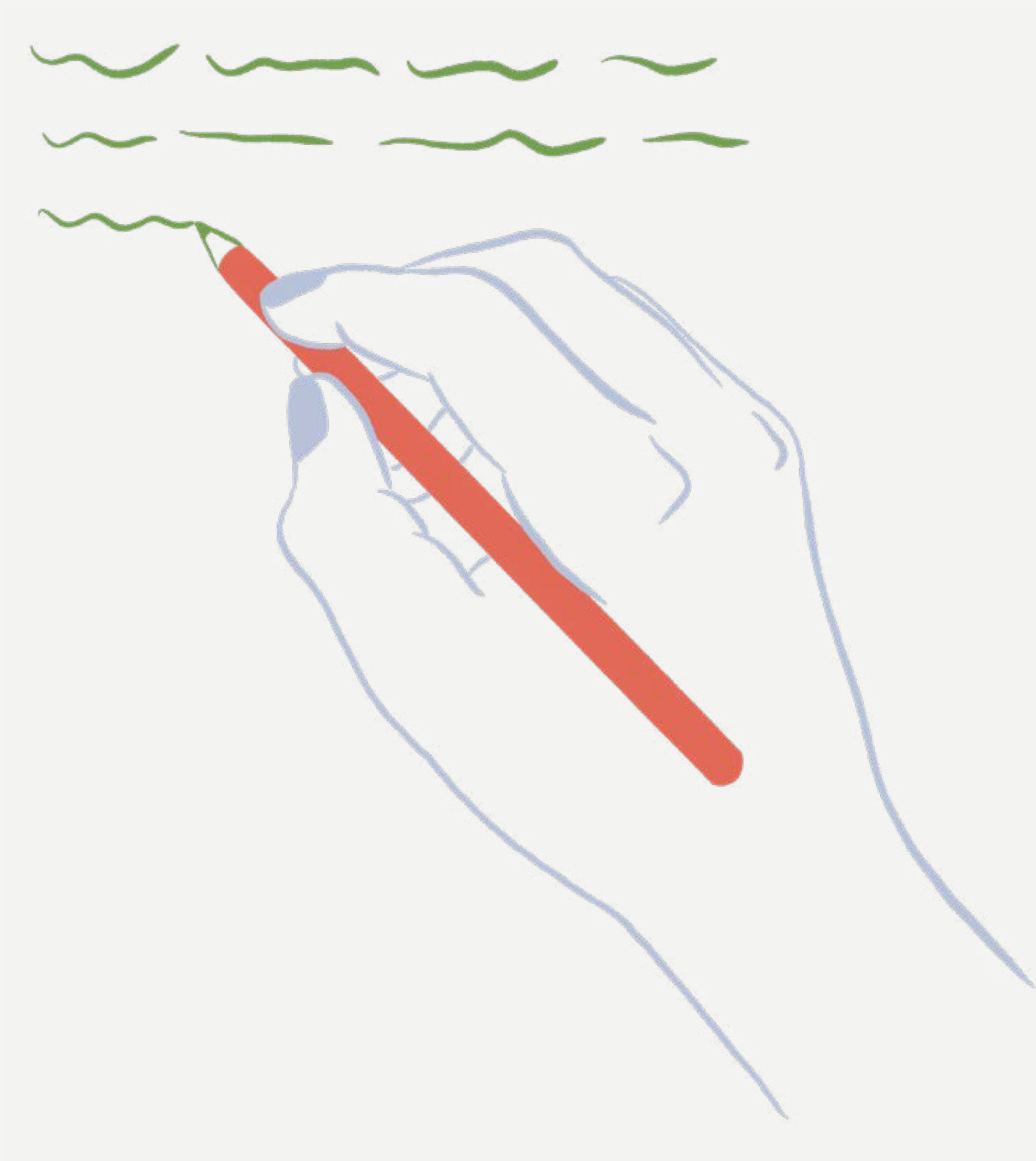


# PSIC@BOLETÍN

Hoy escribí mi epitafio

Recomendaciones



**Aceptar la  
pérdida,  
implica  
aceptar  
también  
quien soy  
hoy.**

# Hoy escribí mi epitafio

*Psict. Abril Negrete*

*Tiempo de lectura: 5 min*

Hoy escribí mi epitafio. Lo hice sintiendo una presión en mi pecho, la misma que he sentido muchas veces al hablar de la muerte ya sea la propia y sobre todo, en mi caso, la de otros. Alguna vez alguien me preguntó ¿le tienes miedo a morir?, le contesté que tenía más miedo a que mis seres queridos murieran; él, en cambio, sentía miedo de la idea de su propia muerte.

Hoy tengo a la muerte muy presente. La muerte no es para mí lo contrario a la vida, es la consecuencia; sin embargo, a veces me da miedo morir y a veces vivir también. Una mezcla de angustia y miedo me ha surgido fuertemente ante la pérdida de dos personas muy amadas y también de mi gatito. Ante el dolor de esas pérdidas ha venido inevitablemente el recordatorio de **"algún día también me tocará"**.

Aunque la muerte como tal no esté en nuestra consciencia, esta se manifiesta continuamente en forma de pérdidas: el año que termina, finalizar un ciclo en un trabajo, terminar una relación, pasar a la siguiente etapa de nuestras vidas (a la adolescencia, a la adultez, a la vejez),

el cierre de un evento importante que estuvimos planeando por un tiempo, nos mudamos, y podría seguir nombrando pérdidas cotidianas. También todo aquello que deseamos y no se concretó, lo vivimos como pérdidas: una oportunidad de trabajo que no fue, el tratamiento ante una enfermedad que no está siendo efectivo, algo que nos entusiasmaba y no ocurrió, una relación que no sucedió como hubiéramos querido, etcétera.

Ante la muerte de un hijo (o de un ser querido) ¿sería preferible que este no hubiera nacido (o no haberle conocido) y no haber compartido las experiencias que sí se vivieron juntos?. El dolor es intenso, a veces casi insoportable y quisiéramos dejar de sentirlo, pero buena parte de lo que somos hoy ha sido resultado de lo que vivimos con esa o esas personas que ya no están físicamente. Con la angustia, el dolor y la complejidad de las emociones que vienen con la muerte, aceptar que la pérdida así fue y así es, implica aceptar también quien soy hoy.

“Algún día también me tocará”, ese recordatorio de lo inevitable de la muerte, convive en una continua tensión junto con el deseo de continuar siendo. ¿Es angustioso pensar en la muerte? ¡Claro que sí!, Pero estar consciente de esa posibilidad puede llevarnos hacia el desarrollo, hacia la búsqueda de un sentido de vida:

***“La incorporación de la muerte a la vida enriquece a esta y permite a los individuos liberarse de trivialidades sofocantes, vivir de una manera más intencional y auténtica. La conciencia plena de la muerte provoca a veces un cambio radical en la persona”***  
(Yalom, 1984; pág. 77)

Ya que no podemos saber cuando será nuestro último momento, es ahora que necesitamos revisar y cuestionarnos ¿Cómo voy a vivir mi vida?, ¿Cuál es mi sentido? Y abrazar la incertidumbre que viene con la libertad de elegir como hacerlo, porque no venimos con un manual de instrucciones y porque las elecciones y la búsqueda de sentido no será de una vez y por todas, nos equivocaremos, eso es seguro, y de vez en cuando tendremos que redefinir la ruta.

Tengo presente la reflexión que planteó Nietzsche del “eterno retorno”, él puso un escenario hipotético en el que preguntaba: si hoy un ser milagroso llegara y te propusiera lo siguiente ¿qué elegirías?

***“Todo lo que recuerdas de tu vida fue sólo un sueño; en realidad aún no has nacido, y estás a punto de nacer. Si naces, olvidarás por completo el sueño; esa es la condición, y todo lo que soñaste ocurrirá exactamente en la misma forma en que lo soñaste. Cada sufrimiento y cada alegría, cada vez que te rompieron el corazón o que le hiciste daño a alguien, cada dolor, cada vez que te sentiste furiosa(o) o impotente, llena(o) de miedo o de vergüenza, en soledad o profundamente amada(o), cada victoria o fracaso; en suma todas y cada una de las experiencias que viste en tu sueño, están a punto de ocurrir... ¿qué le dirías? ¿Le pedirías la oportunidad de no nacer para evitarte todo eso? ¿O tratarías de ver la posibilidad de hacer algunas variaciones en tu historia? O tu respuesta sería: ¡claro que quiero nacer!, ¡Quiero mi vida!, ¡Estaría dispuesto a nacer una y mil veces para vivirla!”***  
(Nietzsche citado en Martínez, 2012)

Hacerme estas preguntas me ha ayudado a revisar que estoy haciendo con mi vida, si necesito plantear cambios, si estoy viviendo con sentido, si estoy aceptando mi presente, mi pasado y mi futuro, si estoy buscando controlar lo incontrolable, si me permito cultivar la incertidumbre, si estoy eligiendo, si estoy viviendo con apatía o con plenitud.

Ante la muerte y las pérdidas sigo aprendiendo a abrazar la experiencia y los sentimientos complejos que vienen en consecuencia, esto me permite avanzar. Paradójicamente, al permitirme abrazar esa angustia, también experimento de una forma mucho más plena las experiencias y sentimientos agradables y jubilosos. Al final, es toda esta gama de experiencias lo que me permite sentirme viva.

Es en este contexto que es inevitable que vuelva a preguntarme: ¿qué me hace vivir?, ¿me siento realmente viva?, ¿vivo el presente o estoy perdiendo mi tiempo en el pasado que ya se fue y/o en un futuro inexistente?, ¿me estoy haciendo cargo de descubrir y hacerme consciente de “los sentidos potenciales”<sup>\*</sup> de mi vida?, ¿quién estoy siendo?, ¿hacia dónde me dirijo?, ¿qué quiero hacer? ¿cuándo será nuestro último día? En 40 años, en 2, en 6 meses, hoy: no lo sabemos. Por eso, como dice Julieta Venegas en su canción “El Presente”:

**“El presente es lo único que tenemos,  
el presente es lo único que hay.  
Es contigo mi vida (conmigo, con mi vida<sup>\*\*</sup>)  
con quien puedo sentir  
que merece la pena vivir...”**

Por eso, hoy decidí escribir mi epitafio y quedó así:

**“De entre las muchas cosas que amé: a mi familia, amigos, mi pareja, viajar, comer, bailar, los animales, aprender... sí pude quedarme con una: dormir”**

**Abril Mirelle Negrete Tinahui (1985-quien sabe cuando)**

¿Te gustaría escribir el tuyo o que alguien más lo escribiera para ti? Haciendo esta pregunta, acepto que tengo curiosidad por saber lo que escribirían para el mío.

Si necesitas inspiración para encontrar el sentido, hablar de la muerte y sobre todo de la vida, en este boletín encontrarás recomendaciones de libros sobre este tema, también puedes hablar de estos temas con un terapeuta.

En memoria de Aly (hermana de sangre), Caty (hermana por convicción) y Chichino (mi gatito) que con su ausencia, me han enseñado a estar más presente.

---

Notas:

<sup>\*</sup> Hablo de “sentidos potenciales” porque creo que la vida no tiene porque tener un sólo sentido. Dado que constantemente estamos cambiando, me gusta hablar de “sentidos” en lugar de el “sentido” y de “potenciales” como una forma de abrirnos a posibilidades distintas.

<sup>\*\*</sup> Las cursivas son mías

Fuente de información: Fabry, Joseph. 1998. La búsqueda de significado. México. 2da Edición. Fondo de Cultura Económica. / Martínez, Yaqui Andrés. 2012. Filosofía existencia para terapeutas y uno que otro curioso. 4ta Edición. México Ediciones LAG. / Martínez, Yaqui Andrés. 2012. Los atributos existenciales como una meta estrategia psicoterapéutica. Figura Fondo: Edición Especial 1. Pág 143-165. / Yalom, Irvin. 1984. Psicoterapia existencial. Herder. Barcelona



Sintoniza Reactor 105.7 FM

# ANTES

Cada domingo a las 9 de la noche,  
un invitadx nos comparte su vida,  
acompañada de 7 canciones

# DE QUE NOS

Escribenos @antesdequenos

# ~~OLVIDEN~~



psico  
existencial

UN ESPACIO  
PARA  
TRABAJAR  
EN  
TI



SESIÓN DE TEMAZCAL



**Día:** Domingo 12 de febrero 2023  
**Lugar:** Popopark (a 1 hora de la CDMX)  
**Itinerario:** El fueguito se prende 10am  
**Clase:** Yoga restaurativo 11am  
 Las puertas del temazcal se abren 12am

**Valor:** \$500 mxn (incluye comida, clase de yoga y temazcal)


Para más información mándanos un DM

 55 1384 1405 / 56 3061 7743



  psicoexistencialmx

CLASE DE YOGA



Sábados 8am  
IG Live

psico  
existencial



## Libro: Lo que hay

Recomendado por Ara, psicoterapeuta de Psicoexistencial, ella te deja un pequeño resumen de lo que podrás encontrar en este texto: "Mientras mamá moría yo estaba haciendo el amor". Con una escritura poética y delicada, la autora nos lleva a reflexionar sobre el cuerpo, la familia, el poli amor, la pérdida, el duelo y el deseo. Porque "el duelo es un proceso donde sí hay lugar para el deseo", cuenta la autora.

→ Autora: Sara Torres



→ Araceli Rodríguez  
Terapeuta Gestalt con  
especialidad en Desarrollo  
Humano y trabajo en  
Frontera de Contacto.



## Libro: La biblioteca de la medianoche

Recomendado por Robert, psicoterapeuta de Psicoexistencial, él cuenta de este libro: "Si quieres profundizar en el sentido de tu vida, checa este libro. ¿Qué quiero?, ¿para qué estoy aquí?, ¿cuál es mi propósito?, ¿tomé la mejor decisión?, ¿si lo hubiera hecho diferente?. Preguntas profundas con infinidad de respuestas que este libro, por medio de un relato ameno, empático, amable y conmovedor va respondiendo solo para que, al final, descubras tus propias respuestas".

→ Autor: Matt Haig



→ Roberto Granados  
Psicoterapeuta Gestalt y  
Orientador Humanista con  
especialidad en Pérdidas  
y Terapia de Grupo.  
Creador y voz del Podcast  
"Buscando Respuestas"  
(Spotify y Amazon Music)



psicoexistencial



# Colaboradores

## **Artículo:**

Abril Negrete Tinahui  
Terapeuta Gestalt con especialidad en  
Desarrollo Humano y Trauma.



## **Diseño e ilustración:**

Alejandra Acosta Chávez  
Terapeuta Gestalt, artista visual,  
maestra, locutora, distribuidora de cine  
y hacedora musical.



En colaboración con:

María José Belmont García  
(Servicio social, Universidad de la  
Comunicación).



## **Edición y estilo:**

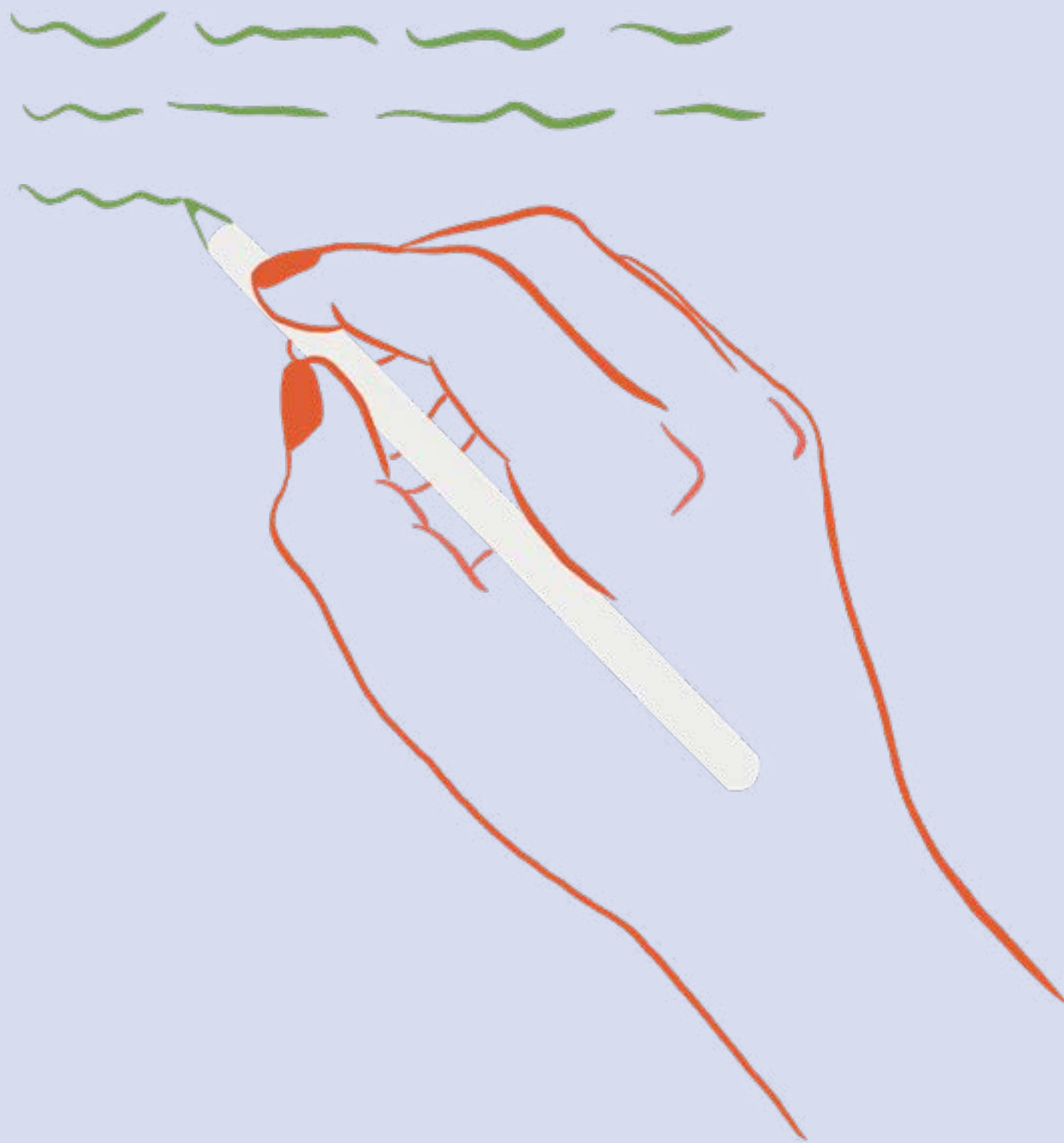
Carlos Valdés  
Psicoterapeuta Gestalt con  
especialidad en Desarrollo Humano,  
Pérdidas, Trauma, Grupos, Adolescentes  
y Sexualidad.



## **Colaboración:**

Martha Itzel Espinosa  
Terapeuta Gestalt con especialidad  
en Grupos, Trauma (EMDR), Sexualidad  
y Terapia de pareja.

# PSICO@BOLETÍN



psico  
existencial

**Contacto para información, sugerencias, dudas y opiniones**

Mail: [psico.existencialmx@gmail.com](mailto:psico.existencialmx@gmail.com)

Teléfono: 56.3061.7743

Instagram y Facebook: @psicoexistencial

Si aún no cuentas con apoyo psicoterapéutico y te gustaría,  
agenda una cita con nosotrxs.