispuesto a abandonarlos y, al final, podrá liberarse de ellos con tanta facilidad, dicen los maestros, «como si extrajera un pelo de un trozo de mantequilla».” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 57). Cuando se llega a esta renuncia hay tristeza y alegría a la vez: tristeza cuando se comprende la insignificancia de las costumbres antiguas y alegría, al desplegarse una visión más amplia.

Si la muerte fuera solo una vez sería casi imposible llegarla a conocer, pero la vida es una continua danza de nacimiento y muerte; hay situaciones de la vida, pequeños cambios en los que se oye el sonido de la impermanencia y son estos cambios, estas pequeñeces aquellos lazos vivientes con la muerte y es a su vez este latido de la muerte el que nos impulsa a soltar aquellas cosas a las que nos aferramos, y si nos negamos esta oportunidad nos cerramos y nos volvemos codiciosos: “Tomar en serio la impermanencia es liberarse poco a poco de la mentalidad de aferramiento, de nuestra errónea y destructiva imagen de la permanencia, de la falsa pasión por la seguridad sobre la que construimos

todo.” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 58). Sin embargo, es importante comprender que no sólo es importante contemplar la impermanencia, sino también es necesario trabajar con ella durante la vida.

Según Lama Sogyal Rimpoché (1994) hay un modo en que podemos aceptar la impermanencia sin dejar de disfrutar la vida, todo al tiempo, sin aferrarnos. Y la única forma de vencer el apego es conociendo su naturaleza no permanente, así, este conocimiento nos libra de su dominio. Aunque se nos ha llevado a creer que si dejamos de aferrarnos nos quedamos sin nada, “la propia vida nos demuestra lo contrario: que el desprendimiento es el camino que lleva a la auténtica libertad”. (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 60).

Cuando nuestra confianza en nosotros mismos va en aumento llega a ser tan grande que la bondad y la compasión empiezan a emanar naturalmente y a dar alegría a los demás, y es precisamente esta bondad la que sobrevive a la muerte.

Los obstáculos y las dificultades a menudo pueden resultar como una fuente inesperada de energías, ya que, según los maestros, si no se hubieran tenido que enfrentar a dichos obstáculos y dificultades, nunca habrían descubierto la fuerza que necesitaban para superarlos.

Otro mensaje de la impermanencia es el de esperanza, que le abre los ojos a la naturaleza fundamental del universo y a nuestra extraordinaria relación con él. Es importante comprender de la impermanencia que, si examinamos con detenimiento, nada posee una existencia inherente propia, y esta ausencia de existencia independiente es lo que los tibetanos llaman “vacuidad”; las cosas están entonces vacías, pues carecen de existencia independiente.

Relacionado con lo anterior, si damos cuenta de las múltiples formas de relación que tenemos en la vida y consideramos junto a esto el punto anterior acerca de la carencia de existencia propia, nos podemos acercar al hecho de que la verdadera espiritualidad es también ser consciente de que si somos interdependientes de todo y de todos los demás, incluso el menos y más insignificante pensamiento, palabra o acción va a tener consecuencias reales en todo el universo: “Todo está indisolublemente interrelacionado: llegamos a

darnos cuenta de que somos responsables de todo lo que hacemos, decimos o pensamos, responsables, en realidad, de nosotros mismos, de todas las personas y de todo lo demás, y de todo el universo.” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p.64).

“La impermanencia nos genera un temor de que nada es real y nada permanece, y nos lleva a cuestionarnos acerca de que si todo muere y todo cambia, ¿Qué es lo que es realmente cierto? Si dejamos que estos interrogantes nos ocupen con urgencia, si reflexionamos sobre ellos, poco a poco nos encontraremos con una profunda modificación en nuestro modo de verlo todo. Sosteniendo la contemplación y la práctica del desprendimiento, llegamos a descubrir en nosotros mismos «algo» que no podemos nombrar, describir ni conceptuar, «algo» que, como empezamos a percibir, se esconde detrás de todos los cambios y todas las muertes del mundo. Los limitados deseos y distracciones a que nos ha condenado nuestro apego obsesivo a la permanencia empiezan a disolverse y terminan por desprenderse.” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 65).

Muchos de nosotros no podemos empezar ni siquiera a imaginar otra dimensión de la realidad, a parte de aquella que conocemos encerrados dentro de una oscura jaula que nosotros mismos hemos construido y que tomamos por universo.

Según la tradición del budismo tibetano, para presentar la naturaleza de la mente han de concurrir “tres auténticos”: “la bendición de un auténtico maestro, la devoción de un auténtico discípulo y el linaje auténtico del método de introducción.” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 67). Pero no importa cuan poderosa sea la persona que quiera introducirnos a la naturaleza de nuestra mente, ni lo mucho que lo quiera: solamente puede presentarnos esta naturaleza alguien que ya la haya comprendido y conocido plenamente y que sea depositario de la bendición y la experiencia del linaje. Es también el método fundamentalmente importante; se trata del método que se ha experimentado y puesto a prueba durante miles de años y que permitió a los maestros del pasado alcanzar el conocimiento.

Según Lama Sogyal Rimpoché (1994), el descubrimiento todavía revolucionario del budismo es que la vida y la muerte están en la mente, y en ningún otro lugar. La mente se revela como base universal de la experiencia; creadora de la felicidad y creadora del sufrimiento, creadora de lo que llamamos vida y de lo que llamamos muerte.

Aunque la mente es maravillosa y tiene muchos aspectos, hay dos de ellos que destacan: el primero es lo que los tibetanos llaman *sem*, la mente ordinaria, que es “aquello que posee conciencia diferenciadora, aquello que posee un sentido de la dualidad, es decir, que aferra o rechaza algo externo”, eso es la mente, *sem* la mente dualista, discursiva y pensante, que solo puede funcionar en relación con un punto de referencia exterior proyectado y falsamente percibido; es la mente que hace planes, piensa, desea y manipula; el otro aspecto fundamental de la mente es la naturaleza misma de la mente, su esencia más íntima, que es siempre y absolutamente inmune al cambio y a la muerte. (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 73). “Sea como sea nuestra vida, nuestra naturaleza de buda siempre está presente. Y siempre es perfecta” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 75).

Según Lama Sogyal Rimpoché (1994), las enseñanzas hablan de 4 defectos que nos impiden comprender la naturaleza de la mente: “1) la naturaleza de la mente está demasiado próxima para que la reconozcamos y así como no podemos vernos nuestra propia cara, a la mente le resulta difícil, ver su propia naturaleza; 2) la naturaleza de la mente es demasiado profunda para que podamos sondearla; 3) es demasiado fácil para que podamos creer en ella, y por lo tanto, lo único que hay que hacer es descansar en la conciencia desnuda y pura de la mente, que siempre está presente; 4) es demasiado maravillosa para que podamos contenerla, su inmensidad es muy grande para nuestra estrecha manera de pensar.”

Nadie nunca contempla la mente en sí, sino que se hace referencia a los pensamientos y emociones, y cuando los investigadores estudian lo que imaginan que es la mente, solo observan sus proyecciones. Y con esto se desprende que la mente tiene dos posiciones: mirar hacia adentro y mirar hacia fuera. “Budista”

en tibetano se dice nangpa, que significa “persona interior”, es decir, una persona que no busca la verdad afuera sino dentro de la naturaleza de la mente: “Todas las enseñanzas y prácticas del budismo se dirigen a este único punto: a contemplar la naturaleza de la mente, y de este modo liberarnos del miedo a la muerte y ayudarnos a conocer la verdad de la vida” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 79).

En el mundo moderno existen muy pocos ejemplos de alguien que reúna todas las cualidades que se derivan de comprender la naturaleza de la mente, y asimismo, nos resulta todavía más difícil imaginar la Iluminación o pensar en ella, mucho menos experimentarla. Y aun así, si se nos ocurriera pensar en la posibilidad de la Iluminación, con solo mirar a lo que compone nuestra mente ordinaria, el odio la codicia, el rencor, el miedo, la maldad, etc. podría excluir para siempre toda la esperanza de alcanzarla, si no se nos hubiera hablado de la naturaleza de la mente y la posibilidad de llegar a conocerla, más allá de cualquier duda. “La Iluminación, como ya he dicho, es real, y todos nosotros, seamos quienes seamos, con una práctica adecuada y en las circunstancias adecuadas, podemos comprender la naturaleza de la mente y de este modo llegar a conocer en nosotros mismos aquello que es inmortal y eternamente puro. Esta es la promesa de todas las tradiciones místicas del planeta, y se ha cumplido y sigue cumpliéndose en incalculables millares de vidas humanas.” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 81).

Y lo maravilloso de esta promesa es que no es algo de élites, ni exótico ni fantástico, sino que es algo real y para toda la humanidad, y cuando la comprendemos, resulta según los maestros, extremadamente vulgar.

La ignorancia de nuestra verdadera naturaleza es la raíz de todos los tormentos del Samsara y la raíz propia de nuestra ignorancia es la tendencia habitual de nuestra mente a la distracción. De esta forma, poner fin a la distracción de la mente equivaldría a poner fin al Samsara, y para ello, la clave estaba en llevar la mente a casa, a su verdadera naturaleza mediante la meditación (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 86). Así, aprender a meditar es despertar un poco, pues solo a través de la meditación se puede emprender el

viaje para descubrir la auténtica naturaleza y encontrar así la estabilidad y la confianza que se necesita para vivir y morir bien: “La meditación es el camino a la Iluminación” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 86).

Después de haber recorrido un camino que busca dar precisión a los conceptos budistas más importantes y un reconocimiento de dicha filosofía, ahora es fundamental señalar algunos aspectos en términos del significado de la psicología y su importancia en la tradición en mención. Lama Thubten Yeshe (2001, p.35) afirma que “el budismo es un método para controlar la mente indisciplinada con el fin de conducirla desde el sufrimiento hasta la felicidad” Desde este punto de vista, para el budismo, la tarea más importante de la psicología es precisamente la de conocer la mente y el modo en el que ella funciona. El autor reconoce y asegura que la felicidad de cualquier persona se encuentra en su interior, en su mente, dentro de su psique, dentro de su conciencia. De ahí que surja la necesidad de investigar sobre la naturaleza de nuestra mente.

También aclara que “la contaminación mental de los conceptos erróneos es mucho más peligrosa que las drogas. Las ideas erróneas y las prácticas incorrectas se arraigan en lo más profundo de la mente, se desarrollan en ella durante la vida y la acompañan hasta la próxima vida. Esto es mucho más peligroso que una determinada sustancia física” (Lama Thubten Yeshe, 2001, p.36) Queda claro que para el budismo, no hay nada más nocivo para nuestra salud que la contaminación mental.

Para esta tradición oriental el apego al mundo de los sentidos es el resultado de las sensaciones mentales y físicas. Nosotros los seres humanos poseemos cinco sentidos y son ellos los que le proporcionan información a la mente. Luego se producen diversas sensaciones y el autor las clasifica en tres diferentes categorías: agradables, desagradables y neutras.

“Cuando experimentamos sensaciones agradables surge el apego, y cuando la sensación se debilita emerge el aferramiento, el deseo de experimentar de nuevo. La naturaleza de esta mente es la insatisfacción; perturba la paz interior porque su naturaleza es la agitación. Cuando experimentamos sensaciones

desagradables generamos un rechazo inmediato y deseamos liberarnos de ellas; surge entonces la aversión, perturbando una vez más nuestra paz interior. Cuando la sensación es neutra ignoramos lo que está ocurriendo y no queremos ver la realidad. En consecuencia, cualquier sensación que experimentamos en nuestra vida cotidiana, nos perturba emocionalmente. No hay equilibrio o ecuanimidad en nuestra mente” (Lama Thubten Yeshe, 2001, p.37). Lo que nosotros sentimos y pensamos es nuestra propia responsabilidad, no podemos culpar a agentes externos ni por nuestros triunfos, ni por nuestras desdichas.

Es importante comprender la naturaleza de nuestras sensaciones, ya sean agradables, desagradables o neutras. De lo contrario es imposible descubrir la naturaleza de nuestras actitudes mentales y por ende es muy difícil ponerle fin a nuestros problemas emocionales.

El budismo propone una técnica para lograr esas comprensiones, la meditación. “Meditar es ser consciente, es permanecer atento a cada una de tus acciones – andar, comer, beber, hablar...- Cuanto antes comprenderás esto, más rápidamente comprenderás que tú eres el responsable de tus acciones, que tú eres el responsable de las sensaciones felices que deseas y de las sensaciones infelices que no deseas, y que no te controla nadie” (Lama Thubten Yeshe, 2001, p.39) El budismo es una fuente de realización, es una fuente de darse cuenta y contrarrestar esa mente poco realista y egocéntrica que para esta tradición lo que hace es contaminar nuestras conciencias.

Cuando al autor se le preguntaba sobre el Nirvana, que es un estado puro e ideal para los budistas, él afirmó que “Cuando has desarrollado los poderes de concentración de tal forma que puedas integrar tu mente en una concentración unidireccional, las reacciones emocionales del ego disminuyen poco a poco hasta desaparecer. Es entonces cuando trasciendes tu ego y descubres un estado mental duradero, gozoso y apacible. Esto es lo que llamamos Nirvana.” (Lama Thubten Yeshe, 2001, p.40).

En conclusión se puede decir que en cada momento de nuestras existencias nos llenamos constantemente de contradicciones y problemas que

amontonamos en nuestras mentes. Esto genera constantes perturbaciones y éstas se deben a nuestra ignorancia. Así, meditar y acercarnos a la naturaleza de nuestra mente, es para el budismo la única forma de llegar a comprensiones correctas, es la única solución para nuestros problemas físicos y emocionales.

El hecho de no poder controlar nuestra mente es sufrimiento mental en sí mismo; en realidad, es incluso peor que los diversos sufrimientos físicos que experimentamos. Cuando en el budismo se habla del sufrimiento, se está haciendo hincapié en el nivel mental, no tanto en el físico. Por eso, en términos prácticos, las enseñanzas budistas son básicamente psicología aplicada. El budismo enseña la naturaleza del sufrimiento en el ámbito mental así como los métodos para su erradicación.

0.2.1.3. Proceso de morir en el mundo occidental moderno

Caicedo (2007, p.332) cuando se refiere a la muerte afirma que “sabemos que tiene lugar en un contexto social, en función de organizaciones, definiciones profesionales de rol social, interacción y significado social”. Si bien es cierto que la experiencia de la muerte es única e irreplicable en la medida en la que ningún ser humano puede sentir lo que el otro siente, también lo es que las concepciones de muerte se aprenden y se delimitan dentro de un contexto social establecido, con unas creencias comunes y modos de actuar ante ella, ritos característicos culturales. Estas palabras se asemejan a lo que la escritora plantea cuando menciona que “el significado de la muerte se define socialmente, y la naturaleza de los rituales funerarios, del duelo y el luto refleja la influencia del contexto social donde ocurren”. (Caicedo, 2007, p.332)

Esto quiere decir que cada uno de los agentes sociales introyectan ese significado de la muerte, el morir y el duelo a través de sus historias, de sus experiencias, sus conocimientos y conductas adquiridas en el contacto con su entorno, con su realidad.

Para Caicedo (2007, p.333) “la muerte es inexorable destino de todo ser. Una realidad desconocida a la que cada una de las civilizaciones se ha enfrentado

inventando formas felices, tristes o indiferentes de coronar sus vidas". En el mundo occidental moderno la muerte es un tema complicado, es un tabú en nuestras realidades. Sin embargo otras culturas en oriente, por ejemplo la tradición budista concibe la muerte como una instancia única y potenciadora que permite acercarse al nirvana, al estado que ellos llaman "la iluminación".

En el artículo se hace referencia a dos importantes definiciones, la primera es la del luto. Para ella "es la expresión más o menos formalizada de responder a la muerte, es decir, la muestra externa de los sentimientos de pena y duelo ante el fallecimiento de un ser querido. Representa los actos culturalmente definidos realizados después de la muerte; incluye rituales y comportamientos específicos a cada cultura y religión. (Caicedo, 2007, p.333) La segunda definición es la de duelo y este "es el sentimiento subjetivo provocado por la pérdida, generalmente asociado con la muerte de un ser querido".

Ahora bien, se habla de una forma de mejorar la vida que para el budismo es extremadamente importante, la capacidad de vivir el presente sin necesidad de pensar en el pasado o en el futuro, pues nuestra realidad es la que estamos viviendo, el resto, es todo incierto. "Muchas personas sólo aprenden a vivir el presente como un presente, cuando descubren que la muerte pone en tela de juicio su forma de vida actual. Los que viven el presente como un regalo parecen ser capaces de tener espacio para el misterio del incógnito futuro. La muerte es misteriosa y verdaderamente sagrada." (Caicedo, 2007, p.336)

Cuando hacemos referencia a la concepción de la muerte en occidente, sobre todo la de nuestros días, es apenas obvio reconocer que le tenemos pavor, la vemos como una derrota, no como un triunfo. "En nuestro tiempo, la muerte causa tanto miedo que ya no nos atrevemos a decir su nombre (usamos multitud de eufemismos). A su vez, este miedo se considera normal y necesario. En la actualidad domina en los países industrializados una concepción de muerte que puede designarse como muerte invisible y que ha llegado también a los países en desarrollo." (Caicedo, 2007, p.336)

La muerte en el mundo occidental moderno suele tratar de ignorarse, de ocultarse. La muerte llega y reprimimos nuestras emociones, abandonamos ese

increíble mundo del duelo y no nos damos cuenta que en él hay enseñanzas importantes para nuestras existencias. “No es fácil hacer frente a la muerte, quizás porque hemos hecho de ella un tabú y de los tabúes no se habla, del mismo modo que evitamos enfrentar las verdades fundamentales o las noticias desagradables.” (Caicedo, 2007, p.337) En cuanto a la muerte Caicedo hace una acotación interesante “el éxito apunta generalmente a la supervivencia y se suele medir en tiempo (cuánto tiempo puedo seguir viviendo) y se deja de lado (cómo seguir viviendo).” (Caicedo, 2007, p.335)

En cuanto al sentido de la vida, Caicedo (2007, p.338) dice que “cuando hay sentido podemos soportar y sobrellevar el sufrimiento. Sin sentido, no tenemos la energía necesaria para hacerlo, ni sabemos cómo”. Tal como mencionaba Frankl, el sentido de la vida es la base de la existencia.

La autora llega a la conclusión acerca del sentido preguntándose: ¿Cómo encontrarlo? Está tanto en las experiencias de vida como en las de muerte, así como en las preguntas que nos planteamos al vivir esas experiencias. Para algunas personas en fase terminal su mejor maestro es su propia lucha consciente por discernir sus temores, enfrentarse con los que les impiden entrar más libremente en los procesos de la vida. Al enfrentarse con los hechos al igual que con sus temores, abren los ojos y viven más plenamente aprendiendo a morir. Aprenden a dejar al lado sus temores y la muerte se convierte en misteriosa y sagrada, y probablemente en nuestro mejor maestro de nuestra espiritualidad plena”. (Caicedo, 2007, p.338)

0.2.1.4. Proceso de morir en el budismo

En el budismo tibetano el proceso de morir consta de dos fases de disolución. Una fase de disolución externa y una interna.

“Toda nuestra existencia está determinada por los elementos: tierra, agua, fuego, aire y espacio. Por medio de ellos se forma y se sostiene nuestro cuerpo, y cuando se disuelven, morimos. Estamos familiarizados con los elementos externos, que condicionan nuestra manera de vivir, pero lo

interesante es el modo en que estos elementos externos interactúan con los elementos internos de nuestro cuerpo físico. Y el potencial y la cualidad de estos cinco elementos existen también en nuestra mente. La capacidad de la mente para servir de base o terreno para toda experiencia es la cualidad de la tierra; su continuidad y adaptabilidad es el agua; su claridad y su capacidad de percibir son fuego; su movimiento constante es aire, y su vacuidad ilimitada es el espacio.”(Sogyal Rimpoché, 1994, p.301)

En el momento de morir, el primer proceso que se da es la disolución externa, disolviéndose los sentidos y los elementos. El moribundo oye, pero deja de distinguir las palabras, la conciencia auditiva está dejando de funcionar. Cuando se trata de observar algún objeto en particular, la persona puede ver su contorno, pero no sus detalles. Empieza a fallar nuestra conciencia visual. Lo mismo va ocurriendo progresivamente con los sentidos de olfato, el gusto y el tacto. Todo esto es señal de que la primera fase del proceso de disolución ha empezado.” (Sogyal Rimpoché, 1994, p.302) Luego llega la disolución de los elementos, en cuatro fases diferentes.

Primero se disuelve el elemento tierra. La energía vital empieza a verse comprometida, sentimos como si algo nos estuviera aplastando, nos sentimos incómodos, el color de la piel se va perdiendo, las mejillas se chupan, cada vez es más difícil poder abrir y cerrar nuestros ojos, no sentimos muy débiles y frágiles. La mente parece estar agitada, pero luego experimenta un profundo grado de somnolencia. (Sogyal Rimpoché, 1994). “Todos éstos son signos de que el elemento tierra está retirándose hacia el elemento agua. Eso quiere decir que el viento relacionado con el elemento tierra es cada vez menos capaz de proporcionar una base para la conciencia, y la capacidad del elemento agua se hace más manifiesta. Por eso el «signo secreto» que aparece en la mente es la visión de un espejismo trémulo.” (Sogyal Rimpoché, 1994, p.303).

Entonces empezamos a perder el control sobre los líquidos de nuestros cuerpos. “Nos chorrea la nariz; babeamos; posiblemente nos lloren los ojos o nos volvamos incontinentes. No podemos mover la lengua. Empezamos a tener la sensación de que los ojos se nos secan dentro de las cuencas.

Tenemos los labios debilitados y exangües, y la boca y la garganta pegajosas y obstruidas. Las aletas de la nariz se hunden hacia adentro, y nos viene mucha sed. Temblamos y nos sacudimos. Empieza a envolvernos el olor de la muerte. A medida que el agregado del sentimiento se disuelve, las sensaciones del cuerpo disminuyen, alternando entre dolor y placer, frío y calor. La mente se nos vuelve brumosa, frustrada, irritable y nerviosa. Algunas fuentes afirman que nos sentimos como ahogándonos en un océano o arrastrados por un gran río.” (Sogyal Rimpoché, 1994, p.303). El elemento agua se disuelve en el fuego.

La boca empieza a secarse, la nariz también. Se empieza a sentir un calor que cobija a todo el organismo, se siente un estado entre la claridad y la confusión, el nombre de nuestros parientes empieza a olvidársenos, muchas veces ni siquiera los reconocemos. El elemento fuego se disuelve en el aire, respirar se vuelve cada vez más difícil, la inhalación se acorta y la exhalación se alarga, los ojos se ponen blancos y quedamos inmóviles. Ya no somos conscientes de nuestro entorno, todo es borroso, es nuestro último contacto con el mundo físico. (Sogyal Rimpoché, 1994).

“Empezamos a alucinar y tener visiones: si ha habido mucha negatividad en nuestra vida, quizá veamos formas aterradoras. Se repiten los momentos obsesivos y terribles de nuestra vida, y acaso intentemos gritar de miedo. Si hemos llevado una vida amable y compasiva, acaso experimentemos visiones dichosas y celestiales, y puede que nos «encontremos» con amigos queridos o seres iluminados. Para los que han llevado una buena vida, en la muerte hay paz en lugar de terror” (Sogyal Rimpoché, 1994, p.305).

Luego hay tres largas exhalaciones, entonces se interrumpe la respiración. Todos los signos vitales se han ido, en una situación clínica, estamos muertos. “Pero los maestros tibetanos hablan de un proceso interno que todavía prosigue. Se dice que el tiempo que transcurre entre el fin de la respiración y la cesación de la «respiración interna» es aproximadamente «la duración de una comida», unos veinte minutos más o menos. Pero eso no es seguro, y todo el proceso puede producirse con mucha rapidez.” (Sogyal Rimpoché, 1994,

p.306).

En la disolución interna, los estados de pensamiento y emociones empiezan a disolverse. La muerte desde esta perspectiva, se da a la inversa con respecto al momento de la concepción. “Cuando se encuentran el espermatozoide y el óvulo de nuestros padres, es atraída nuestra conciencia, impulsada por su karma. Durante el desarrollo del feto, la esencia de nuestro padre, un núcleo que se describe «blanco y dichoso», reposa en el chakra de nuestra coronilla, en el extremo superior del canal central. La esencia de la madre, un núcleo que es «rojo y caliente», reposa en el chakra que se dice situado cuatro dedos por debajo del ombligo. Las siguientes fases de la disolución evolucionan a partir de esas dos esencias.” (Sogyal Rimpoché, 1994, p.307).

Cuando desaparece el viento, la esencia blanca que heredamos de nuestro padre, desciende hasta el corazón. Externamente percibimos un cielo blanco, internamente los estados conflictivos llegan a su fin. Esta fase se denomina aparición. “A continuación empieza a ascender la esencia de la madre por el canal central, tras la desaparición del viento que la mantiene en su lugar. El signo externo es una experiencia de «visión roja», como un sol que brilla en un cielo puro. Como signo interno, surge una experiencia de gran dicha cuando todos los estados de pensamiento que derivan del deseo, cuarenta en total, dejan de funcionar. Esta fase se denomina «Aumento».”(Sogyal Rimpoché, 1994, p.308).

Entonces las esencias blanca y roja se encuentran en el corazón, y la conciencia queda cobijada por ellas.

“Entonces, cuando empezamos a recobrar ligeramente la conciencia, amanece la Luminosidad Base, como un cielo immaculado libre de nubes, bruma o niebla. A veces se la llama «la mente de luz clara de la muerte». Su Santidad el Dalai Lama afirma: «Esta conciencia es la mente sutil más íntima. La llamamos naturaleza de buda, la fuente real de toda conciencia. El continuo de esta mente perdura incluso en la budeidad». "Ahora todo lo que la oscurecía queda eliminado y se revela nuestra verdadera

naturaleza.” (Sogyal Rimpoché, 1994, p.308).

“Los maestros dicen que todos los seres vivos, aun los insectos más pequeños, pasan por este proceso. Cuando se trata de una muerte repentina o accidental también se produce, pero con suma rapidez. He comprobado que la manera más sencilla de comprender lo que ocurre durante el proceso del morir, con su disolución interna y externa, es concebirlo como un gradual crecimiento y amanecer de planos de conciencia cada vez más sutiles. Cada uno de ellos emerge con la disolución sucesiva de los componentes del cuerpo y la mente, conforme el proceso avanza gradualmente hacia la revelación de la conciencia más sutil de todas: la Luminosidad Base o Luz Clara.” (Sogyal Rimpoché, 1994, p.311).

0.2.2. El duelo

Existen diferentes procesos de duelo. Uno de los más dolorosos es el tener que enfrentar la finitud de la vida de nuestros seres queridos. Pero es importante aclarar que no toda muerte tiene que llevar a un duelo, pues depende de la relación de apego, de los lazos afectivos, entre otras.

Aspectos como el apego y la pérdida son fundamentales en un proceso de duelo. La muerte tiene una representación característica en su irreversibilidad, en su universalidad y en su implacabilidad. Una separación que no sea dada por la muerte, siempre deja abierta la posibilidad del reencuentro mientras que en la muerte no, esta posibilidad es nula y es lo que hace que sea uno de los duelos más difíciles de afrontar (Dávalos et al, 2008).

Con respecto a la duración del duelo, se debe considerar que es muy importante que las personas que lo estén experimentando, deban pasar por unas etapas progresivas. Cuando el individuo puede acordarse de su ser querido sin dolor, es cuando se evidencia el final de dicho proceso.

Ahora bien, es importante mencionar las etapas de un duelo normal. La primera se caracteriza por un estado de choque, una modificación en el afecto, rechazo, negación, es posible que la persona experimente una sensación de paralización y desde la parte fisiológica, es posible experimentar irregularidades

cardíacas, náuseas o temblor. Todo esto lo experimenta la persona como un medio de defensa. Esta etapa no dura mucho tiempo, aproximadamente alrededor del anuncio de la muerte, hasta las honras fúnebres. (Dávalos et al, 2008)

La siguiente, etapa central, está caracterizada por un estado depresivo, también se evidencia en la persona que la imagen del fallecido ocupa por completo su mente y comienza a recordar los momentos que vivió a su lado. Es normal encontrar que las personas que se encuentran en esta etapa, suelen no estar interesados en nada, nada les parece atractivo y todo les parezca sin razón de ser. (Dávalos et al, 2008)

Es válido que el sufrimiento del duelo sea la expresión de la liberación que se está llevando luego de la pérdida del ser querido. La última etapa, se refiere al periodo de restablecimiento. La persona comienza a mirar hacia el futuro, es capaz de sentir alguna atracción por tener nuevos objetivos, comenzar una nueva vida y sobre todo comunicarlos con las personas a su alrededor. También en este tiempo, la persona es capaz de desprenderse de los objetos personales del ser querido, guardando únicamente los que son significativos importantes, el estado depresivo disminuye, también el dolor y la pena, es posible además que la persona experimente un alivio y pueda volver a tener la capacidad de amar. (Dávalos et al, 2008)

La muerte para (Yoffe, 2002), “es el signo de la finitud de la vida y por tal motivo es natural que marque un final”. Esta concepción de muerte, ha estado en las diferentes concepciones filosóficas y religiosas desde la perspectiva de la ciencia en occidente. En la cultura Judeo – Cristiana, la muerte ha sido considerada desde una perspectiva dolorosa, dando como resultado una perspectiva negativa de la misma, sobre la cual es mejor ni hablar y por lo tanto es mejor ocultarla y considerarla como lo opuesto absoluto al desarrollo de una persona. (Yoffe, 2002)

Diferentes disciplinas han tenido que trabajar con la muerte, entre ellas se encuentran la medicina y la enfermería. También la psicología, dada las altas incidencias de suicidios en la actualidad y el acompañamiento a personas con enfermedades terminales y sus familiares. Al tener que enfrentarse a esta

realidad, la familia y el enfermo deben trabajar dicha situación y comenzar un proceso de elaboración del duelo. Esta necesidad de incluir la familia en este proceso es intentar conseguir la máxima calidad de vida para cada uno de los integrantes de la misma. (Yoffe, 2002)

Ahora bien, el enfoque de tratamiento del duelo que Yoffe (2002) explica, se es visto desde la Psicología de la Salud en la cual se concibe al hombre en su dimensión espiritual, psicológica, social y cultural. La idea es trabajar diferentes perspectivas de creencias espirituales acerca de la vida y la muerte encontradas en las diferentes culturas actuales, admitiendo las diversas creencias religiosas y espirituales de cada ser humano y las diferentes prácticas que este mismo desarrolla alrededor de su percepción de la vida y de la muerte.

La Psicología Social Transcultural ha permitido las diferentes visiones del tema, facilitando así una mayor comprensión de la situación que está viviendo la persona enferma, la muerte y los duelos por la pérdida de seres queridos.

En su libro *El tratamiento del duelo: asesoría psicológica y terapia* (1997). William Worden, remitiéndose a Gerge Engel, citado por Yoffe. L (2002) señala que: “La pérdida de un ser amado es psicológicamente tan traumática como herirse o quemarse gravemente en el plano fisiológico [...] el duelo representa una desviación del estado de salud y bienestar, e igual que es necesario curarse en la esfera fisiológica para devolver al cuerpo su equilibrio homeostático, asimismo es necesario un período de tiempo para que la persona en duelo vuelva a un estado equilibrado similar. Por esta razón, Engel ve al proceso de duelo similar al proceso de curación [...] del mismo modo que los términos sano y enfermo que se aplican a los cursos en el proceso de curación fisiológica, también se pueden aplicar al curso que toma el proceso de duelo”.

Según Worden (1997) citado por Yoffe. L. (2002). El término “mourning” es utilizado en inglés para denominar el proceso que se lleva a cabo después de la pérdida de un ser querido; por otra parte la palabra “grief”, hace referencia a la experiencia personal de la pérdida, que involucra el dolor y la tristeza. Mientras que en español, la palabra duelo abarca los dos términos.

Bereavement: es la sensación de haber sido robado, de ser despojado de algo valiosos. Worden (1997) citado por Yoffe. L. (2002)

Grief: es la reacción de aflicción ante la pérdida, la cual involucra una gran cantidad de respuestas acompañadas por componentes físicos, emocionales y espirituales. Worden (1997) citado por Yoffe. L. (2002)

Mourning: se refiere específicamente a la acción o tarea, al trabajo psicológico de la elaboración del duelo. Incluye también los procesos mediante los cuales el doliente deshace los lazos o desata los vínculos que lo ligan a alguien que ya no está. Worden (1997) citado por Yoffe. L. (2002).

En español la palabra duelo acoge los tres términos. Según Robert Weiss (1999), citado por Yoffe. (2002) la palabra pérdida hace referencia a una situación que produce una incapacidad de acceder a esa figura emocionalmente importante, en la que la pérdida es vista como permanente, se habla de dolor y desorientación por parte del doliente.

Es importante aclarar que existen varios tipos de pérdida entre los cuales estaría, le muerte de un hijo, que además ha sido considerada como una de los más difíciles de sobrellevar ya que despierta muchas reacciones emocionales de sus progenitores. Dependiendo de si es una pérdida repentina, el proceso del duelo resulta aun más complejo de realizar. En los casos en los que los familiares no tuvieron contacto con el cuerpo del ser amado, resulta más difícil el proceso de duelo y la aceptación de la muerte.

Si el duelo se reprime bajo diferentes mecanismos de ocultamiento ya sea algún tipo de adicción o cualquier otro, lo único que se está logrando es evitar la sensación de dolor y de vacío por la pérdida de ese ser querido y el no afrontar la realidad de la ausencia del mismo, dificulta y a largo plazo aumenta la situación crónica de este estado.

Desde la perspectiva de la psicología de la salud, se considera que todo duelo bien elaborado debe llegar a su fin y las heridas mentales y emocionales deben cicatrizar, llenando con otros significados diferentes la muerte del ser amado y asumiendo una identidad personal con aspectos nuevos de sí mismo, en

el que la figura de apego fallecida sea considerada como algo del pasado y ya no del presente y así poder afrontar la situación de manera positiva generando nuevos lazos afectivos. Es claro que todos nacemos en una cultura determinada y cada una se caracteriza por tener diferentes configuraciones en términos de creencias que se van incorporando a lo largo del desarrollo de los seres humanos. Es a lo largo de este, que vamos adquiriendo los diferentes significados de la vida. La concepción de muerte va acompañada de un gran número de creencias culturales, familiares, sociales y religiosas.

Por otra parte, estaría el duelo que tiene que afrontar un adulto por la muerte de sus padres. Los padres son normalmente figuras que se representan cognitivamente en los hijos como omnipotentes, omnipresentes, lo son todo para nosotros, luego cuando ya se es un niño más grande y adolescente, este rol se convierte en seguridad, estabilidad y permanencia, y en donde la casa es la representación del lugar donde vivieron y donde fueron criados por sus padres. Es por esto que en el momento en el que uno de ellos o los dos muere, la casa como se había representado en cada uno, deja de existir y es por eso que la persona que pasa por un duelo por el fallecimiento de sus padres, también pasa por un duelo por la desaparición del hogar.

De esta manera, en el momento en el que alguno de los dos padres muere, se presenta un cambio significativo con el progenitor vivo, el cual puede darse en mayor o menor grado según el nivel de apego. Luego cuando el segundo progenitor muere, este está más preparado para afrontar esta realidad. Ahora bien, cuando los dos progenitores han fallecido el hijo o hijos que tienen que afrontar esta realidad deben vivir un proceso de reorganización de la relación con sus hermanos, pero ahora sin la presencia de sus padres y de su hogar. Ahora se encuentran los hijos con la dificultad de tener que lidiar con las herencias, con las cosas materiales que aún les queda que puede ayudar a facilitar el proceso o bien dificultarlo aun más.

Otro de los puntos importantes es la decisión sobre los rituales a posteriori de la muerte, como si es mejor hacer un velorio, entierro, cremación, el hecho de qué hacer con las cenizas de sus parientes o si se hace o no una misa generando

así un punto de discusión entre los parientes. Las creencias espirituales de los miembros en general de la familia puedan o no coincidir con las tradiciones de los ancestros del cual venían. Lo anteriormente dicho tiene la finalidad de lograr llegar a un medio para que los familiares puedan hacer su duelo, no importa cuál es la religión lo que importa es que se haga una ceremonia o ritual de acuerdo a sus creencias que permita que todos los familiares resuelvan su duelo. Todo esto puede ser solucionado o por lo menos trabajado antes de la muerte de la persona, si es el caso de una persona con una enfermedad terminal, la cual puede decir cómo le gustaría su muerte y como tal intentar proceder de esta manera y así las decisiones no les quedan a los hijos que pueden estar o no de acuerdo con dicha decisión.

Con respecto al Budismo Tibetano, no es conveniente que la persona o familiar que este muy dolido con la enfermedad o proximidad de la muerte del ser querido encontrarse en la misma habitación cuando este muera. Pues se considera que el fuerte apego del familiar puede dificultar el camino por el cual el moribundo debe pasar para dejar la vida e ir hacia la muerte.

Sogyal Rinpoche (2006) dice en su libro El libro Tibetano sobre la vida y la muerte, que los maestros tibetanos aconsejan que las personas que están muy cercanas al moribundo no deben estar presentes al lado de la cama de éste para no provocar ningún tipo de emoción negativa en él, en el momento de su muerte. Es claro que no es fácil que los familiares asuman esto ya que se entiende que es un acto de desapego y de poca importancia hacia el muerto. El problema fundamental está en que la conciencia de la persona que está muriendo se encuentra muy vulnerable en este momento.

Sanders (1988) citado por Yoffe (2002) es sus estudios realizados con viudos y viudas, encontró que los hombres tienen una tendencia mayor a depender de la esposa como sostén emocional como también para entrar en contacto social.

Las culturas occidentales, como la cultura norteamericana, tiene una significativa tendencia hacia el autocontrol de las emociones y hacia un tipo de sufrimiento en silencio. Desde la tradición oriental del Budismo tibetano, donde la

ciencia está integrada con la religión y filosofía, postula para los seres humanos la importancia de proveer ayuda espiritual, emocional a la persona que sufrió la pérdida de un ser querido. Desde esta tradición a la persona a la que se le murió un ser querido no es dejada nunca con un sentimiento de soledad, pérdida o sensación de vulnerabilidad. También es importante resaltar que desde esta perspectiva se hace lo que se pueda tanto por aquel que está muriendo como por la persona que sufrió la pérdida. (Yoffe, 2002)

Desde el Budismo Tibetano encontramos la contemplación, la cual es definida como un estado de conciencia expandida que va más allá de la conciencia cognitiva que es utilizada en los procesos normales de aprendizaje. Este estado, muestra intuiciones, cualidades, experiencias del campo de lo espiritual, por medio de la meditación y la contemplación expandida del yo. (Yoffe, 2002) La contemplación puede encontrarse a través de varias prácticas como son la meditación, la oración, la plegaria etc. Estas generan acciones beneficiosas que fortalecen el sistema inmunológico potenciando estados de salud en personas que padecen diferentes enfermedades causadas por el estrés.

0.2.2.1. Concepto del duelo

El duelo según Dávalos; García; Torres; Castillo; Sauri, y Silva (2008) “es la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto, evento significativo o el rompimiento de un vínculo afectivo el cual envuelve componentes tanto psicológicos, físicos como sociales.” La intensidad de dicho proceso es proporcional a la dimensión y significado que tenía ésta pérdida para la persona que sufre la pérdida.

Freud (1917, p.2) habla de lo que él considera como duelo “El duelo es, por regla general, 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. Aclara que en muchas personas es posible observar en vez de duelo melancolía. Es importante dejar claro como lo menciona Freud (1917) que a pesar de que el duelo ocasiona en las personas grandes desviaciones en su vida normal, nunca llega a considerarse una actitud patológica y que es un proceso que necesita tiempo.

Con respecto a la melancolía, Freud (1917) dice se reconoce por una profunda dolencia, en el cual el mundo exterior deja de tener sentido, las posibilidades de amar se disminuyen, la inhibición de toda productividad de la persona, en el que los autorreproches se exteriorizan aun más de la mano de las auto degeneraciones. Todas estas características las tiene el duelo con un dato importante que no lo tiene la melancolía y es la perturbación del sentimiento en sí.

La realidad es pues que el objeto amado ya no existe más y que se requiere quitar toda libido con ese objeto. Esta renuncia puede causar mucho dolor pero es normal en el proceso de adaptarse a la nueva realidad y en la medida que el duelo va evolucionando, el yo del doliente se va viendo más libre y más desinhibido.

Ahora bien, en el duelo encontramos que la inhibición y la falta de interés se esclarecen en su totalidad por el mismo trabajo del duelo que cautivaba al yo, mientras que en la melancolía la pérdida desconocida llevaría a un trabajo interior que llevaría a la inhibición que sería la característica fundamental.

Con respecto a las características que encontramos en cada uno de los sujetos que se encuentran en estas situaciones, estaría que el melancólico nos muestra una gran rebaja en su sentimiento yoico y una declinación significativa del yo. Mientras que en el duelo, el mundo de estas personas se hace pobre y vacío. Las descripciones obtenidas en personas melancólicas muestran sentimientos de un yo degradado, improductivo y moralmente despreciable; haciendo reproches acompañados de repulsiones y castigo. Es bastante común encontrar que se humillen ante las personas y consideran a los individuos más allegados a ellos por tener alguna relación importante con ellos que se consideran tan indignos.

Es evidente que estas personas que se encuentran en un proceso de duelo, no tienen vergüenza alguna en presencia de otros, a diferencia del melancólico que podría casi oponerse a estas referencias. Lo que cuenta no es que el melancólico tenga o no razón de su sentimiento de rebaja de sí mismo, sino hasta donde esa crítica coincide con la realidad y juicios de los otros. Lo importante acá es que la percepción de la realidad que ésta persona tiene es real y corresponde a su situación psicológica, y a partir de su narración es evidente la

pérdida de respeto que tiene de ella misma –para la cual tiene razones- y que desde la perspectiva de duelo nos evidencia que en el melancólico no solamente hay una clara pérdida del objeto amado sino también una clara pérdida de su yo.

Ahora bien, no es difícil componer nuevamente este proceso. En donde hubo un ligamen de la libido a una persona determinada, donde por un engaño u ofensa por parte de la persona amada causó un movimiento en el vínculo con este objeto. En el caso de la melancolía no fue posible retirar la libido del objeto amado para desplazarlo hacia otro (duelo normal) y por lo contrario lo que se obtuvo no fue un desplazamiento a otro objeto sino que se retiró sobre el yo. De esta manera lo que se obtuvo fue una pérdida del yo, y el conflicto entre el yo y la persona amada.

0.2.2.2. Etapas del duelo

O'Connor (1996) hace mención a la Doctora Elizabeth Kubler Ross, diciendo que fue ella la que descubrió las etapas que se describirán a continuación, etapas que se presentan en todo aquel que ha vivido una gran pérdida.

“Los sentimientos de dolor perduran por un lapso mayor del que permite la vida en sociedad en general, incluso los amigos más cercanos a veces esperan que volvamos a la normalidad en unas cuantas semanas después de un descenso, pero el vivir con una pérdida no es tan fácil. El fallecimiento de alguien cercano puede causar dolor emocional y confusión durante meses, incluso años. La pérdida de una persona a la que amamos a través de la muerte es una de las experiencias más traumáticas de la vida.” (O'Connor, 1996, p.37)

La negación: las personas se sienten muy impactadas ante la muerte, lo cual produce efectos psicológicos como por ejemplo seguir sirviendo el plato de comida para la persona que ya no está. Esta actitud, repercute en el proceso del duelo en la medida en la que a mayor negación, se requiere mayor tiempo para que se dé la aceptación de la muerte. Si la persona en un lapso de seis semanas, no ha podido superar la negación, requerirá de ayuda, pues todas sus labores se empezarán a ver seriamente afectadas. (O'Connor, 1996)

El enojo: se expresa de forma externa y/o interna. A veces se puede presentar con rabia hacia uno mismo, o se puede presentar una profunda depresión provocando que la persona se altere con un agente externo, incluso sin ninguna razón. Esa rabia lo que está escondiendo es temor, temor de no poder enfrentar la vida sin el ser querido que se fue. Es importante dejar salir las emociones, de lo contrario se reprimen y las consecuencias pueden ser tremendamente dañinas. (O'Connor, 1996)

La negociación: si se presenta antes de que ocurra la muerte del ser querido, la persona puede desear que se descubra una cura para la enfermedad de su ser amado, que su vida se prolongue lo más posible, que alcance a vivir hasta alguna fecha especial. "La negociación prosigue en nuestras mentes como una ayuda para ganar tiempo antes de aceptar la verdad de la situación." (O'Connor, 1996, p.41)

"Después del deceso, la negociación es menos importante, pronto te das cuenta de que las fantasías acerca de devolverle la vida a una persona están fuera de la realidad; sólo retrasan la responsabilidad necesaria para liberar emocionalmente al ser amado que murió." (O'Connor, 1996, p.42)

Depresión: "se define, con frecuencia, como el enojo dirigido hacia adentro, incluye sentimientos de desamparo, falta de esperanza e impotencia; es una perturbación del ánimo. También intervienen en ella sentimientos de tristeza, decepción y/o soledad" (O'Connor, 1996, p.42) La persona deprimida suele alejarse del mundo externo, pierde su motivación, todo le parece malo, no disfruta la vida. Es importante buscar en esta etapa momentos de satisfacción, comerse un helado, hacer ejercicio, visitar un lugar soñado. "Algunas personas se instalan en la depresión. Es importante que no opongas resistencia a tus sentimientos, pero tampoco te hundas en ellos." (O'Connor, 1996, p.43)

Aceptación: la aceptación llega cuando uno puede pensar en el ser amado si sentimientos emocionales de anhelo y tristeza, cuando uno lo puede recordar con realismo, sin dolor. "Mientras construyes, tu vida continua, él o ella aparecerá menos en tus pensamientos. Te será posible experimentar las alegrías y placeres que nos ofrece la vida a todos nosotros, solo o con otros." (O'Connor, 1996, p.43)

Todos los seres humanos somos únicos, tenemos diferencias marcadas, diferencias genéticas, culturales, antecedentes familiares, experiencias personales entre muchas otras. Eso nos hace únicos e irrepetibles y por supuesto sentimos y experimentamos diferenciadamente. La autora menciona que “cuando experimentamos la muerte de una persona querida estos factores son los que determinan las diferencias en nuestra reacción.” (O’Connor, 1996, p.23)

A pesar de esas diferencias, el duelo sigue un patrón predecible. Cuando experimentamos una pérdida por la muerte de un ser querido, requerimos de tiempo y de un proceso para sanar nuestras heridas. O’Connor (1996) hace referencia a cuatro pasos o etapas que componen el duelo. La primera es la etapa de ruptura de los antiguos hábitos (desde el día del fallecimiento hasta las ocho semanas), a la segunda le da el nombre del inicio de reconstrucción de la vida (de la octava semana hasta un año), la tercera es la de la búsqueda de nuevos objetos de amor o amigos (a partir del primer año hasta dos años) y por último la terminación del reajuste (después de los primeros dos años).

Es importante aclarar que esos plazos o lapsos de tiempo no son rígidos, es decir, no necesariamente se manifiestan con la misma intensidad y frecuencia en todas las personas, sino más bien son un lineamiento que se ha establecido mediante las experiencias de la gente que han vivido la muerte de un ser querido. Todo depende en gran medida en la calidad de relación que se tenía con la persona fallecida, la cercanía con la misma y las experiencias vividas con ella, además el duelo se vive distinto si la persona que se ha ido vivió un proceso de agonía o si fue algo inesperado, por supuesto en la segunda el proceso de duelo es más largo y doloroso.

Etapa I Ruptura de 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.” (O’Connor, 1996, p.25) Cuando se presenta la muerte, se da como una separación obligada, la ruptura es tan angustiante que genera trastornos psicológicos, incluso físicos. Uno empieza a

sentirse indefenso, impotente, confundido; la persona en los primeros días es muy vulnerable.

Hábitos y patrones: cuando la confusión del momento traumático empieza a desaparecer, se hace necesario desligarse de esos patrones de conducta que se presentaban constantemente con el ser querido fallecido. Es necesario reprogramar los hábitos y buscar nuevas actividades a pesar de lo difícil que pueda ser. Cuando empieza a haber una aceptación de lo sucedido, la persona deja de encontrarle sentido a tratar de continuar con sus antiguas costumbres e incluso empieza a apreciar los cambios. La soledad empieza a ser nuestra amiga y potencia los momentos de creatividad e introspección. Es probable que durante esta primera fase, se vean alterados los hábitos alimenticios, el descanso nocturno etc. Puede haber una tendencia a tener muchos sueños o pesadillas, a levantarse agitado, a comer más tratando de suplir la ausencia o a perder el apetito. Dependiendo de la duración de lo anteriormente mencionado, es posible que se necesite ayuda profesional. (O'Connor, 1996)

La presencia del fallecido: el llanto y los sentimientos de tristeza aparecen en momentos inesperados. Es de vital importancia dejar salir ese dolor, es sanador y purificador. Es normal que en esta instancia la persona se sienta obsesionada con la imagen de su ser querido, sintiéndose muy mal si no lo recuerda constantemente. En este momento del duelo, es liberador hablar con la persona fallecida, visitar su tumba, hacer ritos que permitan expresar lo que no se pudo decir mientras estaba viva; para la autora esto completa la relación.

Ten paciencia contigo mismo: no es un buen momento para tomar decisiones importantes, pues psicológicamente la persona está muy afectada y físicamente agotada. No se deben realizar actividades estresantes, pues la energía de la persona se ha visto bastante disminuida.

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 consciente” (O'Connor, 1996, p.28)

La lucha por la recuperación: es probable que se presenten periodos de depresión, acompañados de baja energía y fatiga. Es altamente probable que se sigan dando tensiones físicas y nerviosismo continuo. Las personas pueden tener la tendencia a suplir la ausencia con sustancias como el alcohol, el cigarrillo, drogas entre otras. “Los comportamientos que en el pasado fueron sociales y moderados, pueden llegar a convertirse en excesivos, temporal o permanentemente.” (O’Connor, 1996, p.29)

Un aspecto clave que se menciona es que “la resistencia a sentir y aceptar el dolor emocional es el mayor peligro” (O’Connor, 1996, p.29) Es importante que la persona tenga la capacidad de ser tolerante con ella misma y evite situaciones estresantes que acentúen su desequilibrio emocional. “El sentirse triste y llorar es positivo, de hecho, es beneficioso, purifica, cura” (O’Connor, 1996, p.30) El perdón es fundamental, el que queda vivo debe perdonarse si cree que obró mal y debe perdonar al difunto si éste cometió algún error en vida. El momento de perdonar y ser perdonado es crucial a la hora de superar el duelo.

Ocasiones especiales: durante el primer año, las celebraciones familiares y los momentos de las festividades serán difíciles para los que están viviendo el duelo. O’Connor (1996, p.32) afirma que en esos días tan importantes, es importante que la persona se permita sentir, sin reprimir. “Permítete a ti mismo sentir tristeza, desilusión, resentimiento, enojo o cualquier otra emoción que surja; siempre y cuando no sea una forma de bloquear las emociones, no hay problema si no sientes nada o sólo una especie de entumecimiento. Cuando estés preparado para ello, experimentarás tus emociones. Te sugiero que no bloques tus emociones cuando aparezcan. Experimentálas, siéntelas, y después, déjalas atrás.

Redescubrimiento de ti mismo: “La búsqueda y el establecimiento de una identidad personal nueva y separada, es una parte importante en esta segunda etapa de la recuperación.”(O’Connor, 1996, p.33) Muchas personas tienden a negar la muerte a como de lugar e intentan buscar actividades constantes que las mantengan ocupadas para no sentir dolor, para evadirlo. Hay que empezar a aceptar la pérdida y reconfigurar ciertos aspectos de uno mismo. Pensar en el

futuro, en sueños y en nuevos proyectos permite que la persona vaya superando su dolor.

Etapa III La búsqueda de nuevos objetos de amor o amigos

“La vida ha vuelto a la normalidad. Algunos hábitos antiguos se han restablecido firmemente y las nuevas costumbres de han vuelto cotidianas. Las tareas diarias fluyen, el dolor emocional es menos agudo.”(O’Connor, 1996, p.34)

El ser amado que se ha ido deja de estar tan presente en los pensamientos de la persona y el duelo puede permanecer su vida a manera de rito, pero su intensidad se ha visto reducida. “La depresión es una de las manifestaciones externas de una lucha interna. El objetivo de la lucha interna durante todo el proceso de duelo consiste en aceptar la realidad de tu pérdida, encontrar una nueva identidad y reconstruir tu vida.” (O’Connor, 1996, p.34)

Salud renovada: después del primer año, los hábitos alimenticios y los hábitos de dormir deben haber recuperado su normalidad. Regresan sentimientos de felicidad, la persona recupera su sentido del humor, empieza a sentirse más vital, alegre, entusiasta. Generalmente durante el segundo año, el consumo de sustancias como el cigarrillo o el alcohol vuelve a los patrones anteriores al suceso. “La salud, en términos generales, vuelve a ser la habitual o incluso puede llegar a mejorar, a condición de que se hayan enfrentado y liberado los conflictos emocionales y el dolor de la pérdida.” (O’Connor, 1996, p.35)

Los amigos: aparecen nuevos amigos, los cuales posiblemente han tenido que experimentar la muerte, lo que posibilita un acompañamiento significativo. Es clave buscar actividades novedosas con ellos, divertirse, aprender, conocer. “Un día, te despertarás y podrás constatar que el proceso de cicatrización ha estado en funcionamiento, te darás cuenta de que tu pensamiento es más agudo y más claro, que tu juicio y percepciones son más racionales y confiables, así como que se han estabilizado tus emociones y te preocupas menos por ti mismo. Sobre todo te sentirás más vivo y más feliz.” (O’Connor, 1996, p.35)

Etapa VI Terminación del reajuste

Se caracteriza por ser la etapa en donde se da el culmen del duelo. La persona ya está viviendo una nueva vida, con nuevos patrones, nuevos sueños,

nuevas metas. La existencia deja de ser tan fragmentada y agitada. La persona se sentirá más fuerte, más segura de ella misma. "Ahora sabes que el dolor pasa con el tiempo y que la madurez que se alcanza puede ser muy gratificante en términos personales." (O'Connor, 1996, p.36) Bienvenido de nuevo a la vida.

0.2.2.3. Tipos de duelo

Ahora bien, existen diferentes tipos de duelos, uno de estos es el duelo patológico que se caracteriza por ser un proceso no resuelto, complicado o crónico. La intensidad es tal que la persona está desbordada, es posible que se manifiesten conductas desadaptativas y muestren que no son capaces de seguir un proceso para la solución del mismo, y en el cual el tiempo que le lleva a la persona en lograr dicho proceso es muy largo, cuando es incapaz de amar a otros y se va invalidando como persona y el recuerdo del muerte es todavía muy vivo y constante. (Dávalos et al, 2008)

Por su parte, el duelo anticipado se caracteriza por comenzar antes que la muerte llegue. Ocurre cuando se anuncia un pronóstico incurable, produciendo un proceso de duelo anterior al deceso de la persona. El preduelo es un duelo completo y se cree que el ser querido ha muerto definitivamente, y que la persona que esta ha sido transformada por la enfermedad por lo tanto, no es la persona. En el duelo inhibido la persona se niega a afrontar la realidad de la pérdida y puede causar en las personas euforia. Por último está el duelo crónico, que es el duelo con mayor durabilidad en el tiempo y es posible que ocupe toda la vida de la persona. (Dávalos et al, 2008)

En conclusión para darle un cuerpo teórico coherente a la presente investigación, se utilizaron referencias bibliográficas de la Tanatología dinámica, la Tanatología de Elizabeth Kubler-Ross, la Logoterapia de Viktor Frankl y comprensiones desde las enseñanzas del budismo Tibetano, para lograr un sustento teórico adecuado en lo que respecta a la temática de los procesos de la muerte, el morir y el duelo.

0.3. OBJETIVOS

0.3.1 Objetivo general

Comprender las vivencias de los procesos de la muerte, el morir y el duelo, entendiendo la vivencia como las formas como se experimentan y entienden dichos procesos y analizándolas a través de las creencias, percepciones y comprensiones que se hacen manifiestos a través de los testimonios de los participantes.

0.3.2 Objetivos específicos

Ampliar la comprensión de las temáticas de la muerte, el morir y el duelo.

Identificar y comprender las diferentes dimensiones y tendencias a partir de los testimonios de los participantes para su posterior análisis,

0.4. CATEGORÍAS

El objeto de estudio de la presente investigación es la vivencia de cada uno de los participantes, entendiendo vivencia como la forma particular en cómo cada uno ha experimentado y ha entendido los procesos de la muerte, el morir y el duelo. Esas formas de experimentar y entender son las categorías conceptuales utilizadas en el trabajo de grado. Ahora bien, las categorías de análisis que se utilizaron para acercarse a la comprensión del objeto de estudio, fueron las creencias, las percepciones y las comprensiones sobre dichos procesos en los participantes.

Percepciones: la percepción se entiende como “un proceso de extracción y selección de información relevante encargado de generar un estado de claridad y lucidez consciente que permita el desempeño dentro del mayor grado de racionalidad y coherencia posibles con el mundo circundante.” (Oviedo, 2004, p.90) Desde esta perspectiva, los sujetos que perciben toman información del entorno que es susceptible de ser agrupada en la consciencia para generar una representación mental.

Creencias: “la creencia es un estado mental, dotado de un contenido representacional y, en su caso, semántico o proposicional y, por tanto, susceptible de ser verdadero o falso; y que además, dada su conexión con otros estados mentales y otros de contenido proposicionales, es causalmente relevante o eficaz respecto de los deseos, las acciones y otras creencias del sujeto”. (Defez, 2005, p.200)

Comprensión: se refiere a la capacidad para poder llevar a cabo una serie de acciones o desempeños que demuestran que uno ha captado un tópico, que lo ha aprehendido y que al mismo tiempo se progresa en el mismo. Además dicho conocimiento debe poderse utilizar de diferentes formas y en distintos contextos.

0.4.1. Muerte: la muerte se entiende como algo que “es inexorable destino de todo ser. Una realidad desconocida a la que cada una de las civilizaciones se ha enfrentado inventando formas felices, tristes o indiferentes de coronar sus vidas”. (Caicedo, 2007, p.333) Por otra parte “es el signo de la finitud de la vida y por tal motivo es natural que marque un final”. (Yoffe, 2002)

0.4.2. Morir: Quesada (2007) dice que el morir es la experiencia final de la vida en la que ocurren cambios físicos. Ya no se tiene la misma energía que habitualmente se tenía. Es posible que algunas cosas que antes se podían hacer como hablar o cambiar ya no sean tan fáciles de realizar, generando dolor en la persona. Un dolor físico y emocional que con el tiempo se comienza a acentuar mucho más y es el momento en el que podemos comenzar a considerar que la muerte puede estar cerca, pues las funciones vitales del cuerpo comienzan a cesar.

0.4.3. Duelo: El duelo según Dávalos et al (2008) “es la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto, evento significativo o el rompimiento de un vínculo afectivo el cual envuelve componentes tanto psicológicos, físicos como sociales.” La intensidad de dicho proceso es proporcional a la dimensión y significado que tenía ésta pérdida para la persona que sufre la pérdida.

1. MÉTODO

1.1. *Tipo de investigación*

Se utilizó en el proyecto un tipo de investigación cualitativa, en donde se utilizó el análisis y la interpretación para llegar a comprensiones significativas sobre las vivencias de los participantes en torno a los procesos de la muerte, el morir y el duelo. La investigación cualitativa según Hernández, Fernández y Baptista (2007) utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación con el proceso de interpretación. Sus características más importantes son: existe un investigador que plantea un problema para indagar, pero no lleva un proceso tan definido como en la investigación cuantitativa, la idea principal de este investigador es que examine el mundo social y a partir de este genere una teoría o problema de investigación a partir de lo que observa. De esta manera, estamos hablando de un proceso inductivo, va de particular a lo general.

Otra de las características fundamentales de la investigación cualitativa planteadas por Hernández, Fernández y Baptista (2006), es que por lo general no se prueban hipótesis, estas se van generando a medida que va pasando el tiempo y el investigador va teniendo más contacto con el contexto que se encuentra observando. Estas observaciones no estructuradas, entrevistas abiertas, revisión de documentos, grupos focales, experiencias personales, historias de vida, etnografías, etc. son métodos no estandarizados, donde no se hace una medición numérica lo cual no lleva a un análisis estadístico.

La investigación cualitativa evalúa el desarrollo natural de los sucesos, esto quiere decir que no hay manipulación de variables con respecto al contexto en el cual se está trabajando, por lo tanto lo que busca es el entendimiento de las acciones de los seres humanos en los diferentes ambientes. A partir de esto, postula que la realidad se define a través de las diferentes interpretaciones de los participantes con respecto a sus propias realidades y son estas las que darán los datos importantes para el trabajo de investigación.

Finalmente Hernández, Fernández y Batista (2007) dice que las indagaciones cualitativas no pretenden generalizar probabilísticamente los resultados a diferentes poblaciones, ni tampoco la utilización de muestras representativas. La intención de los investigadores fue entonces analizar a profundidad los testimonios de los participantes, haciendo las interpretaciones necesarias.

1.2. Diseño

Se utilizó como diseño para esta investigación la Fenomenología de Husserl. Esto se debe a que la Fenomenología “pretende ser una ciencia absoluta, donde absoluta significa que su conocimiento 1) debe caer sobre un objeto o estado de cosas que sea disponible por todos sin discusión posible, accesible sin ningún género de dudas, y 2) que al mismo tiempo sobre este objeto o estado de cosas se deben ir teniendo conocimientos justificados con evidencia plena por la condición inherente o propia de él”. (Figuroa, 2008, p49) Desde esta perspectiva los relatos y discursos de los seis participantes fueron disponibles, pero además tangibles, observables y accesibles.

Además dice Figuroa (2008, p52) “que para Husserl, la fenomenología estudia la "conciencia" y los "fenómenos" que aparecen en ella.” “A su vez, todo pensamiento o *cogitatum*, en tanto manifestación de algo, se manifiesta a alguien. Aquella ante quien el pensamiento es fenómeno Husserl la designa conciencia. Fenómeno y conciencia son, pues, términos correlativos. Toda conciencia es conciencia de algo, y este algo es el fenómeno que se da en aquella conciencia” (Figuroa, 2008, p53)

Desde esta perspectiva, nuestros pensamientos son manifestaciones. Estas manifestaciones por supuesto se manifiestan en alguna otra persona y en nosotros mismos. En el contacto que se tuvo entre los seis estudiantes, los tres observadores y el moderador del grupo focal, fueron posibles esas manifestaciones, esos pensamientos que trataron de transmitirse a través de un lenguaje verbal y uno no verbal.

La idea de la utilización de la fenomenológica como diseño, fue precisamente acceder por medio de los discursos, a la conciencia de los participantes, para poder comprender a fondo sus pensamientos y percepciones ante los temas de la muerte, el morir y el duelo. Pero no sólo acceder a ellos de una manera vaga, sino comprender como han experimentado dichos fenómenos en sus vidas, desde la realidad de cada uno de ellos.

1.3. Participantes

Seis estudiantes de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana.

Dichas personas se escogieron según un criterio en particular. Haber experimentado directamente una muerte de un amigo, familiar, pareja o conocido cercano, que fuera integrante de la misma Facultad. El interés de los autores fue indagar por cómo se habían experimentado y entendido los procesos de la muerte, el morir y el duelo desde el interior de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana, es decir, cómo se habían vivido (concepciones, percepciones y creencias) esos procesos como integrantes pertenecientes a la Facultad en particular.

1.4. Instrumentos

Se utilizó como instrumento un grupo focal en donde participaron seis estudiantes de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana, tres observadores (autores de la investigación) y un moderador (experto en el tema). Se realizó una sesión la cual fue suficiente para dar respuesta a la pregunta de investigación planteada por los autores alcanzando así el objetivo general propuesto.

El Grupo Focal es “un método de recolección de datos cuya popularidad ha crecido, son los grupos de enfoque (Focus Group). Algunos autores los consideran como una especie de entrevistas grupales. Estas últimas consisten en reuniones de grupos pequeños o medianos (tres a diez personas), en las cuales los participantes conversan en torno a uno a varios temas en un ambiente relajado e informal, bajo la conducción de un especialista en dinámicas grupales.” (Hernández et al, 2007)

Su justificación y validación teórica se funda sobre un postulado básico, en el sentido de ser una representación colectiva a nivel micro de lo que sucede a nivel macro social, toda vez que en el discurso de los participantes, se generan imágenes, conceptos, lugares comunes, etc., de una comunidad o colectivo social. La técnica de los grupos focales es una reunión con modalidad de entrevista grupal abierta y estructurada, en donde se procura que un grupo de individuos seleccionados por los investigadores discutan y elaboren, desde la experiencia personal, una temática o hecho social que es objeto de investigación, por ejemplo, una detección de necesidades de capacitación. (Calderón, 2008)

Es pertinente decir que lo que acontece en la realización de un grupo focal es que se registra cómo los participantes elaboran grupalmente su realidad y experiencia. Es pues un acto comunicativo encerrado por un contexto cultural o social. “Esta modalidad de entrevista grupal es abierta y estructurada: generalmente toma la forma de una conversación grupal, en la cual el investigador plantea algunas temáticas - preguntas asociadas a algunos antecedentes que

orientan la dirección de la misma, de acuerdo con los propósitos de la investigación. En este sentido, se diferencia de una conversación coloquial porque el investigador plantea, previamente las temáticas y, si es el caso, el tópico no se da por agotado retornando nuevamente una y otra vez ya que interesa captar en profundidad los diversos puntos de vista sobre el asunto discutido.

“Por lo regular, un moderador conduce la discusión, mientras que otro que generalmente hace el papel de "relator" tomando atenta nota del comportamiento global del grupo, en términos de reacciones, actitudes, formas de comunicación no verbal, etc”. (Calderón, 2008)

Por otra parte es inherente a los grupos focales que se den procesos de interacción, de discusión y de elaboración de unos acuerdos dentro del grupo acerca de unas temáticas que son propuestas por el investigador. En este caso las temáticas de la muerte, el morir y duelo dentro del contexto de la facultad de Psicología fueron las piezas angulares. Así, los grupos focales se caracterizan por la participación dirigida y consciente y unas conclusiones producto de la interacción y elaboración de unos acuerdos entre los participantes. Dichos acuerdos serán expresados en cada uno de los encuentros de la manera más clara y concisa posible. Se explicarán el propósito de la reunión y se insistirá en la necesidad de que todos los participantes utilicen sus propios conocimientos, experiencias y lenguaje para expresarse. También se explicarán los contenidos y objetivos de cada una de las temáticas o preguntas y se aclarará el sentido de tomar notas, grabar o filmar las intervenciones. En el caso particular de la presente investigación se grabó la voz en tres dispositivos diferentes.

Ahora bien, se entiende por muestra en el proceso de investigación cualitativo un “grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etcétera, sobre el cual se habrán de recolectar los datos sin que necesariamente sea representativo del universo o población que se estudie”. (Calderón, 2008) Desde esta perspectiva, no se buscó una representatividad del cien por ciento de los estudiantes de la Facultad, pero lo que si se quiso indagar a modo exploratorio fueron las concepciones, percepciones y creencias de los participantes del grupo focal sobre la muerte, el morir y el duelo

Se realizó una sesión con un grupo de seis integrantes (estudiantes de la Facultad de Psicología). Dichas personas se escogieron según un criterio en particular, haber experimentado directamente una muerte de un amigo, familiar, pareja o conocido cercano, que fuera integrante de la misma Facultad. El interés de los autores fue por indagar cómo se habían experimentado los procesos de la muerte, el morir y el duelo desde el interior de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana, es decir, cómo se habían vivido (concepciones, percepciones y creencias) esos procesos como integrantes pertenecientes a esta Facultad en particular.

Las preguntas que se utilizaron no solo fueron concretas sino también orientadoras del tema, además fueron ampliables y se llevaron de lo más general a lo específico.

Por otro lado es importante decir que el moderador participó en la planificación de la reunión y estuvo totalmente al tanto del tema a investigar. De esta manera logró un dominio efectivo de la actividad. Quien hizo las veces de moderador es una persona que sabíamos tenía habilidades comunicativas, como saber escuchar, darse a entender claramente tanto verbal como no verbalmente, saber interpretar conductas comunicacionales, manejo de dinámicas de grupos, control eficiente del tiempo y asertividad. Además pudo ocuparse no solo de mantener a los miembros del grupo atentos y concentrados, sino también se ocupó de mantener el hilo central de la discusión, y se aseguró de que cada participante participara activamente. Se tomó la decisión de que el mismo asesor externo aceptado por el comité de trabajos de grado fuera el encargado de ser el moderador por cumplir con varias de las características que se han venido mencionando. Dada su experiencia y conocimiento en el tema y habiendo recibido el visto bueno para ser partícipe de este trabajo, fue escogido como moderador del grupo focal.

Con respecto al lugar, se utilizó un sitio neutral que no fuera asociado con los investigadores ni con los sujetos del conflicto o con la situación problema de discusión, igualmente se desarrollo el conversatorio durante dos horas.

En definitiva se utilizó esta técnica para lograr una aproximación y discusión relativamente rápidas y multidimensionales sobre las temáticas de la muerte, el morir y el duelo, específicamente dentro del contexto de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana. Así, la razón de ser de investigar a través de esta técnica, fue lograr en medio de esa interacción de los participantes, intelecciones profundas acerca de la temática en cuestión que permitiera importantes conclusiones y si fuera necesario posteriores investigaciones. Importante decir que para la realización de un grupo focal no se necesita de una validación. Sin embargo si se hizo un proceso de evaluación de dos expertos quienes dieron sus sugerencias sobre el plan que se tuvo en cuenta y la estructura del instrumento.

El siguiente fue el diseño del grupo focal realizado por los investigadores:

Objetivo del Grupo Focal: Indagar sobre las comprensiones, percepciones y creencias sobre los procesos de la muerte, el morir y el duelo en los estudiantes de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana.

Participantes:

Seis estudiantes de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana que hayan experimentado directamente una muerte de un amigo, familiar, pareja o conocido cercano, que fuera integrante de la misma Facultad.

Número de sesiones: Una sesión de dos horas de duración.

Preguntas:

1.0 Muerte:

1.1 Comprensiones:

¿Qué significa la muerte para ustedes?

¿Qué les han enseñado sobre lo que significa la muerte?

1.2 Percepciones:

¿Han sentido muertes significativas en sus vidas? ¿Cómo las han experimentó?

¿Han vivido en su paso por la universidad la muerte de alguna persona cercana a ustedes?

1.3 Creencias:

¿Qué creen ustedes sobre la muerte?

¿Es la muerte el fin de la existencia, o hay algo más allá?

2.0 Morir:

2.1 Comprensiones:

¿Qué saben ustedes sobre el morir?

¿Qué diferencia habría entre el morir de un ser humano y otros seres vivos?

2.2 Percepciones:

¿Se dieron cuenta cuando uno de sus seres queridos se encontraba cercano a morir?

2.3 Creencias:

¿Qué creen ustedes que pasa cuando uno se está muriendo?

3.0 Duelo

3.1 Comprensiones

¿Qué saben ustedes sobre el duelo?

¿En alguna cátedra de la Facultad de Psicología les han dado herramientas para comprender el duelo?

3.2 Percepciones:

¿Cómo han reaccionado ustedes ante sus pérdidas?

¿Cómo se han sentido ante dichas pérdidas?

3.3 Creencias:

¿Si ustedes están viviendo o han vivido un duelo, cuéntenos cómo lo están o lo afrontaron?

Pauta de chequeo (evaluación)

1. Se hizo tan pronto se terminó la reunión con el grupo focal.
2. Estuvieron presentes, el moderador y los tres estudiantes investigadores.
3. Se revisó la información obtenida para muerte, morir y duelo en ese orden, precisando los acuerdos a los cuáles se llegó con respecto a las comprensiones, percepciones y creencias que tienen los estudiantes participantes.

4. Se dio importancia a la fuerza de los argumentos y respuestas dadas, analizando el impacto que tuvieron sobre el grupo, el lenguaje no verbal que generaron y los acuerdos tácitos o expresos a los cuales llegaron.

5. Los desacuerdos también se tuvieron en cuenta.

Lugar adecuado en tamaño y acústica: Sala de profesores, dada la configuración de los puestos, permitiendo una visualización cara a cara de los participantes.

Características del moderador:

Respetó el tiempo necesario para que los participantes desarrollaran cada tema.

Escuchó y utilizó la información que fue entregada.

Explicitó en un comienzo los objetivos y la metodología de la reunión a los participantes.

Promovió la participación de todos los participantes.

Características de la sesión:

La sesión duró entre 120 minutos.

Los registros se grabaron en tres dispositivos diferentes. Una grabadora de Cassette y dos grabadoras digitales.

Se les brindó refrigerios adecuados y que no interrumpieron el desarrollo de la actividad a los participantes. Un paquete de papás, un ponqué y un juego en caja para cada uno de los participantes.

A cada participante se le entregó una escarapela con su nombre, esto con el fin de que tanto el moderador, como los participantes y observadores pudieran identificarse entre ellos.

2. RESULTADOS

Dieterich (2000), afirma que para obtener una buena recolección de datos se necesita de algunas técnicas. “La observación directa e indirecta, la comunicación escrita y electrónica, la documentación personal e impersonal y la experimentación.” En una investigación estas técnicas no son excluyentes, se complementan.

Los datos se obtuvieron por medio de los testimonios de seis estudiantes de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana quienes fueron los participantes del grupo focal realizado. Toda la información se recopiló en diferentes matrices para optimizar el contraste de los diferentes discursos con la fundamentación teórica revisada para la realización de la investigación. Esto con el fin de poder hacer una discusión pertinente, organizada y profunda.

A continuación se encuentran nueve diferentes matrices, en donde T1 hace referencia a las percepciones, creencias y comprensiones de los estudiantes con respecto a la temática de la muerte; T2 a las percepciones, creencias y comprensiones sobre el proceso del morir; T3 a las percepciones, creencias y comprensiones sobre el tema del duelo; T4 una matriz de micro-tendencias en lo que respecta a la muerte; T5 hace referencia a las micro-tendencias para el morir; T6 denota las micro-tendencias para el duelo; en T7 se mencionan las tendencias inter-sujeto para lo que corresponde a la muerte; T8 las tendencias inter-sujeto para morir; T9 las tendencias inter-sujeto para duelo.

Tabla 1. *Percepciones creencias y comprensiones expresadas por los sujetos participantes respecto a la muerte.*

<i>Muerte</i>		
Percepciones	Creencias	Comprensiones
P1	Pues yo sí creo que hay algo después de la muerte, la verdad no podría especificar si bueno o malo, pero creo	La perdida, como un gran vacío cuando, no sé, siento que la pérdida irreparable porque no hay vuelta atrás, uno suele perder

que si hay algo después de la muerte; uno siempre espera que sea buen, pero, no sé, yo sí creo que hay algo después de la muerte.

El karma.

gente pues normalmente, amistades y todo, pero cuando ya físicamente no está pues es muy complicado una pérdida, diría yo.

No, yo creo que es mas como por experiencias; cuando yo estaba como en 5º de primaria a mí se me murió una amiguita en el colegio, estaba, si, estaba pasando de 4º a 5º y a mí siempre me decían que ella estaba descansando, que ella si iba a volver al colegio, entonces para mí nunca fue como tan doloroso, yo nunca me di cuenta como que ella ya no estaba, me di cuenta fue mucho más adelante, que ella no iba a volver, pero nunca fue algo muy doloroso, o sea, yo me acuerdo que yo fui a la casa, porque yo no fui al entierro, sino fui a la casa solamente y yo me di cuenta que todo el mundo estaba muy triste porque había como la reunión y todo pero yo no entendía exactamente como que el hecho de que ella no fuera a volver nunca más, como que nunca fue un impacto como demasiado doloroso para mí, sino fue más

P2 Bueno, yo recuerdo cuando se murió mi abuelo, pues la verdad yo estaba en Bucaramanga y todo, mi abuelo vivía acá en Bogotá y la verdad no me afectó mucho porque la verdad no compartía mucho con él ni nada, solo cuando iba a la casa de la abuela y todos a saludarlos, pero era muy de vez en cuando, no era tan seguido ni nada de eso y pues pensé en eso per la verdad no me afecto casi para nada, si, como muy intocable en ese sentido; en cambio, cuando se murió, vale la pena mencionarlo, un amigo acá de la facultad, yo estaba trabajando el día que me enteré, estaba trabajando el sábado por allá en una tienda de ropa y me llamó (DO) y me dio esa noticia y yo no lo podía creer, como así que (P) se murió, yo no lo podía creer y esa yo diría que fue una muerte que si me

Yo también, yo tengo fe de que hay algo más allá a parte de esta vida, algo que va mas allá de nuestros sentidos, de nuestra imaginación, yo también creo que pasa algo después de la muerte, que acá de pronto, acá en este mundo si se nos acaba la vida, bueno, listo, pero hay algo más allá, de eso también estoy seguro, también he tenido experiencias personalmente espirituales, si, pues también me he influenciado, no quiero sonar abuelito ni nada de eso, pero cuando tenía 18, pues yo estaba también en una búsqueda espiritual muy importante y pues leía mucho acerca de metafísica, el cordón de plata, de pronto algo sincrético con el budismo, la verdad sin conocer muy bien al respecto trataba de formar como mi propia

bien, con el tiempo como que fui entendiendo que ya no estaba y ya.

Una etapa más de la vida, donde precisamente esa persona que se va precisamente ya no regresa, ya no se puede volver a ver, es una sensación que lo confronta realmente cuando uno está con una persona con la que comparte pues cosas o así no sea una persona con la que uno no haya compartido ni nada, puede ser digamos, el señor de la esquina, el de la tienda, que uno sepa que se murió y realmente uno piensa mucho y siente mucho y queda un vacío definitivamente y saber que a esa persona uno nunca más la va a volver a ver en la vida, si? Por lo menos en esta vida no se va a volver a ver.

tocó bastante, bastante, porque pues habíamos sido muy buenos amigos y en tercer semestre como que nos distanciamos y volvíamos y hablábamos y pues yo seguí trabajando pero ya no era lo mismo, era como en automático porque no podía dejar de pensar en eso, no lloré pero cuando llegué a la casa lloré resto, me parecía increíble, la palabra era increíble, porque una persona que , tu lo veías, que estaba contigo y todo, no lo podía creer, uno piensa en uno mismo también, eso lo hace pensar en uno mismo, cuando uno se muera, como que, uno, pues, no sé, yo niego la muerte o no sé si la acepte, pero pues, es un enredo ahí también todo extraño, eso es algo paradójico, también y pues esa fue una muerte significativa, de resto no he tenido, no se me ha muerto un familiar ni nada.

P3 A mí con lo de (P) me pasó algo muy particular y creo que

percepción, también algo como muy como egocéntrico o algo así, pero donde trataba de encaminar todo, si, digamos todas las religiones son materialistas de cierta forma, porque los rituales son acá, en este plano, pues, en esta vida, pero de algo que si estoy muy seguro es que existe el bien y existe el mal y no sé, el universo se encarga de equilibra besas dos fuerzas, lo que hacemos bien se nos regresa y lo que hacemos mal también se nos regresa, o sea, creo mucho...

(continuación) Creo mucho en eso y definitivamente en algo después de la muerte, la muerte puede que sea solo el principio de algo más importante.

Pues yo no sé si me vaya por otro lado, pero yo creo que

Yo creo que eso es un suceso inevitable y a la vez incomprensible, o

desde ahí yo sé que uno para morir solo necesita estar vivo; el año anterior a que se haya muerto (P) se había muerto una amiga mía que había sido amiga del conjunto y se murió de cáncer, se curó, se volvió a enfermar y se murió y yo dije, bueno, yo también me puedo morir joven pero la sociedad va mucho como que me tengo que enfermar de algo muy grave para morirme tan joven, o sea, para morirse uno a los 16 años tiene que ser una enfermedad como el cáncer o algo así muy grande que me pueda llevar o sea, que me pueda arrancar la vida, y cuando se murió (P), a mí nunca se me olvida cuando me llamaron y me dijeron "(P) se murió no le digas a nadie" y yo (silencio), ¿me repites? Y me acuerdo mucho que llame a (E) como una loca ese día, no sé, tengo que decirle a (E) porque es otra persona de la que tengo el celular y (E) no me contestaba y yo

también es algo que a uno le han enseñado desde chiquito, o sea, Jesús murió y resucitó, o sea, de ahí, si se lo dicen a uno, pues uno ni se espera la resurrección y como poder pasar ese plano de morir pero poder volver al mundo en la misma o en diferentes formas entonces yo creo que eso en parte pasa, o yo creo firmemente en que pase, que uno se muere pero de cierta forma vuelve, puede que en formas físicas y esenciales diferentes, pero vuelven, aunque creo que también está la opción de volver, no sé, son como cosas locas que a veces pienso, o sea, uno se muere, digamos que uno viene con una misión a esta vida y la cumple, pero también puede volver a esta o a otras con diferentes misiones y también como ese libre albedrío de decir acepto volver a un mundo que ya conocí de otra

sea, morir, todos nos vamos a morir en algún punto de la vida; lo que creo yo es que a veces es muy complejo para nosotros comprender eso, porque no, digamos en la vida, todos sabemos que nos vamos a morir pero ninguno está preparado para morir o para asumir la muerte de alguien, mas cuando, un muerte digamos que uno no se espera. Entonces, pienso que es algo que siempre va a pasar, a lo cual no le podemos huir, pero al cual no nos hemos tomado el trabajo de comprender en sí lo que sentimos y lo que evoca esa sensación.

Yo si me quedé pensando en lo que decía (M), uno ve, digamos, uno concibe esos aprendizajes como esa, como ese legado que le dejó la persona, uno, después de haber hecho como un duelo, después de haber aceptado que esa persona se murió, se fue, pero, uno en el momento que está enterrando a alguien quiere es demasiado difícil verlo, o sea, uno no, o pues por lo menos siempre que se muere digamos un amigo uno

decía “Por Dios, se murió (P) y yo que hago con esto” o sea, tengo un sentimiento así de grande que tengo que compartir con alguien, con personas significativas, o sea, que también eran significativas para (P), en la vida, de esas personas y decía, me senté en mi cama y pensé “Ok, un momento, se murió (P), se m...” y o sea, como que es incomprendible, o sea, yo me despedí de (P) hace 24 horas y dije nos vemos el viernes para tomarnos una cerveza y me llaman el viernes a las 8 de la noche a decirme, (P) se murió, o sea, que está pasando; obviamente, al otro día al llegar a la funeraria y ver a todos mis amigos, ver al mejor amigo de él, subir, verlo en un cajón yo decía, a parte que tenía la pinta favorita de él que creo que es la pinta con la que todos nos acordamos de (P) que era ese saco

forma, de la misma forma o no acepto volver a ese mundo, entonces yo creo que también es algo como obligado que pues, no creo que uno esté obligado a vivir pero si como que uno acepta, no sé, como en un plano espiritual, creo yo, como venir al mundo a cumplir ciertas misiones que puede que en el momento de estar aquí no sepamos cuales son, no me doy por enterada, pero que de alguna forma súbita, por así decirlo, las venimos cumpliendo y que si uno se muere es como el fin de esas misión y tiene la opción de tomar otra misión como en otro plano, o en otro mundo, pues no sé, y seguir cumpliendo y venir al mundo o simplemente no, descansar, estar como en ese paraíso espiritual, en ese paraíso energético que cada quien concibe, o sea, eso va mas allá del cielo y el infierno, o sea, eso va mas allá de morir eternamente en el

dice “¿Por qué se murió?”, o sea, siempre está la pregunta de por qué está pasando esto, por qué me pasa esto a mí, por qué esta persona tenía que irse justo en este momento, que son como, creo que en ese momento la muerte se vuelve como una gran incógnita de que es lo que pasa que debo aprender de esto, si realmente hay un aprendizaje después de esto y también viene como todo el sentido trascendente de la persona, o sea, si digamos, si la persona es creyente entonces, va a pasar a otra vida, desde el plano espiritual, en el plano religioso, pueden haber significados de la muerte distintos, para una persona que pierde a alguien, pero si es alguien totalmente escéptico, esa persona se murió, la muerte se le reduce a un acto netamente biológico, egoísta, visto, o sea, visto desde el punto de vista, yo, que se muere alguien desde el punto de vista biológico y egoísta porque la vida me está quitando un ser a mí, o puede ser no egoísta porque puede ser desde el sentido que era una persona

Abercrombie verde que le encantaba, verlo como con esa ropa, que uno decía es la ropa cuando (P) se pone de fiesta se va con ese saco fijo, verlo en un ataúd, no es fácil, ver a la familia, a mi me impactó muchísimo y o sé si valga la pena, la mamá de (P), nunca se me van a olvidar las palabras de esa señora y creo que a ninguno se nos va a olvidar, era como súper impactante ver al alguien que era un par tuyo en todo sentido, o sea, en salud hace 24 horas, en lo que uno hacía, verlo en un cajón, uno decía "juepucha, está muerto" o sea, de verdad se murió, y era ver a (K), que era la novia, ver a ala mamá, todos los amigos, una cantidad de punkeros afuera, bebiendo por (P) brindando por él, de verdad, el mundo se volvió loco, cómo una persona que tiene toda la vida por delante, que en estos momentos estaría para graduarse, que

purgatorio, o por lo menos a mí, va mas allá de eso, es como el paraíso, es lo que es el paraíso para mi, puedo descansar, ahí sí como dicen, eternamente en un lugar o puedo digamos regenerarme en otros y seguir viviendo desde diferentes planos espirituales.

que estaba sufriendo, que estaba enferma, que lo "mejor" que le podía haber pasado era eliminar ese sufrimiento, entonces creo que hay como dos grandes puntos de vista, uno muy espiritual y un punto de vista netamente biológico desde los cuales se puede ver la muerte.

Mi mamá, yo, mi bisabuela me cuidaba a mi cuando yo era bebé y mi mamá una vez me contó que yo dije como "¿Y dónde está?" y ella me dijo, no, que está muerta, y yo pregunte como, "¿las personas se mueren?" y si, me dijo, a mi nunca se me va a olvidar "es un viaje de nunca regreso, es un viaje al cielo en el cual las personas no vuelven", entonces yo decía "¿Y yo puedo ir a visitarla?", "no, cuando te toque a ti el viaje la vas a poder visitar, pero todavía te faltan muchos años", entonces era como, y todo era así, entonces si se me moría un pollito y entonces que se fue al viaje de nunca regreso, se me murió el perro y era entonces como esa concepción de, que me enseñaron que, cuando uno se va,

estudió mi carrera, que yo lo conocí, que fue mi inductor, que fue mi amigo, está muerta, si él no estaba enfermo, si él no estaba mal, digamos, yo me acuerdo mucho de mi amiga y es que (C) estaba en una clínica, con quimioterapia, un tumor, bueno estaba enferma y lógicamente se sabía que existía la posibilidad de morirse, con (P) no, entonces, fue como ese choque de decir, para morirse solo tienes que estar vivo y tú te vas a acostar pero no sabes si te vas a levantar, que es un poco lo que pasó con él, escuchar decir como que la noche anterior despedirle, decirle, te amo mucho, hasta mañana y al otro día la mamá me llama y me dice que está muerto es una cosa que uno dice, juepucha, y yo me acuerdo que llegué a mi casa y va a sonar ridículo pero abracé a mi mamá y le dije "por favor no te mueras esta

nunca más vas a volver a ver a esa persona n a sentir a esa persona, a tener digamos un contacto físico con esa persona, porque es un viaje y se va y no vuelve, entonces, como que a medida que he ido creciendo como que veo la muerte, sigo con esa concepción, que es un viaje de nunca regreso pero a medida que uno crece uno va entendiendo las cosas como los factores biológicos, que uno también se puede morir por enfermedades, que uno no solo se muere de viejo, porque lo primero que a uno le enseñan es eso, que uno se muere solo de viejo y a medida que uno va creciendo y se va encontrando con las suicidas y con tantas cosas que pasan, los accidentes, muertes súbitas, enfermedades, se da cuenta que para morir solo necesita estar vivo uno (risas), nada más entonces, es como, uy un momento ya no me voy a morir arrugada, o sea, me puedo morir en cualquier momento, entonces también es como ese choque y más como con la primera muerte de alguien cercano a uno

noche”(comienza a llorar) porque es tenaz. ... (continúa llorando) Y por mucho tiempo queda una sensación de que, puta, perdón, las personas que tengo a mi lado se pueden ir en cualquier momento, o sea, yo me puedo montar, entrar a mi casa despedirme de mis seres queridos y al otro día puedo amanecer sola porque todos se murieron, entonces fue como ese choque, para mí el choque fue muy grande y duré como un mes diciéndole a mi mamá lo mismo porque es súper impactante que la muerte sea algo como que llega como tan de repente, como que lo coge fuera a uno de base, además, como lo que nos decía la mamá de (P), uno está preparado en la vida para enterrar a los papás, a los abuelos, porque sabe uno qué es un ciclo biológico, pero a los hijos, o sea, no se me olvidan las palabras de esa

contemporáneo a uno yo creo que es como muchísimo más fuerte, como esa comprensión súbita, que yo también me puedo morir a los 15 años, también me puede pasar a mí en cualquier momento y no necesito estar vieja y sola para morirme, vieja y arrugada, si me entiendes? Como que la concepción de muerte la dejé de ver como algo netamente biológicos temporal, como a un suceso que está a la vuelta de la esquina y para morirme necesito es estera viva, fue como ese cambio del viaje a, no, para morirme solo tienes que estar viva y ya.

Si, antes era como por allá, muy vieja me voy a morir.

señora que me decía “yo no puedo enterrar a mi nene, mi hijo ya no va a estudiar con ustedes”, o sea, me parece terrible ver como ese sufrimiento de una mamá y me parece terrible, ella nos decía todo el tiempo “es que uno está preparado para enterrar a los papás, a los padres, no a los hijos” y uno se pone a pensar en este momento y pues yo digo, en estos momentos yo no estoy preparada para enterrar a mi mamá, uno realmente nunca está preparado para dejar morir a alguien, decirle, está bien, estoy preparado, si te mueres mañana yo voy a estar bien y voy a asumir que te moriste; para mí, la muerte de (P) fue como ese cachetadón de la vida que te dice “mijita, para morirse hay que estar vivo ” y lo puede coger a uno en cualquier momento y en cualquier situación entonces fue muy impactante y se me

han muerto bisabuelos, abuela, pero era como esa noción de lógica que uno decía "bueno, están viejos, la vida llega con enfermedades y eso", si, es normal que un viejito se muera en ese punto, pero si una persona de 20, 21 años de un día para otro, una niña de 15 años, son cosas que, juemadre, como que le mueven el piso o por lo menos a mi me mueven el piso bastante.

P4 Yo sí creo pues que, los momentos en los que uno vive la muerte la palabra es como increíble; pues, también como la muerte de (P) para mí fue muy significativa y antes de eso se murió un hermano de mi abuelito que también fue como muy importante y es eso, como el momento de la noticia como que fue algo como, no, por qué, cómo, cuándo, dónde, el primer momento siempre es como la negación y la negación como

Yo sí creo que después de la muerte siempre hay pues como algo más que las personas que se mueren viven, no sé si sea en espíritus, volviéndose planta o yo que sé, yo personalmente creo que esas dos personas que se fueron siempre han sido como ángeles, pues en el caso de (P) para muchas personas acá y en el caso de mi tío ha sido algo fundamental, siempre ha sido una sensación como que si te mueres y

Yo si creo que, pues como decía (C), un poco esa pérdida pero uno, creo que con el tiempo uno logra hallarle un poco el sentido, por qué pasaron esas cosas, entonces, yo sí creo que con el pasar del tiempo uno logra comprender la función que tuvo eso, digamos, para la vida de cada uno, o para el lugar como facultad, para las personas como grupo, creo que con el tiempo uno va como hallándole un sentido más por ese lado, pues porque, el vacío no se llena, la tristeza vuelve obviamente, pero uno

desde el corazón y como al experiencia, oiga, lo vía hace 2 días, que pasó, esto no es cierto, entonces, lo primero es eso, como que no pasó, no pasó, no pasó y hasta que no me juren y no lo vea, no pasó, pero pues también, pues también es como una negación, yo pienso que como en función de protegerse a sí mismo, pues, no me están mamando gallo, no es una noticia que me están mamando gallo, es verdad y creo que, pues en esos dos casos son cosas que, pues digamos, uno difícilmente les encuentra sentido pero lo tienen, y a mi digamos con eso, me ha pasado y me ha costado como mucho, mucho, mucho trabajo superarlo y me ha pasado también como que lo siento, no sé, pues digamos, a (D) lo he visto, me lo imagino, no sé, se me aparece pero lo vi, y en el caso de mi tío también,

te quedas como digamos cuidando o muy cercano, pero siempre, y siento como que, siempre manifestaciones de esas personas, no necesariamente como viéndolas o algo así, sino con otras personas que llegan a la vida de uno, con animales, con sucesos en la vida de uno que se vinculan con esas personas, entonces creo que, siento que, o sea, como que siguen estando en la vida de uno, como influyendo y como mostrándose, entonces creo que si hay algo después de la muerte, que no es el fin, en la vida, ni en el mundo en general ni en el mundo de las personas con las que convivimos.

logra hallarle un poco un sentido como para la vida, como un aprendizaje.

Pues no sé, a mi me pasó algo muy curioso y es que me acuerdo perfectamente de el día que me enteré que la gente se moría; yo estaba muy grande ya era muy grande en serio, tenía como 6 años y algún comentario hizo mi hermana, era el día del matrimonio de mi tía y algo dijo como de que alguien se moría y yo dije como “¿Qué es eso, la gente se muere?” y entonces se muere y no vuelve a estar; yo me acuerdo que lloré por ahí toda la noche y decía, pero es que eso no puede pasar, ¿por qué la gente se muere?, pero creo que no es algo que le enseñen a uno sino como que el golpe se lo va enseñando a uno, ya como que cuando uno tiene que vivir la primera muerte de alguien, o empieza a ver que al amigo se le murió no se quiñen, ya como que uno aprende a vivir eso y no solo eso sino también a cómo comportarse en esas situaciones a pesar de que algunos seamos

digamos, fue recurrente esa situación, pero nunca ha sido, son cosas que me dan como mucha tranquilidad, como que no están físicamente pero siento que me acompañan; ha sido duro también manejar eso (voz temblorosa).

P5 Es muy curioso porque, hablando, la pregunta habla sobre muertes significativas y no encontré una, encontré varias, la última pues fue la de (P) pero si hecho para atrás en el tiempo y me acordé cuando yo tenía un acuario, tenía mis tortugas ninja y se me murieron y para mí fue muy doloroso y así, al seguir avanzando, me acuerdo que yo siempre tuve un perro y era mi amigo y se me murió mi perro, y seguí avanzando y llegué hasta cuando se murió (P) y yo decía, miércoles, nunca va a dejar duro, efectivamente, nunca deja de ser doloroso, y lo doloroso radica,

No sé, es raro, depende del día, depende del estado de ánimo, depende de lo que uno haya leído o no, porque un día uno puede estar pensando que la muerte es el fin y ya, se apaga el botón y listo, se desconecta el televisor y listo, pero al día siguiente uno tiene la esperanza de que hay algo más, y todo lo que va después de esto es algo bueno, o si yo tuve un mal día, cree que hay algo más y todo lo que hay más allá es algo malo, entonces pues es muy contradictorio, o no se para mi es difícil como pararme y decir, yo creo que la muerte es esto o lo otro, porque, por

muy brutos viviendo ese tipo de situaciones o acompañando ese tipo de situaciones, yo creo que más como que le enseñen a uno algo sobre eso, es mas como que uno lo va viviendo.

Depende como se vea, porque estamos hablando de la muerte y yo la veo desde varias ópticas, entonces, una de ellas es que, es una pérdida y la otra es que puede ser una ganancia, porque puede dar experiencias, puede dar aportes, puede quitar sufrimientos también y no solo la muerte de una personas, considero que la muerte va más allá de la atribución a un sujeto o a un animal o algo, considero que todos los días algo se está muriendo de paso a que algo más da, entonces, esa puede ser una óptica diferente; si se mira desde el aspecto, no sé, un poco más religioso, como decía aquí mi compañero (G), puede ser un paso para seguir el camino que uno

creo yo (hace una pausa y empieza a llorar) que cuando se muere alguien o algo que uno quiere mucho, sencillamente se va algo de uno con esa persona o con él, algo que uno no puede dejar, pero se lleva (comienzan varios a llorar) y es inevitable, y da mucha rabia, uno se siente impotente, molesto, inútil, no solo porque se fue eso que tanto uno quiere sino porque la gente que sigue ahí también está sufriendo por lo mismo y uno no puede hacer nada al respecto, solamente estar ahí, y a veces uno quisiera poder hacer algo más o evitar que eso pasara, como devolver el tiempo y decir, ey, va a pasar esto, vamos a hacer lo posible para que esto no pase, o sencillamente avanzar y encontrar el razonamiento para aportarle de una mejor forma, por eso yo digo que la muerte no es solamente cuando se va una persona y nunca regresa,

eso digo, todo depende de cómo me sienta, o lo que vea, o lo que quiera creer, como te quede más tranquilo ver la muerte, pero sencillamente por la posibilidad de que es como, no sé, un cambio, uno sigue viviendo pero de otra forma, y seguramente en otro tiempo y en otro espacio, en algo completamente distinto, pero sigue viviendo y ya, es como lo que me gustaría que pasar, a mi me parece que es una experiencia muy bonita, entonces pues ojalá eso pasara después de la muerte, así los que estamos todavía no nos demos cuenta.

tiene, pero no lo sabemos sino hasta cuando llegue la muerte, si es que hay un paso más.

Yo trato de acordarme de algo así y no me acuerdo, o sea, no encuentro algún momento en el que me hayan enseñado la muerte es esto, esto y esto, sino que siento que poco a poco lo he venido construyendo y lo más curioso es que la semana pasada estaba hablando sobre la muerte, estábamos viendo un texto de Nagel sobre la muerte y como ve Nagel la perspectiva de la muerte como un objeto neutral, un ente que no es ni bueno ni malo y yo me puse a pensar por qué, si no es ni bueno ni malo, le tenemos tanto miedo a la muerte, decía, como que si es lo más natural, porque es un aspecto biológico, a todo el mundo le va a pasar, como dicen, pasa constantemente con eventos, siempre, o sea, uno siempre se le muere algo y nace algo, entonces, la muerte de algo que no se puede definir racionalmente porque no tiene una valoración como tal sino

como dice (N), sino que cada momento estamos perdiendo cosas que son parte de nosotros y duele perder, que no se van a recuperar, toca vivir con ese vacío y no llenarlo sino como que taparlo, pero no olvidarlo sabiendo que está ahí, que deja una marca y que se sigue adelante porque toca seguir adelante así uno no quiera; entonces pues, seguramente la mejor opción sea aceptar que uno tiene una pérdida cada vez que se le muere alguien a uno, como eso, como aceptarlo, que ya dejó de existir, que todo eso que es de uno que se muere con eso también aceptarlo y entender que uno tiene que vivirlo con, como con pasión, vivir el dolor con pasión también es una solución para tratar de estar mejor y ya (solloza).

que la valoración se lo da la vida, entonces pues es raro porque, saber esto de que me sirve para afrontar el miedo que le tengo a la muerte o a las pérdidas o a lo que sea; realmente tener una concepción teórica de la qué es la muerte, de cómo actúa la muerte no me ayuda mucho, pero pues siempre es chévere saber algo nuevo.

P6

Nada, pues yo creo que, yo tengo como 2 puntos de vista, uno en que creo que si hay algo después de que

No, no sé, es como todo lo que han dicho, es un momento sentimiento de pérdida que a uno le deja un vacío y de pronto le

uno se muere y que los familiares o esas personas que se ha ido como que a uno lo están esperando en el cielo y la otra a veces pienso que como que uno vuelve a nacer, si me entiendes, o sea, uno se muere y uno tiene como muchas vidas, yo tengo como esas dos perspectivas, pero pues no sé.

desorganiza la vida a uno, pues, a uno como persona que sigue vivo, que se le muera alguien cercano deja un vacío.

Yo también pienso que ese concepto de muerte no es que alguien me haya dicho esto es la muerte sino como que es por las experiencias que he tenido; yo me acuerdo que una vez me dijeron que se murió un familiar y yo no entendía nada, solo me empecé a reír, no sé, los nervios, no entendía nada y después se me murió una amiga del colegio y ahí fue que empecé a entender como todo, que es una persona que ya no va a volver.

Tabla 2. *Percepciones creencias y comprensiones expresadas por los sujetos participantes respecto al morir.*

<i>Morir</i>		
Percepciones	Creencias	Comprensiones
P1	Yo tuve la muerte de mi abuelito, de parte de mamá, de Bucaramanga, yo estuve 2 mese en Bucaramanga y yo era la enfermera, yo lo cuidé durante 2 meses (se disculpa y	Morir es como el miedo a lo que uno no conoce, o sea, a mi me parece, o sea, yo siento como que el momento de morir es como todo lo desconocido y cuando uno se enfrenta a cosas desconocidas a uno le da mucho miedo, yo le tengo mucho miedo,

comienza a llorar) y lo más paradójico de todo era que yo era la que le decía que se fuera porque sabía que estaba sufriendo muchísimo, pero al mismo tiempo yo era la que le hacía las fisioterapias, le daba de comer para que no se fuera, era como que yo misma no lo quería dejar ir pero le decía que se fuera, pues que ya era hora de irse porque estaba sufriendo mucho, lloraba mucho, y estuve 2 meses y me devolví para Bogotá porque ya tenía que entrara a la universidad y todo, y cuando ya volví en diciembre estuve hasta el 13 de diciembre, desde el primero y me devolví y al otro día murió y siempre he tenido como una culpa, me duele, porque yo siento que también él se fue porque yo no estaba allá para cuidarlo y porque una enfermera nunca lo iba a

porque es algo que no conozco y no sé cómo es la reacción, no sé cómo va a ser, no sé cómo va a ser mi reacción ante eso, que es lo que va a pasar conmigo, cuáles van a ser mis sensaciones, mis percepciones de ese momento da mucho miedo, es como si, el miedo más que todo.

Y uno guarda la esperanza de que vengan cosas mejores siempre, entonces yo creo que eso mueve mucho a que uno tenga como esa esperanza de que la vida va a traer cosas mejores y que las situaciones en las que uno se ve involucrado van a pasar y van a dejar de doler tanto.

cuidar como lo cuidaba yo, obviamente pues era muy diferente, ya al final el tenía una sonda gástrica para comer y se la arrancó porque la enfermera no estaba pendiente y había muchas situaciones y yo todavía me siento muy culpable por no haber estado más tiempo allá, pero era muy egoísta de mi parte porque el ya estaba muy mal, era mejor que se fuera, pero igual era muy difícil para mí y ya, esa ha sido como...

M: Una experiencia... ¿hace cuanto?

- Hace ya 2 años.

P2

Ahora que me acuerdo que estaban hablando de cuándo fue la primera vez que uno conoce la muerte, que haya pasado o algo así, yo tampoco tengo un recuerdo preciso de cómo conocí la muerte, pero lo más probable es que a raíz de eso, yo

Yo quería agregar, compartir algo igual sin censura alguna, porque, digamos el tema del suicidio, no sé si a ustedes les ha pasado porque, a mí, cuando le dan depresiones fuertes y que la vida yaapestaba, como que no dan ganas de seguir viviendo, daban ganas de morir, como no

cuando pues era niño era muy católico, como que creía mucho en lo que creían mis papás, en la misa y todo eso porque no se, era el miedo a la muerte de alguna forma, y portarme bien para ir al cielo o si no al infierno, esas creencias culturales pues que de alguna forma también harán parte de mi, marcan mucho sobre la muerte, entonces, le tengo miedo digamos a la muerte porque pues la vida es muy bonita, es eso.

quiero seguir viviendo, no quiero esta familia, no quiero este mundo, como desprecio total por eso, por todas las cosas, al momento en que decidí quitarme la vida y todo eso la verdad no lo logré, en ese momento lloré y me di cuenta que vale la pena vivir, no importa cómo, también por miedo, por miedo a lo desconocido, como uy, si, puede que me corte las venas pero no, no importa, entonces también quería comentar eso.

P3 Si, a mi me pasó algo horrible que espero que en mi vida me vuelva a pasar y era que mi amiga, la que se murió, era mi vecina y un día pues ella estaba enferma y pues uno en la adolescencia es cómo vamos a rumbear, a salir, y bueno y subí a saludarla y le estaban dando los santos oleos, entonces yo dije, un momentico, a uno le dan los

Digamos, me acuerdo de la clase que veo con (E) y el profesor nos hizo una distinción entre el morir y la muerte: morir es el acto último de vida, o sea, como el acto, es una experiencia de vida, es el acto de estarme muriendo, de morir y la muerte es como ese punto neutro donde ya no hay experiencia, donde no hay sentido, ya no se encuentra un, como la vida, la muerte es totalmente opuesta a la vida, entendiendo la vida, en este caso, como esa acumulación

oleos cuando uno está más allá que acá y dije, me acuerdo que decía, yo llegué a mi casa a contarle a mi mamá, yo llevaba mi kit de uñas ahí para hacerle el manicure a (C) y echar rulo por la tarde, amigas, normal y cuando me encuentro con un cura, tres monjas, agua bendita y decía, que cosa tan horrible y ahí me di cuenta que mi amiga se estaba muriendo, entonces yo decía, pues yo siempre me acordaba que en el colegio decían como la unción de los enfermos y entonces va el cura para que el alma descanse y libere los pecados y yo decía, ahora si (C) se está muriendo, en verdad, porque yo siento que era como, no, pues mi amiga está enferma pero se va a curar porque ya se había curado una vez del cáncer sin no

de experiencias y el acto de morir como esa última experiencia, entonces, el morir es como ese paso evidente a estar muerto, pero que es un paso que no solo puede ser inmediato sino que a veces uno se da cuenta que se está muriendo o pues yo creo eso y a mi si me da miedo morirme porque no hay muerto que venga a decir morirse no duele, uno ve el túnel, no, y es que como de eso no se conoce, produce como incertidumbre, que se sentiría morirse, realmente uno siente que el alma sale del cuerpo y se eleva, se corta la, qué se ve, que se sentirá, entonces yo creo que morirse es como una gran incógnita que tiene el ser humano y por eso debe ser, hablan y son tan famosas las personas que dicen que vieron el túnel y como esa experiencia de casi me muero pero volví, y entonces vi el túnel y los ángeles y la puerta de San Pedro y casi me hace una pregunta pero regresé, entonces, causa como todo un boom eso porque es algo (risas), es que me acordé de un video que

que volvió a recaer y si se curó una vez, dos veces se cura, entonces cuando subí, que la vi acostada en su cama, como que ya no se podía mover, tampoco podía hablar, y dije, ahora si como que se está yendo poco a poco y ya estamos en el punto religioso de que los papás tomaron la decisión de buscar a alguien que vaya a prepararla espiritualmente porque se va a morir y ella me decía, es que yo se que yo me voy a morir y dije no, (C), que te vas a morir, después te va a crecer el pelo y vamos a botar esa peluca y vamos a salir y te voy a presentar amigos, como que yo era más, como que ella que se iba a morir, que yo, lloraba yo mas ese día yo más con el cura ese día que ella misma, o sea, como es de impresionante que

alguna vez vi, es algo que no se conoce, como que el ser humano no tiene control de eso entonces genera como mucha incertidumbre, o sea, sabemos que vivimos, nos estamos muriendo y estamos muertos, o sea, el vivir y la muerte están claros, pero ese paso de la vida a la muerte pues es como confuso, como que qué pasar allá en ese instante, como en ese último respiro, que sentirá uno, yo pienso en eso, como que si de verdad se le viene toda la historia de la vida a la cabeza y pide perdón mentalmente por todas las embarradas que cometió o simplemente cierra los ojos y se va, a mí personalmente me causa mucha eeeh, incógnita, no se dice, curiosidad, da miedo, porque uno no sabe con qué se va a encontrar en ese justo instante, va a doler, como va a ser, entonces yo pienso, por lo menos a mí, como que va a ser un paso muy importante en la vida aunque sea el último.

la gente sepa que se va a morir y que, obviamente uno sabe, o sea, ella sabía que se estaba muriendo porque era algo evidente, o sea, uno no puede caminar, está conectado, que le den morfina, como todas esas cosas médicas son señales que le dan a uno pero uno desde afuera como que siempre guardaba la esperanza de que eso no iba a pasar, es más, el día que se murió (C), ella siempre me dijo que se iba a morir pero yo no estaba preparada para que se muriera tan pronto y yo me acuerdo que ese día fue horrible porque me sentí toda la vida culpable porque ese día iba a subir a visitarla pero dije, no, me da pereza, mejor invito a mi mamá a cine y me fui para cine y en cine el celular se me reventaba de llamadas perdidas y era todo el mundo

avisándome que mi amiga se había muerto y yo me decía como, yo pude haberla acompañado como a dar ese paso que, cuando empezó la película se murió y yo pude haberla acompañado a dar ese paso que ella sabía que iba a dar, pero fui egoísta y no estuve, entonces es como, como que tuve que hacer todo el duelo, perdonarme a mi misma para aceptar eso, porque es duro, porque uno se siente en cierta forma como culpable, de no ser buen amigo y haber estado ahí en el momento más duro de la vida que es morir, entonces si estuve como muy enfrentada a eso, como que una persona sabía que se estaba muriendo pero uno también como que se niega a eso, a entender eso por dolor, yo decía, yo la

acompañé a ella a calvearse, a hacer la peluca, a la quimio, a todo, pero como con la esperanza de que se recuperara, nunca como dándome por vencida y sabiendo que se iba a morir y queríamos hacer como tantas cosas que queríamos hacer juntas, fue como ese choque saber, como ey, aterriza tu que yo ya sé que me voy a morir, que me estoy muriendo, necesito que aterrices conmigo en esto porque yo ya sé que me voy a morir y entonces fue como que siempre me demoré un poco en asimilar eso.

P4

Yo creo que es más como el momento de liberarse como de las culpas y de las cargas que uno tenga figamos a lo largo de la vida, sino que ya al momento de morirse es como descargar todo eso, como que ya me puedo ir, si como liberar.

La curiosidad a la que se refiere (N) a mi pues me vincula un poco más como con la forma de morir, no tanto con el hecho de morir sino cómo me voy a morir y la angustia es como no me quiero morir sufriendo, no quiero que sea una muerte lenta y dolorosa, no tanto por mí sino por las personas que tengan

que estame viendo morir, como el proceso y bueno, por mi si es una muerte trágica, o sea, no quiero agonizar, no quiero morir quemado o ahogado (esto lo dicen varios participantes al tiempo), eso sí angustia, eso si me da angustia, como que no quiero morir sufriendo ni haciendo sufrir a otros y eso es como lo que más angustia y curiosidad da, como que me da miedo la situación.

P5

Al pensar en morir lo primero que se me viene a la cabeza es placer y dormir: placer, porque sería como una transición de un lado a otro que puede ser muy fácil o muy rápida, como puede ser muy complicada y muy dolorosa y dormir por lo mismo, porque me acuesto a dormir, y cierro los ojos, y no me duermo y puede que de un momento a otro me dé cuenta que estoy dormido pero sencillamente me despierto y me doy cuenta que estuve dormido entonces es eso.

Me pone a pensar y es que a veces la muerte se vuelve algo atractivo cuando pierdes, cuando

la vida pierde significado y uno lo ve como algo atractivo porque, seguramente, le da una esperanza a uno de algo, pero el acto de morir no es algo que vaya dentro de esa esperanza o de ese atractivo, yo digo como, como el suicidio, sería bueno, si, el acto no.
(Risas)

M: Que fue un poco el freno del que hablaba (G).

Como cuando a uno le ponen anestesia general, y ya, se desconectó y se murió, si fuera así chévere porque en realidad lo que a uno le asusta, quietarse la vida, es, siendo sinceros, a mí se me ha pasado por la cabeza más de una vez quitarme la vida por muchas razones, pero no lo hago por dos cosas fundamentales: la primera y es la más importante y es que no quiero hacerle daño a la gente que me quiere y por eso no lo hago y segundo, porque me da una pereza buscar los métodos (risas), entonces yo digo no, sería más agradable que este en la vida, si es cierto que existe el bien y el mal y que todo lo que uno hace se le

devuelve esperemos a ver con que nos sorprende más adelante la vida, porque, de ahí pongo toda la esperanza, le da fuerza a la muerte, y es, más adelante viene algo nuevo, algo bueno, sea la muerte o no, pero es algo nuevo, algo interesante, y ahí es donde la vida vuelve a tomar algo de esperanza.

P6 - Yo sí, pues mi amiga que se murió ella se cayó de un cuarto piso y tuvo un derrame cerebral y duró como 3 días en coma hasta que los papás decidieron que era mejor desconectarla. Fue eso, no me siento capaz de hablar mucho más de eso.

Pues para mi morir es como el proceso antes de que se de la muerte como tal como todas las sensaciones, todos los pensamientos que uno pueda tener hasta el momento de la muerte, es eso.

M: Y ¿de eso tienes algún conocimiento?

- No.

M: ¿De ese proceso...?

- Por eso, o sea...

M: ¿Tienes algún conocimiento de lo que le pasa a uno?

- No, no, pero me imagino que son todos los pensamientos, como, en ese momento, son todos los recuerdos, como que tú ves pasar toda tu vida en ese momentico antes de que llegue la

muerte.

M: Es como ese recuento, como que muchas personas hablan de eso, que uno echa para atrás, como que es un viaje retrospectivo.

- Exacto.

Tabla 3. *Percepciones creencias y comprensiones expresadas por los sujetos participantes respecto al duelo.*

<i>Duelo</i>		
Percepciones	Creencias	Comprensiones
P1		
P2	Si, si, si, uy no, yo me acuerdo que cuando (P) se murió a mi me dieron ganas de morirme también y yo creo que mi reacción fue una depresión muy fuerte, una crisis existencial bastante desmotivadora; yo me acuerdo que todos los profesores le preguntaba a uno cómo está, y uno mal, mal, mal, de pronto puede ser que esos sentimientos existen, de	

compadencia de,
no sé, de tristeza,
hay uno que se me
olvidó, de lástima,
eso es totalmente
pues humano,
totalmente humano
y yo la verdad si,
algo me pasó
porque yo estuve
deprimido como
dos semanas, no
quería hacer nada,
entonces eso me
afectó mucho la
vida; esas fueron
como las
reacciones.

P3 A mí me pasó algo
muy particular cuando
se murió mi amiga, yo
decía, Dios no existe,
o sea, como un ser
que es grande y
misericordioso
permite que hay
terroristas que matan
gente, tiran bombas,
destruyen el mundo y
deja morir de dolor y
de cáncer a una niña
de 16 años, o sea,
que tipo de ser
misericordioso y
piadoso es ese,
entonces tuve un
choque muy grande
con respecto a mi
idea de lo que es el
Dios piadoso,
misericordioso, que
cuidaba de sus hijos,
y otra es que me
sentía muy culpable
por lo que les contaba
ahorita, entonces,

Yo creo que es más
bien como que hay un
entrenamiento en
identificar esas fases
del duelo en otros, pero
pues yo no sé, a mi no
me han dicho por
ejemplo, cuando tu
tengas tu propio duelo
tienes estas
herramientas pero pues
digamos, yo sé que
estoy en negación, no
acepto que se murió y
ya, después pasé todo
eso y ya acepté que se
murió, pero es más que
uno aprende a
identificar las partes del
duelo, aceptación,
negación, como
moverme en esas 5 o 6
fases, en identificarlas,
pero no tanto como en
vivirlas, como enseñar a
vivir eso, a mi no, o sea,
no veo el cómo, no se
me ocurre como

pude dejar de sentirme culpable hasta que entré a la universidad, y yo me acuerdo que, el día de inducción yo me encontré a los papás de (C) y me dijeron como para dónde vas, y yo les dije, no, es mi primer día de inducción y ellos me dijeron como (C) estaría entrando a la universidad entonces yo dije como bueno, voy a vivir la universidad como si la estuviéramos viviendo las dos; una vez estábamos en un bar ahí y ella cumplía un año de muerta y me atacó a llorar y dije ya no puedo más con la culpa, y una amiga de nosotros que pasó por una situación similar me dijo, la vida sigue, tienes que hacer ese duelo y seguir porque no te puedes quedar con esa culpa gigante en los hombros porque de nada te va a servir y una profesora que me dio clase y pues me vio llorar, y me ayudó, me dio como un tip, me dijo como que hiciera una carta, si siente que tiene que pedir perdón, pídele perdón, ve a un lugar tranquilo y la pones

enseñarle a una persona a vivir un duelo...

P1: Cada persona es diferente...

P3:

(continuación)...mas si puedo dar como herramientas para sobrellevarlo; cada quien hizo un duelo con (D) totalmente diferente y no como, hay dos personas que hasta ahora lo están haciendo, pero no hubo como eso de, es que no es como decirlo, de sentarse y decir cómo, mira, se que tu duelo esta así, puedes hacer esto, no, a mi me pasaba eso y me daba rabia y es que los profesores lo veían a uno con una cara de pesar y uno se podía pudrir de la piedra, o bueno, a mi me veían con una cara como de lástima que me provocaba sacarles los ojos, o sea, no me tenga lástima, estoy triste porque se murió un amigo pero no me tenga lástima y decirme, si quiere faltar al parcial el otro día yo te entiendo, porque eso no me ayuda, por lo menos a mi no me ayuda eso, a mi no me sirve que la gente me

como en un montoncito y la dejas ir y así mismo vas a dejar ir ese sentimiento de culpa, y como que lo hice y como que si función y como que si realmente me sirvió, como que dudaba mucho de eso, pero fue como ese choque de cómo Dios permite eso, no hay Dios porque está haciendo las cosas al revés, yo decía, si es tan grande como no ve las cosas que están pasando y como permite que pasen éste tipo de cosas y lo mismo fue cuando se murió (D), pero el que estaba haciendo, no entiendo porque te lo llevas, no entiendo por que se lo arrancas a la vida, a la mamá, al papá, al hermano, como te puedes llevar a una persona cuando causa tanto sufrimiento, entonces era como ese choque de lo que creía, lo que me habían enseñado en el colegio porque aparte estudié en un colegio de monjas, religiosísimas, entonces era, me confunde, lo que me han dicho no se aplica a la teoría de la vida, vivir el duelo con

pobrete, así como pobrecita se le murió el amigo, porque eso no lo ayuda, o por lo menos a mi no me ayuda, yo creo que los profesores nos veían y decían como ese esta en negación, ese esta en aceptación, pero no era como que uno caminaba por la facultad y al principio era como ay, ahí viene mi consejero, no quiero que me mire porque me va a preguntar que como estoy, o bueno, por lo menos a mi no me gustaba mucho eso, que se me acercaba un profesor y lo ve en alguna clase y, espérame un momento afuera y uno era como ay, no quiero, quiero vivir mi duelo, hacerlo yo, vivir ese proceso yo, sufrirlo yo, llorarlo yo y si es bueno que me den herramientas pero no que me digan cómo vivirlo, obviamente hay gente que no tenía un duelo resuelto y ahí se decía bien, es bueno que lo orienten a uno como ayudar a desenredar esa maraña, pero creo que son herramientas, que a uno como psicólogo lo entrenan no para vivir el duelo sino para identificar las fases del duelo en otro, o por lo

mucho choque, antes de vivir yodas las fases del duelo choqué contra la vida y me revelé contra la vida, no, pero pues Dios no existe, Dios es malo porque nos hace sufrir, era como mi pensamiento como en esa época, pero cuando (D) se fue pues ya era un poco como más madura.

menos así siento que es.

- Hay electivas, hay una electiva que se llama Ruptura, duelo y separación o Separación, ruptura y duelo, creo que hay una electiva que entra como a fondo en eso, pero que sea así como en clínica o algo, no, pues no es como aprende a manejar el duelo, no, yo no sé donde aprendí eso, o sea, no me acuerdo exactamente en qué materia no la dijeron pero no es cómo vamos a hacer de fondo un análisis, no o por lo menos yo no lo he visto en ninguna de las materias que he visto hasta ahora.

Va mas como en la depresión, en clínica cuando uno ve como la depresión como tal por no haber resultado bien el duelo, si, pero...

P4 Yo creo que a mí, en el caso particular de (D), me pasaba era como un reclamo con la vida, yo en ese instante específico no estaba pasando por un buen momento en mi vida y pensaba como bueno, si yo

En cualquier duelo que uno vive como ocúpese, no el de espacio a pensar en eso y eso también impide como que del de espacio a que siente, juepucha, si se fue, ya no está; por lo general creo que eso es lo que uno suele hacer,

Pues yo creo que la teoría nunca da herramientas para vivir algo así.

M: Pero si interpreto bien lo que dices, si has recibido una...

Si, obviamente uno siempre le enseñan, pues siempre no, pero lo general es, como que

soy la que se quiere morir, si yo soy la que no quiere estar acá, por qué se va él, por qué si yo tengo ganas de morirme no me muero yo y se muere él, por que no cambiamos papeles, sería más útil y productivo para el mundo que, si soy yo la que no encuentra el sentido, entonces creo que es en parte esa negación y también como un reclamo que hay muchas personas en el mundo que no queremos estar en este instante, entonces, por qué no nos pasa a nosotros y si pasa con otras personas que, pues, no sé, en ese instante aportarían muchísimo más, creo que eso fue algo muy marcado y era como un reclamo con la vida, esto no tiene sentido.

P5 Es extraño porque depende mucho de la pérdida y me acuerdo de 3 tipos

ocúpese, no piense, no se desocupe, desocúpese para dormirse y si no se puede dormir, siga ocupado, yo creo que es como lo único, lo que mas hace uno, pero yo creo que uno no puede seguir ocupado toda la vida y tiene que darle espacio a lo que siente y a entender a perdonar como los errores cometidos y ya; creo que eso es como todo, como tratar de encontrar la tranquilidad, creo que eso es lo más importante.

Pues yo no sé si era el ambiente que teníamos nosotros de estar pasando

lo general, es un proceso, por lo general siempre lo vas a negar al principio, luego lo vas a aceptar, luego vas a lograr 6 años seguidos y luego lo vas a superar, pero eso nunca es así, las cosas, yo siento que eso no funciona así, pues que no ha funcionado muy bien, creo que en ese sentido esas herramientas no lo ayudan mucho en el momento, como que, jueputa esto no lo voy a poder superar nunca, no voy a poder, este dolor no se va nunca, entonces, creo que si hay herramientas pero creo que son un poco inútiles a dolores digamos tan grandes.

- No, el duelo no es un tema como que se toque a fondo, como que sea específico...

- Pero tal como el duelo, el duelo es esto, se resuelve así, no.

- Yo, pensando, apenas llegó la pregunta lo primero que pensé y me acordé fue de AS, un

de comportamientos y de emociones que he tenido con pérdidas distintas: la primera es que no podía hacer nada, quedé en blanco, en blanco, y como estaba, no sé, ni bien ni mal, no estaba, después ya como que poco a poco fui retomando lo normal; la otra fue que entré en un estado de tristeza muy grande y quería hacer algo para que las cosas volvieran a ser como antes, para volver a tener esa persona, para que reviviera; y otra que era una mezcla de todo, era como tristeza, con rabia, como soledad, con dolor, con ganas de destrucción, con ganas de que me destruyeran a mí, con, como con mucha impulsividad, con mucha adrenalina por dentro, entonces todo era así, volando, fugaz, y pasara lo que pasara no me importaba porque yo iba contra el

por un duelo pero si se sentía como...

P1: Si, bastante.

P5: (continuación) (P) era una persona muy sociable, entonces marcó la vida de muchos y yo creo que eso igual que la facultad fuera como hey...

- P1: No pasara desapercibido.

- P5: Si, que no pasara desapercibido, entonces algunos profesores hicieron un minuto de silencio por (P) en las clases, como que se enfrentaban a que los estudiantes vivían el duelo, o sea, como que eran muy receptivos, igual, es una facultad de psicólogos, pero yo no puedo discriminar si era un duelo de la facultad o de los que estábamos en ese momento porque nos veíamos a cada momento, nos encontrábamos y siempre hablábamos de (P), era una cosa muy triste, era

miércoles me dijo, para la otra clase tiene que leer sobre melancolías según Freud y lo leí y pues bueno, pero pensando en el duelo como tal, yo digo que la teoría sirve siempre y cuando este acompañada de la experiencia, y a que me refiero con eso, a que hay duelos de duelos, a una misma persona un duelo le puede durar fácilmente dos años como pueden ser dos meses, dependiendo del duelo, dependiendo del significado que tenga esa pérdida para la persona, y vuelvo y me salgo de la muerte, porque es un duelo a través de pérdida, que es lo que dice la teoría, y yo digo que, si a veces no toleramos que la gente nos ofrezca la ayuda y lo hagan de cierta forma...

P1: Con lástima.

P5: (continuación) no sé, con lástima, con alegría, con lo que sea, depende del duelo, depende de la persona también, pero siempre es bueno saber a que acudir o a quien acudir en una situación de duelo, a qué acudir es que yo volví a coger el texto cuando estaba

muro, y ya, esas fueron como las 3 formas en que he sentido eso.

complicado porque era una cara como de desánimo, y saludémonos y sigamos y los viernes se volvieron viernes trágicos, y los jueves eran jueves trágicos y pasar por 4 parques era muy trágico y todos como que tratamos de hacer de cuenta que no pero como que si quería, la facultad se prestó para eso y me acuerdo bien que (DO) dibujó a (P) y lo puso como un mural para que le escribiéramos...

P1: Si, para que todo el mundo le escribiera...

M: A la entrada.

P5: Y muchos le escribimos, todos le escribimos, más de una vez, seguramente.

P1: Y creo que hasta en Facebook.

P3: Y hasta el día de hoy dejan mensajes; el día que murió abrieron un grupo en Facebook también para que la gente escribiera.

pasando por el duelo y me sirvió mucho para entender lo que estaba sintiendo, porque en ese momento sentía un vacío y un dolor y como un hueco acá en la mitad y no sabía cómo sacarlo y no sabía por qué, mas allá aterrizarlo, comprenderlo para salir adelante y después de que volví a leer esto es muy claro, me pasa esto, esto y esto, por esto, esto y esto y gracias a lo que estoy leyendo puedo entender que comportamientos estoy haciendo mal y por eso no puedo salir de esto, entonces pues, es importante saber cómo hacer bien el duelo.

P1: Si

P5: Yo creo que si como que se prestó a eso, esperaba, o así lo sentí yo.

M: ¿La facultad, ya como facultad, intervino?

P6: Yo tuve conocimiento que digamos amigos demasiado cercanos si tuvo una intervención, las personas que ya eran muy, muy, la novia, los mejores amigos, si tuvo una intervención directa hacia ellos, igual la facultad realizó una misa cuando cumplió el mes y yo creo, o pues espero que, este semestre se graduaría, esperaba que le dieran el grado póstumo; yo me acuerdo que ese día a la mamá le dijeron en la iglesia como que la facultad no se iba a olvidar de ella y que (P) igual se iba a graduar de psicólogo en un grado póstumo que sería en septiembre 30 del este año, entonces yo creo

que ahí se va a cerrar un ciclo muy grande como de (P) en la facultad, es como ese último, lo veo yo como ese último reconocimiento que se le va a hacer acá, porque también se gradúa el que era su mejor amigo aunque creo que ya no se graduó, porque se atrasó un semestre, pero creo que va a ser como ese último adiós, para él, en la facultad va a ser como ese grado póstumo y creo que la mayoría de los amigos de (P) que nos acordamos de eso vamos a estar allá, o por lo menos tengo clarísimo que es día vamos a estar allá, como en ese último adiós al parcerito, como le decíamos.

M: Y ustedes se van a asegurar de que se haga ese grado.

P5: (dice algo de fondo que muy pasito que no se logra entender)

P3: Pues

esperamos que, no había pensado en eso, pero yo creo que la facultad tendrá en cuenta eso, pues es que, no sé, no estoy segura.

M: Recordar no está mal, y es una forma también de...

P4: Creo que todos pensamos en eso...

- P1: Es bastante necesario.

Las microtendencias se entenderán como la orientación en determinada dirección que tomaron cada uno de los sujetos del grupo focal.

Tabla 4. *Microtendencias en las percepciones, creencias y comprensiones encontradas en los participantes respecto a la muerte.*

<i>Muerte</i>			
Percepciones	Creencias	Comprensiones	
P1	La participante cree en que hay algo después de la muerte, lo cual es indescriptible pero existe. Indica además que puede ser entendido desde el concepto del Karma.	Participante comprende la muerte como una pérdida. Al parecer la participante no ha tenido un contacto directo con la teoría, esto lo explica desde sus propias experiencias.	
P2	Según se haya compartido mayor o menor tiempo y experiencias con la persona que murió, varía el nivel de afectación del participante (a mayor tiempo compartido mayor grado de afectación). Además indica que una muerte cercana genera que se piense en "sí mismo" y por	El participante cree en que existe algo más allá de la muerte, que no puede ser descrito por los sentidos ni por la imaginación. Afirma haber leído sobre budismo y metafísica, buscando encontrarse espiritualmente. El participante reporta que, desde su experiencia	Para el participante la muerte es comprendida como una etapa más de la vida, que impide el regreso de la persona que muere. Ella además genera un vacío en los que se quedan.

ende en la propia muerte y la posibilidad de que esto suceda.

propia, considera que “todas las religiones son materialistas”, ya que los rituales se realizan en esta vida.

Existe el bien y el mal y existen fuerzas que se encargan de equilibrar esto, ya que al hacer el bien se devuelve algo bueno y al hacer el mal, se devuelve algo malo.

P3

La participante afirma que a partir de poder percibir a una persona cercana muriendo pudo darse cuenta de que para morir solo hemos de estar vivos. Además dice que se dio cuenta lo importante de tener personas cercanas cuando eso ocurre.

Debido a lo inesperado de la muerte, el impacto de lo percibido en la participante es traumático, generando dolor e incomprensión debido a la

Después de la muerte se vuelve al mundo, al igual que Jesús (muerte y resurrección), esto se hace en diferentes formas físicas. Explica que hay una misión en la vida y al cumplirla, se puede volver pero cambiando de misión; esto está mediado por el libre albedrío, al poder decidir si se vuelve o no al mismo mundo.

Por otro lado asegura que si se decide no volver, se “descansa” en un paraíso espiritual que va más allá del

La muerte es un punto neutro donde ya no hay experiencia ni sentido; además la muerte es lo opuesto a la vida.

La muerte es comprendida como un suceso inevitable e incomprensible.

Todas las personas van a morir.

El saber que se va a morir, no prepara ni para la muerte, ni para asumir la muerte de alguien más.

Considera que hacer falta trabajo para comprender las sensaciones que evocan la muerte de alguien.

naturaleza inesperada de la muerte por un tiempo prolongado según lo que cuenta.

La noticia de una muerte cercana hace que se perciba la muerte como algo más probable de suceder en personas cercanas a la persona que recibe la noticia.

La muerte de una persona cercana genera inseguridad, debido a que se puede percibir que todas las personas que le rodean son susceptibles de morir, indiferenciadamente de su edad y condición física.

cielo o el infierno, donde posteriormente se puede reanudar la vida desde diferentes planos espirituales.

Cree que el orden de la muerte indica que los hijos entierran a los padres y no los padres a los hijos.

Considera normal la muerte de una persona de avanzada edad, pero no de una persona joven.

La muerte de alguien genera la búsqueda de una razón por la cual suceden las cosas.

Cercana a la muerte de alguna persona, el participante indica que se genera una gran incógnita alrededor de la muerte donde se busca encontrar los aprendizajes alrededor del suceso.

La muerte puede ser entendida desde dos puntos de vista, uno biológico y uno espiritual, donde pueden haber diferentes perspectivas dependiendo de la creencia de cada persona.

La participante describe su comprensión de la muerte alrededor de experiencias personales.

P4 La muerte de una persona significativa genera en un primer momento negación, ya que puede ser percibido como algo inesperado; dicha negación desaparece al

Participante cree en una vida después de la muerte, ésta se puede dar en otra forma como plantas, etc. La muerte no es el fin, hay algo más allá.

Al principio la muerte se concibe como una pérdida, que posteriormente, se le encuentra un sentido para la vida de cada persona afectada, al igual que para el lugar (como la facultad), para los grupos de personas.

confirmar definitivamente la noticia, esto se puede dar mediante ver el cuerpo de la persona que falleció.

El participante indica que posterior a la muerte de una persona cercana puede sentir tranquilidad ya que siente que lo acompañan.

P5

El participante indica que identifica varias muertes significativas en su vida, incluso denota la muerte de mascotas como significativas y dolorosas. Al hablar de la muerte de un compañero suyo de la universidad, indica que sintió impotencia, rabia, molestia y sensación de inutilidad. Indica que ver que otras personas sufren por la muerte de alguien, le genera la sensación de querer hacer algo

La creencia alrededor de la muerte, puede variar dependiendo del estado anímico. Además la vida después de la muerte continúa, ésta puede variar en tiempo, forma y espacio. Sin embargo cree que aquellos que quedan en vida no se dan cuenta del cambio que representa la muerte.

La tristeza generada por la muerte de alguien, apoya los aprendizajes dados alrededor de la misma.

El participante describe su comprensión de la muerte desde sus propias experiencias.

Considera que la comprensión se da a medida que se vivan experiencias cercanas a la muerte, más allá de lo que se enseñe alrededor del tema.

El participante indica que la muerte puede ser comprendida como una pérdida; a su vez puede ser comprendida como una ganancia, ya que puede aportar experiencias y quitar sufrimientos.

Solo se puede conocer más alrededor de la muerte hasta que llegue el momento de la muerte propia.

El participante indica no haber recibido ninguna instrucción teórica alrededor de lo que es la muerte, sino por el contrario su comprensión se construye poco a poco.

El participante indica

para evitar ese dolor de todos. Indica también que vivir la muerte de alguien con pasión y con dolor se percibe como necesario para tratar de estar mejor.

que tener una concepción teórica sobre la muerte no ayuda al afrontamiento de la misma.

Considera que sería interesante conocer algo sobre la muerte.

P6

Existen dos puntos de vista alrededor de las creencias de la muerte. Por una parte uno se “reencuentra” en el cielo con las personas que ya se han muerto. Por otra parte considera que “se vuelve a nacer”, teniendo muchas vidas.

La muerte genera un sentimiento de pérdida, que desorganiza la vida propia, ya que deja un vacío.

El concepto que tiene la participante alrededor de la muerte gira alrededor de experiencias propias.

Tabla 5. *Microtendencias en las percepciones, creencias y comprensiones encontradas en los participantes respecto al morir.*

Morir

	Percepciones	Creencias	Comprensiones
P1	Participante denota lo difícil que es darse cuenta del proceso del morir sobre todo cuando ha hecho parte de él, cuando ha vivido en carne		Participante asegura que desde su comprensión, el morir significa miedo hacia eso desconocido. Sin embargo concibe dicho proceso como una posibilidad de pasar a un estado de menor

propia el morir y la muerte de uno de sus seres queridos. “Yo tuve la muerte de mi abuelito, de parte de mamá, de Bucaramanga, yo estuve 2 mese en Bucaramanga y yo era la enfermera, yo lo cuidé durante 2 meses” dice la participante.

dolor.

También hace evidente cierta culpa que siente, como si a raíz de su partida su ser querido haya muerto, como si ella hubiera contribuido para que el proceso de morir se precipitara.

P2 Participante cuenta momentos en donde ha sentido ese morir en su vida. Específicamente al pensar en el suicidio como consecuencia de depresiones fuertes. Sin embargo lo percibió como un error, lloró y decidió no hacerlo

Participante refiere un sistema de creencias religioso (Católico) que si bien hoy en día no las comparte a cabalidad, son gran parte de lo que él es. Afirma también que la vida es muy bonita y que tal vez por eso sea el temor hacia la muerte.

Participante menciona una experiencia en donde comprendió que no valía la pena quitarse la vida, pues vivir era algo muy bonito.

P3 Participante narra esa percepción de ver a su amiga morir como algo "horrible". Se dio cuenta de que su amiga estaba muriendo al ver al cura darle los Santos Oleos. Luego de haber negado eso que estaba ocurriendo ese momento la hizo darse cuenta de que su ser querido estaba muy cercano a morir. Dice incluso que ella era la que no se daba cuenta de lo que estaba ocurriendo, pero que su amiga en medio de la agonía sí, y se lo quería hacer entender pero para ella era muy difícil. Refiere además sentimientos de culpa por no haber estado acompañando a su amiga en el momento del último adiós.

Para la participante morir es el acto último de la vida, es ese paso de estar vivo a estar muerto. Es un acto incierto y que puede producir mucho miedo. Sin embargo dice que debe ser un paso muy importante en la vida, pasar por el morir.

P4

La participante cree que el momento de morir es uno para liberarse de toda

Para el participante el morir es un momento de transición, entre el estar vivo y el estar

culpa, un momento de descarga.

muerto. Puede ser un proceso doloroso, pero también placentero.

P5

P6

Al parecer la participante percibió como muy dolorosa la muerte de su amiga. Parece haber cierta tendencia a la negación, pues prefiere no hablar del tema.

El morir es para la participante un proceso anterior a la muerte. Son todas aquellas sensaciones y pensamientos que ocurren a priori de ese momento final. Es además un viaje retrospectivo.

Tabla 6. *Microtendencias en las percepciones, creencias y comprensiones encontradas en los participantes respecto al duelo.*

<i>Duelo</i>		
Percepciones	Creencias	Comprensiones
P1		
P2	Participante se refiere a haber sentido un proceso de duelo como unas ganas de morirse, una depresión muy fuerte, una crisis existencial que lo desmotivaba. Dice haberlo sentido por dos semanas.	
P3	Narra que ese momento de duelo lo vivió como una desmotivación hacia eso que creía sobre Dios. Además sintió un inmenso sentimiento de culpa por su ausencia en el momento en el que su ser querido murió. Dichas sensaciones le dudaron un año y a través de un acto ritual pudo elaborar el duelo. También le surgieron muchas preguntas, pues no comprendía por qué tenía que vivir esas pérdidas.	<p>Refiere que para comprender el duelo tiene que haber un entrenamiento para poder identificar las diferentes fases del duelo. Sin embargo no ha sentido que le hayan dado herramientas que acompañen sus propios duelos. Aprende a identificar dichas fases en otros, pero no en ella misma. Tampoco sabe cómo enseñarles a las personas a vivir el duelo. Asegura además que todo esto se debe a que cada quien elabora duelos de manera diferente.</p> <p>- En cuanto a la Facultad, dice que hay electivas que enseñan sobre el duelo, pero</p>

- | | | | |
|----|---|--|---|
| | | | nadie se lo ha enseñado de manera profunda. |
| P4 | Cuando vivió un duelo lo sintió como un reclamo con la vida. Ella dice que pensaba en quererse morir y que era injusto que se muriera quien quería seguir viviendo. | Tiene la creencia de que en los duelos lo que uno tiene que hacer es ocuparse, no pensar tanto. Pero sin embargo cree que permitirse sentir también es humano.

Cree además que la teoría no da herramientas suficientes para aprender sobre el proceso del duelo. | Le han enseñado sobre el duelo, pero sólo lo general. Que es un proceso, que se da la tendencia a negar al principio la pérdida y que con el tiempo se acepta. Dice que son herramientas inútiles para dolores tan grandes.

Asegura que en la facultad el duelo no es un tema que se toca a fondo, no es un tema específico. |
| P5 | Dice que ha percibido sus duelos de diferentes maneras. Ha tenido sensaciones de quedarse en blanco, de no querer hacer nada, de sentir una profunda tristeza, de regresar a la vida a la difunta, sensaciones de rabia, de soledad, de dolor, de destrucción, con mucha impulsividad, con mucha adrenalina por dentro. | Cree que en cuanto al duelo, la teoría sirve siempre y cuando se acompañe de la experiencia, pues dice que "hay duelos de duelos". | El duelo es un proceso que varía dependiendo de la importancia que el difunto tuviese en la vida de los que se quedan, depende de lo que signifique la persona que se va para uno. |

Las tendencias se entenderán como la orientación en determinada dirección que tomaron los sujetos que participaron en el grupo focal en conjunto.

Tabla 7. Tendencias intersujeto respecto a muerte.

<i>Muerte</i>			
	Percepciones	Creencias	Comprensiones
Convergencias	<p>A partir de lo encontrado en los participantes sobre la muerte, esta se siente como una situación difícil de lidiar, dependiendo de la cercanía que se tiene con el sujeto.</p> <p>También se encuentra que es necesario tener la experiencia propia de una muerte cercana para entender mejor la situación y la importancia de tener personas al lado con las cuales se pueda contar</p>	<p>Los participantes coinciden en decir que existe algo después de la muerte.</p>	<p>Varios participantes comprenden que la muerte es una pérdida irreversible.</p> <p>Todos coinciden en que a pesar de haber visto en clase temas sobre la muerte, no puede llegar a comprenderse sino desde la propia experiencia.</p>

para hacer la experiencia un poco más fácil de llevar.

- Todos coinciden con haber sentido rabia, molestia e inutilidad frente a la muerte de un compañero.

Divergencias

Una sola participante comenta la importancia de estar vivo para poder hablar de muerte.

Otro participante comenta que el proceso de muerte puede ser considerado como un hecho traumático.

Solamente un participante habla de la resurrección, además dice que todos tenemos una misión en la vida que debemos cumplirla y que se puede entender desde el concepto budista del Karma.

Un participante asegura que por un lado se reencuentra con las personas en el cielo y por otro lado se vuelve a nacer.

Con respecto a las divergencias, se evidencia que sólo uno de los participantes comprende a la muerte como una etapa más de la vida; punto medio donde ya no hay experiencia no hay sentido.

Un participante menciona la importancia de comprender la muerte como una experiencia de aprendizaje y de reflexión.

Tabla 8. Tendencias intersujeto respecto al morir.

<i>Morir</i>			
	Percepciones	Creencias	Comprensiones
Convergencias	<p>Hay una tendencia importante hacia sentir como una gran dificultad la muerte sobre todo de un ser querido cercano.</p> <p>Hay en varios participantes un sentimiento de culpa que se siente cuando el ser querido muere.</p> <p>Parece haber en todos los participantes cierta tendencia a negar la pérdida del ser querido.</p>	<p>Se encuentran similitudes en cuanto al sistema de creencias sobre el proceso de morir en cuatro participantes desde una perspectiva judeo-cristiana.</p>	<p>Todos los participantes coinciden en que el proceso del morir se comprende como uno en donde el miedo es común denominador.</p> <p>La mayoría de los participantes aseguran que el morir es un proceso. Es el paso de estar vivo a estar muerto. Es entonces un proceso de transición. Son aquellas sensaciones y pensamientos que ocurren a priori de ese momento final.</p> <p>Para todos los participantes es un proceso incierto y un paso muy importante en la vida.</p> <p>También se comprende el morir como un viaje retrospectivo.</p>
Divergencias	No se observan divergencias	Por otra parte un participante	Sólo un participante comprende el morir

notorias en este aspecto. difiere con el sistema de creencias católico, pues el proceso del morir es un momento para liberarse de toda culpa, no un momento de juicio. como un momento donde se pasa a un estado de menor dolor, sin sensaciones displacenteras y sin miedo alguno.

Las tendencias intersujeto se entenderán como las orientaciones en determinada dirección que fueron evidentes entre los participantes de la investigación.

Tabla 9. Tendencias intersujeto respecto al duelo.

<i>Duelo</i>			
	Percepciones	Creencias	Comprensiones
Convergencias	Se encuentra que los participantes consideran que los procesos de duelo estarían mediados por sentimientos de tristeza y de depresión, donde buscan responderse en términos generales a preguntas que surgen a lo largo del proceso; estas preguntas giran alrededor de comprender la situación buscando una razón acerca de la causa y la función de la muerte de un	Los participantes creen que en el proceso del duelo deben permitirse expresar y sentir todo aquello que el proceso traiga en cada persona con su experiencia.	Varios participantes coinciden en que las herramientas que les han dado para comprender el duelo son insuficientes. Adicionalmente se encuentra que por parte de la facultad no se brindan herramientas teóricas que sean significativas y que los participantes en su calidad de estudiantes pudiesen utilizar para apoyar procesos de duelo.

ser querido.

También se encuentra que los participantes tienden a expresar que el duelo conlleva una reevaluación de las creencias, en tanto se cuestiona directamente la creencia religiosa o la perspectiva de vida de los participantes.

Divergencias

Adicionalmente, se encuentran diferentes sensaciones a lo largo del proceso, que son descritas en términos corporales y emocionales (tristeza, depresión, vacío, culpa, soledad y dolor)

Encontramos que en cuanto a la teoría, existen divergencias ya que por un lado se considera que la teoría puede ayudar a lo largo del proceso, siempre y cuando este acompañada de la experiencia; por otro lado se considera que la teoría no podría aportar herramientas que apoyen a la persona a lo largo del duelo.

Los participantes consideran, que las comprensiones sobre el duelo varían entre las personas, dependiendo tanto de sus aprendizajes teóricos como experienciales.

3. Discusión

Después de haber realizado el grupo focal, se evidenció que los seis participantes coinciden en lo que Quesada (2007), plantea sobre la muerte. Es decir, que es un hecho natural y que estamos acostumbrados a que en nuestra vida exista un comienzo y un fin. Afirma también, que debemos vivir la vida, debemos morir algún día y solo se le puede ganar a la muerte preparándose para cuando ésta llegue; esto se logra incorporándola en nuestra vida como algo natural. Los participantes la comprenden como algo natural, y sin embargo no se sienten triunfadores antes la muerte, no se sienten preparados. Surgen así dos preguntas: ¿Cuándo el autor se refiere a incorporar la muerte como algo natural en nuestras vidas, qué entiende por *lo natural*? Otra pregunta que surge es: ¿A los participantes les falta incorporar, es decir, representarse mentalmente lo que el autor concibe como lo *natural*? Si hay una creencia de la muerte como algo *natural*, y sin embargo este hecho se percibe como muy doloroso y llena a varios de los participantes de incertidumbre, de angustia y de miedo.

Siguiendo con los planteamientos de Quesada (2007), en el mundo occidental moderno la muerte significa una pérdida, una separación dolorosa, deja un vacío en las personas con consecuencias duraderas. Un participante señaló que la muerte “es un suceso inevitable y a la vez incomprensible, o sea, morir, todos nos vamos a morir en algún punto de la vida; lo que creo yo es que a veces es muy complejo para nosotros comprender eso, porque no, digamos en la vida, todos sabemos que nos vamos a morir pero ninguno está preparado para morir o para asumir la muerte de alguien, más cuando una muerte que digamos que uno no se espera. Entonces, pienso que es algo que siempre va a pasar, a lo cual no le podemos huir, pero al cual no nos hemos tomado el trabajo de comprender en sí lo que sentimos y lo que evoca esa sensación.” Dicho testimonio fue recurrente en varios de los jóvenes integrantes del grupo focal. Habría una dificultad para darle una connotación positiva a la muerte. Sería pertinente recordar a Allport (1991, p.6) cuando dice que “vivir es sufrir; sobrevivir es hallarle sentido al sufrimiento”. Una posible salida para lo que les ocurre al estudiantado universitario

consultado sería ayudarlos a aprender a hallarle sentido a esos acontecimientos dolorosos y para lo cual la Logoterapia de Frankl podría ser de gran ayuda.

“La búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una "racionalización secundaria" de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido.” (Frankl, 1991, p.57) Se habla de voluntad, porque en todos existe esa fuerza, esas ganas de encontrarle sentido a nuestras vidas. Para la Logoterapia el sentido no lo inventamos, sino que lo descubrimos. Si los jóvenes estudiantes se han sentido muy desvalidos ante sus pérdidas, pudieran encontrar esa voluntad y ese sentido en medio de la aparente penumbra, y así darle un vuelco a sus existencias y a sus comprensiones. Pero para esto ha de elaborarse, han de hacerse responsables del descubrimiento de esos nuevos motores vitales.

En el budismo ser responsables implica entender que la verdadera espiritualidad es también ser consciente de que si somos interdependientes de todo y de todos los demás, incluso el más insignificante pensamiento, palabra o acción va a tener repercusiones reales en todo el universo: “Todo está indisolublemente interrelacionado: llegamos a darnos cuenta de que somos responsables de todo lo que hacemos, decimos o pensamos, responsables, en realidad, de nosotros mismos y de las relaciones que establecemos con lo que existe en nuestro alrededor.” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p.64)

Por otra parte, algunos de los participantes identificaron que tanto la muerte, como el proceso del morir son situaciones que no sólo son vividas individualmente, sino que además es a través de la experiencia como se puede comprender el verdadero significado de dichos procesos. Quesada (2007) tiene una postura similar, pues plantea que el enfrentamiento de la muerte y el proceso del morir son experiencias específicas de cada persona, ya sea por factores culturales, religiosos, económicos y por la relación con la persona que ha muerto. A este respecto uno de los participantes dijo: “A mí con lo de [P...] me pasó algo muy particular y creo que desde ahí yo sé que uno para morir solo necesita estar

vivo”. Es algo aprendido a través de la experiencia y la participante pudo hacer “insight” de que la muerte era tangible cuando vio a una persona cercana morir. Vargas (2007) plantea, a partir de la perspectiva de la tanatología, cómo cada persona al vivenciar dichos procesos, podrá enfrentarse a una gran pérdida de manera diferencial, repercutiendo en consecuencia sobre su estructura interna, su yo y su esencia.

Para el budismo si bien la experiencia de la muerte es muy dolorosa, el vivirla nos ayuda a despertar y a tener una nueva actitud ante la vida. Cuando hay una crisis vital, como una enfermedad grave, se pueden producir transformaciones de semejante profundidad: una disminución del miedo y una aceptación más profunda de la muerte; una mayor preocupación por ayudar a los demás; una visión más cabal de la importancia del amor; menos interés por los logros materiales; una creciente fe en una dimensión espiritual y en el sentido espiritual de la vida, y, naturalmente, una mayor disposición a creer en la vida después de la muerte (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 52).

Frankl (1991, p.41) afirma que “el hombre puede conservar un vestigio de la libertad espiritual, de independencia mental, incluso en las terribles circunstancias de tensión psíquica y física”. Ante el vacío existencial todos los seres humanos tenemos la capacidad de elección, lo que quiere decir que a pesar de las situaciones límite, somos nosotros mismos los que podemos decidir si somos o no somos nadie. “Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas —la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias— para decidir su propio camino.” (Frankl, 1991, p.41) En definitiva y siguiendo las concepciones franklianas, somos nosotros los responsables de nuestras decisiones, de nuestros estados emocionales y por supuesto de nuestra realidad y existencia. Si esto pudiera enseñarse, si pudiera comprenderse, entonces se potenciaría en la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana la posibilidad de hacer de los jóvenes estudiantes de pregrado seres cada vez más responsables de si mismos, de su posición ante diferentes eventos y de sus posteriores elecciones.

Lo más importante del sentido es el significado que tiene en la vida del ser humano. No se trata de buscar una abstracción sobre la vida, sino una singularidad, un significado singular de nuestra propia existencia. La Logoterapia considera que la esencia del Hombre, es la capacidad de ser responsable. “Este énfasis en la capacidad de ser responsable se refleja en el imperativo categórico de la Logoterapia, a saber: "Vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez y como si la primera vez ya hubieras obrado tan desacertadamente como ahora estás a punto de obrar." La pregunta que surge es ¿cómo mostrarle a los estudiantes universitarios la importancia de ser responsables? Ser responsables podría permitirles algunas cosas positivas. La responsabilidad “invita a imaginar, en primer lugar, que el presente ya es pasado y, en segundo lugar, que se puede modificar y corregir ese pasado: este precepto enfrenta al hombre con la finitud de la vida, así como con la finalidad de lo que cree de sí mismo y de su vida.” (Frankl, 1991, p.62)

Podría promoverse acercarse a lo que Frankl llama el suprasentido. “Este sentido último excede y sobrepasa, necesariamente, la capacidad intelectual del hombre; en logoterapia empleamos para este contexto el término suprasentido. Lo que se le pide al hombre no es, como predicán muchos filósofos existenciales, que soporte la insensatez de la vida, sino más bien que asuma racionalmente su propia capacidad para aprehender toda la sensatez incondicional de esa vida. Logos es más profundo que lógica.” (Frankl, 1991, p.66) Ante una gran pérdida que puede sentirse como insensata, desde esta postura habría forma de entenderla y aceptarla como un motor de crecimiento, de aprendizaje, de fortalecimiento y trascendencia.

Por otra parte Kubler – Ross (1975, p.15) dice que “Cuando volvemos la vista atrás y estudiamos las culturas de los pueblos antiguos, constatamos que la muerte siempre ha sido desagradable para el hombre y probablemente siempre lo será.” En todos los participantes puede denotarse ese sentimiento hacia la muerte como algo desagradable, como una desdicha. Lo que preocupa es que ese temor cada vez se acrecienta, y es así como nos aferramos a la vida y despreciamos la muerte. Uno de los participantes dijo: “Yo me acuerdo que

cuando [P...] se murió a mi me dieron ganas de morirme también y yo creo que mi reacción fue una depresión muy fuerte, una crisis existencial bastante desmotivadora”. Desde la perspectiva del budismo, la vida puede ser utilizada para prepararnos para la muerte; asimismo la vida y la muerte son un todo único, en el cual la muerte es el comienzo de un nuevo “capítulo”. Entonces podría pensarse en cómo hacer para que los jóvenes estudiantes le den una nueva significación a la vida, cómo hacer para que aprendan a vivir de una manera más sencilla y tranquila. Desde la tradición budista para aprender a morir es necesario haber aprendido a vivir, o en otros términos, “la muerte es un espejo en el que se refleja todo el sentido de la vida” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 30).

Al llegar a Occidente, el Lama Sogyal Rimpoché (1994, p.26) cuenta como chocó con el contraste de actitudes hacia la muerte: “Allí en Occidente, la gente es enseñada a negar la muerte, así como a concebirla de una forma simple como aniquilación o pérdida.” Algunos fragmentos de los testimonios de los estudiantes pueden expresar esa actitud negativa hacia la muerte y el morir. “El momento de la noticia como que fue algo como, no, por qué, cómo, cuándo, dónde, el primer momento siempre es como la negación y la negación como desde el corazón y como la experiencia, oiga, lo vi hace dos días, que pasó, esto no es cierto, entonces, lo primero es eso, como que no pasó, no pasó, no pasó.”, “Sí, obviamente uno siempre le enseñan, pues siempre no, pero lo general es, como que lo general, es un proceso, por lo general siempre lo vas a negar al principio”.

El budismo propone como es posible alcanzar una paz mental, a través de reflexión sobre el espíritu y el conocimiento y solo la verdad espiritual puede permitirnos afrontar la muerte. “Lo que hayamos hecho con nuestras vidas es lo que somos. Y cuenta todo, absolutamente todo”. (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 45) Si pudiera suscitarse una reflexión seria y profunda en los jóvenes estudiantes sobre la muerte, podría alcanzarse esa posibilidad de vivir plenamente y así poder afrontar de mejor manera todas aquellas pérdidas que se crucen por nuestro camino.

Muchas veces cuando un ser querido muere, sus allegados experimentan emociones conflictivas: Rabia, tristeza, desesperanza, y sobre todo culpa. Tal como lo plantea el testimonio de un participante: “El día que se murió [C...], ella siempre me dijo que se iba a morir pero yo no estaba preparada para que se muriera tan pronto y yo me acuerdo que ese día fue horrible porque me sentí toda la vida culpable porque ese día iba a subir a visitarla pero dije, no, me da pereza, mejor invito a mi mamá a cine y me fui para cine y en cine el celular se me reventaba de llamadas perdidas y era todo el mundo avisándome que mi amiga se había muerto y yo me decía como, yo pude haberla acompañado como a dar ese paso que, cuando empezó la película se murió y yo pude haberla acompañado a dar ese paso que ella sabía que iba a dar, pero fui egoísta y no estuve, entonces es como, como que tuve que hacer todo el duelo, perdonarme a mí misma para aceptar eso, porque es duro, porque uno se siente en cierta forma como culpable, de no ser buen amigo y haber estado ahí en el momento más duro de la vida que es morirse.”

Cuando nuestros seres queridos se van, sentimos una doble sensación. Una sensación de pérdida y otra de culpa; la tendencia es sentir mucho dolor por la ausencia del ser querido y remordimiento por no haberle cumplido. La pregunta sería: ¿Que hacer frente a esta situación? El budismo tibetano puede dar nuevas luces, pues encontramos en su tradición una concepción de muerte significativa. La muerte se convierte en una oportunidad, jamás percibida como una gran pérdida. Para percibirla es primordial introducir el concepto de *impermanentia*, pues interiorizándolo pueden asumirse nuevas posturas y concepciones sobre la muerte. En la vida no hay nada permanente y constante, lo único constante es el cambio. Ignorar la *impermanentia* es lo que genera angustia y por la que nos cuesta tanta dificultad afrontar la muerte. En nuestra mente los cambios pueden configurarse como pérdida o sufrimiento, y por eso nos disponemos para anestesiarnos ante ellos. Pero, en realidad, la *impermanentia* es “...difícil e inquietante al principio, pero, cuando se la conoce mejor, será mucho más amigable y menos perturbadora de lo que hubiéramos podido imaginar.” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 47).

Comprender y experimentar la *impermanencia* permitiría que los jóvenes estudiantes vieran los cambios como algo habitual, pero además potenciaría su posibilidad de aprender a desprenderse, a no aferrarse tanto a las personas y a los objetos. “La propia vida nos demuestra lo contrario: que el desprendimiento es el camino que lleva a la auténtica libertad”. (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 60).

Los participantes expresaron cómo uno de los mayores problemas es el que la muerte llegue de manera intempestiva. Es un tema del que no se habla, es un tema al cual no solemos acercarnos sino hasta que se hace real en nuestras existencias. Sería prudente escuchar a Kubler – Ross (1975, p.48) cuando dice: ...que deberíamos adquirir el hábito de pensar en la muerte y en el morir de vez en cuando, antes de encontrárnosla en nuestra propia vida.” Tal vez de esta forma podríamos vivir una vida más tranquila, potenciando así la posibilidad de morir con sentido.

Ahora bien, en la fundamentación bibliográfica se habló del Materialismo Ateo. Casas (2001) dice que una concepción teísta del mundo es más fácil que una ateísta, pero no es más real, no explica los fenómenos del mundo tal y como ocurren. Dicha postura es defendida afirmando: “...explicar los fenómenos que no entendemos con base en que son manifestaciones de seres desconocidos, es la forma más fácil de salir de una situación que exigiría, para su comprensión, un estudio profundo de la misma.” (Casas, 2001, p.21) Los participantes expresan la necesidad de creer en algo más allá de lo terrenal para afirmarse, sobre todo cuando hablaban de la muerte. Para ellos es necesario creer en algo en estos momentos traumáticos, pero sobre todo manifiesta la firme convicción de creer en algo más allá de la vida terrenal para no perder el sentido de la vida, para que todo lo vivido tenga una razón de ser y haya valido la pena. Testimonios como los siguientes fueron recogidos en la investigación: “Pues yo sí creo que hay algo después de la muerte, la verdad no podría especificar si bueno o malo, pero creo que si hay algo después de la muerte; uno siempre espera que sea bueno, pero, no sé, yo sí creo que hay algo después de la muerte.”, “Yo también, yo tengo fe de que hay algo más allá a parte de esta vida, algo que va mas allá de nuestros

sentidos, de nuestra imaginación, yo también creo que pasa algo después de la muerte, que acá de pronto, acá en este mundo si se nos acaba la vida, bueno, listo, pero hay algo más allá, de eso también estoy seguro”, “Creo mucho en eso y definitivamente en algo después de la muerte, la muerte puede que sea solo el principio de algo más importante”, “...nada, pues yo creo que, yo tengo como dos puntos de vista, uno en que creo que si hay algo después de que uno se muere y que los familiares o esas personas que se ha ido como que a uno lo están esperando en el cielo y la otra a veces pienso que como que uno vuelve a nacer, si me entiendes, o sea, uno se muere y uno tiene como muchas vidas, yo tengo como esas dos perspectivas, pero pues no sé”. Desde estos testimonios tal vez creer en algo más allá de lo tangible no es un intento de explicar, sino más bien es una herramienta de nuestra psique como defensa ante hechos muy dolorosos. Entonces ¿de qué sirve explicar los fenómenos de manera absoluta, de qué sirve hablar de una verdad del mundo, si llega un momento en donde esos saberes no nos alcanzan para soportar una pérdida, para encontrar incluso en la misma vida una posibilidad de una existencia satisfactoria y con sentido? Es una pregunta que los autores del presente estudio dejan abierta para los lectores. No obstante no basta creer en una vida más allá de la muerte, entenderla y apropiarla; Frankl afirma que una vida espiritual puede permitir una concepción diferente de la muerte y el morir, pero también una concepción diferente sobre la vida.

Frankl (1991, p.36) hace referencia a la importancia de las convicciones religiosas ante la crisis existencial, ante el vacío de sentido. “Cuando los prisioneros sentían inquietudes religiosas, éstas eran las más sinceras que cabe imaginar y, muy a menudo, el recién llegado quedaba sorprendido y admirado por la profundidad y la fuerza de las creencias religiosas.” La cosmovisión religiosa es multiforme, y en la tradición del Budismo Tibetano, la base de esa espiritualidad es encontrarse con uno mismo, es reconocerse, es sentirse desde adentro para luego entregarse a los demás. El entregarse entendido no como un regalo, sino la capacidad de una persona para no hacerle daño al otro, no blasfemar sobre él, sino reconocerlo como humano y a partir de allí entender que tiende al error.

Perdonar desde lo más profundo de su corazón y amar a los demás tanto como uno quisiera que lo amen.

Por otra parte Frankl (1991) menciona que potenciar ese reconocerse, esa posibilidad de introspección, esa intensificación de la vida interior, hacia posible que los prisioneros encontraran un refugio, una cueva en medio de la tormenta. En esa cueva encontraban la posibilidad de devolverse a sus pasados, dando rienda suelta a su imaginación. (Frankl, 1991) Si los jóvenes estudiantes universitarios pudieran acercarse a esa espiritualidad podrían resignificar sus experiencias y aprovecharlas para su propio beneficio. “Aquella noche comprendí que la muerte es real, y que yo también tendría que morir. Mientras yacía allí tendido, pensando en la muerte en general y en mi propia muerte, por entre toda mi tristeza fue emergiendo una profunda sensación de aceptación, y con ella la resolución de dedicar mi vida a la práctica espiritual.” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 25).

Desde esta perspectiva, es necesario reconocer que en el mundo moderno contemporáneo nos enseñan a vivir en busca de placeres y de lujos. Nos enseñan a buscar el triunfo, a ganar y a evitar perder. Esto pudo escucharse en los testimonios de los participantes en el grupo focal. Ante la inminente pérdida quedaron sin capacidad de asumir la situación. Estaban acostumbrados a aquello que el budismo llama el apego, pensaban que la pérdida no les llegaría y cuando llegó no pudieron encontrarle respuestas positivas. Entonces sintieron que se derrumbaban y se encontraron ante crisis existenciales profundas. Se encuentra así cierta similitud con el reino de los dioses del que hablan las enseñanzas budistas. Los dioses viven en lujo, deleitándose de placeres, sin imaginar ni dar la menor importancia a la dimensión espiritual de la vida; así, cuando la muerte se acerca, ese mundo de placeres y de lujos se desmorona y la soledad se convierte en la única compañía. “Ni todos sus recuerdos de gozo y felicidad pueden protegerlos ahora del sufrimiento que afrontan; sólo sirven para volverlo más cruel. Así que a los dioses moribundos se les deja morir solos en su desdicha.” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 28).

Siguiendo en este orden de ideas un aspecto clave en lo que respecta al temor hacia la muerte, es para los autores el creciente desplazamiento de las personas hacia nuevas concepciones laicas, más objetivas y tangibles. Sin embargo eso repercute significativamente en las percepciones hacia la muerte y al proceso de morir. Dejar de creer en una vida más allá de la muerte, puede contribuir a perderle sentido, podría generar un sentimiento de minusvalía al no esperar nada más que una tragedia inminente. “Cada vez menos gente cree realmente en una vida después de la muerte, lo cual quizá fuera una negación de nuestra mortalidad. Pero si no podemos esperar una vida después de la muerte, entonces tenemos que pensar en la muerte” (Kubler - Ross, 1975, p.30)

Siguiendo con la discusión Koenig (1997) citado por Yoffe, L. (2006) desarrolló el concepto de afrontamiento religioso, como el “...tipo de afrontamiento donde se utilizan creencias y comportamientos religiosos para prevenir y/o aliviar las consecuencias negativas de sucesos de vida estresantes, tanto como para facilitar la resolución de problemas”. Desde esta perspectiva es posible encontrar en la religión un medio que alivie y pueda darle solución a los malestares físicos o mentales. La fe religiosa puede generar actitudes de esperanza, cambio y curación en las personas. Uno de los participantes se refería a lo importante de buscar un camino espiritual: “...también he tenido experiencias personalmente espirituales, si, pues también me he influenciado, no quiero sonar abuelito ni nada de eso, pero cuando tenía 18, pues yo estaba también en una búsqueda espiritual muy importante y pues leía mucho acerca de metafísica, el cordón de plata, de pronto algo sincrético con el budismo, la verdad sin conocer muy bien al respecto trataba de formar como mi propia percepción, también algo como muy como egocéntrico o algo así, pero donde trataba de encaminar todo”. Lama Thubten Yeshe (2001, p.35) afirma que “...el budismo es un método para controlar la mente indisciplinada con el fin de conducirla desde el sufrimiento hasta la felicidad” Desde este punto de vista, para el budismo la tarea más importante de la psicología es conocer la mente y el modo en el cual funciona. La felicidad de cualquier persona se encuentra en su interior, en su mente, dentro de su psique. De ahí que surja la necesidad de investigar sobre la naturaleza de nuestra mente.

En cuanto a los procesos de la muerte y del morir, cuando se vive la pérdida de un ser querido, se generan afectaciones físicas y psicológicas en las personas que sobreviven. Para acompañar a estas personas hay distintas prácticas religiosas tales como rituales, ceremonias, meditación,... sobre las cuales Faller (2001) citado por Joffre, L. (2006) dice: “La religión provee significados de la vida que no pueden ser explicados por medio del sentido común. La psicoterapia como la religión, participa en la construcción y articulación del sentido personal. Los individuos suele dirigirse a la consulta psicológica en momentos de crisis. Quieren encontrar respuestas a las preguntas difíciles de la vida. Sería positivo que los psicoterapeutas tomaran las creencias religiosas para ver cómo estas impiden o aumentan el progreso de sus pacientes”. Esto hace pensar a los investigadores del presente trabajo, en la importancia de acompañar los procesos de la muerte, el morir y el duelo de una forma más cercana por parte de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana, mediante un programa de intervención y/o formando grupos de apoyo. En los jóvenes participantes del grupo focal se hacen evidentes muchas preguntas a las que no han podido dar respuesta, la expresión de sentimientos de frustración muy conflictivos, lo cual exigiría un acompañamiento psicológico, durante el cual algunos elementos de la tradición budista podrían facilitar formas de encaminarse hacia nuevas perspectivas y comprensiones. El budismo propone una técnica para lograr esas comprensiones: la meditación. “Meditar es ser consciente, es permanecer atento a cada una de tus acciones – andar, comer, beber, hablar...- Cuanto antes comprendas esto, más rápidamente comprenderás que tú eres el responsable de tus acciones, que tú eres el responsable de las sensaciones felices que deseas y de las sensaciones infelices que no deseas, y que no te controla nadie” (Lama Thubten Yeshe, 2001, p.39) El budismo es una fuente de realización personal, es una forma de darse cuenta y contrarrestar esa mente poco realista y egocéntrica ,que esta contamina nuestras conciencias. La ignorancia de nuestra verdadera naturaleza es la raíz de todos los tormentos del *Samsara* y la raíz propia de nuestra ignorancia es la tendencia habitual de

nuestra mente a la distracción. De esta forma, poner fin a la distracción de la mente equivaldría a poner fin al *Samsara*, y para ello, la clave está en llevar la mente a casa, a su verdadera naturaleza mediante la meditación (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 86). Así, aprender a meditar es despertar un poco, pues es a través de la meditación que se puede emprender el viaje, para descubrir la auténtica naturaleza y encontrar así la estabilidad y la confianza que se necesita para vivir y morir bien: “La meditación es el camino a la Iluminación” (Lama Sogyal Rimpoché, 1994, p. 86).

Vargas, G (2007) dice que ante una gran pérdida se desencadena el duelo, proceso de adaptación psíquica ante las pérdidas, cuya resolución no significa desprenderse del objeto perdido, ni siquiera olvidarlo, sino ir instalándolo intrapsíquicamente en un lugar inolvidable. Este proceso afecta al ser humano en todos sus aspectos físico, psíquico, social y espiritual. Uno de los participantes dijo: “... a [D...] lo he visto, me lo imagino, no sé, se me aparece pero lo vi, y en el caso de mi tío también, digamos, fue recurrente esa situación, pero nunca ha sido, son cosas que me dan como mucha tranquilidad, como que no están físicamente pero siento que me acompañan; ha sido duro también manejar eso.” Con respecto al ámbito psíquico, se puede inferir a partir de los testimonios de los participantes, que ante la pérdida experimentaron sentimientos como culpa, miedo, cansancio y confusión. Se manifiestan también falta de sentido, incompreensión y vacío. Estas reacciones dependieron en alto grado en la cercanía con el fallecido, las características de los vínculos establecidos, el momento del ciclo vital de la persona fallecida. Fue notorio que en el momento en el cual los participantes se enfrentaron con la muerte de alguien cercano, su aparato psíquico no se encontraba preparado para esta situación, desencadenándose angustias ante la incapacidad de completar dicha pérdida, generándose en sus psiquismos desequilibrios. Como respuesta a sus deseos, se les hizo difícil dejar de pensar en el objeto amado, cavilando constantemente sobre lo difícil de su ausencia. Esto como una respuesta psíquica que trata de mostrar fidelidad hacia dicho objeto.

Aspectos como el apego y la pérdida son fundamentales en un proceso de duelo. La muerte tiene una representación característica en su irreversibilidad, en

su universalidad y en su implacabilidad. Una separación que no sea dada por la muerte, siempre deja abierta la posibilidad del reencuentro, mientras que la muerte no lo permite, su posibilidad es nula y hace que el duelo sea más difícil de afrontar. (Dávalos et al, 2008) Esa irreversibilidad fue mencionada por algunos de los estudiantes: "...en cualquier duelo que uno vive como ocúpese, no le de espacio a pensar en eso y eso también impide como que del de espacio a que siente, juepucha, si se fue, ya no está".

Por su parte, un duelo patológico es generado por una pérdida, que por sus características hace surgir una pulsión de muerte de una intensidad considerable. Vargas (2007) aclara que las pérdidas significativas activan, en mayor o menor medida, la pulsión de muerte, y en el caso de un duelo patológico esta intensidad es tan fuerte que impulsa al sujeto a una pulsión de muerte inevitable. Esta pulsión es lo que genera en las personas el actuar irracional, haciéndose presentes cambios como trastornos alimenticios, del sueño, dificultades en las relaciones interpersonales,... La pulsión de vida se debilita, haciéndose dominante la de muerte. La persona en cualquier momento puede llegar a un sentimiento de desear aniquilarse y a un cierto placer de experimentar un gran dolor. Son pertinentes las palabras de uno de los participantes: "...es extraño porque depende mucho de la pérdida y me acuerdo de tres tipos de comportamientos y de emociones que he tenido con pérdidas distintas: la primera es que no podía hacer nada, quedé en blanco, en blanco, y como estaba, no sé, ni bien ni mal, no estaba, después ya como que poco a poco fui retomando lo normal; la otra fue que entré en un estado de tristeza muy grande y quería hacer algo para que las cosas volvieran a ser como antes, para volver a tener esa persona, para que reviviera; y otra que era una mezcla de todo, era como tristeza, con rabia, como soledad, con dolor, con ganas de destrucción, con ganas de que me destruyeran a mí, con, como con mucha impulsividad, con mucha adrenalina por dentro, entonces todo era así, volando, fugaz, y pasara lo que pasara no me importaba porque yo iba contra el muro, y ya, esas fueron como las tres formas en que he sentido eso".

Frente a la situación de un duelo patológico es importante ayudar al fortalecimiento del yo y de la estructura psíquica del sujeto, con el fin de equilibrar las pulsiones (de vida y de muerte). Asumiendo la perspectiva de la tanatología, es pertinente permitirles a las personas que atraviesen por momentos difíciles, reflexionar sobre los conceptos de irrepetibilidad, de autodirección, de racionalidad, de crecimiento, de sentido, de proyecto de vida, de autoestima,... Desde esta postura, la calidad de vida hace referencia a una relación armónica entre las condiciones existentes y el proyecto de vida de la persona. Fonnegra (1999) citada por Vargas (2007) plantea la importancia de ver al ser humano en todas sus dimensiones y que la existencia de malestar en alguna de ellas puede alterar y modificar la vida normal del ser humano. Una de las dimensiones es la psicológica, expresada en el sufrimiento, la angustia, la culpa, la incertidumbre, el abandono. También podría manifestarse la dimensión ocupacional, referida a la posibilidad de realizar actividades y trabajos, lo cual hace sentir a las personas productivas, autónomas y autosuficientes. También encontraríamos la dimensión social, relacionada con las posibilidades de acceso a redes de apoyo y por último está la dimensión física, aquella que se manifiesta en el estado de salud de las personas. La intervención clínica tanatológica interviene en el bienestar del paciente, asumiendo una concepción integral del ser humano, que nos permite comprender cómo el fortalecimiento de cualquiera de las diferentes dimensiones de las personas pueden afectar a las demás y a la vez poder apoyarse entre ellas mismas y lograr un equilibrio en cada uno de los pacientes. Por tal razón sería pertinente tenerla en cuenta si a partir de esta investigación se piensa en promover un programa de intervención específico.

Hay una temática que es pertinente tener en cuenta: la educación en los problemas tratados en este trabajo de grado, es decir, la muerte, el morir y el duelo. A los participantes se les preguntó si habían recibido en su formación profesional enseñanzas acerca de estos procesos. La mayoría respondió que recordaban algunos tópicos que les enseñaron, pero enfatizan en lo precario de dichas experiencias, en su falta de profundidad. “Yo trato de acordarme de algo así y no me acuerdo, o sea, no encuentro algún momento en el que me hayan

enseñado la muerte es esto, esto y esto, sino que siento que poco a poco lo he venido construyendo”, “...es más que uno aprende a identificar las partes del duelo, aceptación, negación, como moverme en esas cinco o seis fases, en identificarlas, pero no tanto como en vivirlas, como enseñar a vivir eso, a mi no, o sea, no veo el cómo, no se me ocurre cómo enseñarle a una persona a vivir un duelo” “...hay electivas, hay una electiva que se llama” *Ruptura, duelo y separación*” o “*Separación, ruptura y duelo*”, creo que hay una electiva que entra como a fondo en eso, pero que sea así como en clínica o algo, no, pues no es como aprende a manejar el duelo, no, yo no sé donde aprendí eso, o sea, no me acuerdo exactamente en qué materia no la dijeron pero no es cómo vamos a hacer de fondo un análisis, no o por lo menos yo no lo he visto en ninguna de las materias que he visto hasta ahora.” Al respecto Kubler- Ross (1975, p.34) trata de dar una solución. “Si pudiéramos enseñar a nuestros estudiantes el valor de la ciencia y de la tecnología al mismo tiempo que el arte y la ciencia de las relaciones interhumanas, del cuidado humano y total del paciente, este sería un verdadero progreso.”

Es normal que las personas no quieran hablar de las diferentes pérdidas vividas, de situaciones dolorosas que acompañan el duelo, como sentirse abandonados, experimentar cambios bruscos, renunciadas, expectativas no alcanzadas, ilusiones desvanecidas, problemas de salud y en general todo aquello que de una u otra manera afecte al ser humano en su integridad y produzca dolor. Sin embargo perder, es parte inevitable de la realidad de los seres humanos, por lo cual desde esta mirada el dolor, la angustia, el enojo, la tristeza, los vacíos, la impotencia y muchas otras emociones son inherentes al ser humano. Allport (1991, p.5) explica desde la perspectiva de la Logoterapia:” ...tejer estas tenues hebras de vidas rotas en una urdimbre firme, coherente, significativa y responsable”, es lo que debe buscarse. Estos son los relatos de los participantes cuando se referían a sus comprensiones sobre la muerte: “La pérdida, como un gran vacío cuando, no sé, siento que la pérdida irreparable porque no hay vuelta atrás, uno suele perder gente pues normalmente, amistades y todo, pero cuando ya físicamente no está pues es muy complicado una pérdida, diría yo.”, “No, no sé,

es como todo lo que han dicho, es un momento sentimiento de pérdida que a uno le deja un vacío y de pronto le desorganiza la vida a uno, pues, a uno como persona que sigue vivo, que se le muera alguien cercano deja un vacío.” “Yo quería agregar, compartir algo igual sin censura alguna, porque, digamos el tema del suicidio, no sé si a ustedes les ha pasado porque, a mí, cuando le dan depresiones fuertes y que la vida ya apestaba, como que no dan ganas de seguir viviendo, daban ganas de morir, como no quiero seguir viviendo, no quiero esta familia, no quiero este mundo, como desprecio total por eso, por todas las cosas.” “Me pone a pensar y es que a veces la muerte se vuelve algo atractivo cuando pierdes, cuando la vida pierde significado y uno lo ve como algo atractivo”. Lama Sogyal Rimpoché (1994, p.29) explica que “...tanto la desesperación como la euforia ante la muerte son formas de evasión. La muerte no es deprimente ni emocionante; es sencillamente un hecho de la vida.”

En conclusión, se puede afirmar que según los testimonios de los participantes, hay una tendencia generalizada a sentirse inermes ante la pérdida de un ser querido. Afirman no sentirse preparados ni teórica ni prácticamente para aliviar sus frustraciones existenciales o acompañar las de otras personas. Fue notoria la necesidad de creer en algo más allá de lo tangible, de lo evidente. De esa forma sienten que pueden darle sentido a las pérdidas y a la vida en general. Por otra parte, se evidencia carencias sobre lo que significa los procesos de la muerte, el morir y el duelo. No hay una apropiación de dichos conceptos y estando inmersos en la formación profesional de una Facultad de Psicología esto debería tenerse en cuenta. Por las anteriores razones creemos pertinente la necesidad de diseñar un programa de intervención que posibilite un acompañamiento significativo de los procesos de la muerte, el morir y el duelo, cuando así lo requiera cualquiera de los estudiantes. Otro aspecto a tener en cuenta, es el fortalecimiento de la enseñanza de estos procesos en el plano conceptual, pues como psicólogos vamos a afrontar periódicamente estas situaciones en nuestro desempeño profesional. Se propone como alternativa diseñar cursos sobre el budismo, la tanatología y la logoterapia, ya que pueden aportar comprensiones novedosas para el bienestar y el conocimiento holístico de los estudiantes. Desde

el punto de vista del sentido de vida, que como pudo documentarse en la investigación es inherente al sentido de muerte, sugerimos a pensar en implementar terapias de grupo para ayudar a los estudiantes del pregrado de Psicología a lograr un mejor auto-conocimiento y auto-comprensión de sus experiencias y procesos, una dimensión de su potencial mental más integrado, mejores y más profundas herramientas para acompañar futuros procesos terapéuticos que su ejercicio profesional les demandará.

4. REFERENCIAS

- Caicedo, M. L (2007) *La muerte en la cultura occidental: antropología de la muerte*. Revista Colombiana de Psiquiatría. Vol.26, no.2 junio de 2007, pp.333 – 339
- Calderón, J; Alzamora, L. (2008). La técnica de recolección de información mediante los grupos focales.
- Casas, U (2001). *Esencia filosófica del Ateísmo*. En: Primer Congreso Mundial de Ateos. Bogotá, 2001.
- Defez, A (2005) *¿Qué es una creencia?* Logos. Anales del Seminario de Metafísica. Vol.38, pp. 199-221.
- Dieterich, Heinz. (2000). *Nueva guía para la investigación científica*. Editorial Planeta Mexicana. Ciudad de México.
- Hernandez, Fernández, Baptista (2007). Metodología de la investigación.
- Figueroa, G. *La psicología fenomenológica de Husserl y la psicopatología*. Revista chilena de neuro- psiquiatría, Vol.46 no. 3, Santiago, Sep. 2008
- Frankl, V (1991) *El hombre en búsqueda de sentido*. Barcelona, Duodécima edición, Ed. Herder
- Gómez, J.F (2001) *La discusión en el trabajo científico*. Revista de Posgrado de la Cátedra VIa Medicina N° 102
- Hernández, R, Fernández, C y Baptista, P (2007). *Metodología de la Investigación*. Cuarta edición. Mc Graw Hill, México
- Kerlinger, F; Lee, H (2002) *Investigación del comportamiento*. Cuarta edición, McGraw-Hill, México.
- Krueger, R.A. (1991). *Focus groups: A practical guide for applied research*. Beverly Hills; California: Sage.
- Kubler – Ross, E (1975) *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona, primera edición, Ed. Grijalbo
- Lama Thubten Yeshe (2001) *Se tu propio terapeuta*. España, Ediciones Dharma

- Meza, E. G; García, S; Torres, A; Castillo, L; Suárez, S; Silva, B. *El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales.* (2008) Revista de especialidades Médico – Quirúrgicas. Vol.13, no.1, pp. 28 - 31
- O'Connor, N (1996) *Déjalos ir con amor.* México, Ed. Trillas
- Oviedo, G (2004) *La definición del concepto de percepción en Psicología con base en la teoría Gestalt.* Revista de estudios sociales, no.18, agosto de 2004, p.89-96
- Quesada, L (2008) *El proceso de morir.* Revista Médica de Honduras, Vol. 76, No.2, pp. 83- 87
- Raffo, S. (2005) *Intervención en Crisis.* Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Sur 5. Universidad de Chile.
- Rodrigo, M. (2000) *Aspectos psicológicos del duelo.* Labor Hospitalaria, pp. 335 - 340
- Santacruz, J.S (2008) *Una revisión acerca del debriefing como intervención en crisis y para la prevención del TEPT (trastorno de estrés postraumático).* Revista Colombiana de Psiquiatría. Vol.37, no.1 Julio de 2008, pp. 57-79
- Sogyal Rinpoche (1994) *El libro tibetano de la vida y de la muerte.* Barcelona, Ediciones Urano
- Vargas, G. 2007. *Intervención Clínica Tanatología: Enfoque Ético y Psicodinámico.* México, Asociación Tech Palewi.
- Yoffe, L. (2002) *El duelo por la muerte de un ser querido: creencias religiosas y espirituales.* Revista Psicodebate 3. Psicología, Cultura y Sociedad. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad de Palermo, pp.129-159.
- Yoffe, L. (2006) *Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos.* Revista Psicodebate 7. Psicología, Cultura y Sociedad. Psicología Positiva. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad de Palermo, pp.193-205

5. APÉNDICES

En los apéndices se muestra lo ocurrido en la realización del grupo focal y cada uno de los consentimientos informados de los sujetos participantes.

GRUPO FOCAL

“LA MUERTE, EL MORIR Y EL DUELO”

ABRIL 21 DE 2010

Los siguientes fueron los participantes del grupo focal:

M: moderador.

Autor 1: Juan Camilo Pontón

Autor 2: Juan David Roa

Autor 3: Mónica Aguirre

P1: participante 1

P2: participante 2

P3: participante 3

P4: participante 4

P5: participante 5

P6: participante 6

Autor 1: bueno, a todos muchas gracias por estar acá, ahoritica hacemos como una breve presentación de cada uno, muy pequeña; la idea de hoy es, vamos a hablar alrededor de un tema específico que se divide como en varios temas, que es la muerte, el morir y el duelo. Nuestro interés es tomar esta información para analizarla en nuestro trabajo de grado que lleva el mismo título y pues quería hacerles unas recomendaciones básicas: los celulares por favor ponerlos en silencio y, bueno, algunos nos conocemos pero me gustaría como presentarnos formalmente. Mi nombre es Juan Camilo Pontón, soy de los autores del trabajo de grado, me encanta que estén acá, la idea es que participen fluidamente, que no se frenen al momento de participar; nos acompaña Mauricio, que es una persona que nos ha ayudado un montón, es nuestro asesor en el trabajo de grado y él va a estar a cargo de la sesión y nada, pues quería

finalmente agradecerles que estén acá. La sesión va a ser grabada, ahorita les pasó un formato de consentimiento informado para pedirles el favor de llenarlo y ya, muchas gracias por estar acá.

Autor 2: bueno, mi nombre es Juan David Roa, creo que muchos nos conocemos, la idea de este trabajo es ver cómo se dan las creencias, percepciones y comprensiones de los estudiantes de la Facultad de Psicología sobre los temas de la muerte, el morir y el duelo. Hemos tenido casos específicos en la Facultad en donde han muerto personas que han sido importantes creo que para todos los que hemos estado acá y digamos que el interés de nosotros es indagar qué pasó con esos hechos, con ese evento en particular y ver cómo donde están las falencias y las fortalezas internas de la facultad para acompañar cuando eso pasa, entonces, este es un proyecto que trata precisamente e indagar qué está pasando para posteriormente pueda hacerse algo, modificar algo, o dejar las cosas como estaban. Entonces, les agradezco mucho por estar acá, se que tienen mucho que hacer, estamos ya a finales de semestre, hay mil millones de cosas y de verdad que es muy valioso esto que hacen, no solo por nosotros los que estamos haciendo este trabajo sino por que puedan ocurrir cosas importantes en la Facultad, se puedan como generar cambios y hayan como nuevos rumbos hacia dónde coger cuando este tipo de situaciones ocurran y ahora los dejo con Mónica.

Autor 3: bueno, mi nombre es Mónica Aguirre, también creo que varios me conocen y bueno, no voy a repetir, la idea es que sean súper, súper abiertos con lo que quieran comentar, sin prejuicios ni nada, simplemente suelten la información que para nosotros es muy valiosa todo lo que nos pueden aportar. Gracias.

Autor 1: bueno, entonces ahora los dejamos en manos de Mauricio que va a estar a cargo del grupo.

M: bueno, a mí me llaman Mauricio, la idea es que sirva de moderador, me invitaron estos chicos y bueno, me parece un tema muy interesante, muy ligado con la muerte, el morir y el duelo, con algunas constantes en la vida y es un tema que me encanta y pienso que lo podemos trabajar; el método que vamos a utilizar

es un grupo focal, es un conversatorio, centrado en algunas preguntas que yo voy a ir haciendo y de manera espontánea, el que quiera, la que quiera puede arrancar y darnos su respuesta de manera muy espontánea; no vamos a seguir un orden especial, el orden de las preguntas sí, la idea si es que todos pudiésemos opinar, a veces lo que uno diga puede motivar en otro, otro tipo de respuestas, pero es básicamente un conversatorio amistoso en el cual queremos como aprovecharlos un poquito a ustedes desde su propia experiencia, desde su propia comprensión de la muerte, el morir y el duelo, desde su propia percepción de la muerte, el morir y el duelo y desde sus propias creencias sobre la muerte, el morir y el duelo, bien? Entonces si les parece arrancamos.

La primera pregunta, chicos, desde la comprensión, cuáles serían nuestras comprensiones, desde ese enfoque, comprensivo, ¿qué significa la muerte para ustedes?

P1: la pérdida, como un gran vacío cuando, no sé, siento que la pérdida irreparable porque no hay vuelta atrás, uno suele perder gente pues normalmente, amistades y todo, pero cuando ya físicamente no está pues es muy complicada una pérdida, diría yo.

P2: una etapa más de la vida, donde precisamente esa persona que se va precisamente ya no regresa, ya no se puede volver a ver, es una sensación que lo confronta realmente cuando uno está con una persona con la que comparte pues cosas o así no sea una persona con la que uno no haya compartido ni nada, puede ser digamos, el señor de la esquina, el de la tienda, que uno sepa que se murió y realmente uno piensa mucho y siente mucho y queda un vacío definitivamente y saber que a esa persona uno nunca más la va a volver a ver en la vida, si? Por lo menos en esta vida no se va a volver a ver.

P3: yo creo que eso es un suceso inevitable y a la vez incomprensible, o sea, morir, todos nos vamos a morir en algún punto de la vida; lo que creo yo es que a veces es muy complejo para nosotros comprender eso, porque no, digamos en la vida, todos sabemos que nos vamos a morir pero ninguno está preparado para morir o para asumir la muerte de alguien, mas cuando, un muerte digamos

que uno no se espera. Entonces, pienso que es algo que siempre va a pasar, a lo cual no le podemos huir, pero al cual no nos hemos tomado el trabajo de comprender en sí lo que sentimos y lo que evoca esa sensación.

P4: yo sí creo que, pues como decía P1, un poco esa pérdida pero uno, creo que con el tiempo uno logra hallarle un poco el sentido, por qué pasaron esas cosas, entonces, yo sí creo que con el pasar del tiempo uno logra comprender la función que tuvo eso, digamos, para la vida de cada uno, o para el lugar como Facultad, para las personas como grupo, creo que con el tiempo uno va como hallándole un sentido más por ese lado, pues porque, el vacío no se llena, la tristeza vuelve obviamente, pero uno logra hallarle un poco un sentido como para la vida, como un aprendizaje.

P5: depende como se vea, porque estamos hablando de la muerte y yo la veo desde varias ópticas, entonces, una de ellas es que, es una pérdida y la otra es que puede ser una ganancia, porque puede dar experiencias, puede dar aportes, puede quitar sufrimientos también y no solo la muerte de una persona, considero que la muerte va más allá de la atribución a un sujeto o a un animal o algo, considero que todos los días algo se está muriendo de paso a que algo más da, entonces, esa puede ser una óptica diferente; si se mira desde el aspecto, no sé, un poco más religioso, como decía aquí mi compañero P2, puede ser un paso para seguir el camino que uno tiene, pero no lo sabemos sino hasta cuando llegue la muerte, si es que hay un paso más.

P6: no, no sé, es como todo lo que han dicho, es un momento sentimiento de pérdida que a uno le deja un vacío y de pronto le desorganiza la vida a uno, pues, a uno como persona que sigue vivo, que se le muera alguien cercano deja un vacío.

P3: yo si me quedé pensando en lo que decía P4, uno ve, digamos, uno concibe esos aprendizajes como esa, como ese legado que le dejó la persona, uno, después de haber hecho como un duelo, después de haber aceptado que esa persona se murió, se fue, pero, uno en el momento que está enterrando a alguien que quiere es demasiado difícil verlo, o sea, uno no, o pues por lo menos

siempre que se muere digamos un amigo uno dice “¿Por qué se murió?”, o sea, siempre está la pregunta de por qué está pasando esto, por qué me pasa esto a mí, por qué esta persona tenía que irse justo en este momento, que son como, creo que en ese momento la muerte se vuelve como una gran incógnita de que es lo que pasa que debo aprender de esto, si realmente hay un aprendizaje después de esto y también viene como todo el sentido trascendente de la persona, o sea, si digamos, si la persona es creyente entonces, va a pasar a otra vida, desde el plano espiritual, en el plano religioso, pueden haber significados de la muerte distintos, para una persona que pierde a alguien, pero si es alguien totalmente escéptico, esa persona se murió, la muerte se le reduce a un acto netamente biológico, egoísta, visto, o sea, visto desde el punto de vista, yo, que se muere alguien desde el punto de vista biológico y egoísta porque la vida me está quitando un ser a mí, o puede ser no egoísta porque puede ser desde el sentido que era una persona que estaba sufriendo, que estaba enferma, que lo mejor que le podía haber pasado era eliminar ese sufrimiento, entonces creo que hay como dos grandes puntos de vista, uno muy espiritual y un punto de vista netamente biológico desde los cuales se puede ver la muerte.

M: bien, arrancamos, desde la comprensión, que qué es eso de la muerte, es una etapa, es un momento, es un proceso, una experiencia, un golpe, es una pérdida, y digamos como yéndonos un poco más allá, puede ser un estado, y demás, pero realmente nos centrábamos en el hecho mismo de la muerte, desde acá, desde arriba, desde la comprensión que podemos tener. ¿Qué les han enseñado a ustedes sobre la muerte?

P4: pues no sé, a mi me pasó algo muy curioso y es que me acuerdo perfectamente de el día que me enteré que la gente se moría; yo estaba muy grande ya era muy grande en serio, tenía como seis años y algún comentario hizo mi hermana, era el día del matrimonio de mi tía y algo dijo como de que alguien se moría y yo dije como “¿Qué es eso, la gente se muere?” y entonces se muere y no vuelve a estar; yo me acuerdo que lloré por ahí toda la noche y decía, pero es que eso no puede pasar, por qué la gente se muere, pero creo que no es algo que le enseñen a uno sino como que el golpe se lo va enseñando a uno, ya como que

cuando uno tiene que vivir la primera muerte de alguien, o empieza a ver que al amigo se le murió no sé quien, ya como que uno aprende a vivir eso y no solo eso sino también a cómo comportarse en esas situaciones a pesar de que algunos seamos muy brutos viviendo ese tipo de situaciones o acompañando ese tipo de situaciones, yo creo que más como que le enseñen a uno algo sobre eso, es mas como que uno lo va viviendo.

M: Uno va aprendiendo como de la experiencia directamente y a los seis años supiste de la muerte pero nadie te había hablado a ti de la muerte. Ok, esa es una, la concepción que tiene P4, con respecto a tu experiencia, lo que le ha enseñado respecto a la muerte. ¿Quién más nos quiere decir que le han enseñado o si nunca le enseñaron qué significa la muerte, quién se los enseñó?

P3: mi mamá, yo, mi bisabuela me cuidaba a mi cuando yo era bebé y mi mamá una vez me contó que yo dije como “¿Y dónde está?” y ella me dijo, no, que está muerta, y yo pregunte como, “¿las personas se mueren?” y si, me dijo, a mi nunca se me va a olvidar “es un viaje de nunca regreso, es un viaje al cielo en el cual las personas no vuelven”, entonces yo decía “¿Y yo puedo ir a visitarla?”, “no, cuando te toque a ti el viaje la vas a poder visitar, pero todavía te faltan muchos años”, entonces era como, y todo era así, entonces si se me moría un pollito y entonces que se fue al viaje de nunca regreso, se me murió el perro y era entonces como esa concepción de, que me enseñaron que, cuando uno se va, nunca más vas a volver a ver a esa persona ni a sentir a esa persona, a tener digamos un contacto físico con esa persona, porque es un viaje y se va y no vuelve, entonces, como que a medida que he ido creciendo como que veo la muerte, sigo con esa concepción, que es un viaje de nunca regreso pero a medida que uno crece uno va entendiendo las cosas como los factores biológicos, que uno también se puede morir por enfermedades, que uno no solo se muere de viejo, porque lo primero que a uno le enseñan es eso, que uno se muere solo de viejo y a medida que uno va creciendo y se va encontrando con las suicidadas y con tantas cosas que pasan, los accidentes, muertes súbitas, enfermedades, se da cuenta que para morir solo necesita estar vivo uno (risas), nada más entonces,

es como, uy un momento ya no me voy a morir arrugada, o sea, me puedo morir en cualquier momento, entonces también es como ese choque y más como con la primera muerte de alguien cercano a uno contemporáneo a uno yo creo que es como muchísimo más fuerte, como esa comprensión súbita, que yo también me puedo morir a los quince años, también me puede pasar a mí en cualquier momento y no necesito estar vieja y sola para morirme, vieja y arrugada, si me entiendes? Como que la concepción de muerte la dejé de ver como algo netamente biológicos temporal, como a un suceso que está a la vuelta de la esquina y para morirme necesito es estera viva, fue como ese cambio del viaje a, no, para morirte solo tienes que estar viva y ya.

M: bien, se volvió presente, antes estaba muy por allá, muy lejos.

P3: sí, antes era como por allá, muy vieja me voy a morir.

M: muy bien. ¿Quién más? ¿Qué les han enseñado sobre la muerte?

P5: Porque yo trato de acordarme de algo así y no me acuerdo, o sea, no encuentro algún momento en el que me hayan enseñado la muerte es esto, esto y esto, sino que siento que poco a poco lo he venido construyendo y lo más curioso es que la semana pasada estaba hablando sobre la muerte, estábamos viendo un texto de Nagel sobre la muerte y como ve Nagel la perspectiva de la muerte como un objeto neutral, un ente que no es ni bueno ni malo y yo me puse a pensar por qué, si no es ni bueno ni malo, le tenemos tanto miedo a la muerte, decía, como que si es lo más natural, porque es un aspecto biológico, a todo el mundo le va a pasar, como dicen, pasa constantemente con eventos, siempre, o sea, uno siempre se le muere algo y nace algo, entonces, la muerte de algo que no se puede definir racionalmente porque no tiene una valoración como tal sino que la valoración se lo da la vida, entonces pues es raro porque, saber esto de que me sirve para afrontar el miedo que le tengo a la muerte o a las pérdidas o a lo que sea; realmente tener una concepción teórica de la qué es la muerte, de cómo actúa la muerte no me ayuda mucho, pero pues siempre es chévere saber algo nuevo.

M: ¿qué les han enseñado? ¿Te enseñaron algo de lo que es la muerte?

P1: no, yo creo que es más como por experiencias; cuando yo estaba como en quinto de primaria a mí se me murió una amiguita en el colegio, estaba, si, estaba pasando de cuarto a quinto y a mí siempre me decían que ella estaba descansando, que ella si iba a volver al colegio, entonces para mí nunca fue como tan doloroso, yo nunca me di cuenta como que ella ya no estaba, me di cuenta fue mucho más adelante, que ella no iba a volver, pero nunca fue algo muy doloroso, o sea, yo me acuerdo que yo fui a la casa, porque yo no fui al entierro, sino fui a la casa solamente y yo me di cuenta que todo el mundo estaba muy triste porque había como la reunión y todo pero yo no entendía exactamente como que el hecho de que ella no fuera a volver nunca más, como que nunca fue un impacto como demasiado doloroso para mí, sino fue más bien, con el tiempo como que fui entendiendo que ya no estaba y ya.

P6: yo también pienso que ese concepto de muerte no es que alguien me haya dicho esto es la muerte sino como que es por las experiencias que he tenido; yo me acuerdo que una vez me dijeron que se murió un familiar y yo no entendía nada, solo me empecé a reír, no sé, los nervios, no entendía nada y después se me murió una amiga del colegio y ahí fue que empecé a entender como todo, que es una persona que ya no va a volver.

M: si, pareciera que en nuestra experiencia no hay exactamente una especie de curriculum sobre la muerte o que en la casa se hubiese propuesto enseñarnos y se mantiene de pronto esa idea de que la muerte es un tabú y la muerte hay que negarla. Bueno y desde la perspectiva, han tenido ustedes una muerte significativa en sus vidas y un poquito cuéntenos si quieren, tranquilos, como la experimentó y pasamos ya un poco más de la cabeza a la experiencia, alguna muerte significativa y cómo la experimentaron.

(Silencio)

P2: bueno, yo recuerdo cuando se murió mi abuelo, pues la verdad yo estaba en Bucaramanga y todo, mi abuelo vivía acá en Bogotá y la verdad no me afectó mucho porque la verdad no compartía mucho con él ni nada, solo cuando iba a la casa de la abuela y todos a saludarlos, pero era muy de vez en cuando, no era tan seguido ni nada de eso y pues pensé en eso pero la verdad no me

afecto casi para nada, si, como muy intocable en ese sentido; en cambio, cuando se murió, vale la pena mencionarlo, un amigo acá de la facultad, yo estaba trabajando el día que me enteré, estaba trabajando el sábado por allá en una tienda de ropa y me llamó (O), (DO) y me dio esa noticia y yo no lo podía creer, como así que (D), (P) se murió, yo no lo podía creer y esa yo diría que fue una muerte que si me tocó bastante, bastante, porque pues habíamos sido muy buenos amigos y en tercer semestre como que nos distanciamos y volvíamos y hablábamos y pues yo seguí trabajando pero ya no era lo mismo, era como en automático porque no podía dejar de pensar en eso, no lloré pero cuando llegué a la casa lloré resto, me parecía increíble, la palabra era increíble, porque una persona que, tu lo veías, que estaba contigo y todo, no lo podía creer, uno piensa en uno mismo también, eso lo hace pensar en uno mismo, cuando uno se muera, como que, uno, pues, no sé, yo niego la muerte o no sé si la acepte, pero pues, es un enredo ahí también todo extraño, eso es algo paradójico, también y pues esa fue una muerte significativa, de resto no he tenido, no se me ha muerto un familiar ni nada.

M: Muchas gracias

P4: yo sí creo pues que, los momentos en los que uno vive la muerte la palabra es como increíble; pues, también como la muerte de (D) para mí fue muy significativa y antes de eso se murió un hermano de mi abuelito que también fue como muy importante y es eso, como el momento de la noticia como que fue algo como, no, por qué, cómo, cuándo, dónde, el primer momento siempre es como la negación y la negación como desde el corazón y como la experiencia, oiga, lo vi hace dos días, que pasó, esto no es cierto, entonces, lo primero es eso, como que no pasó, no pasó, no pasó y hasta que no me juren y no lo vea, no pasó, pero pues también, pues también es como una negación, yo pienso que como en función de protegerse a sí mismo, pues, no me están mamando gallo, no es una noticia que me están mamando gallo, es verdad y creo que, pues en esos dos casos son cosas que, pues digamos, uno difícilmente les encuentra sentido pero lo tienen, y a mí digamos con eso, me ha pasado y me ha costado como mucho, mucho, mucho trabajo superarlo y me ha pasado también como que lo siento, no

sé, pues digamos, a (D) lo he visto, me lo imagino, no sé, se me aparece pero lo vi, y en el caso de mi tío también, digamos, fue recurrente esa situación, pero nunca ha sido, son cosas que me dan como mucha tranquilidad, como que no están físicamente pero siento que me acompañan; ha sido duro también manejar eso (voz temblorosa).

M: bien

P3: a mí con lo de (P) me pasó algo muy particular y creo que desde ahí yo se que uno para morir solo necesita estar vivo; el año anterior a que se haya muerto (D) se había muerto una amiga mía que había sido amiga del conjunto y se murió de cáncer, se curó, se volvió a enfermar y se murió y yo dije, bueno, yo también me puedo morir joven pero la sociedad va mucho como que me tengo que enfermar de algo muy grave para morir tan joven, o sea, para morirse uno a los 16 años tiene que ser una enfermedad como el cáncer o algo así muy grande que me pueda llevar o sea, que me pueda arrancar la vida, y cuando se murió (D), a mí nunca se me olvida cuando me llamaron y me dijeron "(P) se murió no le digas a nadie" y yo (silencio), ¿me repites? Y me acuerdo mucho que llame a P5 como una loca ese día, no sé, tengo que decirle a P5 porque es otra persona de la que tengo el celular y P5 no me contestaba y yo decía "Por Dios, se murió (D) y yo que hago con esto" o sea, tengo un sentimiento así de grande que tengo que compartir con alguien, con personas significativas, o sea, que también eran significativas para (D), para en la vida, de esas personas y decía, me senté en mi cama y pensé "Ok, un momento, se murió (D), se m..." y o sea, como que es incomprendible, o sea, yo me despedí de (D) hace 24 horas y dije nos vemos el viernes para tomarnos una cerveza y me llaman el viernes a las ocho de la noche a decirme, (D) se murió, o sea, que está pasando; obviamente, al otro día al llegar a la funeraria y ver a todos mis amigos, ver al mejor amigo de él, subir, verlo en un cajón yo decía, a parte que tenía la pinta favorita de él que creo que es la pinta con la que todos nos acordamos de (P) que era ese saco Abercrombie verde que él le encantaba, verlo como con esa ropa, que uno decía es la ropa cuando (P) se pone de fiesta se va con ese saco fijo, verlo en un ataúd, no es fácil, ver a la familia, a mi me impactó muchísimo y no sé si valga la pena, la mamá de (D),

nunca se me van a olvidar las palabras de esa señora y creo que a ninguno se nos va a olvidar, era como súper impactante ver al alguien que era un par tuyo en todo sentido, o sea, en salud hace 24 horas, en lo que uno hacía, verlo en un cajón, uno decía "juepucha, está muerto" o sea, de verdad se murió, y era ver a P5, que era la novia, ver a la mamá, todos los amigos, una cantidad de punkeros afuera, bebiendo por (D) brindando por él de verdad, el mundo se volvió loco, cómo una persona que tiene toda la vida por delante, que en estos momentos estaría para graduarse, que estudió mi carrera, que yo lo conocí, que fue mi inductor, que fue mi amigo, está muerta, si él no estaba enfermo, si él no estaba mal, digamos, yo me acuerdo mucho de mi amiga y es que estaba en una clínica, con quimioterapia, un tumor, bueno estaba enferma y lógicamente se sabía que existía la posibilidad de morirse, con (D) no, entonces, fue como ese choque de decir, para morirse solo tienes que estar vivo y tú te vas a acostar pero no sabes si te vas a levantar, que es un poco lo que pasó con él, escuchar decir como que la noche anterior despedirle, decirle, te amo mucho, hasta mañana y al otro día la mamá me llama y me dice que está muerto es una cosa que uno dice, juepucha, y yo me acuerdo que llegué a mi casa y va a sonar ridículo pero abracé a mi mamá y le dije "por favor no te mueras esta noche" (comienza a llorar) porque es tenaz.

M: Esta bien

P3: (continúa llorando) Y por mucho tiempo queda una sensación de que, puta, perdón, las personas que tengo a mi lado se pueden ir en cualquier momento, o sea, yo me puedo montar, entrar a mi casa despedirme de mis seres queridos y al otro día puedo amanecer sola porque todos se murieron, entonces fue como ese choque, para mí el choque fue muy grande y duré como un mes diciéndole a mi mamá lo mismo porque es súper impactante que la muerte sea algo como que llega como tan de repente, como que lo coge fuera a uno de base, además, como lo que nos decía la mamá de (D), uno está preparado en la vida para enterrar a los papás, a los abuelos, porque sabe uno qué es un ciclo biológico, pero a los hijos, o sea, no se me olvidan las palabras de esa señora que me decía "yo no puedo enterrar a mi nene, mi hijo ya no va a estudiar con ustedes", o sea, me parece terrible ver como ese sufrimiento de una mamá y me

parece terrible, ella nos decía todo el tiempo “es que uno está preparado para enterrar a los papás, a los padres, no a los hijos” y uno se pone a pensar en este momento y pues yo digo, en estos momentos yo no estoy preparada para enterrar a mi mamá, uno realmente nunca está preparado para dejar morir a alguien, decirle, está bien, estoy preparado, si te mueres mañana yo voy a estar bien y voy a asumir que te moriste; para mí, la muerte de (P) fue como ese cachetadón de la vida que te dice “mijita, para morirse hay que estar vivo ” y lo puede coger a uno en cualquier momento y en cualquier situación entonces fue muy impactante y se me han muerto bisabuelos, abuela, pero era como esa noción de lógica que uno decía “bueno, están viejos, la vida llega con enfermedades y eso”, si, es normal que un viejito se muera en ese punto, pero si una persona de 20, 21 años de un día para otro, una niña de 15 años, son cosas que, juemadre, como que le mueven el piso o por lo menos a mi me mueven el piso bastante.

M: el solo hecho de ustedes recordarlo, porque es algo que ya pasó hace rato y cada uno ha vivido su propia experiencia, su duelo, sin embargo el solo hecho de evocarlo, recordar esos momentos con el amigo nos entristece y nos hace llorar y está bien. Gracias.

P5: Es muy curioso porque, hablando, la pregunta habla sobre muertes significativas y no encontré una, encontré varias, la última pues fue la de (P) pero si hecho para atrás en el tiempo y me acordé cuando yo tenía un acuario, tenía mis tortugas ninja y se me murieron y para mí fue muy doloroso y así, al seguir avanzando, me acuerdo que yo siempre tuve un perro y era mi amigo y se me murió mi perro, y seguí avanzando y llegué hasta cuando se murió (P) y yo decía, miércoles, nunca va a dejar de ser duro, efectivamente, nunca deja de ser doloroso, y lo doloroso radica, creo yo (hace una pausa y empieza a llorar) que cuando se muere alguien o algo que uno quiere mucho, sencillamente se va algo de uno con esa persona o con él, algo que uno no puede dejar, pero se lleva (comienzan varios a llorar) y es inevitable, y da mucha rabia, uno se siente impotente, molesto, inútil, no solo porque se fue eso que tanto uno quiere sino porque la gente que sigue ahí también está sufriendo por lo mismo y uno no puede hacer nada al respecto, solamente estar ahí, y a veces uno quisiera poder

hacer algo más o evitar que eso pasara, como devolver el tiempo y decir, ey, va a pasar esto, vamos a hacer lo posible para que esto no pase, o sencillamente avanzar y encontrar el razonamiento para aportarle de una mejor forma, por eso yo digo que la muerte no es solamente cuando se va una persona y nunca regresa, como dice P3, sino que cada momento estamos perdiendo cosas que son parte de nosotros y duele perder, que no se van a recuperar, toca vivir con ese vacío y no llenarlo sino como que tapanlo, pero no olvidarlo sabiendo que está ahí, que deja una marca y que se sigue adelante porque toca seguir adelante así uno no quiera; entonces pues, seguramente la mejor opción sea aceptar que uno tiene una pérdida cada vez que se le muere alguien a uno, como eso, como aceptarlo, que ya dejó de existir, que todo eso que es de uno que se muere con eso también aceptarlo y entender que uno tiene que vivirlo con, como con pasión, vivir el dolor con pasión también es una solución para tratar de estar mejor y ya (solloza).

(Silencio)

M: quién mas quiere compartir algo sobre alguna pérdida, puede ser de la facultad, cercana.

(Se mantiene el silencio).

M: está bien, es un momento muy existencial, una comunicación realmente muy bonita, todos ustedes de alguna forma se sienten vinculados con esa pérdida. Además, pues muy amables de su parte también compartirlo y tratar de expresar y bueno, esa es la idea; pensamos que podía llegar a pasar eso, porque empezamos con comprensiones, empezamos a bajar obviamente desde la percepción, ya podemos trabajar un poco más el tema de los sentimientos. Bueno, podemos dar un poco un pasito más y meternos en nuestro tercer tema, la tercera visión, con respecto ya a las creencias, ya no es la comprensión ni es la percepción sino las creencias, por ejemplo tenemos dos preguntas que de pronto pudiésemos como integrar, ¿Qué creen ustedes sobre la muerte? ¿Qué creencias, por ejemplo, es la muerte el fin de la existencia o hay algo más allá? ¿Qué creen de la muerte?

(Mientras el moderador realiza esta intervención se escucha llanto y sollozos de los participantes; después de la intervención hay un silencio largo).

P5: no sé, es raro, depende del día, depende del estado de ánimo, depende de lo que uno haya leído o no, porque un día uno puede estar pensando que la muerte es el fin y ya, se apaga el botón y listo, se desconecta el televisor y listo, pero al día siguiente uno tiene la esperanza de que hay algo más, y todo lo que va después de esto es algo bueno, o si yo tuve un mal día, cree que hay algo más y todo lo que hay más allá es algo malo, entonces pues es muy contradictorio, o no se para mí es difícil como pararme y decir, yo creo que la muerte es esto o lo otro, porque, por eso digo, todo depende de cómo me sienta, o lo que vea, o lo que quiera creer, como te quede más tranquilo ver la muerte, pero sencillamente por la posibilidad de que es como, no sé, un cambio, uno sigue viviendo pero de otra forma, y seguramente en otro tiempo y en otro espacio, en algo completamente distinto, pero sigue viviendo y ya, es como lo que me gustaría que pasara, a mi me parece que es una experiencia muy bonita, entonces pues ojalá eso pasara después de la muerte, así los que estemos todavía no nos demos cuenta.

M: bien.

P1: pues yo sí creo que hay algo después de la muerte, la verdad no podría especificar si bueno o malo, pero creo que si hay algo después de la muerte; uno siempre espera que sea bueno, pero, no sé, yo sí creo que hay algo después de la muerte.

M: bien.

P6: nada, pues yo creo que, yo tengo como dos puntos de vista, uno en que creo que si hay algo después de que uno se muere y que los familiares o esas personas que se ha ido como que a uno lo están esperando en el cielo y la otra a veces pienso que como que uno vuelve a nacer, si me entiendes, o sea, uno se muere y uno tiene como muchas vidas, yo tengo como esas dos perspectivas, pero pues no sé.

M: eso está bien, esas son las creencias de P6.

(Silencio)

P4: yo sí creo que después de la muerte siempre hay pues como algo más que las personas que se mueren viven, no sé si sea en espíritus, volviéndose

planta o yo que sé, yo personalmente creo que esas dos personas que se fueron siempre han sido como ángeles, pues en el caso de (D) para muchas personas acá y en el caso de mi tío ha sido algo fundamental, siempre ha sido una sensación como que si te mueres y te quedas como digamos cuidando o muy cercano, pero siempre, y siento como que, siempre manifestaciones de esas personas, no necesariamente como viéndolas o algo así, sino con otras personas que llegan a la vida de uno, con animales, con sucesos en la vida de uno que se vinculan con esas personas, entonces creo que, siento que, o sea, como que siguen estando en la vida de uno, como influyendo y como mostrándose, entonces creo que si hay algo después de la muerte, que no es el fin, en la vida, ni en el mundo en general ni en el mundo de las personas con las que convivimos.

P3: pues yo no sé si me vaya por otro lado, pero yo creo que también es algo que a uno le han enseñado desde chiquito, o sea, Jesús murió y resucitó, o sea, de ahí, si se lo dicen a uno, pues uno ni se espera la resurrección y como poder pasar ese plano de morir pero poder volver al mundo en la misma o en diferentes formas entonces yo creo que eso en parte pasa, o yo creo firmemente en que pase, que uno se muere pero de cierta forma vuelve, puede que en formas físicas y esenciales diferentes, pero vuelven, aunque creo que también está la opción de volver, no sé, son como cosas locas que a veces pienso, o sea, uno se muere, digamos que uno viene con una misión a esta vida y la cumple, pero también puede volver a esta o a otras con diferentes misiones y también como ese libre albedrío de decir acepto volver a un mundo que ya conocí de otra forma, de la misma forma o no acepto volver a ese mundo, entonces yo creo que también es algo como obligado que pues, no creo que uno esté obligado a vivir pero si como que uno acepta, no sé, como en un plano espiritual, creo yo, como venir al mundo a cumplir ciertas misiones que puede que en el momento de estar aquí no sepamos cuales son, no me doy por enterada, pero que de alguna forma súbita, por así decirlo, las venimos cumpliendo y que si uno se muere es como el fin de esas misión y tiene la opción de tomar otra misión como en otro plano, o en otro mundo, pues no sé, y seguir cumpliendo y venir al mundo o simplemente no, descansar, estar como en ese paraíso espiritual, en ese paraíso energético que

cada quien concibe, o sea, eso va mas allá del cielo y el infierno, o sea, eso va mas allá de morir eternamente en el purgatorio, o por lo menos a mí, va mas allá de eso, es como el paraíso, es lo que es el paraíso para mí, puedo descansar, ahí sí como dicen, eternamente en un lugar o puedo digamos regenerarme en otros y seguir viviendo desde diferentes planos espirituales.

P2: yo también, yo tengo fe de que hay algo más allá a parte de esta vida, algo que va mas allá de nuestros sentidos, de nuestra imaginación, yo también creo que pasa algo después de la muerte, que acá de pronto, acá en este mundo si se nos acaba la vida, bueno, listo, pero hay algo más allá, de eso también estoy seguro, también he tenido experiencias personalmente espirituales, si, pues también me he influenciado, no quiero sonar abuelito ni nada de eso, pero cuando tenía 18, pues yo estaba también en una búsqueda espiritual muy importante y pues leía mucho acerca de metafísica, el cordón de plata, de pronto algo sincrético con el budismo, la verdad sin conocer muy bien al respecto trataba de formar como mi propia percepción, también algo como muy como egocéntrico o algo así, pero donde trataba de encaminar todo, si, digamos todas las religiones son materialistas de cierta forma, porque los rituales son acá, en este plano, pues, en esta vida, pero de algo que si estoy muy seguro es que existe el bien y existe el mal y no sé, el universo se encarga de equilibrar esas dos fuerzas, lo que hacemos bien se nos regresa y lo que hacemos mal también se nos regresa, o sea, creo mucho...

P1: el karma

P2: (continuación) Creo mucho en eso y definitivamente en algo después de la muerte, la muerte puede que sea solo el principio de algo más importante.

M: está bien, son sus creencias sobre la muerte y todas son absolutamente válidas; pareciera que todas tiene en el fondo la esperanza, la creencias sobre la muerte en el más allá. Bueno, pues, muerte, salgámonos de la muerte y metámonos en el morir que era como nuestra segundo escaloncito y la idea es que lo miráramos, otra vez volvemos a la torre de control de nuestra comprensiones que podamos tener sobre el morir. Un par de preguntas que podríamos integrar como en las respuestas que pueden ir dando: ¿Qué saben

ustedes, que conocimiento tienen ustedes sobre el morir? No sobre la muerte sino sobre el morir y por ejemplo ¿Qué diferencias podrían haber entre el morir de un ser humano y el morir de otro ser vivo de la naturaleza? Comprensiones sobre el morir, que sabemos sobre el morir.

(Silencio)

P3: digamos, me acuerdo de la clase que veo con P5 y el profesor nos hizo una distinción entre el morir y la muerte: morir es el acto último de vida, o sea, como el acto, es una experiencia de vida, es el acto de estarme muriendo, de morir y la muerte es como ese punto neutro donde ya no hay experiencia, donde no hay sentido, ya no se encuentra un, como la vida, la muerte es totalmente opuesta a la vida, entendiendo la vida, en este caso, como esa acumulación de experiencias y el acto de morir como esa última experiencia, entonces, el morir es como ese paso evidente a estar muerto, pero que es un paso que no solo puede ser inmediato sino que a veces uno se da cuenta que se está muriendo o pues yo creo eso y a mí sí me da miedo morir porque no hay muerto que venga a decir morir no duele, uno ve el túnel, no, y es que como de eso no se conoce, produce como incertidumbre, que se sentiría morir, realmente uno siente que el alma sale del cuerpo y se eleva, se corta la, qué se ve, que se sentirá, entonces yo creo que morir es como una gran incógnita que tiene el ser humano y por eso debe ser, hablan y son tan famosas las personas que dicen que vieron el túnel y como esa experiencia de casi me muero pero volví, y entonces vi el túnel y los ángeles y la puerta de San Pedro y casi me hace una pregunta pero regresé, entonces, causa como todo un boom eso porque es algo (risas), es que me acordé de un video que alguna vez vi, es algo que no se conoce, como que el ser humano no tiene control de eso entonces genera como mucha incertidumbre, o sea, sabemos que vivimos, nos estamos muriendo y estamos muertos, o sea, el vivir y la muerte están claros, pero ese paso de la vida a la muerte pues es como confuso, como que qué pasar allá en ese instante, como en ese último respiro, que sentirá uno, yo pienso en eso, como que si de verdad se le viene toda la historia de la vida a la cabeza y pide perdón mentalmente por todas las embarradas que cometió o simplemente cierra los ojos y se va, a mí

personalmente me causa mucha eeeh, incógnita, no se dice, curiosidad, da miedo, porque uno no sabe con qué se va a encontrar en ese justo instante, va a doler, como va a ser, entonces yo pienso, por lo menos a mí, como que va a ser un paso muy importante en la vida aunque sea el último.

M: bien

P4: la curiosidad a la que se refiere P3 a mi pues me vincula un poco más como con la forma de morir, no tanto con el hecho de morir sino cómo me voy a morir y la angustia es como no me quiero morir sufriendo, no quiero que sea una muerte lenta y dolorosa, no tanto por mí sino por las personas que tengan que estarme viendo morir, como el proceso y bueno, por mi si es una muerte trágica, o sea, no quiero agonizar, no quiero morir quemado o ahogado (esto lo dicen varios participantes al tiempo), eso sí angustia, eso si me da angustia, como que no quiero morir sufriendo ni haciendo sufrir a otros y eso es como lo que más angustia y curiosidad da, como que me da miedo la situación.

M: bien

P5: al pensar en morir lo primero que se me viene a la cabeza es placer y dormir: placer, porque sería como una transición de un lado a otro que puede ser muy fácil o muy rápida, como puede ser muy complicada y muy dolorosa y dormir por lo mismo, porque me acuesto a dormir, y cierro los ojos, y no me duermo y puede que de un momento a otro me dé cuenta que estoy dormido pero sencillamente me despierto y me doy cuenta que estuve dormido entonces es eso.

M: bueno.

P1: morir es como el miedo a lo que uno no conoce, o sea, a mi me parece, o sea, yo siento como que el momento de morir es como todo lo desconocido y cuando uno se enfrenta a cosas desconocidas a uno le da mucho miedo, yo le tengo mucho miedo, porque es algo que no conozco y no sé cómo es la reacción, no sé cómo va a ser, no sé cómo va a ser mi reacción ante eso, que es lo que va a pasar conmigo, cuáles van a ser mis sensaciones, mis percepciones de ese momento da mucho miedo, es como si, el miedo más que todo.

P6: pues para mi morir es como el proceso antes de que se de la muerte como tal como todas las sensaciones, todos los pensamientos que uno pueda tener hasta el momento de la muerte, es eso.

M: ¿y de eso tienes algún conocimiento?

P6: no.

M: ¿de ese proceso...?

P6: por eso, o sea...

M: ¿tienes algún conocimiento de lo que le pasa a uno?

P6: no, no, pero me imagino que son todos los pensamientos, como, en ese momento, son todos los recuerdos, como que tú ves pasar toda tu vida en ese momentico antes de que llegue la muerte.

M: es como ese recuento, como que muchas personas hablan de eso, que uno echa para atrás, como que es un viaje retrospectivo.

P6: exacto.

P2: yo quería agregar, compartir algo igual sin censura alguna, porque, digamos el tema del suicidio, no sé si a ustedes les ha pasado porque, a mí, cuando le dan depresiones fuertes y que la vida ya apestaba, como que no dan ganas de seguir viviendo, daban ganas de morir, como no quiero seguir viviendo, no quiero esta familia, no quiero este mundo, como desprecio total por eso, por todas las cosas, al momento en que decidí quitarme la vida y todo eso la verdad no lo logré, en ese momento lloré y me di cuenta que vale la pena vivir, no importa cómo, también por miedo, por miedo a lo desconocido, como uy, si, puede que me corte las venas pero no, no importa, entonces también quería comentar eso.

M: bien

P5: me pone a pensar y es que a veces la muerte se vuelve algo atractivo cuando pierdes, cuando la vida pierde significado y uno lo ve como algo atractivo porque, seguramente, le da una esperanza a uno de algo, pero el acto de morir no es algo que vaya dentro de esa esperanza o de ese atractivo, yo digo como, como el suicidio, sería bueno, si, el acto no.

(Risas)

M: que fue un poco el freno del que hablaba P2.

P5: Como cuando a uno le ponen anestesia general, y ya, se desconectó y se murió, si fuera así chévere porque en realidad lo que a uno le asusta, quietarse la vida, es, siendo sinceros, a mí se me ha pasado por la cabeza más de una vez quitarme la vida por muchas razones, pero no lo hago por dos cosas fundamentales: la primera y es la más importante y es que no quiero hacerle daño a la gente que me quiere y por eso no lo hago y segundo, porque me da una pereza buscar los métodos (risas), entonces yo digo no, sería más agradable que este en la vida, si es cierto que existe el bien y el mal y que todo lo que uno hace se le devuelve esperemos a ver con que nos sorprende más adelante la vida, porque, de ahí pongo toda la esperanza, le da fuerza a la muerte, y es, más adelante viene algo nuevo, algo bueno, sea la muerte o no, pero es algo nuevo, algo interesante, y ahí es donde la vida vuelve a tomar algo de esperanza.

M: sería como descubrir que en la peor de las situaciones se muere, sin que yo tenga que morirme, yo soy un sujeto que está experimentando y no necesito dejar de existir para poder empezar a percibir, a tener experiencias más agradables.

P1: (voz temblorosa) Y uno guarda la esperanza de que vengan cosas mejores siempre, entonces yo creo que eso mueve mucho a que uno tenga como esa esperanza de que la vida va a traer cosas mejores y que las situaciones en las que uno se ve involucrado van a pasar y van a dejar de doler tanto.

M: y efectivamente pasa, porque todo cambia, el tema es que aguantemos; cuando yo era adolescente como que no me aguantaba, de pronto es tiempo, como para poder encontrar algo, un nuevo amor, un nuevo sentido; está bien. Muy bien. El morir. Desde la percepción, ustedes mencionaron, han mencionado, personas cercanas a ustedes, parientes, amigos, se dieron cuenta ustedes cuando alguno de sus seres queridos se encontraba cercano a la muerte?

(Silencio)

P3: sí, a mi me pasó algo horrible que espero que en mi vida me vuelva a pasar y era que mi amiga, la que se murió, era mi vecina y un día pues ella estaba enferma y pues uno en la adolescencia es cómo vamos a rumbear, a salir, y bueno y subí a saludarla y le estaban dando los santos oleos, entonces yo dije, un

momentico, a uno le dan los oleos cuando uno está más allá que acá y dije, me acuerdo que decía, yo llegué a mi casa a contarle a mi mamá, yo llevaba mi kit de uñas ahí para hacerle el manicure a C y echar rulo por la tarde, amigas, normal y cuando me encuentro con un cura, tres monjas, agua bendita y decía, que cosa tan horrible y ahí me di cuenta que mi amiga se estaba muriendo, entonces yo decía, pues yo siempre me acordaba que en el colegio decían como la unión de los enfermos y entonces va el cura para que el alma descanse y libere los pecados y yo decía, ahora si C se está muriendo, en verdad, porque yo siento que era como, no, pues mi amiga está enferma pero se va a curar porque ya se había curado una vez del cáncer sin no que volvió a recaer y si se curó una vez, dos veces se cura, entonces cuando subí, que la vi acostada en su cama, como que ya no se podía mover, tampoco podía hablar, y dije, ahora si como que se está yendo poco a poco y ya estamos en el punto religioso de que los papás tomaron la decisión de buscar a alguien que vaya a prepararla espiritualmente porque se va a morir y ella me decía, es que yo se que yo me voy a morir y dije no, C, que te vas a morir, después te va a crecer el pelo y vamos a botar esa peluca y vamos a salir y te voy a presentar amigos, como que yo era más, como que ella que se iba a morir, que yo, lloraba yo mas ese día yo más con el cura ese día que ella misma, o sea, como es de impresionante que la gente sepa que se va a morir y que, obviamente uno sabe, o sea, ella sabía que se estaba muriendo porque era algo evidente, o sea, uno no puede caminar, está conectado, que le den morfina, como todas esas cosas médicas son señales que le dan a uno pero uno desde afuera como que siempre guardaba la esperanza de que eso no iba a pasar, es más, el día que se murió C, ella siempre me dijo que se iba a morir pero yo no estaba preparada para que se muriera tan pronto y yo me acuerdo que ese día fue horrible porque me sentí toda la vida culpable porque ese día iba a subir a visitarla pero dije, no, me da pereza, mejor invito a mi mamá a cine y me fui para cine y en cine el celular se me reventaba de llamadas perdidas y era todo el mundo avisándome que mi amiga se había muerto y yo me decía como, yo pude haberla acompañado como a dar ese paso que, cuando empezó la película se murió y yo pude haberla acompañado a dar ese paso que ella sabía que iba a dar,

pero fui egoísta y no estuve, entonces es como, como que tuve que hacer todo el duelo, perdonarme a mi misma para aceptar eso, porque es duro, porque uno se siente en cierta forma como culpable, de no ser buen amigo y haber estado ahí en el momento más duro de la vida que es morirse, entonces si estuve como muy enfrentada a eso, como que una persona sabía que se estaba muriendo pero uno también como que se niega a eso, a entender eso por dolor, yo decía, yo la acompañé a ella a calvearse, a hacer la peluca, a la quimio, a todo, pero como con la esperanza de que se recuperara, nunca como dándome por vencida y sabiendo que se iba a morir y queríamos hacer como tantas cosas que queríamos hacer juntas, fue como ese choque saber, como ey, aterriza tu que yo ya sé que me voy a morir, que me estoy muriendo, necesito que aterrices conmigo en esto porque yo ya sé que me voy a morir y entonces fue como que siempre me demoré un poco en asimilar eso.

M: bien. Es una experiencia fuerte, era una amiga muy especial para ti. Ahí se fueron hablando unas cositas sobre el duelo que ahora iremos a retomar, cuando nos metamos ya propiamente con el duelo, pues es algo como sentimental, que la idea es que podamos salir adelante, de ese momento. ¿Alguien más ha tenido como esa experiencia de darse cuenta que alguien se está muriendo, está en el morir?

(Silencio)

P6: yo sí, pues mi amiga que se murió ella se cayó de un cuarto piso y tuvo un derrame cerebral y duró como tres días en coma hasta que los papás decidieron que era mejor desconectarla. Fue eso, no me siento capaz de hablar mucho más de eso.

P1: yo tuve la muerte de mi abuelito, de parte de mamá, de Bucaramanga, yo estuve dos meses en Bucaramanga y yo era la enfermera, yo lo cuidé durante dos meses (se disculpa y comienza a llorar) y lo más paradójico de todo era que yo era la que le decía que se fuera porque sabía que estaba sufriendo muchísimo, pero al mismo tiempo yo era la que le hacía las fisioterapias, le daba de comer para que no se fuera, era como que yo misma no lo quería dejar ir pero le decía que se fuera, pues que ya era hora de irse porque estaba sufriendo mucho, lloraba

mucho, y estuve dos meses y me devolví para Bogotá porque ya tenía que entrar a la universidad y todo, y cuando ya volví en diciembre estuve hasta el 13 de diciembre, desde el primero y me devolví y al otro día murió y siempre he tenido como una culpa, me duele, porque yo siento que también él se fue porque yo no estaba allá para cuidarlo y porque una enfermera nunca lo iba a cuidar como lo cuidaba yo, obviamente pues era muy diferente, ya al final él tenía una sonda gástrica para comer y se la arrancó porque la enfermera no estaba pendiente y había muchas situaciones y yo todavía me siento muy culpable por no haber estado más tiempo allá, pero era muy egoísta de mi parte porque el ya estaba muy mal, era mejor que se fuera, pero igual era muy difícil para mí y ya, esa ha sido como...

M: ¿una experiencia...hace cuanto?

P1: hace ya dos años.

M: bueno, estamos en las percepciones del proceso de morir y dentro de las creencias no sé si hace falta algo, mencionar un poco como qué creen que pasa cuando uno se está muriendo, cuando, ya hicimos la pregunta de que sabemos lo que pasa cuando uno se está muriendo, pareciera que no hay como mucha precisión, cuando uno se muere, pero, ya mencionaron creencias, por ejemplo, que uno pasa un túnel, las imágenes o la luz, como, no sé si de pronto tienen como otro, alguien que de pronto no haya comentado, como otro tipo de creencias con respecto al morir, de ese proceso de morir, alguna creencia suya, no, que a mí me parece, creo que, sería bueno si pudieran expresarlo.

P4: yo creo que es más como el momento de liberarse como de las culpas y de las cargas que uno tenga digamos a lo largo de la vida, sino que ya al momento de morirse es como descargar todo eso, como que ya me puedo ir, si como liberar.

M: bueno.

P2: ahora que me acuerdo que estaban hablando de cuándo fue la primera vez que uno conoce la muerte, que haya pasado o algo así, yo tampoco tengo un recuerdo preciso de cómo conocí la muerte, pero lo más probable es que a raíz de eso, yo cuando pues era niño era muy católico, como que creía mucho en lo que

creían mis papás, en la misa y todo eso porque no se, era el miedo a la muerte de alguna forma, y portarme bien para ir al cielo o si no al infierno, esas creencias culturales pues que de alguna forma también harán parte de mí, marcan mucho sobre la muerte, entonces, le tengo miedo digamos a la muerte porque pues la vida es muy bonita, es eso.

M: bueno, metámonos en nuestro último tema que es el duelo, entonces, volvamos otra vez a la torre de control, desde la comprensión, ¿que saben ustedes sobre el duelo y podríamos juntar, en la Facultad de Psicología a ustedes les han dado herramientas para comprender el duelo?

P4: pues yo creo que la teoría nunca da herramientas para vivir algo así.

M: pero si interpreto bien lo que dices, si has recibido una...

P4: sí, obviamente uno siempre le enseñan, pues siempre no, pero lo general es, como que lo general, es un proceso, por lo general siempre lo vas a negar al principio, luego lo vas a aceptar, luego vas a llorar seis años seguidos y luego lo vas a superar, pero eso nunca es así, las cosas, yo siento que eso no funciona así, pues que no ha funcionado muy bien, creo que en ese sentido esas herramientas no lo ayudan mucho en el momento, como que, jueputa esto no lo voy a poder superar nunca, no voy a poder, este dolor no se va nunca, entonces, creo que si hay herramientas pero creo que son un poco inútiles a dolores digamos tan grandes.

P3: yo creo que es más bien como que hay un entrenamiento en identificar esas fases del duelo en otros, pero pues yo no sé, a mi no me han dicho por ejemplo, cuando tu tengas tu propio duelo tienes estas herramientas pero pues digamos, yo sé que estoy en negación, no acepto que se murió y ya, después pasé todo eso y ya acepté que se murió, pero es más que uno aprende a identificar las partes del duelo, aceptación, negación, como moverme en esas cinco o seis fases, en identificarlas, pero no tanto como en vivirlas, como enseñar a vivir eso, a mi no, o sea, no veo el cómo, no se me ocurre como enseñarle a una persona a vivir un duelo...

P1: cada persona es diferente...

P3: (continuación)...mas si puedo dar como herramientas para sobrellevarlo; cada quien hizo un duelo con (D) totalmente diferente y no como, hay dos personas que hasta ahora lo están haciendo, pero no hubo como eso de, es que no sé cómo decirlo, de sentarse y decir cómo, mira, se que tu duelo está así, puedes hacer esto, no, a mí me pasaba eso y me daba rabia y es que los profesores lo veían a uno con una cara de pesar y uno se podía pudrir de la piedra, o bueno, a mí me veían con una cara como de lástima que me provocaba sacarles los ojos, o sea, no me tenga lástima, estoy triste porque se murió un amigo pero no me tenga lástima y decirme, si quiere faltar al parcial el otro día yo te entiendo, porque eso no me ayuda, por lo menos a mí no me ayuda eso, a mí no me sirve que la gente me pobretee, así como pobrecita se le murió el amigo, porque eso no lo ayuda, o por lo menos a mí no me ayuda, yo creo que los profesores nos veían y decían como ese esta en negación, ese está en aceptación, pero no era como que uno caminaba por la Facultad y al principio era como ay, ahí viene mi consejero, no quiero que me mire porque me va a preguntar que como estoy, o bueno, por lo menos a mí no me gustaba mucho eso, que se me acercaba un profesor y lo ve en alguna clase y, espérame un momento afuera y uno era como ay, no quiero, quiero vivir mi duelo, hacerlo yo, vivir ese proceso yo, sufrirlo yo, llorarlo yo y si es bueno que me den herramientas pero no que me digan cómo vivirlo, obviamente hay gente que no tenía un duelo resuelto y ahí se decía bien, es bueno que lo orienten a uno como ayudar a desenredar esa maraña, pero creo que son herramientas, que a uno como psicólogo lo entrenan no para vivir el duelo sino para identificar las fases del duelo en otro, o por lo menos así siento que es.

P5: yo, pensando, apenas llegó la pregunta lo primero que pensé y me acordé fue de AS, un miércoles me dijo, para la otra clase tiene que leer sobre melancolía según Freud y lo leí y pues bueno, pero pensando en el duelo como tal, yo digo que la teoría sirve siempre y cuando este acompañada de la experiencia, y a que me refiero con eso, a que hay duelos de duelos, a una misma persona un duelo le puede durar fácilmente dos años como pueden ser dos meses, dependiendo del duelo, dependiendo del significado que tenga esa

pérdida para la persona, y vuelvo y me salgo de la muerte, porque es un duelo a través de pérdida, que es lo que dice la teoría, y yo digo que, si a veces no toleramos que la gente nos ofrezca la ayuda y lo hagan de cierta forma...

P1: con lástima.

P5: (continuación) no sé, con lástima, con alegría, con lo que sea, depende del duelo, depende de la persona también, pero siempre es bueno saber a que acudir o a quien acudir en una situación de duelo, a qué acudir es que yo volví a coger el texto cuando estaba pasando por el duelo y me sirvió mucho para entender lo que estaba sintiendo, porque en ese momento sentía un vacío y un dolor y como un hueco acá en la mitad y no sabía cómo sacarlo y no sabía por qué, mas allá aterrizarlo, comprenderlo para salir adelante y después de que volví a leer esto es muy claro, me pasa esto, esto y esto, por esto, esto y esto y gracias a lo que estoy leyendo puedo entender que comportamientos estoy haciendo mal y por eso no puedo salir de esto, entonces pues, es importante saber cómo hacer bien el duelo.

M: la pregunta que hacíamos de, si, esto hace parte de un curriculum? ¿Hay alguna materia donde se formalice la enseñanza a los estudiantes de la Facultad de Psicología sobre el duelo? Eso le llego por error, ¿por qué lo leyeron ustedes por su cuenta, algún profesor hizo una asociación en la clase y la soltó espontáneamente? O ¿hay una materia...?

P3: hay electivas, hay una electiva que se llama Ruptura, duelo y separación o reparación , ruptura y duelo, creo que hay una electiva que entra como a fondo en eso, pero que sea así como en clínica o algo, no, pues no es como aprende a manejar el duelo, no, yo no sé donde aprendí eso, o sea, no me acuerdo exactamente en qué materia no la dijeron pero no es cómo vamos a hacer de fondo un análisis, no o por lo menos yo no lo he visto en ninguna de las materias que he visto hasta ahora.

P4: no, el duelo no es un tema como que se toque a fondo, como que sea específico...

P3: va más como en la depresión, en clínica cuando uno ve como la depresión como tal por no haber resultado bien el duelo, si, pero...

P4: pero tal como el duelo, el duelo es esto, se resuelve así, no.

M: bien. Pasando a la pregunta de las percepciones, hay muchas respuestas que ya hemos dado, pero de todas formas voy a plantearlas por si alguno siente que quisiera contestar a esa respuesta, si, de la percepción del duelo, una pregunta que tenemos es, ¿cómo han reaccionado ustedes ante sus pérdidas? Es decir, ya unos la ha contestado, pero de pronto alguien quiera contestar, no sé si de pronto tú.

P2: si, si, si, uy no, yo me acuerdo que cuando (P) se murió a mi me dieron ganas de morirme también y yo creo que mi reacción fue una depresión muy fuerte, una crisis existencial bastante desmotivadora; yo me acuerdo que todos los profesores le preguntaba a uno cómo está, y uno mal, mal, mal, de pronto puede ser que esos sentimientos existen, de compadencia de, no sé, de tristeza, hay uno que se me olvidó, de lástima, eso es totalmente pues humano, totalmente humano y yo la verdad si, algo me pasó porque yo estuve deprimido como dos semanas, no quería hacer nada, entonces eso me afectó mucho la vida; esas fueron como las reacciones.

M: otra forma de preguntar es ¿cómo sean sentido ante esas pérdidas?

(Silencio)

M: la impresión, la sorpresa, el shock, lo inesperado, el yo me quiero morir también, cosa tan absurda esta situación, tan inesperada, yo no puedo tragar esta vaina, si, es como hacer lo mismo, que yo también me muriera, es demasiado para mi, que se queda uno atorado.

(Silencio)

P5: es extraño porque depende mucho de la pérdida y me acuerdo de tres tipos de comportamientos y de emociones que he tenido con pérdidas distintas: la primera es que no podía hacer nada, quedé en blanco, en blanco, y como estaba, no sé, ni bien ni mal, no estaba, después ya como que poco a poco fui retomando lo normal; la otra fue que entré en un estado de tristeza muy grande y quería hacer algo para que las cosas volvieran a ser como antes, para volver a tener esa persona, para que reviviera; y otra que era una mezcla de todo, era como tristeza, con rabia, como soledad, con dolor, con ganas de destrucción, con ganas de que

me destruyeran a mí, con, como con mucha impulsividad, con mucha adrenalina por dentro, entonces todo era así, volando, fugaz, y pasara lo que pasara no me importaba porque yo iba contra el muro, y ya, esas fueron como las tres formas en que he sentido eso.

P4: yo creo que a mí, en el caso particular de (D), me pasaba era como un reclamo con la vida, yo en ese instante específico no estaba pasando por un buen momento en mi vida y pensaba como bueno, si yo soy la que se quiere morir, si yo soy la que no quiere estar acá, por qué se va, por qué si yo tengo ganas de morirme no me muero yo y se muere él, por qué no cambiamos papeles, sería más útil y productivo para el mundo que, si soy yo la que no encuentra el sentido, entonces creo que es en parte esa negación y también como un reclamo que hay muchas personas en el mundo que no queremos estar en este instante, entonces, por qué no nos pasa a nosotros y si pasa con otras personas que, pues, no sé, en ese instante aportarían muchísimo más, creo que eso fue algo muy marcado y era como un reclamo con la vida, esto no tiene sentido.

M: bien

P3: a mí me pasó algo muy particular cuando se murió mi amiga, yo decía, Dios no existe, o sea, como un ser que es grande y misericordioso permite que hay terroristas que matan gente, tiran bombas, destruyen el mundo y deja morir de dolor y de cáncer a una niña de 16 años, o sea, que tipo de ser misericordioso y piadoso es ese, entonces tuve un choque muy grande con respecto a mi idea de lo que es el Dios piadoso, misericordioso, que cuidaba de sus hijos, y otra es que me sentía muy culpable por lo que les contaba ahorita, entonces, pude dejar de sentirme culpable hasta que entré a la universidad, y yo me acuerdo que, el día de inducción yo me encontré a los papás de (C) y me dijeron como para dónde vas, y yo les dije, no, es mi primer día de inducción y ellos me dijeron como (C) estaría entrando a la universidad entonces yo dije como bueno, voy a vivir la universidad como si la estuviéramos viviendo las dos; una vez estábamos en un bar ahí y ella cumplía un año de muerta y me atacó a llorar y dije ya no puedo más con la culpa, y una amiga de nosotros que pasó por una situación similar me dijo, la vida sigue, tienes que hacer ese duelo y seguir porque no te puedes quedar con esa

culpa gigante en los hombros porque de nada te va a servir y una profesora que me dio clase y pues me vio llorar, y me ayudó, me dio como un tip, me dijo como que hiciera una carta, si siente que tiene que pedir perdón, pídele perdón, ve a un lugar tranquilo y la pones como en un montoncito y la dejas ir y así mismo vas a dejar ir ese sentimiento de culpa, y como que lo hice y como que si función y como que si realmente me sirvió, como que dudaba mucho de eso, pero fue como ese choque de cómo Dios permite eso, no hay Dios porque está haciendo las cosas al revés, yo decía, si es tan grande como no ve las cosas que están pasando y como permite que pasen éste tipo de cosas y lo mismo fue cuando se murió (D), pero el que estaba haciendo, no entiendo por qué te lo llevas, no entiendo por qué se lo arrancas a la vida, a la mamá, al papá, al hermano, como te puedes llevar a una persona cuando causa tanto sufrimiento, entonces era como ese choque de lo que creía, lo que me habían enseñado en el colegio porque aparte estudié en un colegio de monjas, religiosísimas, entonces era, me confunde, lo que me han dicho no se aplica a la teoría de la vida, vivir el duelo con mucho choque, antes de vivir yodas las fases del duelo choqué contra la vida y me revelé contra la vida, no, pero pues Dios no existe, Dios es malo porque nos hace sufrir, era como mi pensamiento como en esa época, pero cuando (D) se fue pues ya era un poco como más madura.

M: bueno, igual eran chiquitos, ¿cuánto tenía, eso fue hace dos años?

P1: tres.

M: bueno, la última pregunta que teníamos era relacionada a las creencias con respecto al duelo. Si ustedes están viviendo o han vivido un duelo, si lo están viviendo en este momento ¿cómo lo están afrontando, como lo están vi viendo y si ya pasó, como lo vivieron?

(Silencio)

P4: en cualquier duelo que uno vive como ocúpese, no el de espacio a pensar en eso y eso también impide como que del de espacio a que siente, juepucha, si se fue, ya no está; por lo general creo que eso es lo que uno suele hacer, ocúpese, no piense, no se desocupe, desocúpese para dormirse y si no se puede dormir, siga ocupado, yo creo que es como lo único, lo que mas hace uno,

pero yo creo que uno no puede seguir ocupado toda la vida y tiene que darle espacio a lo que siente y a entender a perdonar como los errores cometidos y ya; creo que eso es como todo, como tratar de encontrar la tranquilidad, creo que eso es lo más importante.

M: bien. Cada uno de ustedes vivió un duelo con respecto a (D), a (P). ¿Qué dirían ustedes de la Facultad como tal? Digamos, ¿la Facultad tuvo un duelo?

P5: pues yo no sé si era el ambiente que teníamos nosotros de estar pasando por un duelo pero si se sentía como...

P1: si, bastante.

P5: (continuación) (P) era una persona muy sociable, entonces marcó la vida de muchos y yo creo que eso igual que la Facultad fuera como hey...

P1: no pasara desapercibido.

P5: sí, que no pasara desapercibido, entonces algunos profesores hicieron un minuto de silencio por (P) en las clases, como que se enfrentaban a que los estudiantes vivían el duelo, o sea, como que eran muy receptivos, igual, es una Facultad de psicólogos, pero yo no puedo discriminar si era un duelo de la facultad o de los que estábamos en ese momento porque nos veíamos a cada momento, nos encontrábamos y siempre hablábamos de (P), era una cosa muy triste, era complicado porque era una cara como de desánimo, y saludémonos y sigamos y los viernes se volvieron viernes trágicos, y los jueves eran jueves trágicos y pasar por cuatro parques era muy trágico y todos como que tratamos de hacer de cuenta que no pero como que si quería, la facultad se prestó para eso y me acuerdo bien que (DO) dibujó a (P) y lo puso como un mural para que le escribiéramos...

P1: si, para que todo el mundo le escribiera...

M: a la entrada.

P5: y muchos le escribimos, todos le escribimos, más de una vez, seguramente.

P1: y creo que hasta en Facebook.

P3: y hasta el día de hoy dejan mensajes; el día que murió abrieron un grupo en Facebook también para que la gente escribiera.

P1: si.

P5: yo creo que si como que se prestó a eso, esperaría, o así lo sentí yo.

M: la Facultad, ya como Facultad, ¿intervino?

P6: yo tuve conocimiento que digamos amigos demasiado cercanos si tuvo una intervención, las personas que ya eran muy, muy, la novia, los mejores amigos, si tuvo una intervención directa hacia ellos, igual la Facultad realizó una misa cuando cumplió el mes y yo creo, o pues espero que, este semestre se graduaría, esperaría que le dieran el grado póstumo; yo me acuerdo que ese día a la mamá le dijeron en la iglesia como que la Facultad no se iba a olvidar de ella y que (P) igual se iba a graduar de psicólogo en un grado póstumo que sería en septiembre 30 del este año, entonces yo creo que ahí se va a cerrar un ciclo muy grande como de (P) en la Facultad, es como ese último, lo veo yo como ese último reconocimiento que se le va a hacer acá, porque también se gradúa el que era su mejor amigo aunque creo que ya no se graduó, porque se atrasó un semestre, pero creo que va a ser como ese último adiós, para él, en la Facultad va a ser como ese grado póstumo y creo que la mayoría de los amigos de (P) que nos acordamos de eso vamos a estar allá, o por lo menos tengo clarísimo que es día vamos a estar allá, como en ese último adiós al parcerero, como le decíamos.

M: y ustedes se van a asegurar de que se haga ese grado.

P5: (no se logra entender lo que dice el sujeto)

P3: pues esperamos que, no había pensado en eso, pero yo creo que la Facultad tendrá en cuenta eso, pues es que, no sé, no estoy segura.

M: recordar no está mal, y es una forma también de...

P4: creo que todos pensamos en eso...

P1: es bastante necesario.

M: y hacer un cierre de sus duelos, puede ser digamos, la última ofrenda que ustedes, todos los que se van a graduar, la última ofrenda que le hacen a (P) logrando que la universidad le dé su grado y a la mamá, obviamente es una situación de muchas lágrimas pero también, lo que falte de concluir en los duelos de cada uno, inclusive la culpa, es un buen momento, porque yo en eso que estoy haciendo por ese reconocimiento para (D), en ese esfuerzo, estoy también

reconociendo a, lo que yo sentía que me faltó por hacer con mi amiga, si, es otra forma simbólica de hacerlo, entonces, toma un sentido muy grande. Realmente él, tema de la resolución de los sueños, por lo menos desde la visión freudiana es mucho con ceremonias, ceremonias, entonces, es eso, pienso que para la Facultad debería ser, ese sería también la ofrenda de la Facultad, el reconocimiento de la Facultad de Psicología, que son psicólogos y saben de esa vaina y que saben que es un duelo, y que saben que no hay que pasarle el tema ahí a los de teología y que la próxima vez que haya un duelo, porque va a haber, porque estamos vivos, como tú lo decías, va a haber un duelo, estamos más preparados. Bueno, ese era un comentario fuera del cuestionario que teníamos, pues, hemos pasado por todas las preguntas, de verdad, pues agradecerles su honestidad, su apertura, abrir su corazón, se hacen vulnerables, volver a retomar, perdonen que los hayamos hecho sufrir un poquito, recordar esos momentos pero tiene un gran valor, nos hace sentirnos más humanos, más amigos, recordar nuestras propias pérdidas, yo recuerdo cuando se murió mi mamá, se murió mi papá, las lágrimas, yo lloraba también, se me hace más humano, se hace más vulnerable; pero no se pues chicos, organizadores, que tiene que decir.

Autor 1: agradecerles también, eee, entendemos que puede ser un poco complicado recordar este tipo de cosas, eee, pienso que puede ser muy válido todo lo que ustedes sienten y expresan y de alguna forma están pues aflorando los sentimientos que de alguna forma tenían un poco guardados, luego pienso que es algo muy chévere que salió acá, quería agradecerles eso y quería preguntarles yo a ustedes si tenían alguna pregunta respecto a esto.

(Silencio)

Autor 1: ¿no? ¿Les gustaron las papitas y eso?

(Risas)

Autor 1: pues nada, muchas gracias. ¿Ustedes tiene algo que decir?

Autor 3: no, yo creo que lo mismo, un poco darles las gracias y dejarles a ustedes como la semilla que aprovechen los espacios que muchas veces nos ofrecen para que hablemos, comuniquemos y muchas veces decimos no, que pereza, y a veces son muy terapéuticos y recordar cosas, expresarlo, indagar un

poco a veces nos queda la espinita de pensar alguna cosa y pues si nos sirve este espacio para eso pues lo logramos. Muchas gracias, en verdad.

Autor 2: bueno, me toca. No de verdad que muchísimas gracias a todos, creo que fueron momentos fuertes, a mi me costó no llorar en varios momentos, también me a sincero, uno, porque está mi papá acá y hemos llorado mucho creo que hemos llorado mucho y dos, porque hay algo de pronto del investigador que acá mismo nos enseñan que, por lo menos en psicoanálisis que hay que tener un poquito de prudencia, hay veces puede ser un poquito ridículo también pero bueno, así me he venido formando; hablaron sus corazones y en medio de todos los conocimientos que tienen, que además son muchísimos me doy cuenta, ya estoy en noveno y en serio me podrían dar en la cabeza, les agradezco es eso, abrirse como personas de corazón y creo que gran parte de lo que va a ser el producto final de nuestra tesis se lo vamos a deber a ustedes, los que estuvieron acá, entonces cuando la términos con muchísimo gusto nos averiguaremos sus mails y les haremos llegar el trabajo para que puedan leerlo y muchos gracias.

Autor 1: antes ya de irnos yo quería decirles que si alguno de ustedes sintiera la necesidad de hablar con nosotros en vista de lo que salió acá estamos a su completa disposición, entonces, quiero que sepan eso y agradecerles, finalmente eso, muchas gracias.

Edad: _____ Genero: _____ Número de codificación: _____

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Doy mi consentimiento informado para participar en este estudio sobre ***Percepciones, Creencias Y Comprensiones Sobre Los Procesos De La Muerte, El Morir Y El Duelo En Los Estudiantes De La Facultad De Psicología De La Pontificia Universidad Javeriana: Un Aporte Desde La Psicología Budista.*** Consiento la publicación de los resultados del estudio siempre que la información sea anónima y disfrazada de modo que no pueda llevarse a cabo identificación alguna. Entiendo que, aunque se guardará un registro de mi participación en el experimento, todos los datos experimentales recogidos de mi participación en el experimento, sólo estarán identificados por un número.

1. He sido informado de que mi participación en este experimento no implica ningún riesgo o molestia conocidos o esperados.
2. He sido informado de que no hay procedimientos “engañosos” en este experimento. Todos los procedimientos son lo que parecen.
3. He sido informado de que el investigador responderá gustosamente a cualquier pregunta respecto a los procedimientos de este estudio cuando haya acabado la sesión experimental.
4. He sido informado de que soy libre de retirarme del experimento en cualquier momento sin penalización de ningún tipo.

Las dudas sobre cualquier aspecto de este estudio pueden dirigirse al Laboratorio de Psicología Tel. 3208320 Ext. 5713

Experimentador

Participante

Fecha: _____