

“PREVENIR DENTRO DE LO INEVITABLE”

Vivirse ante lo inevitable genera en la mayoría de los casos una sensación de impotencia y enojo ante lo que sale de nuestra voluntad, colocándonos en una perspectiva donde parece haber únicamente un punto reducido de acción. Sin embargo esto es solo una ilusión ya que existen muchísimas opciones que van más allá del deseo de cambiar ese notable hecho.

*Vamos descubriendo tranquilamente los caminos ante lo inevitable, transformándolos y renovándolos saludablemente.*

La vida avanza, con o sin nosotros y es por eso que debemos movernos, sin embargo hay circunstancias que aun en movimiento nos rebasan y que a pesar de nuestros deseos, ocurren, como el crecimiento de los hijos, envejecer y la muerte. Esta última, será precisamente la que abordaremos en este boletín. La buena noticia es que *existen herramientas que nos van haciendo mucho más digerible la naturaleza inevitable de cada uno de estos hechos: la prevención.*



El significado estricto (y siempre me gusta ponerlo) es: prever, conocer de ante mano un daño o perjuicio y tomar las medidas necesarias. Pero me gusta mucho pensar que cuando se trata de lo inevitable de la

muerte, la prevención se traduce en una oportunidad para cuidar a las personas que amo y reducir su dolor ante mi fallecimiento, ayudándolos a elaborar saludablemente su duelo.

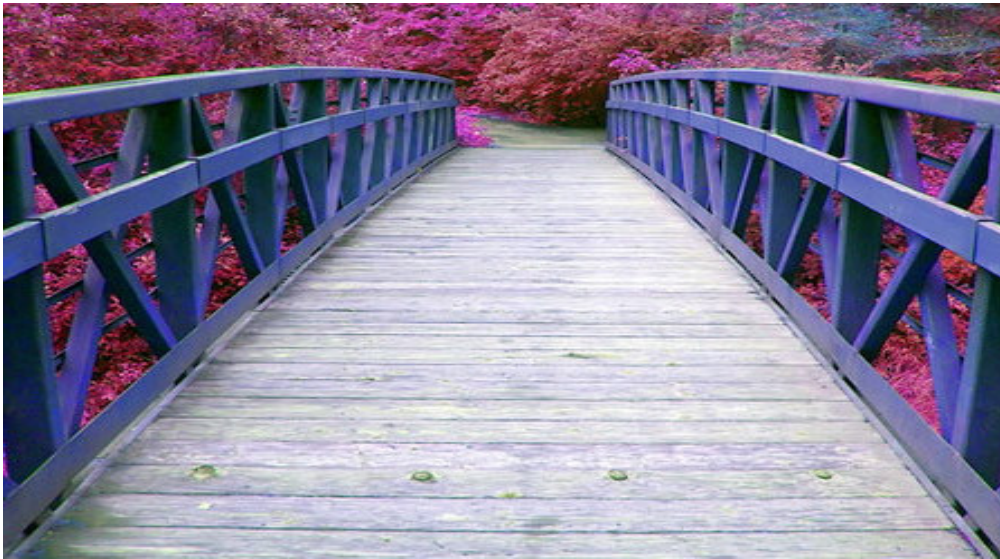
Hablar con nuestra familia a cerca de las posibilidades de enfermar o inclusive morir, así como de nuestros deseos ante estos casos, reduce la ansiedad, miedo y culpa en un futuro proceso de duelo, ya que en caso de requerir una decisión médica, funeraria o familiar (como procedimientos quirúrgicos, inhumarte o incinerarte o quizá hasta que hacer con tu mascota), *encontrando tranquilidad eligiendo* lo que previamente hayamos expresado y no tendrá un debate sobre lo que hay que hacer.

Me queda muy claro que esto ocurre así en la mayor parte de los casos, pero para llegar a ese punto, debemos tomar en cuenta otros aspectos relevantes, por ejemplo, existen muchas personas con miedo a comentar cualquier aspecto relacionado con la muerte propia y/o ajena, existen creencias personales de que si se habla de eso, se le estará atrayendo o deseando, desde luego entablar una conversación con esa persona a cerca de lo que deseo o desea para su muerte, se traduce en algo menos fácil. Otro ejemplo de esto, es cuando somos padres de niños y tenemos el temor de causarles miedo o angustia al saber que pueden perdernos.

*Despreocúpate, en estos casos podemos ir encontrando opciones y caminos:*

- **Planeando la conversación:** elegir un momento y espacio adecuado, tomar en cuenta a quien se lo voy a decir, adultos, adolescentes, niños o ancianos, ya que cada uno tiene un lenguaje distinto. Recuerda que el objetivo principal de tu conversación es *ir comunicando anticipadamente tus deseos* ante algo que con toda seguridad ocurrirá y así prevenir desde sufrimiento, hasta culpa y distanciamientos familiares.
- **Naturaleza de la muerte:** durante tu conversación, *protegidamente, plantea la muerte naturalmente como parte de la vida* (porque lo es), *recordando que la vida es un proceso de muerte* y debemos verla con franqueza, no solo tu vas a morir, todos lo haremos, no es una maldición, ni un castigo.

**Informarte:** Si a pesar de planear la conversación y estar conciente de la naturaleza de la muerte nos se te ocurre como hablarle a tus hijos de esto, pide ayuda, existen libros preciosos para explicarles a los mas pequeños, a los adolescentes y a todos en general a cerca de esto, o bien, acude con un psicólogo o un tanatólogo, seguro ellos podrán explicarte y sugerirte algo (próximamente publicaremos un boletín con esta temática).



- **Escribirlo:** te recomiendo que para dar el formalidad a tu decisiones y evitar que se olviden, lo escribas, procura tomar en cuenta las situaciones que ocurrirían sin muriéramos o enfermáramos. Existe la posibilidad de adquirir un formato y protocolizarlo con un notario. Si requieres de más información sobre este formato y el procedimiento para legalizar tu voluntad y deseos, en Centro Líber podemos darte más información.
- **Decidiendo desde mí:** siempre ten en cuenta que las decisiones que tomes deberán ser a partir de ti y tu circunstancia, no podemos decidir que trasladen nuestro cuerpo a Malasia sin dejar un centavo para los gastos, por ejemplo.



Enfrentarnos a lo inevitable con una actitud de trascender mas allá del mismo hecho, nos hace crecer como seres humanos conscientes de nosotros mismos y de los demás. En esta nueva condición, es imprescindible el respeto a mi mismo, mis decisiones y las decisiones de los demás y así, *ir creciendo juntos, disfrutando lo que la vida armoniosamente nos ofrece.*

*Psic. Eveline M. González Dublán*

*Eveline estudio Tanatología y actualmente hipnosis,  
se declara completamente cinéfila y  
asidua lectora de mitología, cuentos e historia.*

### **PROXIMO BOLETÍN: “APRENDIENDO SOBRE VIH”**

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escríbenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com), nos dará mucho gusto atenderte.

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”.

[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)



**GRACIAS POR**

**SER UN LUGAR QUE**

**APOYA LA EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD...**

**EGOX SEX SHOP**

TEL: 01(595)9550613

DIRECCION: NETZAHUALCÓYOTL #9 COLONIA CENTRO.

TEXCOCO, EDO. MEX.

E-MAIL: [egoXss@yahoo.com.mx](mailto:egoXss@yahoo.com.mx)