

EL PROCESO DE MORIR EN LA PSICOLOGÍA BUDISTA

Dado que la idea de morir es una de las que más sufrimiento provoca en Occidente, se torna la mirada hacia todos los recursos que ayuden a desarrollar una actitud resiliente que permita asimilar este proceso de la manera más adaptativa posible.

Se indaga por tanto, en una de las tradiciones que más interés ha mostrado en investigar, describir y preparar a la persona durante el proceso de morir, siendo esta la tradición budista.

En ella se muestra, al contrario que en Occidente, una perspectiva del proceso de morir que fomenta un camino para vivir una vida plena y significativa.

Derivado de esta perspectiva nacen diferentes programas alrededor del mundo para dar atención psicoterapéutica al moribundo en hospicios o unidades de cuidados paliativos entre otros servicios, independientemente de las creencias religiosas o filosóficas de la persona.

Estos modos de trabajar poseen un gran potencial para desarrollar la actitud resiliente ante el proceso de morir, dado que extraen parte de la filosofía *Mahayana*, que aporta formas concretas y óptimas para aliviar el sufrimiento y relacionarse con él.

Esto permite afrontar un proceso como es la enfermedad, el duelo, la agonía o el miedo a morir, proveyendo de las herramientas adecuadas para transformar ese sufrimiento en un camino trascendente y sanador.

Y dado que las terapias de tercera generación y las prácticas de *Mindfulness* se están beneficiando al integrar las técnicas enraizadas en las tradiciones contemplativas, se destaca el valor que tienen estas prácticas de sanación exponiendo cómo pueden ser utilizadas en la psicoterapia occidental.

Objetivos

Conocer la perspectiva budista en torno al proceso de morir

Entender la muerte como un camino para vivir con plenitud y trascendencia

Reflexionar sobre el enfoque personal acerca de este proceso

Descubrir qué nos enseña meditar acerca de la muerte

Desarrollar la toma de conciencia de que se vive muriendo y se muere viviendo

Fomentar una actitud resiliente ante la enfermedad, el envejecimiento y la muerte

Conocer los métodos y las técnicas aplicables en la psicoterapia occidental provenientes de la psicología budista.

Destacar la importancia de cuidarse para poder cuidar

Contenidos

Diferencias entre Oriente y Occidente en la percepción del proceso de morir

¿Qué nos enseña el *Bardo Thodol*?

- Desarrollo de la sabiduría (*Vacuidad*) y la compasión durante el *Bardo* de la vida
- Serenidad mental y visión profunda en el *Bardo* de la meditación
- Mensajes revelados en la escultura del Buda yacente durante el *Bardo* de la muerte

Práctica de altruismo: Meditación *Tong-len*

Técnicas de entrenamiento mental: *Lojong*

Prácticas de impermanencia (Meditación, *Mandalas*, visualizaciones, ritos funerarios, disolución del “yo”...)

La actitud resiliente:

- Las seis *Paramitas* y su correlación con las virtudes de la psicología positiva

Aplicaciones para entornos hospitalarios occidentales de los recursos utilizados por los programas budistas de atención psicológica y espiritual

- La preparación durante el proceso de morir
- La recuperación durante el duelo

Aplicaciones prácticas en psicoterapias de tercera generación y *Mindfulness* de las técnicas contemplativas en torno al proceso de morir.

¿Cómo se cuida un cuidador?

Dificultades y posibilidades que emergen dentro de este contexto.

Metodología

El taller favorecerá un aprendizaje experiencial para que resulte significativo y práctico para la persona.

Se realizarán meditaciones guiadas relacionadas con los temas que se hayan trabajado.

Impartido por la Dra. Patricia Díez

Psicóloga sanitaria, con centro propio de psicología sanitaria CS-12843 autorizado por la consejería de sanidad de la Comunidad de Madrid.

Doctora en filosofía, por la **Universidad Complutense de Madrid**, autora de la tesis doctoral calificada de Cum Laude *“Morirse como proceso psicológico adaptativo en el budismo: La actitud resiliente”*.

Coordinadora y ponente del simposio invitado presentado en el **III Congreso Nacional de Psicología**, titulado *“Técnicas psicoterapéuticas para el desarrollo de la actitud resiliente durante el proceso de morir desde la perspectiva budista”*.

Ponente de la conferencia para el **Colegio Oficial de Psicólogos** de Madrid titulada: *“Morirse como proceso psicológico adaptativo en el budismo: la actitud resiliente”*

Psicóloga colegiada desde el 2001, **miembro de la sección de psicología clínica y de la salud** del Colegio Oficial de psicólogos de Madrid.

Formadora del Centro ITAE, especializado en trastornos de ansiedad.

Patricia Díez ha alternado su experiencia profesional con diversas experiencias personales, viajando por numerosos países asiáticos para investigar y nutrirse de maestros reconocidos en retiros y cursos como Allan Wallace, Ronald D. Siegel, Rick Hanson, o el venerable Lama Rinchen Gyaltzen.