

Tanatología: el proceso de morir

Patricia Beatriz Denis Rodríguez, José Siliceo Benítez y Andrés Hermida Moreno

La muerte es un hecho trascendental que pone fin a la vida y que suscita en el hombre las más grandes reflexiones y profundas preguntas. El mundo occidental se caracteriza por tener la incertidumbre de la muerte, y con frecuencia sentimos temor de morir, aunque de antemano sabemos que es el único porvenir seguro que tenemos como seres humanos.

Filósofos y pensadores importantes que han existido a lo largo de los tiempos, como Platón, Aristóteles o Epicuro, han tenido como objetivo dilucidar el significado de la muerte y auxiliar al ser humano en su temor frente a ella. Las religiones o creencias en torno a la vida, como las de los judíos, cristianos, hinduistas, budistas y demás, tienen variados conceptos y rituales de la muerte, pues algunos creen en la posibilidad de la reencarnación o la resurrección, o de una vida eterna en el cielo o en el infierno.

El sentido de la muerte en el México prehispánico y en nuestras etnias actuales está ligado a ciertos dioses y a la vida después de la muerte; de hecho, el mexicano actual ha llenado su mundo de mitos y leyendas, de poemas, canciones, dichos populares y de una mezcla de temor y humor; incluso se dice que nos burlamos de la muerte o reímos de miedo, pero ¿estamos preparados para morir o para perder a un ser querido? Seguramente la respuesta será un rotundo no.

La muerte es un proceso natural de la vida, tan cotidiano como el nacimiento de un nuevo ser; el problema está cuando nos toca de cerca, pues en ese momento atravesamos por una serie de sentimientos tales como fragilidad, vulnerabilidad y amargura, los cuales no estamos preparados para enfrentarlos y vivir con ellos; la mente reacciona de manera diferente cuando este trágico suceso llega a nuestras vidas, y entonces las reacciones son intensas, con cambios psicológicos, conductuales y emocionales que marcan la vida por lapsos variables.

El duelo es el proceso que cada ser humano experimenta de diferentes formas e intensidades que varían según la edad, el sexo, el vínculo afectivo, la fortaleza emocional y espiritual y hasta la cultura a la que pertenecemos.

La finalidad del duelo es recuperarse de la manera más saludable en el tiempo más corto posible y alcanzar en ese tiempo el equilibrio emocional, y no transcurrir de un duelo considerado "normal" a padecer un duelo patológico, que es cuando se vive y se reacciona con sentimientos y emociones desproporcionados a los que se esperan cuando un ser amado muere. Este tipo de duelo requiere ayuda profesional inmediata.

Las etapas del duelo europeo difieren de las del mexicano y, en general, de las del latino, según opina la doctora Elisabeth Kübler-Ross, quien es considerada como la madre de la tanatología. Propone que la elaboración del duelo ocurre en cinco etapas: negación y aislamiento, ira, regateo, depresión y, finalmente, aceptación. En México, el doctor Alfonso Reyes Zubiría tiene una visión distinta respecto del proceso de duelo y de las emociones anteriormente descritas. Al mexicano –señala– lo caracteriza la religiosidad y el apego a la familia, ingredientes que lo hacen vivir estas etapas de manera distinta al europeo; refiere sentir una gran tristeza a lo largo del proceso de duelo, pero la religiosidad hace que alcance en la mayoría de los casos la aceptación mediante la fe. Las etapas que el mexicano vive son, entonces, la depresión, la ira, el perdón y la aceptación.

En ocasiones es posible sufrir síntomas idénticos a los de un proceso de duelo sin que se haya padecido la muerte de un ser querido debido a la ocurrencia de sucesos que pueden desencadenarlos, como una enfermedad incurable o terminal, un divorcio, la pérdida del trabajo o de un miembro anatómico, la ruina

económica, una decepción amorosa, la prisión o un fracaso profesional, entre otros. El tanatólogo deberá asistir a estas personas para que logren la aceptación del hecho en estos casos, y orientar a la familia a vivir un proceso de duelo lo más saludable posible y en el menor tiempo, si hubiese ocurrido la muerte de un ser querido.

La tanatología es una disciplina científica que estudia las conductas que pueden representar una amenaza para la vida; es una ciencia multidisciplinaria de la que hoy se habla más frecuentemente y que tiene resultados considerablemente útiles.

En la actualidad, hay un gran número de personas preparadas para ayudar a curar el dolor del proceso de morir, tanto en el enfermo como en la familia. El trabajo tanatológico no termina con la muerte de alguien, sino que continúa hasta que el familiar concluye su trabajo de duelo y llega a la verdadera aceptación de la muerte de su ser querido.

Para el lector interesado

Polo S., M.A. (2004). Tanatología con enfoque gestalt y humanista. México: Taller Abierto.

Rojo de la Vega, J. y Negrete, P. (2004). Un pésame para consolar. México: Diana.

Rojas P., S. (2005). El manejo del duelo. México: Norma.

Levinstein, R. (2005). Cuando alguien se va. México: Panorama.

Disponible en: <http://www.uv.mx/cienciahombre/revistae/vol22num2/articulos/tanatologia/index.html>