

ISSN 2007 - 3232

Tanatología del Siglo XXI

Thanatos



**Aspectos sociales para
la vida y la muerte**

**Introducción a la Psicología
Transpersonal e Imaginería**

**Trascender la vida a
partir de la muerte**

**La ruptura del paradigma científico:
hacia la posibilidad de un
Paradigma Complejo Integrativo**



LICENCIATURAS

Avaladas por la Secretaría de Educación Pública

Duración: 3 años

- Informática Administrativa
- Administración y Finanzas
- Psicopedagogía
- Trabajo Social
- Gerontología
- Psicología
- Derecho

**COSTOS
BAJOS**

Becas

INICIOS:

- Septiembre
- Enero
- Mayo

Inscripción: \$ 1,500.-
Mensualidad: \$ 1,500.-

Plantel Montevideo

Tel. (55) 6393 - 1100

Plantel Tláhuac

Tel. (55) 6819 - 2000

Plantel Tlalpan

Tel. (55) 6393 - 2000

www.impo.org.mx

Contenido

DIRECTORIO

EDITOR RESPONSABLE

Marco Antonio Polo Scott

DIRECTORA DE PUBLICIDAD

DISEÑO Y EDICIÓN

Ana María Rico Cárdenas

DISEÑO GRÁFICO

Ivonne Cabrera Déciga

Laura Anai Barrón López

CORRECCIÓN DE CONTENIDOS

Leticia Salinas Hernández

OPINIONES Y SUGERENCIAS

marcoapolos@hotmail.com

INFORMES Y SUSCRIPCIONES

relaciones_publicas@impo.org.mx

Tel. (55) 6393 - 1100 (55) 6819 - 2000

(55) 6393 - 2000

DERECHOS RESERVADOS

Marca Registrada THANATOS

ISSN 2007-3232

VOLUMEN 31

TANATOLOGÍA DEL SIGLO XXI THANATOS, Año 13, No. 31, SEPTIEMBRE-DICIEMBRE, 2020, editada por el Instituto Mexicano de Psicooncología S.C., Av. Montevideo No. 635, 1er. Piso, Col. San Bartolo Atepehuacan, Alcaldía Gustavo A. Madero, C.P. 07730, México, CDMX, teléfono (55) 6393 1100, marcoapolos@hotmail.com, www.impo.org.mx, Editor responsable: Marco Antonio Polo Scott. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2009-120113514900-102. Licitud de Título y Contenido No. 14808, ambos otorgados por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Impresa por Impresos Mauistik, S.A. de C.V., Mendelssohn No. 142, Col. Vallejo, Alcaldía Gustavo A. Madero, C.P. 07870, CDMX, éste número se terminó de imprimir el 1 Diciembre del 2020 con un tiraje de 5,000 ejemplares.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial, por cualquier medio de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización del editor.

El editor considera sus fuentes como confiables, sin embargo puede haber errores en la exactitud de los datos, por lo que sus lectores utilizan su información bajo su propio riesgo.

El editor, la casa editorial, los empleados, los colaboradores o los asesores no asumen responsabilidad alguna por el uso del contenido editorial o de los anuncios que se publiquen dentro de la revista.

Todo material empleado para su publicación no será devuelto, y se entiende que se puede utilizar en cualquier publicación, y que cede todo su derecho para utilizarlo, editarlo, citarlo y comentarlo, en cualquier tipo de publicación.

4

*La ruptura del paradigma científico:
hacia la posibilidad de un Paradigma
Complejo Integrativo*

Juan Leonardo Hipólito Méndez Sánchez

10

*Introducción a la Psicología
Transpersonal e Imaginería*

Maria Laura Perusquia Gutiérrez

17

*Trascender la vida a partir
de la muerte*

Yuri Diana Ramírez Carmona

29

*Aspectos sociales para la vida
y la muerte*

Guadalupe Vera Hernández
Juana Carmona Azana
Liliana Karina González García
Rafael Hernández Quintanilla

@IMPo_Oficial



@IMPoOficial



impooficial



La ruptura del paradigma científico: hacia la posibilidad de un Paradigma Complejo Integrativo

Juan Leonardo Hipólito Méndez Sánchez

Introducción

Hace algunos años cuando se mencionaba que uno nunca deja de aprender y de encontrar nuevos caminos en el conocimiento lo entendía como un tributo a los grandes maestros que la mayoría hemos tenido en la vida. Hoy me doy cuenta que esto es una realidad en mi caso, el adentrarme en la psicología transpersonal me ha abierto la posibilidad de conocer una nueva alternativa para la epistemología basada en un pensamiento holístico, pero que no deja de la lado las características específicas del sujeto: su emotividad, el horizonte de creencias, la subjetividad, etc., elementos que asume el paradigma de la complejidad que desarrollan Edgar Morin a lo largo de su obra, y Enrique Leff, destacado medio ambientalista mexicano, en sus planteamientos respecto a la complejidad.

Es probable que estemos ante la necesidad de un nuevo paradigma que a partir del pensamiento complejo, que desarrolle el principio holístico como punto de partida de todo conocimiento y que sea el ser humano, y la actividad mental del ser humano la base de todo conocimiento, y que el conocimiento científico sea un instrumento para saber del humano. En este nuevo paradigma será integrativo del ser humano y de las creencias, los saberes y los conocimientos que la humanidad ha venido desarrollando a lo largo de su historia, esto es, del conocimiento arcaico de nuestras culturas, y podría ser considerado como paradigma complejo integrativo o paradigma cuántico integrativo.

La ruptura del paradigma científico: una explicación de los fundamentos desde una perspectiva compleja.

Los problemas de construcción del conocimiento científico han dado lugar a una crítica constante a sus procesos de construcción, los recursos que utiliza, los excesos de racionalización, pero, sobre todo, a las consecuencias del progreso tecnológico basado en el avance del conocimiento científico. Tal vez el paradigma vigente ya haya ampliado su campo de falsación, como lo explico más abajo, y se requiera de uno nuevo, en la literatura se habla del paradigma de sincronicidad, de la teoría del caos, del paradigma emergente, del paradigma complejo, del paradigma hologramático integrativo, etc. Como lo indicaba en la introducción, al ir conociendo la psicología transpersonal y temas como el de las regresiones, por ejemplo, ese paradigma podría integrar tres características: 1) deberá ser complejo, 2) hologramático, 3) cuántico integrativo.

Para adentrarse del paradigma cuántico es necesario abrirse a la posibilidad de generar un tipo de conocimiento diferente al paradigma vigente en la ciencia, en términos complejos, abandonar el paradigma simplificador.

La noción de paradigma científico que formula Thomas Khun en *Teoría de las Revoluciones Científicas* se complementa en la segunda edición. Primero indica que el paradigma se conforma de las realizaciones científicas que contienen modelos para definir los problemas, así como las posibles soluciones. El paradigma tiene una vigencia temporal para una determinada comunidad de científicos. En la segunda edición, Khun considera que el paradigma se refiere a realizaciones científicas que contienen una constelación de creencias, valores, y técnicas que orientan el trabajo de los científicos, y cuya validez es reconocida al interior de la comunidad científica. El paradigma contiene postulados y metodologías, así como las creencias, valores y expectativas que son reconocidas por una determinada comunidad de científicos. La ciencia es mucho más que los métodos y las técnicas de los científicos, y van más allá de los procesos racionalizadores y objetivadores del conocimiento científico.

En síntesis, Khun considera que el paradigma implica:

- Modelos para definir los problemas, así como las posibles soluciones.
- El paradigma tiene una vigencia temporal para una determinada comunidad de científicos.
- El paradigma se refiere a realizaciones científicas que contienen una constelación de:
 - creencias, valores, y técnicas que orientan el trabajo de los científicos, y cuya validez es reconocida al interior de la comunidad científica.

El paradigma científico tiene validez para una determinada comunidad de científicos y es temporal. No en vano Popper (1973) en *La lógica de la investigación científica* propone que el conocimiento siempre es falsable por evidencias empíricas, cuando es mayor el terreno falsable que el verificable es hora de cambiarlo.

La ciencia es mucho más que los métodos y las técnicas de los científicos, y van más allá de los procesos racionalizadores y objetivadores del conocimiento científico.

En el contexto de Khun (1971), el paradigma pone de manifiesto las formas de vida común, más que las razones. Ciertamente contiene los criterios y las explicaciones aceptadas que dirigen las acciones y los pensamientos de la comunidad científica, pero parte de creencias, valores y técnicas, esto es, se nutre de formas de conocimiento que están al interior de la sociedad. Las creencias son la base de elección del conocimiento posible y el horizonte desde el cual se eligen las prácticas científicas, según lo propone el Dr. Luis Villoro (1982: 34-35).

Para Edgar Morin el paradigma contiene los conceptos fundamentales o las categorías rectoras de inteligibilidad, al mismo tiempo que el conjunto de relaciones lógicas de atracción/repulsión (conjunción, disyunción, implicación y otras) entre estos conceptos o categorías. Los sistemas de ideas están organizados en virtud de los paradigmas. Morin considera que un paradigma tiene básicamente tres funciones:

- **Semánticamente** el paradigma determina la inteligibilidad y el sentido del conocimiento científico.
- **Lógicamente** determina las operaciones rectoras que generan un determinado marco de relaciones al interior del conocimiento científico.
- **Ideo – lógicamente** es el principio primero de asociación, eliminación y selección que determina las condiciones de organización de las ideas, desde las creencias, valores y convicciones que orientan la investigación científica.

Llama la atención que señale Morin que el paradigma contiene las categorías rectoras de inteligibilidad, evidentemente estas categorías rebasan el terreno estricto de la racionalidad instrumental o estratégica que caracterizó a la ciencia moderna, y se abre a la posibilidad de la ciencia compleja, en donde el ámbito de la vida y el saber está dentro de la noosfera que contiene todas las ideas, creencias, suposiciones, saberes y conocimientos que el ser humano ha creado.



Figura 1.1. Noosfera (Morin 1992: 126)

Con los descubrimientos de la física cuántica, el principio de incertidumbre en Heisenberg en 1927, y la mecánica cuántica. En el terreno de la física tendrá seguir desarrollándose para saber cuáles son

sus alcances. Lo que ahora se puede suponer es que se trata de un cambio radical de paradigma, y que junto a la teoría de la relatividad propuesta por Albert Einstein, se podrá generar una manera diferente de construir el conocimiento.

Al modificarse el paradigma de la ciencia se moverá todo el horizonte de conocimientos que ha generado el ser humano. Asistimos ahora mismo a la propuesta de la psicología transpersonal, por ejemplo, que se fundamenta en la mecánica cuántica, y que seguramente se irá transformando conforme avance el conocimiento de la mecánica cuántica.

Siguiendo el curso de “Psicología Transpersonal”, el Dr. Marco Antonio Polo Scott, propone los siguientes fundamentos para la psicología transpersonal:

1. “Las partículas cuánticas intercambian energía” lo que nos permitiría suponer que hay intercambio de información en cantidades mínimas de materia. Somos más probabilidades que certezas. La toma de decisiones supone elegir la más conveniente, que no es necesariamente la mejor.
2. La mecánica cuántica procede de la física cuántica, lo que permite la transitividad entre la ciencia y la no ciencia. En una perspectiva compleja, más que contradicción entre una y otra, se aplicaría el principio de inclusión.
3. La reformulación del espacio - tiempo que genera la teoría de la relatividad.
4. Paradigma holográfico. Nuestro cerebro funciona como un holograma: en un solo punto se puede recuperar una gran cantidad de información.

Conclusión

En este ensayo se describen tres elementos que podrían integrar el un paradigma de conocimiento que emerja de la situación crítica del conocimiento de las ciencias.

Un paradigma entra en crisis debido al calor de la información y conocimientos que se dan en el contexto donde el paradigma está vigente, este “caldo de cultivo” anticipa el nacimiento de nuevas categorías que permitirán, en su momento, el surgimiento de un nuevo paradigma (Morin caldo de cultivo).

Karl Popper (1973: 75 ss.) en el siglo pasado, al analizar el concepto de paradigma encontró que el paradigma tiene un área en donde es verificable, y tiene otra en donde es falsable. Durante la vigencia

del paradigma, y de los conocimientos que contiene, es mayor el rango de verificación, pero conforme se avanza hacia el final del paradigma, o de un conocimiento en particular, va creciendo el nivel de falsación, es decir, el conocimiento va perdiendo vigencia ante la llegada de un nuevo conocimiento o paradigma. Esta propuesta se conoce como teoría de la falsabilidad.

Cuando el paradigma vigented tiene un alto nivel de falsabilidad, esto es, que ya no permite conocer la totalidad del objeto de estudio, o, es insuficiente para dar cuenta de lo que hay, de lo que existe, el paradigma se torna insuficiente y es necesario generar uno nuevo.

Es un hecho la propuesta de la psicología transpersonal, y podríamos estar ante la posibilidad del nacimiento de un nuevo paradigma, de corte holístico, me parece, está generando retos que deberán ser explicados e integrados por una epistemología compleja, incluyendo, me parece, los paradigmas que surgen de la mecánica cuántica, de la teoría la relatividad, del paradigma holográfico -y la conexión mente-cerebro-naturaleza, y de la epigenética y la etiología, pero también de los elementos etnográficos de la antropología y los propios horizontes de creencias. Esto es, de todos los elementos de la noosfera a los que se puede tener acceso.

Bibliografía

- Khun, T. (1971). *Teoría de las Revoluciones Científicas*. México: Fondo de cultura económica.
- Leff, E. (2002). *Saber ambiental*. México: S.XXI, PNUMA, CEIICH
- Morin, E. (1992). *Las Ideas*. El Método, T. IV. Madrid: Cátedra.
- Popper. K. (1973). *La lógica de la investigación científica*. Madrid: Técnos.
- Polo, M.A. (2020) *Apuntes de clase*.
- Reeves et al. (1997) *La más bella historia del mundo*. Chile: Editorial Andrés Bello.
- Villoro, L. (1982). *Creer, saber, conocer*. México: Siglo XXI editores.

Introducción a la Psicología Transpersonal e Imaginería

María Laura Perusquía Gutiérrez

El presente ensayo pretende ser más una profundización en el tema de la Imaginería a través de la consulta y recuperación de la narrativa desde 3 puntos disciplinares: psicología transpersonal, neurociencias y filosofía oriental, con el objetivo de responder al cuestionamiento: ¿Qué es la Imaginería y cuál es su rol en la Psicoterapia Transpersonal? La búsqueda fue realizada a partir de bases de datos de revistas indexadas de texto completo, disponibles en internet, disertaciones y tesis de grado y posgrado de universidades internacionales prestigiosas. Fueron consultadas revistas científicas del área de la psicología del deporte, el ejercicio y la salud, medicina, psicología, ciencias de la salud.

Los usos de la imagería están basados, o bien, en la tradición, teorías científicas o investigación limitada. Como ya había apuntado Yates (1966), "los usos prácticos de las imágenes mentales, desde la antigüedad hasta los primeros tiempos modernos... .. dichas técnicas han tenido una importancia previamente desconocida en la historia de la vida intelectual occidental, sin embargo han estado presentes desde tiempos remotos en el oriente".

La imagería de forma sencilla se puede entender como percibir con los ojos de la mente, teniendo en cuenta que no abarca solo imágenes visuales, sino también estímulos auditivos, olfativos y motores, entre otros; como lo señala Ancelyn (2008) "...si aprendiéramos de nuestro tercer oído a nuestro tercer ojo, a captar, a mejor comprender, a entender, a ver estas repeticiones y estas coincidencias, la existencia de cada uno se volvería más clara, más sensible a lo que somos, a lo que deberíamos ser ¿Es imposible escapar a estos hilos invisibles, a estas "triangulaciones" a estas repeticiones? Somos en cierto modo menos libre de lo que pensamos. Sin embargo podemos reconquistar nuestra libertad".

Para trabajar terapéuticamente en este cuestionamiento que realiza Ancelyn, es necesario dar un paso hacia lo 'desconocido' como pretender realizar un *viaje* en el tiempo, se sabe que la ciencia no ha llegado a ello... ¿? Pero... ¿se puede...? Y ¿cómo?

Existen varias definiciones de imagería, una de ellas es la descrita por Stephen Kosslyn (1994), uno de los principales investigadores en este tema, que la define como "la presencia de una representación mental mientras el estímulo no está siendo percibido, esta fue creada durante la fase de percepción, tiene las características del estímulo y dan la experiencia subjetiva de percepción. Otros autores más recientes han anotado que también hay representaciones que se generan como producto del funcionamiento mental y que no requieren de una estimulación sensorial previa para su creación (D.G. Pearson, C. Deeprase, S.M. Wallace-Hadrill, S.B. Heyes, E.A. Holmes, 2012).

Algunos, en cambio, refieren que la percepción depende de una multitud de estructuras y/o rutinas neuronales y conductuales de propósito especial (Ullman, 1984; Ramachandran, 1990; Thomas, 1999b, 2009; Roelfsema et al., 2000; Hayhoe, 2000; Roelfsema, 2005), cada una de las cuales utiliza activamente los transductores sensoriales (ojos, oídos, etc.) de forma diferente para obtener tipos

específicos de información cuando y como sea necesario. No se tiene un sentido de la presencia perceptiva inmediata del mundo porque haya una representación de él en el cerebro, sino más bien porque estas rutinas operan –en su mayor parte- tan rápido y sin esfuerzo que prácticamente tan pronto como se quiere saber algún hecho perceptualmente disponible, puede ser captado (Ramachandran, 2012).

Recobrar información y mantenerla en la conciencia nos permite trabajar con ella, se puede trabajar con una o varias representaciones mentales simultáneamente y de diferente forma, por ejemplo, como si se tuviera delante la información o como diálogos entre varios interlocutores; esto permite analizar y obtener conclusiones que no se hicieron durante la vivencia del evento, incluso comparar eventos sin relación temporal alguna (Sheikh, 2003; Damasio, 2012). Las simulaciones visuales pueden ser de dos tipos, la simulación instrumental que corresponde a construir la representación mental desde la perspectiva de una tercera persona, que se vive como la disociación con lo que sucede en el evento, o la simulación por emulación, que corresponde a construir la representación desde la perspectiva de la primera persona, reviviendo o creando el evento como si estuviera sucediendo (A. Picet, A.E. Coughtrey, A. Mathews, E.A. Holmes, 2011).

A través de la historia, muchas culturas han utilizado la imaginería con propósitos terapéuticos, tales como los navajos, antiguos egipcios, griegos y chinos. Las religiones como el hinduismo y el judaísmo también han practicado imaginería. En los tiempos posmodernos, el término "imaginería guiada" puede utilizarse para referirse a varias técnicas, dentro de las que se cuentan la metáfora, relatos de historias, fantasía, juegos, interpretación de sueños, dibujar, visualización, imaginación activa o sugestión directa a través del uso de imágenes mentales (A. Picet, A.E. Coughtrey, A. Mathews, E.A. Holmes, 2011), creadas y re-creadas a discreción del psicoterapeuta, o bien, autoinducidas.

La imaginería terapéutica guiada se puede utilizar para que los pacientes se relajen y se concentren en imágenes relacionadas con los asuntos personales que están confrontando durante la consulta psicológica. Los practicantes de la imaginería vivencial guiada pueden utilizar un estilo de guía interactivo y objetivo para animar a los pacientes a que encuentren soluciones a los problemas, al explorar los recursos internos de los cuales disponen (Puig, 2017). La bio-retroalimentación se combina algunas veces con imaginería para reforzar la relación meditativa. Grupos de imaginería guiada interactiva, clases, exposiciones y seminarios así como libros y cintas de audio sobre el tema, se encuentran a disposición del público en sitios web.

Existe la teoría de que el proceso de visualizar imágenes puede evocar la memoria sensorial, emociones intensas o fantasías que pueden a su vez afectar la mente y cuerpo de manera benéfica. Se propone que las técnicas de imaginería causan variados cambios en las funciones corporales,

tales como alteración de la respiración, ritmo cardíaco, presión arterial, metabolismo, sistema gastrointestinal, sistema inmunológico y endocrino. Los practicantes de estas técnicas a menudo buscan utilizar varios de los sentidos, tales como tacto, olfato, vista y oído para lograr un estado de calma a través de la disminución de los síntomas físicos negativos (Puig, 2017).

Las culturas orientales pusieron énfasis en los procesos de relajación mental como generadores de un equilibrio armónico general. Esta relajación estuvo asociada a "la vía" válida y reconocida de acceso al conocimiento socialmente significativo y reservado exclusivamente para unos pocos "elegidos", conocimiento refinado y elevado y que por lo tanto otorgaba poder a las personas. Los magos, sacerdotes, chamanes, quienes tenían licencia y autoridad para curar y sanar, practicaban con frecuencia y rigurosidad mucha de las técnicas que hoy, el mundo occidental acepta, asimila, practica y difunde cada vez con mayor convencimiento para abordar problemáticas y conflictos del mundo posmoderno (estrés, depresiones, accidentes laborales).

Desde la postura transpersonal, la *conciencia*, siguiendo a Wilber (1977), es pluridimensional, estando compuesta de diferentes niveles. Wilber emplea una analogía física, planteando que la conciencia se divide igual que la luz, a lo largo de un espectro de diferentes longitudes de onda. Plantea que cada escuela de psicología y psicoterapia, y las diversas tradiciones espirituales, se centran en un nivel distinto de este espectro. Por tanto, susceptible a crear ideas o recuperar datos en la memoria individual y colectiva.

Wilber, plantea una visión de la totalidad del espectro de crecimiento y del desarrollo del ser humano a través de nueve niveles. De esta forma se puede arribar a una síntesis e integración entre los principales enfoques de la psicología y psicoterapia occidentales, por un lado, y entre la psicología occidental y las tradiciones espirituales orientales, por otro. Wilber se basó en autores que habían sido pioneros en la investigación clínica y experimental, recogiendo las aportaciones de los estudios de 60 investigadores con enfoques muy diversos, entre los que encontramos a Erikson, Kohlberg, Piaget, E. Fromm, Maslow, Grof, Assagioli y Jung. Wilber resume el tema de esta obra afirmando que "el desarrollo es evolución y la evolución es trascendencia...".

Lo previamente señalado, se puede tomar como guía para aplicarlo terapéuticamente a situaciones que han generado el "rompimiento" del orden establecido en la vida cotidiana, las crisis de la vida o momentos cumbre, siguiendo las ideas de Wilber, promueven el desarrollo del potencial de las personas como si se asemejara a una escalera. Cada peldaño representaría un estadio o nivel diferente, es decir, la metáfora claramente abre la posibilidad de *imaginar*-se uno mismo realizando el ascenso y descenso al entrar a un estado amplificado de conciencia en un ejercicio de visualización guiada y situar-se en diferentes momentos en el ahora-presente para sanar eventos en el allá-pasado, ya que como lo establece el cuarto

postulado del Dr. Polo (2009) “Sólo existe un tiempo en el inconsciente transpersonal: el ahora-presente”. Siguiendo con la metáfora de Wilber, quien va subiendo la escalera sería lo que denomina sistema del yo (o self). En cada peldaño el self accede a una visión o perspectiva diferente sobre la realidad. En cada nivel o estadio van apareciendo estructuras cada vez más complejas y unificadas con las que el self se identifica, dando lugar a una sensación de identidad particular. Para ir subiendo peldaños el self tiene que realizar un proceso identificativo y desidentificativo con cada estructura, trascendiendo e integrando las estructuras precedentes. Wilber describe la sensación de identidad que adopta el sistema del yo (self) en cada nivel, como lo que lo lleva a trascender y elevar su nivel de conciencia. En la psicoterapia transpersonal, es el ejercicio y llegar a la expansión de la conciencia, superando el caos inicial y trascendiendo al problema.

Este avance transformador del ser humano se da en un estado de caos (Teodorani, 2006), sin embargo, el orden se oculta tras el desorden que provocan las crisis de las experiencias cumbre, lo aleatorio está siempre en acción lo imprevisible da paso a un mayor crecimiento, dado el potencial que cada ser humano tiene, aun cuando las personas son más complicadas que las partículas atómicas... El desorden que se produce en todo tiempo de crisis tiene un aspecto positivo, ya que una vez superada se observará un profundo cambio de creencias, surge inevitablemente el movimiento enriquecedor, creador que disipa las creencias limitantes. Lo que me lleva al postulado uno de Polo (2009) “lo que se conecta junto, se dispara junto”.

El caos se desplaza por las diferentes producciones simbólicas, desde la *física* hasta la espiritualidad. En este universo de transformaciones en apariencia racionales, surgen las formas reales del desorden que no son solamente parte de la imaginación. Se trata en el fondo de las causas por las cuales el “orden deviene en desorden”. Por lo tanto, es importante el análisis de la naturaleza de la realidad del desorden. Relacionado con el postulado cinco de Polo (2009): Los seres humanos tendemos a simbolizar el mundo que nos rodea.”

Valdés & De flores (1990), insiste en que desde un primer momento el terapeuta debe acompañar, enseñar y observar el trabajo del paciente y desde su función tiene que ayudar a que cada paciente pueda descubrir aquello que todavía está tensionado. Le adjudica mucha importancia a las resistencias del paciente ante la posibilidad de obtener y conocer el estado relajación. Si el terapeuta tiene la capacidad y posibilidad de percibir (percepción panorámica) las zonas que perduran tensionadas, tiene que poder ayudar al sujeto indicándole la región y enseñándole el modo de lograr la mayor distensión. En este sentido el terapeuta tiene una doble función: médica y educativa, relacionada directamente con la escucha activa, de sí mismo y de las necesidades de los pacientes. Cuando la tensión es leída por los médicos como una reacción defensiva muscular frente a una situación perturbadora, la resistencia a

relajarse se entiende como una defensa contra la angustia. Si la tensión protege y encubre sensaciones y emociones displacenteras, es por el hecho de que desvía el centro de atención hacia el malestar y el dolor con el fin de evitar o posponer asumir las causas que perturban y determinan cada situación. Mientras mente y cuerpo instrumenten mecanismos para responder consciente o inconscientemente mediante la conducta de tensión, ésta pasa a ser la manifestación que encubre otras realidades.

La percepción de orden y control, definida en términos de predecibilidad y controlabilidad de los acontecimientos, es vista como imprescindible para la supervivencia y adaptación al medio natural y social, configurándose como la unidad básica de cualquier pensamiento y acción. El sistema cultural *construye*, en sentido amplio: religiones, símbolos, valores, creencias, costumbres, mitos, sistemas de poder, lenguaje, etc. y funciona como un instrumento de defensa cognitiva de control ante la incertidumbre y aleatoriedad de los acontecimientos naturales y sociales. En definitiva, mantiene un sistema de referencias, una defensa que busca evitar o reducir situaciones de caos y de indefensión. Es la zona de comodidad vs. el miedo a avanzar tan común en la sociedad actual. Pensar “fuera de la caja” permite pasar de la persistencia de formas estructurales y relaciones tradicionales a modelos donde se entrecruzan las estructuras tradicionales, modernas y contemporáneas en un mismo tiempo se explica la confluencia de tres realidades en el presente: pasado, presente y futuro.

A partir de la década de 1960, y quizás estimulado por algunas de las investigaciones mencionadas por Holt (Holt, Rinehart y Winston, 1979), también hubo un interés creciente en la aplicación de técnicas basadas en imágenes en psicoterapia y medicina psicosomática (ver, por ejemplo, Assagioli, 1965; Horowitz, 1970, 1983; Korn y Johnson, 1983; Sheikh, 2003). En la década de 1970, se había afianzado una especie de movimiento de imágenes autoconscientes, en el que los descubrimientos y desarrollos teóricos que surgían de la psicología experimental y la ciencia cognitiva ayudaron a alimentar y legitimar un entusiasmo por la aplicación de imágenes a la psicoterapia, e incluso al "crecimiento personal"., "Expansión de la conciencia" y similares. Más recientemente, las técnicas basadas en imágenes, que incluyen, entre otras, la llamada "práctica mental" (Richardson, 1967; Ryan & Simons, 1982; Nordin *et al.*, 2006), se han aplicado ampliamente en la psicología del deporte, donde se cree que tienen el potencial de mejorar el rendimiento deportivo en un grado significativo (Paivio, 1985; Sheikh & Korn, 1994; Driskell *et al.*, 1994; Morris *et al.*, 2005; Short *et al.*, 2006; Weinberg, 2008). Una revista dedicada al tema, el Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity comenzó a publicarse en línea en 2006. Algunos también hacen grandes afirmaciones sobre los poderes curativos de las imágenes guiadas, mediante el cual se anima a los clientes (o pacientes) a visualizar escenas o escenarios particulares que se cree que tienen valor terapéutico (por ejemplo, Rossman, 2000). Se ha afirmado que las técnicas de imágenes guiadas son eficaces para fines que van desde el alivio del dolor crónico y la preparación de los pacientes para la cirugía (por ejemplo Fontaine, 2000; Tusek *et al.*, 1997).

Para finalizar, el ejercicio de investigación me permitió experimentar y conocer cómo se iban diluyendo mis propios malestares al poner en práctica las técnicas descritas y extenderme más allá de mis fronteras como un ser de potencial en expansión. Es una forma de sanar los desequilibrios en las interacciones y situaciones estresantes restableciendo el equilibrio espiritual y ampliar el conocimiento.

Bibliografías

- SAI-Khalili, J. (2003). *Quantum. A guide for the perplexed*. London: Orion Publishing Group
- Capra, F. (1983). *El Tao de la Física*. Málaga: Ed. Sirio. (Trad: Alicia Martell)
- Damasio, A. (2012). *Self comes to mind: constructing the conscious brain*. (s/l): Vintage
- Kosslyn, S.M. (1994). *Image and Brain: The Resolution of the Imagery Debate*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Paivio, A. (1971). *Imágenes y procesos verbales*. Nueva York: Holt, Rinehart y Winston. (Reeditado en 1979 - Hillsdale, NJ: Erlbaum.)
- Polo, M.A. (2009). *Supervisión de casos clínicos. De la terapia transpersonal de la expresión emotiva y la imagería*. México: Thanatos, (2009). *Acontecimientos transpersonales y la estructura social; De la personalidad a la espiritualidad*; y Polo, S. (2009). *De la personalidad a la espiritualidad*; (2014). *La estructura psíquica*
- Puig, MA. (2017). *Tómate un respiro: Mindfulness*. España: Espasa
- Ramachandran, V.S. (2012). *The tell-tale brain: a neuroscientist's quest for what makes us human*. (s/l): WW Norton
- Sartre, J.-P. (1940). *La psicología de la imaginación*. (Traducido del francés por B. Frechtman, Nueva York: Philosophical Library, 1948.)
- Sheikh, AA (Ed.) (2003). *Imágenes curativas: el papel de la imaginación en la salud*. Amityville, Nueva York: Baywood.
- Teodorani, M. (2006). *Sincronicidad. El vínculo entre la física y la psique*. México: Macroediciones- Sirio. (1ª. Ed español, simultánea con la versión original en italiano)
- Valdés M, De Flores, T. (1990). *Psicobiología del Estrés*, Ed. Martinez Roca S.A, Madrid.
- Walsh, R. y Vaughan, F. (eds.). (1982). *Más allá del ego*. Barcelona: Ed. Kairós
- Wilber, K. (1977). *El espectro de la conciencia*. Barcelona: Ed. Kairós
- Yates, FA. (1966). *El arte de la memoria*. Londres: Routledge y Kegan Paul.
- D.G. Pearson, C. Deeprose, S.M. Wallace-Hadrill, S.B. Heyes, E.A. Holmes. *Assessing mental imagery in clinical psychology: A review of imagery measures and a guiding framework*. Clin Psychol Rev, 33 (2012), pp. 1-23 <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2012.09.001>
- A. Picet, A.E. Coughtrey, A. Mathews, E.A. Holmes. *Fishing for happiness: The effects of generating positive imagery on mood and behaviour*. Behav Res Ther, 49 (2011), pp. 885-891 <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2011.10.003>

Trascender la vida a partir de la muerte

Yuri Diana Ramírez Carmona

Introducción

«Voy de regreso del trabajo, dejo el celular un momento, me he cansado de actualizar y actualizar facebook, he visto diez veces el mismo contenido, los mismos chistes, las mismas noticias escalofriantes, las mismas historias de mis amigos que parecen pasarla muy bien, ¿seré yo el único con esta opresión en el pecho? Observo a mi alrededor y veo siluetas con el mismo semblante que yo, con celular en mano, o simplemente cabizbajos, gente gris... Sí, son gente gris a mi alrededor, todos caminan presurosos como siguiendo algo que partirá pronto. ¿Será así? ¿Están persiguiendo algo? ¿O estarán huyendo? ¿Qué se estará escapando?»

Reflexiono, quizá lo que escapa es su vida y de lo que huyen es de su muerte, y sin pretenderlo lo que hacen es seguirla, ir directamente a ella con el desconocimiento de que lo están logrando.

Cada segundo transcurrido es uno menos de existencia en esta vida. Cada decisión no tomada de manera consciente es una oportunidad abandonada, no pérdida porque ni siquiera sabemos de su existencia, simplemente se han abandonado en esta no conciencia. Y entonces me miro, ¿yo he estado haciendo esto? ¿Me he abandonado al infortunio? ¿Me he movido sin saber los porqué ni descubrir los cómo?

Sí. La respuesta es sí, he sido solo un ser gris, no porque no eligiera, he decidido, he tenido sueños y motivaciones, quizá lo que me ha faltado es esa consciencia de que yo podía elegir y sobre todo, de hacerme responsable de ello. ¿He huido de esa responsabilidad? ¡Por supuesto! Esa responsabilidad atemoriza, me genera escalofríos, ¿qué sucede si me equivoco? ¿Y si descubro que realmente no quiero eso? ¿Cómo lo arreglaré?

Me vivo en un estado de angustia eterna y simplemente estoy cansado. Si elijo me vivo en angustia, si no elijo me vivo disconforme. No hay camino sencillo o certero.

Detengo mi andar y me percató, eso es real, no hay cosa alguna que me garantice que mis decisiones serán las adecuadas. ¿Y para qué deseo acertar siempre? ¿Me agradaría? Definitivamente no.»

En el pasaje anterior quiero enmarcar una escena que puede ser el día a día de muchos, la persona se percata de ese aparente sinsentido en el que vive, y se cuestiona si ha vivido así y si quiere continuar de la misma manera. ¿Podemos hacer lo mismo? Y si nos percatamos de ese andar en automático, ¿hacemos algo para modificarlo? ¿queremos hacerlo? En el ir y venir de la vida me imagino las escenas que aparecen en películas, donde una marea de gente está esperando en una gran avenida para que el semáforo cambie a verde y cruzar al otro lado. Muchas veces me he preguntado, ¿la gente sabe el motivo de por qué quiere cruzar? ¿de verdad lo saben? ¿son conscientes, corrijo, somos conscientes de por qué queremos hacer la mayoría de cosas que

desempeñamos? ¿o solo estamos ahí, de pie sin cuestionarnos esperando ansiosos a que el rojo cambie a verde para ir con ese andar tan presuroso y llegar a nuestro “destino”? ¿veré a un amigo? ¿iré de compras? ¿llegaré a casa? ¿Y luego? ¿qué es lo que me motiva para hacerlo?

Quiero resaltar los peligros de la inconsciencia, quiero visibilizar que esto puede llevarme al punto donde mi vida se vuelva un lienzo donde no sé qué está escrito, ni qué quiero escribir, donde ni siquiera me reconozca, donde invalide mis motivaciones o evada mis emociones, donde no sepa que soy yo quien puede decidir. Y quiero resaltar la importancia de empezar a ejercer ese saber, de la certeza de que siempre puedo decidir, decidir sobre mi actuar, sobre mi actitud, sobre mi afrontamiento, que puedo descubrir mis añoranzas, saber mis necesidades y solventarlas, que soy capaz de sentirme, de pensarme, de vincularme con los otros de manera real y genuina a través de mi ser completo, de vivirme plena y consciente, de trascender.

Una de las posibles razones y de las que hablaré en este escrito, acerca del porqué no tengo o no genero esta conciencia, a pesar de tener momentos donde lo vislumbro o me percate, es por temor, un miedo que está palpable en la literatura a través de los años. El miedo del ser humano ante la posibilidad de su muerte, la intrascendencia y el sinsentido. Desde el enunciado anterior hay una falacia, la muerte no es una posibilidad, es una certeza, "muerte y vida no van juntos... son uno" (Escobar, 2020, p. 2). El Dr. Escobar nos da una magnífica introducción del ser humano ante la muerte, somos seres atemorizados, evitando constantemente cualquier situación que nos la haga presente, y paradójicamente hay innumerables referencias a ella en nuestro día a día. Sin embargo, buscamos y buscamos de manera frenética cosas, situaciones, momentos o personas que nos hagan olvidar ese miedo, que nos hagan sentir que nuestra vida tiene un propósito; acumulamos recuerdos, productos y “logros” que nos validen como seres humanos, que nos permitan la trascendencia por medio del otro, que seamos perdurables en el tiempo y que a través de grandes y magníficos actos obtengamos reconocimiento externo y validación ajena, y así, sentir que encontramos un sentido a nuestras acciones, a nuestra vida. ¿Y todo eso será real? ¿obtener cien “likes” me hará feliz? ¿casas, coches o viajes me harán trascender? ¿mi estatus público me reflejará? ¿ser afamada o tener mil amigos me dará un propósito? ¿me sentiré completa cuando consiga esos sueños que en apariencia son míos? Cuando el momento de mi muerte esté a escasos segundos, ¿me sentiré satisfecha con mi paso por la vida? ¿o todas las cosas que realicé solo son intentos superficiales que me llevarán al desafortunado vacío? ¿mi consumismo sólo es una manera de evadirme? ¿mi ir y venir solo soy yo desesperado tratando de encontrar un sentido y buscando la trascendencia?

En este ensayo abordaré algunas posturas acerca de esta incesante búsqueda de sentido, y como el ser humano en este recorrido choca con la frustración y la angustia. ¿Se puede vivir en plenitud siendo

otro, le pasa al desconocido, no es algo que esté en mi campo de visión, no es algo que asuma como propio; porque es más sencillo invisibilizarlo que sentir miedo constante o la angustia continua de mi propia muerte. ¿Hay algún fin para generar esa conciencia de muerte? ¿Tiene sentido que yo sea consciente de mí misma y mi medio? Desde mi postura lo tiene, adquirir perspectiva y conciencia de sí mismo con el propósito de reconstruirme, ¿cuál es el punto de adquirir todo ello? Si me reconozco como ser humano, si me válido como una persona con emociones, pensamientos y actos seré libre, “la libertad es la verdad y la verdad es la que hace al hombre libre” (Kierkegaard, 1984, p.172). Si reflexionamos acerca de la muerte, y no solo de la muerte, sino de mi propia muerte, el siguiente paso nos lleva a la introyección consciente de saber que estoy muriendo y los otros también lo hacen.

Y a través de esta reflexión, ¿puedo alcanzar la trascendencia? La trascendencia está ligada a la conciencia, a las decisiones, la responsabilidad y a nuestra espiritualidad, y como nos menciona Viktor Frankl “es esta libertad espiritual, que no se nos puede arrebatar, lo que hace que la vida tenga sentido y propósito” (Viktor Frankl, 1991, p.72).

Si aprendemos a morir, aprendemos a vivir, generamos conciencia de nuestras decisiones, asumiremos la responsabilidad por ellas y viviremos con sentido. ¿Qué sentido? El que cada persona quiera otorgarle, desde sus experiencias, construcciones, emociones, anhelos y deseos. Es trabajar con toda la historia de mi vida, y saber que lo que soy ahora tiene que ver con todo lo que he vivido desde que nací, lo que me dejó la sociedad y lo que me dejaron mis antepasados para llegar a un estado de hiperconciencia y autotrascendencia.

Existencialismo y el Absurdo

«Cada mañana suena mi alarma a la misma hora, y cada mañana la apago esperando no tener que levantarme, cinco minutos más. Cuando mis ojos se abren me doy cuenta que ha pasado una hora, me levanto sin mirar nada, corro a bañarme y saliendo me pongo lo primero que veo, me arreglo frente al espejo, pero no me veo. No sé cuándo fue la última vez que me detuve a verme, a reconocerme. Corro hacia el transporte, ¿traigo dinero? Creo que es así. Me impaciento porque el chofer no va más rápido, no comprende mi urgencia, me enojo con él, para esto le pagamos; si vuelvo a llegar tarde acumularé los retardos necesarios para un descuento. Maldigo internamente a todos aquellos que me están haciendo llegar tarde. Ya no tendré tiempo de comprarme algo de desayunar. Odio tener hambre. Odio a mis compañeros con sus sonrisas en la cara y mi jefe pidiéndome cosas. Agradezco que ya sea hora de irme a casa, no es que me entusiasme estar ahí, pero me fastidia estar en mi trabajo. Lo detesto. Cenaré algo mientras veo las redes sociales. Agradezco que ya pasó un día más.»

El anterior relato puede representar a cualquier persona, mi vecino, mi compañero de trabajo, mi amigo, mi hermana, ¿yo mismo? ¿Cuántas veces en mi día soy consciente de lo que pienso, lo que siento y lo que hago? ¿Serviría de algo ser consciente de ello? ¿Aliviaría mi malestar?

Desde la postura existencialista la vida del ser humano se determina por sus acciones, que a su vez se condicionan por sus elecciones. Si yo no soy consciente de todo lo que me engloba, mis elecciones se tomarán desde la ignorancia, desde lo automático, por lo tanto no me haré responsable de mí mismo y culpabilizaré a los otros por las consecuencias de mis acciones, no me sentiré satisfecho, ni cubriré mis necesidades; porque no sé cuáles son estas, no reconoceré mis sueños, anhelos y carencias, no me conoceré a mí mismo. Es a través de esta conciencia que se busca que la persona identifique todo aquello que siente, quiere y necesita, para que las decisiones que tome sean orientadas a ello. ¿Qué implica la libertad? Sartre menciona “el hombre es libertad... estamos solos sin excusas, condenados a ser libres, el hombre no es otra cosa que su proyecto, y no hay otro universo que el universo de la subjetividad humana” (Sartre, 2010), no decidir y no ser responsable es renunciar a tu libertad ya que es permitir que sean los otros quienes elijan en tu vida. Por lo tanto, es necesario que sea consciente no sólo de mí, sino que me asuma como un ser responsable de sus decisiones y emociones.

¿Y de qué manera debo ser responsable de todo ello? A través del conocimiento, y no me refiero al conocimiento acumulativo, sino de aquel que me permite la reflexión, el autodescubrimiento y crecimiento personal. Poseemos innumerables datos en nuestra memoria, incluso de la muerte aunque lo evadamos, y aunque resulte contradictorio, todos esos conocimientos son vanos, porque es evidente que no se sabe acerca de la muerte, sólo se sabe acerca de la actitud que se tiene ante ella. Sólo sabemos acerca de dolores, agonías, procesos, fases, etapas, no de la muerte en sí, sino del morirse; muerte médica, muerte cerebral, realmente no sabemos nada.

“El hombre no es otra cosa que lo que él se hace” (Sartre, 2010, p. 4), si tomamos este pasaje de Sartre nos daremos cuenta que el hombre es una construcción de todo lo que hace, lo que piensa y siente; y no solo eso, sino que también es aquello que le otorga la sociedad y su cultura, lo que le proporcionan sus familiares y amigos, lo que es a través de sus vínculos. Es importante resaltar que el decidir sobre mí no significa que todos los resultados me otorguen dicha y felicidad, seguramente gran parte de mis decisiones no serán las mejores o las más idóneas, en ese proceso de responsabilidad y reconstrucción me caeré, me perderé y aprenderé. Tal vez añore volver a ese camino donde el peso de mis decisiones caiga en alguien más, sin embargo si quiero trabajar en el proyecto de mi existencia y si estoy dispuesto a asumir ese precio debo estar abierto a aceptar que estar vivo es sentir angustia, y todas las emociones inherentes al ser humano, al estar vivo, al reconocer mi finitud y al aceptar la muerte doy paso a mi plenitud y a mi sentido de ser humano.

consciente de que cada decisión es tu responsabilidad? ¿Se puede alcanzar la trascendencia por medio de la muerte? ¿se puede dar un sentido a la vida-muerte? Desde mi perspectiva lo es y es algo que trataré de explicar.

Desarrollo

Acada segundo, minuto y hora, cada amanecer y anochecer, eso que hiciste y lo que no, lo que dijiste y lo que solo se quedo en tu mente, lo que hablaste y aquello que se quedó en especulaciones y rasgando tu garganta; cada uno de esos sucesos te aproxima más y más a ese estado del que aún no podemos generar un significado universal, y del que es certero que todos llegaremos, a ese estado que se teme y no se habla, la muerte.

¿Qué es la muerte? Es un concepto que puede ser formulado desde distintos aspectos y perspectivas, desde las ciencias o la religión, desde las tradiciones o lo médico. Es un constructo que a lo largo de los años se ha tenido la necesidad de investigar y otorgar un concepto absoluto y definitivo. Y a pesar de ello, no nos acercamos ni un poco a tener una definición real de lo que es la muerte, y no existe alguna que satisfaga a las preguntas del ser humano ni que alivie su angustia. El concepto de muerte es un conocimiento que está latente en el ser humano, a lo largo de su vida la va experimentando de manera directa o indirecta, existiendo innumerables representaciones simbólicas que forman parte importante de nuestra cultura: se hacen alegorías a ella, hay celebraciones y ritos alrededor, historias, poesías y relatos; quizás estas herramientas, como las historias y los mitos solo sean una ayuda para aliviar la angustia que genera, quizá solo es un consuelo para glorificar la muerte que atemoriza, tal vez solo son distintos soportes que auxilian y ayudan a minimizar, ridiculizar y satirizar todos esos componentes que la rodean y atormentan.

E incluso a través de las incesantes investigaciones, la muerte se ha reducido a un hecho científico, un dato más, una estadística, un estado de no posesión: no posee signos vitales, no posee vida cerebral, no posee voluntad. Y a pesar de ello, ¿existe una real consciencia de esta? ¿Hay una verdadera reflexión de lo que es o una introyección a mi día a día? Considero que no es así, el ser humano experimenta la muerte como algo que ocurre en la lejanía, algo que pasa en otros lugares, que le sucede al otro, no como aquello que está presente a cada momento y es por ello que no hay un paso real a mi consciencia, no existe esa conciencia de muerte, y no descubrimos que para poder comprender qué somos, tenemos que estudiar la muerte, y para poder entender la muerte, tenemos que estudiar al hombre.

Aunque tengamos la aparente conciencia de que cada ser humano morirá, aunque cada día al ver el noticiero se anuncian muertes, no lo asumimos, no hay una conciencia de mi muerte. Se muere el



Centro de
Tanatología y
Terapia de Duelo

Diplomados

En línea vía ZOOM



• **Intervención e Identificación en el TDAH**

• **Dificultades y trastornos en el aprendizaje**

• **Habilidades clínicas**

• **Psicomotricidad infantil**

• **Terapia de juego para niños y adolescentes**

• **Terapia de lenguaje**

• **Tanatología Transpersonal**

• **Pruebas psicológicas**

• **Psicoterapia Transpersonal Integrativa**

• **Terapia de pareja y sexualidad**

• **Trastorno del espectro autista TEA**

**Costo por
diplomado
\$ 850.-**

Plantel Montevideo

Tel. (55) 6393 - 1100

Plantel Tláhuac

Tel. (55) 6819 - 2000

Plantel Tlalpan

Tel. (55) 6393 - 2000

Asimismo hay otra perspectiva, la del Absurdo de Albert Camus, donde el ser humano dentro de la sociedad se vive en una cotidianidad y su propia vida se ve carente de sentido. Es una sociedad que ignora a quienes la conforman, y estos a su vez son seres apáticos, carentes de pasión, sueños y motivaciones.

“Suele suceder que los decorados se derrumben. Levantarse, coger el tranvía, cuatro horas de oficina o de fábrica, la comida, el tranvía, cuatro horas de trabajo, la cena, el sueño y lunes, martes, miércoles, jueves, viernes y sábado con el mismo ritmo es una ruta que se sigue fácilmente durante la mayor parte del tiempo. Pero un día surge el “por qué” y todo comienza con esa lasitud teñida de asombro.” (Camus, 1985, p.6)

En esta filosofía se hace mención al sinsentido de la vida, “un mundo en que el hombre se encuentra como “arrojado” y donde su existencia dominada por la angustia de una muerte ineludible, carece de significación y de esperanza.” (Boulaghzalet, 2010). En este sinsentido no importa lo que se haga o se elija, pues aún así continuaremos en una sociedad y un universo que no tiene sentido, donde las respuestas a las interrogantes del sentido de la vida y la razón de nuestra existencia son cuestiones que carecen de lógica. Siguiendo esta línea de pensamientos la búsqueda de cualquier significado solo nos desembocará a una falta del mismo, uno debe aceptar este sinsentido y a la par rebelarse a ello para tomar todo aquello que implica la vida. “Sigo creyendo que este mundo no tiene un sentido superior. Pero sé que en él algo tiene sentido y ese algo es el hombre, porque es el único ser que exige el tenerlo” (Camus, A. 1944).

¿Qué nos trata de decir Camus a través de estos pasajes? Desde mi subjetividad lo interpreto como que el ser humano intenta y anhela encontrar un significado de las cosas, pero que en el mundo no hay ninguno, que la existencia como un fin único no existe, por lo que el único camino viable es aceptar el absurdo y será responsabilidad del ser humano configurarse a sí mismo, construirse su ideología, trabajar en él, la decisión de hacia dónde se quiere dirigir y lo que desea apreciar e intentar encontrar un sentido aún sabiendo que per se es inexistente.

Camus realiza una reflexión acerca de la muerte en El mito de Sísifo, “la existencia de la muerte nos obliga a renunciar voluntariamente a la vida, o bien a transformar nuestra vida a modo de darle un sentido que la muerte no puede arrebatarse” (Camus, 1985), por un lado tenemos la conciencia y certeza absoluta de la muerte, es esta muerte presente a cada momento de nuestra existencia que nos arrebatara la vida, sin embargo también existe la posibilidad del ser humano de reconstruirse y transformarse a partir de esta, el sentido que el hombre pueda otorgarle a la vida es eterno, es algo que perdura hasta después de la muerte.

Hiperconciencia y autotrascendencia

Si ya generamos conciencia de que debo ser yo mismo quien se tenga que hacer responsable de sus decisiones y reconstruirse a partir de una conciencia de muerte, ¿cómo lo logró? ¿cómo consigo apropiarme de mi mismo? ¿De qué manera soy consciente de mis deseos y necesidades? ¿cómo reconstruyo mi idea de trascendencia? ¿y de qué forma genero un sentido de vida? ¿cómo me vivo con sentido? ¿De qué forma aprender a morir me enseñara a vivir mejor?

Desde Frankl, “yo no considero que nosotros inventemos el sentido de nuestra existencia, sino que lo descubrimos” (Frankl, 1991), no existe una receta mágica acerca de qué debo hacer para conseguirlo, es un camino de autodescubrimiento que me irá encaminando hacia lo que quiero y añoro, y al mismo tiempo, saber que lo que soy en un momento de la vida, no será igual a otro momento, es decir, lo que necesito y deseo en algún punto no será lo mismo a otra etapa de mi vida, y ese saber es responsabilidad del ser humano ir descubriendo.

El significado de la trascendencia se encontrará determinada e influida por la perspectiva de cada uno, desde mis experiencias, construcciones y subjetividades yo podré descubrir qué implica para mí trascender, en la sociedad nos enseñan y aprendemos a reproducir que la trascendencia implica cosas magníficas u ostentosas, sin embargo es importante mencionar que cada uno debe ir deconstruyendo esa definición y reconstruirla por medio del conocimiento de sí mismo.

“Trascendencia es desde mí, lo que para mí significan las cosas. Las cosas espectaculares son más llamativas y creemos que eso es trascendencia, sin embargo las cosas cotidianas se quedan. ¿Qué tan mínimos puedo reconocer mis logros o qué tan espectaculares? Se puede trascender día con día. Trascender en lo cotidiano.” (Figueroa, C. 2019, Trascendiendo mi año).

No debemos esperar porque lo grandioso suceda, y menos cuando no tenemos certeza ni conciencia de que eso grandioso es algo que quiera, primero porque si esperamos probablemente nunca ocurra, y después porque si yo no me confronto acerca de mis necesidades y deseos, iré detrás de lo idealizado y prometido, y probablemente cuando lo consiga la insatisfacción y desdicha me dominen. Pocas veces me detengo a reflexionar el porqué de mis actos, sin reconocer mis emociones o escuchar mis pensamientos, sin saber si lo que realizo me satisface y si no es así, aventurarme a cambiarlo. En mi día a día sin reflexión, donde todo pareciera igual, y la insatisfacción y el descontento se instalan de a poco, soy un ser esperando ansioso al fin de semana, ¿para qué? ni siquiera lo sabemos realmente, sin embargo es como si ese fin de semana simbolizara el camino para acceder a mi libertad, si prestamos atención a esto, ¿significa entonces que mi lunes a viernes es vivir en esclavitud? ¿Significa que cada acción que desempeño es algo a lo que estoy destinado a realizar y a sufrir sin opción alguna de modificarlo? Si esa sentencia es tal cual, actuaré durante esos tres días como si lo arrebatado regresara a mi vida, esa sensación de poseer me llenara de descontrol y manía

por atesorar lo que en algún momento perdí y actuaré movido por la angustia de volver a esa rutina aburrida, a mi monotonía sinsentido. ¿De verdad estoy predestinado a esa infinita insatisfacción? ¿no hay nada que yo pueda hacer? ¿mi vida se reduce a la repetición eterna de ese malestar y aceptación de lo que “no se puede cambiar”?

¿Qué hace que yo siga respirando? Más allá de los términos médicos, ¿qué hace que yo desee levantarme por las mañanas? ¿qué me lleva a estar en mi trabajo? ¿De verdad no hay más que el hecho de sobrevivir? ¿no hay otra cosa que proveerme de recursos económicos, o repetir el patrón enseñado por la sociedad y reproducirlo hasta mi muerte?

Quizá sea necesario algo más que mi simple deseo de modificarlos, al final, somos seres sociales que convivimos en una sociedad y con el otro, y no podemos deslindarnos al cien por ciento de ello, sin embargo, sí puedo empezar a decidir con conciencia y elegir pequeñas cosas en mi día a día. Y desde ese momento, yo comienzo a trascender, porque empiezo a ser dueño de mí mismo, es real que hay constructos que quizá no fueron decididos por mí, y aún con ello, si yo los visualizo puedo deconstruirme, porque todo aquello que se aprende se puede desaprender. Trascender en mi cotidianidad implica que soy consciente, que me procuro y elijo cómo hacerlo, desde lo más pequeño y muchas veces insignificante, ¿decido levantarme el día de hoy? Esa es mi decisión. Cada mañana que te levantas has decidido, ¿lo haces con conciencia? ¿nos levantamos porque yo lo elijo o porque mi despertador me lo impone? Si desde esa simple acción yo cambio mi perspectiva me adueño de mí, y si al contrario, no decido levantarme o dormir diez minutos más, haz que también sea tu decisión. Si dejamos al azar, al destino o al otro la opción de elegir por nosotros en cosas tan pequeñas, ¿podremos adueñarnos realmente de nuestras decisiones que nos llevan a metas más grandes? Cada pequeña decisión me constituye, cada pequeña decisión me va sumando y me lleva a algo más grande. Y a partir de ese día a día, de esa pequeña acción es que voy asumiéndome como alguien responsable de sus acciones, alguien que decidirá aquello que quiere o desea, alguien que aprenderá a ser fiel a sí mismo.

De a poco, empezaré a procurarme en el día a día, ¿cómo me nutro? ¿Qué hago para cuidar de mí? ¿qué elijo proveerme el día de hoy? ¿cuáles son mis necesidades? ¿cómo me hago responsable de ellas y cómo las cubro? Para compañía, actividades, hobbies... Es mi responsabilidad darme tiempo para mí, para lo que yo elijo hacer.

“Lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado” (Frankl, 1991), si cada día soy consciente de mí podré ir discriminando lo que quiero y lo que no, podré colocar límites con base a eso, y podré cubrir mis necesidades porque al conocerme sabré de mis fortalezas o en su caso trabajaré en ellas. Lo que a mí

me interesa podrá ser de poco atractivo al otro, lo que es importante para mí el otro no lo valorará y es justa esa diferencia que se genera a través de mi recorrido, de mis vivencias y mis construcciones que debo ser responsable y consciente de mí, “a cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida; solo siendo responsable puede contestar a la vida.” (Frankl, 1991).

Y no solo es conocerme y reconocerme en mis preferencias y deseos, hay que adquirir una consciencia de mis dolores, mis angustias y tormentos, conocer y empaparme de mis miedos, visualizarme y aceptarme como un ser finito, forma parte de mi responsabilidad asumirme como un ser que sufrirá en el proceso de la vida y de continuo aprendizaje y, que perecerá al final de ella.

“El interés principal del hombre no es encontrar el placer, o evitar el sufrimiento, sino encontrarle un sentido a la vida, razón por la cual el hombre está dispuesto incluso a sufrir a condición de que ese sufrimiento tenga un sentido.” (Frankl, 1991, p.114)

Así que me asumo como ser responsable y la mayor responsabilidad es hacer todo aquello que me representa, jamás traicionarme. Y si algo me va a torturar será aquello que me lleve a una hiperconciencia.

Conclusiones

“El animal conoce la muerte tan solo cuando muere; el hombre se aproxima a su muerte con plena conciencia de ella en cada hora de su vida.” (Shopenhauer, 2011)

El hombre convive con la muerte a cada momento, cada ser vivo a su alrededor muere y por ende, él también lo hará. La muerte no ocurre de un solo tajo, si no que cada día se apresura más a nuestro lado, simplemente no tenemos una consciencia clara de que ello ocurre, nos es más sencillo deslindar nuestros pensamientos y emociones de ello y, cuando la muerte llega la recibimos con sorpresa, angustia y tormento como si fuese una cosa inesperada fuera de nuestro día a día. Si fuésemos conscientes de esta aventura, que no solo es vida, sino también muerte a la par, podríamos reconocer que nuestra andanza es una probabilidad, que la libertad no nos está dada sin más, que la vida y muerte es un proceso indisoluble, que la responsabilidad es una construcción y un acto de amor propio, que las elecciones pueden llenarme de dicha y tormento a la vez; independiente de los resultados, sin importar qué obtenga a través de ellas, quizá lo que añoro o no, ser consciente de haberlas tomado me otorgara la potestad de mi existencia, podré ser capaz de discriminar lo que quiero, anhelo y deseo y empezar a construirme a partir de ello.

¿Cuántas veces no nos sentimos disconformes por lo que obtenemos? ¿cuántas veces no sentimos frustración por lo que hacemos? ¿cuántas veces he tenido una sensación real de satisfacción, trascendencia y sentido? ¿lo han sentido? Es verdad que la sociedad nos ayuda a minimizar nuestros

logros, a no celebrar los triunfos, las emociones y la dicha diaria, y nos mantiene en un estado perpetuo de espera, “celebraré hasta que lo consiga”, “no voy a descansar hasta que logre el ascenso”, “hasta que triunfe”, “hasta que me mude a otro país”, “hasta que sea el mejor”, “hasta que sea exitoso”, “hasta que sea feliz”, cuando hablamos de logros tangibles como la casa y el ascenso, podría en un sentido muy ambiguo cuantificarse, sin embargo cuando hablamos de temas tan subjetivos como el éxito, el triunfo y la felicidad, no es equiparable en ningún sentido lo que uno califica y mide el éxito y la felicidad a como lo hace el otro. E independientemente de que se considerará esa subjetividad, en medio se pierden tantas cosas, del punto donde estoy ahora al punto imaginario que me establecí como meta, ¿qué ocurrirá conmigo? ¿estoy considerando ese lapso? ¿me estoy visualizando en ese intermedio? ¿O me estoy invisibilizando? ¿Es que acaso en ese intermedio no tengo permitido disfrutar, gozar, sentir, trascender o encontrar un sentido en cada pequeña acción?

Yo, como ser humano, no soy solo mis logros, no soy solo lo que consigo o gozo, no soy solo yo y un montón de metas, no soy solo la aprobación social, no soy solo aquello que puedo cuantificar o exhibir. Yo con mi trascendencia soy cada acción que me permito tomar de manera consciente y que me refleje el ir más allá, que me dé satisfacción, y no hablo de la satisfacción equivalente al gozo y alegría; hablo de aquella satisfacción que viene ligada a la libertad, a ver mis decisiones llevarse a cabo porque son una expresión de mí, un reflejo de mi amor propio. Al aceptar y vivirme desde el desconocimiento del resultado de mis acciones podré recibir gustosa los aprendizajes de la vida, al vivirme desde la finitud modifico mi perspectiva, y es a través de ese trascender cotidiano que consigo un sentido a mi vida-muerte. A través de la muerte puedo trascender la vida, por medio de mi muerte obtengo consciencia de mi vida.

Bibliografías

- Boulaghzalet, H. (2010). Lo absurdo en Camus y Sábato. La filosofía del absurdo en L'étranger de Albert Camus y El túnel de Ernesto Sábato. A parte Rei: Revista de filosofía. 68. pág. 3.
- Camus, A. (1944). Cartas a un amigo alemán. Madrid: Editorial Alianza.
- Camus, A. (1985). El mito de Sísifo. Madrid: Editorial Alianza.
- Escobar, C. A. (2020) El ser humano ante la muerte. Thanatos. 27. pág. 2.
- Frankl, Viktor. (1991). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Edt. Herder.
- Kierkegaard, Sören. (1981). El Concepto de la Angustia. Barcelona: Edit. EUNSA.
- Rico, A. M., Figueroa, C. (Radio IMPo). (2019, diciembre 11). Trascendiendo mi año. (Programa de radio). (Tanatología transpersonal: Plenitud y trascendencia). Ciudad de México: Radio IMPo.
- Sartre, J. (2010). El existencialismo es un humanismo. España: Editorial Ediciones B.
- Schopenhauer, A. (2011) Los dolores del mundo. Ciudad de México: Sequitur.

Aspectos sociales para la vida y la muerte

Guadalupe Vera Hernández
Juana Carmona Azana
Liliana Karina González García
Rafael Hernández Quintanilla

Celebración De Día De Muertos En Huaquechula Puebla

Introducción

La muerte es un hecho social que convierte el acto de morir en una realidad sociocultural provocando comportamientos en masa o individuales. Estas conductas incluyen la forma en la que esa sociedad vive y procesa el duelo, desarrollando toda una tradición, la forma en la que la humanidad ha afrontado la muerte es parte importante de su estructura social, de su cultura y de toda una serie de situaciones y eventos sociales que se desarrollaran, por ejemplo la Legislación jurídica las estadísticas morbi-mortalidad, el manejo de cadáveres NOM-036-servicios funerarios y en este caso, el desarrollo de los ritos funerarios. La forma en que la muerte se presenta está relacionada con la época en que las sociedades se encuentren por ejemplo las causas de mortalidad dependerán de las características de la población, densidad demográfica, economía y la calidad de vida.

Realizamos una visita al pueblo de Huaquechula, con la finalidad de conocer de cerca una importante tradición que se celebra en el margen de las festividades de día de muertos, y adentrarnos a conocer como estrás tradiciones influyen el en tránsito de la visión vida-muerte-duelo de ésta comunidad. Entender cuáles son los aspectos sociales que les han permitido contemplar la muerte, aceptarla de una manera menos dolorosa.

La palabra Huaquechula proviene del náhuatl, cuyas raíces son "cuauhquechollan" ("cuautli", águila; "quecholli", plumaje rico; y "lan", locativo) o sea "junto a las hermosas y ricas plumas del águila".¹

En el siglo XVII pasa a formar parte de la Corona, perteneció al antiguo distrito de Atlixco hasta 1895 en que se erigió en municipio libre por decreto del supremo gobierno, nombrándose cabecera al pueblo de Huaquechula.¹

Este municipio de Huaquechula se localiza en la parte centro Oeste del estado de Puebla, pueden identificarse dos variantes de climas semicálidos y uno cálido. Se tiene diversidad en vegetación y forestales pero no hay explotación.

Tradiciones y Costumbres

Una de las principales fiestas de Huaquechula es el "Día de Muertos", donde la celebración de este pueblo indígena fusiona la tradición prehispánica, con los altares del jueves santo de la religión católica, cuando en las casas de quienes perdieron un ser querido en el transcurso del año les dedican las famosas ofrendas o altares de muertos. Todo comienza el día 28 de noviembre en donde oficialmente se "abre" la ofenda para aquellos que murieron en actos violentos o accidentalmente, la familia es una parte fundamental en la realización de esta, lo que

permite que esta tradición continúe y se transmita a la siguiente generación, motivo por lo que se ha considerado patrimonio cultural del Estado de Puebla, cabe mencionar que la exposición de estas ofrendas para las familias aproximadamente tienen un costo de entre 30 y 80 mil pesos.

Existen tres tipos de ofrenda

1.- La ofrenda nueva o mejor conocida como “cabo de año” que representa la primera ofrenda que tiene un muerto y que su familia le ofrece durante el primer año, es importante reconocer que esta se apertura con el repicar de las campanas.

Dichos altares están formados por tres pisos sostenidos por una estructura cubierta con papel picado en color blanco.

El primero de ellos es el *Nivel de lo Terrenal* donde se colocan los alimentos, la bebida y todo aquello que le pueda causar alegría al alma que regresa, según la creencia, vienen a probar los difuntos. Para este caso se seleccionan los platillos o bebidas favoritos del fallecido y entre los que se pueden ver comúnmente mole, tamales, hojaldras, dulces, frutas, chocolate o atole.

El segundo es el *Nivel del Difunto* que representa la unión entre lo divino y lo humano. Aquí se coloca la fotografía a quien está dedicada la ofrenda, Así como ángeles de barro, los famosos “llorones”. Para complementar la decoración se utilizan cirios, calaveras de azúcar, sahumerios con copal y como contraste el amarillo intenso de las flores de cempasúchil. Se sabe que hay ofrendas en una casa porque en la entrada hacen un camino o alfombrilla de pétalos también de cempasúchil. Durante los dos días que dura el festejo los dueños de la ofrenda preparan mole, tamales o chocolate de agua con pan de muerto para que los visitantes disfruten de estos platillos con ellos.

El tercero es el *Nivel de lo Divino*, está dedicado a Dios, la máxima divinidad. Aquí se coloca el crucifijo, un copón, ceras y angelitos orando.

2.- la ofrenda vieja, es una ofrenda más sencilla y se ofrece a partir del segundo año de ocurrida la muerte, así el recuerdo siempre está presente, es característico enflorar y sahumar el camino, la ofrenda y la tumba, con un exquisito olor que deleite lo espiritual.

3.- La ofrenda a las ánimas olvidadas, las familias colocan una veladura a pie de casa con un ramillete de flores, para manifestar su reconocimiento a todas aquellas ánimas que por diferentes circunstancias ya no se les coloca una ofrenda.

Esta fue una experiencia muy enriquecedora ya que los nativos del pueblo están orgullosos de compartir sus tradiciones a todo aquel visitante, es una forma muy peculiar de entrar a sus familias y entender que cada pueblo desarrolla sus propios mecanismos para comprender el proceso de muerte, las costumbres han sido fundamentales para que la familia transiten su dolor tras las pérdidas y el acompañamiento de las familias y la comunidad brinda un sentimiento de solidaridad, fomentando los valores en toda la comunidad, es importante destacar que no se trata de una exposición, sino de una apertura por parte de cada familia que está transitando por un proceso de duelo de compartir ese momento tan íntimo y familiar, el grupo que conformamos la visita llegamos a la conclusión de que es una manera de vivir la vida y afrontar la muerte de manera natural, donde la participación de la familia incluye desde los más pequeños hasta los ancianos y la tradición se comparte y se transmite de generación en generación.

Cada elemento que conforma el altar tiene un simbolismo especial que en conjunto conforma un diseño artesanal hermoso, pero vivirlo en el momento, y disfrutarlo con cada uno de los sentidos es una experiencia digna de conocer.

En conclusión, para poder realizar un abordaje tanatológico es importante tener una visión integral del ser humano en todas sus facetas, social, cultural, biológico y espiritual comprendiendo que el desarrollo de los ritos funerarios han y siguen teniendo la finalidad de solventar la pérdida y dar un entendimiento al que se queda, sean la familia, los amigos o a la misma sociedad, estos ritos sirven como una forma de procesar la muerte como un fin de la vida permitiendo separar al muerto del mundo de los vivos y entender el final y para ésta comunidad “Huaquechula” el trance o paso hacia otra vida tarda un año en concluirse y se celebra precisamente con “el altar de cabo de año”. La creación de esta enseñanza permitía aprender “al buen morir” visto como una aceptación de la muerte como algo natural e inevitable es el camino para la búsqueda de respuestas en torno a la muerte. Esta es la parte fundamental de la labor tanatologica el conocer la estructura social nos permite utilizar y partir de sus propias fortalezas, partir de su propia cosmovisión y desarrollar las estrategias para poder brindar los cuidados pertinentes al final de la vida e identificar a su vez como cada una de estas causalidades pudiera afectar la forma o la manera en que los seres relacionados de manera afectiva con el muerto puedan vivir su duelo. Hablando del afrontamiento a la muerte es el individuo quien de manera personal transitara su proceso, pero la sociedad le acompaña recordemos que la “buena muerte” es un proceso social que requiere compañía, solidaridad, respeto, contacto afectivo....morir para alguien... ser recordados.



Figura 1.1.



Figura 1.2.



Figura 1.3.

Bibliografías

- Scribd. (2019). "Antropología de La Muerte" Louis Vincent Thomas. [online] Disponible en: <https://www.scribd.com/document/342411679/Antropologia-de-La-Muerte-Louis-Vincent-Thomas> [Accessed 15.12.2019].
- 1. <http://siglo.inafed.gob.mx/enciclopedia/EMM21puebla/municipios/21069a.html>
- <https://youtu.be/HYjH6dJTzZw>
- De Miguel, J. M. (1995, 30 septiembre). «EL ULTIMO DESEO»: PARA UNA SOCIOLOGIA DE LA MUERTE EN ESPAÑA. Recuperado 15 diciembre, 2019, de http://ih-vm-cisreis.c.mad.interhost.com/REIS/PDF/REIS_071_072_07.pdf
- Galindo, Jesús (1991). Vida y muerte del sentido. Sentido común, religión y cultura. Estudios sobre las Culturas Contemporáneas, IV(12),47-65.[fecha de Consulta 16 de Diciembre de 2019]. ISSN: 1405-2210. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=316/31641203>

Doctorado en Tanatología

Avalado por la Secretaría de Educación Pública, según acuerdo RVOE 20180488 de fecha 12/Abril/2018

"Ciencia, Eficiencia, Humanismo y Espiritualidad"

Dirigido a todas las personas interesadas en el tema, con nivel de estudios de Maestría.

Curso Propedéutico

(REQUISITO INDISPENSABLE)

Inicio: Semestral

Costo del curso: \$ 4,000.-

Plantel Montevideo

Avenida Montevideo No. 517, 625 y 635,
Col. San Bartolo Atepehuacan,
Alcaldía Gustavo A. Madero, C.P. 07730,
Ciudad de México.

Tels. (55) 6393 - 1100
(55) 6393 - 2000

Inicio del Doctorado

Inicio: Semestral

Duración: 2 años

Inscripción: \$ 4,000.-
Mensualidad: \$ 4,000.-

Asistiendo a clases
¡Sólo un día a la semana!

www.impo.org.mx

MAESTRÍAS

Avaladas por la Secretaría de Educación Pública

- Tanatología
- Psicoterapia Transpersonal
- Derecho Penal
- Educación

- Evaluación Educativa
- Estudios del Suicidio
- Comercio Exterior
- Derecho Familiar
- Psicooncología

**COSTOS
BAJOS**

Becas

INICIOS:

- Septiembre
- Enero
- Mayo

Inscripción: \$ 2,100.-
Mensualidad: \$2,100.-

Plantel Montevideo
Tel. (55) 6393 - 1100

Plantel Tláhuac
Tel. (55) 6819 - 2000

Plantel Tlalpan
Tel. (55) 6393 - 2000

www.impo.org.mx