

TANATOLOGÍA: ROL DEL QUE CUIDA Y ACOMPAÑA.

CONSIDERACIONES ESPECIALES: CUIDADOS PALIATIVOS RESPECTO A UNA PERSONA AL BORDE DE LA MUERTE.

- Mantén un grabador cerca de la cama para que el paciente oiga música, cintas de meditación o de auto-hipnosis.
- Coloque una campana o algún artefacto de alarma junto a la cama, para que el paciente pueda pedir ayuda instantáneamente.
- Deja siempre, a su disposición, agua o jugos. Asegúrete que estén frescos.
- Los baños diarios ayudan a prevenir escaras.
- Si debes usar papagayos o chatas, son preferibles las de plástico. Si usas de metal, ayuda al confort del paciente asegurándote que estén tibios.
- Rota al paciente con frecuencia en la cama para evitar escaras, que aparecen generalmente, en las nalgas, rodillas y base de la columna.
- Para evitar los problemas intestinales, usa té de hierbas laxantes. Los lavajes intestinales deben ser el último recurso ante la constipación.
- Unos termos en la habitación permiten que tenga bebidas calientes a tu disposición
- Si el paciente tuviera dificultades para tragar, dale alimentos líquidos con una pajilla o una jeringa.
- Cubre las ventanas con cortinas oscuras para ayudar a dormir durante el día.
- Si el paciente puede desplazarse solo, es mejor que se encuentre cerca del baño.
- Mantén la temperatura del cuarto en un nivel parejo que resulte agradable al paciente. No debe haber corrientes de aire.
- Si el paciente usa muletas o andador, asegúrate las alfombras, que no derrapen ni tengan elevaciones.
- Ten una buena provisión de almohadas, bolsas de agua caliente, etc.
- Si hay dificultades respiratorias, un tanque de oxígeno portátil es útil.
- Colocar barandas laterales a la cama evita que se caiga accidentalmente al dormir.

- Considera la posibilidad de mantener al paciente en una sala de estar u otra habitación además del dormitorio propio. Así facilitará los contactos sociales y le proveerá de un escenario más estimulante. Si se trata de un niño, estar en la sala familiar puede disminuir la ansiedad y no sentirá que está recluido en su cuarto como un castigo.
- Si puede, deje un teléfono inalámbrico cerca del paciente.
- Ponga al alcance lápices, anotador, cuadernos, para que pueda hacer anotaciones, dejar instrucciones a quienes lo cuidan, etc.
- Una compresa tibia en la frente ayuda a reducir la ansiedad, actuando como el contacto de una mano.
- Mantenga plantas en la habitación y deje que sus mascotas queridas se le acerquen.
- Se sensible a las condiciones siempre cambiantes del moribundo. Se paciente y tolerante con sus deseos.
- Si no puede o no quiere comer, ofrézcale dulces, helados, etc.
- Es deseable que se le den medidas de apoyo para aliviar la ansiedad y el sentimiento de culpa, para que no sienta su muerte como un castigo.

En resumen, pónete en el lugar del paciente, imagínate que le gustaría recibir si fueras tú el que estuviera en esa situación. Se creativo y sensible en sus acciones.

Puedes hablarle de la verdadera naturaleza de la muerte y de la consciencia. Trata de que pierda la tendencia a identificarse con su cuerpo.

Busca dentro de su alma respuestas para darle, no te dejes llevar por las proyecciones de sus propios cinco sentidos físicos. Mantente orientado hacia la espiritualidad y no hacia el mundo, actúa sin esperar lucro material o beneficio personal, reduce su apego por los objetos materiales y esté listo a dejarlos ir cuando llegue el momento necesario.

Vuélvete un dador y no un colector.

Infórmate sobre la naturaleza y mecanismos de la consciencia, las ilusiones del mundo físico.

Haz prácticas espirituales en todo momento, en todas las circunstancias, con cada pensamiento, sentimiento, palabra y obra como: prácticas meditativas, musicoterapia, etc.

CÓDIGO UNIVERSAL DEL AMOR:

PRACTICA:

-La benevolencia

La amistad

-La compasión

-La serenidad, la Paz

-El cuidado de todos

La entrega

-El perdón

-El Amor Universal

-La reverencia y el respeto

-El altruismo

-La humildad

-La alabanza, ver el bien en todas las cosas

El no condenar, no enjuiciar

-La simplicidad. Tenga un corazón puro

-La purificación

-El amor al enemigo, bendiciendolo, rezando por él, haciéndole bien

-El auto-sacrificio

-La entrega de sí mismo

-El NO-YO

CUANDO LA MUERTE LLEGA

Si no estuvieran presentes un médico o una enfermera en el momento de la muerte, llámalos inmediatamente. La enfermera puede confirmar la muerte y el médico tiene obligación legal de testificar el óbito. Llama a un amigo o a un familiar sin dudarlo si estás solo. No esperes a lavarse o arreglarse, necesitas compañía. Si te sientes mal, conversa con alguien por teléfono hasta que llegue alguna persona. Cuando una persona acaba de morir y el cuerpo aún está en la casa, la mayoría de los presentes tienen la experiencia de un pesado silencio, inmovilidad o la falta de alguna cosa.

Llama al médico dentro de la hora siguiente al momento del fallecimiento, como máximo. Si hace falta comunícate con alguna autoridad, pídele a este que lo haga. Si es necesario hacer una autopsia o va a donar los órganos, comunícate con la institución correspondiente para notificarla y haga los arreglos para el traslado. Puede esperar para llamar a la funeraria o para trasladar el cuerpo fuera de la casa. Si ha dejado disposiciones sobre su funeral, toma los recaudos necesarios o pide a un miembro de su comunidad religiosa o a un amigo que lo haga por tí. Comienza a avisar telefónicamente a familiares y amigos que la persona murió. Si no conoces los planes para el funeral y no te corresponde decidir, comunícate con quien esté en condiciones de organizarlo.

No desprecies a las demás personas que han ayudado, aunque no sean parientes próximos ni familiares directos y que permanecieron próximos al paciente en las últimas semanas.

Cansadas y enlutadas, han quedado sin aquello que las agrupaba, y pueden surgir resentimientos si se sienten ignoradas por la familia, quedando sin contención emocional ni atención. Inclúyalos al planear los eventos y el entierro.

Estimúlos a apoyarse mutuamente y a permanecer en contacto.

CONCLUSIÓN

Elizabeth Kübler Ross, en su clásica obra "Sobre la Muerte y el Morir», afirmó que "La muerte es solamente la ruptura del cuerpo físico, como una mariposa saliendo del capullo.

Es una transición hacia un estado más elevado de consciencia en el que se continúa a percibir, comprender, sonreír, poder crecer, y la única cosa que se pierde es algo que ya no se precisa: el cuerpo físico"

Sócrates, según escribió Platón, dijo antes de beber la cicuta:

"Temer la muerte, señores, no pasa de pensar que se es sabio no siéndolo, porque es pensar que sabemos lo que no sabemos. Ningún hombre sabe si la muerte no pudiera mismo resultar la mayor bendición para un ser humano, y aún así las personas la temen como si tuvieran la certeza de que ella es el mayor de los males".

La implicancia de esto es que la muerte nos desafía a buscar el sentido de la vida. Se trata de la manera pro, la que la naturaleza nos impele a descubrir nuestro verdadero yo real, más allá del mundo material. La muerte puede ser nuestro mejor amigo pues nos ayuda a tomar conciencia de los otros mundos que nos son negados en el plano físico. En realidad, ella nos asiste en el descubrimiento de la verdadera felicidad.

Los escépticos desprecian estas nociones y las ridiculizan y declaran que no puede haber conciencia fuera del cuerpo físico, ya que el universo está formado por realidades materiales y sin organismo físico no hay mente, ni conciencia, ni vida después de la muerte. Las DE son alucinaciones causadas por razones psicológicas, farmacológicas o neurológicas.

Se puede alegar que nadie que aún no haya muerto puede hablar con autoridad, ya que nadie parece haber vuelto del más allá. Sin embargo, los tibetanos afirman que no hay ningún ser vivo ni persona que no haya vuelto de la muerte, ya que todos hemos muerto muchas veces antes de la actual encarnación. Lo que llamamos nacimiento es sólo el otro lado de la muerte, como los dos lados de una moneda o una puerta que de un lado llamamos entrada y del otro salida.

En Occidente, la gente duda de la reencarnación porque no puede recordar sus otras vidas. Sin embargo, aunque nadie recuerda su propio nacimiento, no duda de su presencia actual en el mundo. El problema es la dependencia del ego (la mente consciente) y no en su uso del subconsciente. Dirigí más de 33.000 regresiones individuales a vidas pasadas y progresiones a vidas futuras en más de 11.000 pacientes.

Puedo atestiguar la relativa facilidad con que se realizaron, con una pequeña ayuda de hipnosis.

El karma es causa-efecto, como un código de ética práctico, totalmente justo, donde cada cual controla su propio karma, no tiene un carácter expiatorio. Sólo podemos engañarnos temporalmente, toda alma es su propio juez y jurado.

La muerte inconsciente trae la experiencia inolvidable del olvido y la desintegración que avala el ego, algo desestabilizador para el viajero inexperto, que le destruye el vínculo consciente entre una vida y otra. La muerte consciente abre, en cambio, un mundo prodigioso donde pasamos a conocer los secretos de la vida y el verdadero sentido de la existencia. Empezamos a disfrutar el aprender las grandes lecciones de la existencia espiritual del universo.

Ante este libro, alimentó la esperanza de que se muestren receptivos. La muerte consciente, eliminando el miedo, la ansiedad, la depresión y el temor a la muerte, y permite la expansión de la consciencia. Lo que es más importante, puede eliminar la necesidad de volver.

La hipnosis no es una panacea ni es magia, sino que ayuda a crear el futuro, moldearlo en sus mentes, a crear su propia realidad para afectar positivamente su vida actual y futura.

Olvidamos que existe Dios y que Él nos castiga. El alma tiene libre arbitrio, elegimos hacer el mal o el bien, elegimos nuestras vidas futuras, el universo se encuentra formado por una red hecha de la consciencia de todas las almas. Saber usar todo este conocimiento redundará en beneficio personal y del futuro de todos. Este proceso culmina cuando todos han cumplido su karma, cuando se han aprendido todas las lecciones y se actúa con gentileza y amor abnegado frente a todos los que se encuentra a su paso.

Entonces se traspasará el plano anímico y se alcanzarán los planos superiores, hasta llegar finalmente, ante la presencia de Dios. El karma es sólo un proceso de evolución hacia niveles mayores de perfección.

Están ocurriendo cambios fundamentales en el campo de la medicina y la salud mental, contra, por ejemplo, el abuso de drogas antidepresivas, fruto de campañas publicitarias de los laboratorios. Esa es otra ilusión del mundo físico que busca la salvación por medio de remedios o elementos exteriores, que llevan a la muerte inconsciente e inhiben la liberación del alma.

Aprenda de sí mismo, su propia consciencia le dará respuestas sobre las cuestiones de la inmortalidad. No hay una definición única de lo que constituye una buena muerte.

Depende del momento histórico y cultural de cada pueblo.

Si aceptamos la relatividad de los estados de consciencia, como lo que es real durante el sueño no lo es en la vigilia, y viceversa, podemos permanecer más receptivos a la idea de que cada transición es parte de un continuum y de cada una es relativa respecto a la otra.

El problema es que el ego no tolera la relatividad, mientras que la realidad está determinada por nuestra capacidad de ser receptivos a las experiencias, por lo que sólo la investigación sobre la consciencia revela la naturaleza de la conciencia. Si nuestra mente consciente solo acepta lo que le suministran los cinco sentidos, somete al subconsciente a un condicionamiento que lo hace entrar en conflicto con la idea de la muerte. De todas las capacidades de nuestro cerebro, sólo usamos una muy pequeña parte, y esta está programada para sufrir y vivir en la ignorancia, de lo que resulta el conflicto, la desconfianza, la competitividad, la guerra, la agonía, la muerte inconsciente. Salvo que el vínculo con el Yo Superior sea mantenido, la realidad de esa transición va a retardar la evolución espiritual, pues, al igual que en un sueño, no sabremos lo que es real. Las ideas previas de "yo soy la luz" o "no hay nada más allá de la muerte", definen la experiencia y nos desvían del estado del ser.

Los sobrevivientes de NDE no parecen haber identificado la verdadera naturaleza de la luz blanca, sin reconocer que era el Yo Superior ni fundirse en ella. La iluminación sólo puede alcanzarse cuando eliminamos toda ilusión de separatividad y nos fundimos con la luz.

El alma tiene en sus manos el propio destino y va a juzgar las técnicas más eficaces y gratificantes de muerte consciente. Hay algunas conductas que podemos adoptar para facilitar nuestra evolución espiritual y mejorar nuestra práctica de técnicas de muerte consciente:

- Sé amoroso, altruista y gentil. El amor es la más importante cualidad del universo.

- Sé alguien que da. Elimine la tendencia a recibir. Tenga una vida simple, de buena calidad.
- Reduce su apego a las posesiones materiales. Disfrútelas todo lo que quiera, pero está dispuesto a perderlas sin envidia, resentimiento, rabia u otras reacciones emocionales negativas.
- Ten en tus manos el propio destino. Puede dejar de tener cosas en la vida, pero nunca sea pobre de espíritu.
- Esté dirigido hacia el Dios en que cada uno crea y no hacia el mundo.
- Se humilde. Elimina el deseo de ser agresivo, poco piadoso, arrogante. Remueve la tendencia a ser superficial, fútil y disimulado.
- Aprende a no identificarte demasiado con tu cuerpo. Recuerda que eres un alma inmortal, espiritual y eterna, que crea su propia realidad. Sólo el cuerpo muere un día.

Poema de un joven soldado, Stephen Cummings, antes de morir, dirigido a sus padres.

NO LLOREN A LA VERA DE MI TÚMULO;
 NO ESTOY ALLÍ. NO DUERMO SOY UN MILLAR DE VIENTOS QUE SOPLAN.
 EL BRILLO DIAMANTINO SOBRE LA NIEVE.
 LA LUZ DEL SOL QUE BAÑA EL CEREAL MADURO.
 SOY LA DELICADA LLUVIA DE OTOÑO.
 CUANDO DESPIERTAN EN LA PRISA DE LA MAÑANA.
 SOY EL RÁPIDO MOVIMIENTO ETASIANTE, DE LAS CALMAS AVES VOLANDO EN
 CÍRCULOS.
 SOY LAS SUAVES ESTRELLAS QUE BRILLAN EN LA NOCHE
 NO SOLLOCEN A LA VERA DE MI TÚMULO;
 NO ESTOY ALLÍ NO MORI.

Bibliografía: Manual de Formación en Tanatología, Consciencia del Morir, celebración del Vivir.
 Dictado por la Dra. Alicia Beatriz Agüero. Año 2021.

Erica Ryder Wismath. “Consciencia del morir para el buen vivir.”

Whatsapp: +543544403123