

# ¿Te sientes listo/a para morir?

Por: EVELINE GONZÁLEZ

## DIRECTORIO

Dirección General y Edición: Mtra. Eveline González D.

Producción: Centro Liber Hidalgo

Coordinación en red: Mtro. Miguel Espinosa

Cada mañana te despiertas, hasta ahora, y comienzas una nueva batalla, luchas contra ti mismo, contra tu sistema inmunológico, bacterias, virus, enfermedades, accidentes y hasta con personas que podrían arrebatarte la vida en menos de 5 segundos. ¿Lo habías pensado? ¿Cuántas veces al día escapas a la muerte? *Vayamos descubriendo que tan listo estas para enfrentar la eterna y constante presencia de la muerte, abiertamente, pero sobretodo, tranquilamente.*

*Todos los días, dormido/a o despierto/a estas constantemente expuesto/a a la muerte, todos/as sabemos, por lo menos teóricamente, que nos sucederá, que en algún momento ocurrirá y esperamos que sea lejano, indoloro y sin complicaciones. Hacemos poco con nuestra vida respecto a dicho tema y vamos cada minuto pensando que no nos ocurrirá pronto, es más, cuando llegamos a pensar que podría sucedernos, inmediatamente le damos vuelta al tema, como si eso, nos diera una especie de don de inmortalidad: “Si no lo pienso, no pasará”. Incluso, también ocurre al revés, muchas personas consideran que si lo piensan, podrían atraer la muerte, desgracia y sufrimiento, así que en la medida de lo posible, hacen todo por evitar el tema y llegan a callar a los otros cuando se les ocurre tocarlo.*

En resumen, *comemos, respiramos, caminamos y vivimos* como si nunca fuéramos a morir. Es cierto, te has preguntado ¿cómo es que podemos ver muertes trágicas y sangrientas en el periódico y la TV, desde temprano o minutos antes de dormir? Mucho de ello (entre otras causas) tiene que ver con que lo miramos lejano y ajeno.

Centro Liber AC

# psicoterapia



Individual



Pareja



Familiar

Texcoco, Hidalgo, DF

01 (595) 93 13 25 6



Disfrutando del placer al máximo...



Servicio a domicilio y venta por internet

# TANATOLOGÍA: DUELO EN ADULTOS

Me gustaría hacer un ejercicio contigo, dime ¿Qué palabras se te vienen a la mente cuando digo Muerte?, muy bien, ¿alguna de ellas fue “Mi futuro” o “Natural”? Resulta que un estudio internacional *demuestra* que la mayoría de las palabras que se asociación son dolor y tristeza, por ahí del lugar número 15 apareció “parte de la vida”. Así que ante esto, queremos sugerirte un par de puntos que podrían ayudarte a saber *qué* tan listo/a estas para *enfrentar la muerte*:

- Pensar en la muerte: ¿Qué piensas al respecto? ¿hay algo después o no? ¿Cómo te sentirías si ocurriera hoy? Y ¿Qué pasaría contigo si no pasara como deseas que pase? *Reconciliarse* con la idea de que la muerte esta fuera de nuestro control es indispensable, ya que reducirá nuestra angustia del tema.

- Hablar de...: ¿Qué tan seguido tocas el tema con tu familia o personas cercanas? ¿Les expresas tus deseos sobre lo que quieres que ocurra si mueres inesperadamente, si te diagnostican una enfermedad, si tienes un accidente? Recuerda que en caso de muerte o daño cerebral, estas *completamente* en manos de terceras personas. Platica *con* ellos sobre lo que te gustaría que sucediera.

- Pendientes personales: ¿problemas que has postergado? La mayoría de *nosotros* vamos por *el mundo* coleccionando *emociones*, la mayoría no tan lindas y agradables, pero algunas veces se las guardamos a otros/as, *y dejamos que el tiempo pase* con asuntos pendientes, con platicas inconclusas, *con perdones* no repartidos y otorgados. Recuerda que cualquier día puede ser el ultimo ¿te gustaría irte así?

# TANATOLOGÍA: DUELO EN ADULTOS

- Testamento: (próximamente boletín Liber) ¿tienes uno? No importa si tienes o no grandes bienes materiales, *cada cosa* que tengas, aun con valor sentimental, entra. Las personas suelen pensar que no habrá problema, que a su familia no le *interesa*, o bien, que si lo hacen, están *abriéndole camino* a la muerte para entrar. Recuerdo un paciente que alguna vez me dijo que no hacia su testamento porque si no Dios pensaría que él estaba listo para morir, y se lo llevaría. La buena o mala noticia, es que firmar con un notario poco tiene que ver con firmarle a la muerte. *Así que a ponerse las pilas.*
- Estos son solo algunos puntos importantes para comenzar a valorar y checar que tan listo estas. *Ten presente que la vida es como la sala de espera de un aeropuerto, y la muerte es un vuelo retrasado, no sabes a que hora partirás, puede ser en 5 minutos o 5 horas, así que tienes que tener las maletas listas para abordar.*

Eveline agradece  
poder aprender de  
sus pacientes que  
cuando has hecho lo  
que tenías que hacer,  
la muerte es amiga  
amorosa

Próximo Boletín:  
ATRACCIÓN  
SEXUAL

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".