



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"Ofrendas de día de muertos como proceso grupal para la elaboración del duelo en personas de la tercera edad"

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A (N)

Karen Ivón López Martínez

Director: Dr. **Fernando Quintanar Olguín**

Dictaminadores: Mtra. **Carlota Josefina García Reyes-Lira**

Lic. **María Estela de los Remedios Flores Ortíz**





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Papá

Gracias por tus sacrificios, motivación y apoyo que siempre me brindaste, y que hoy puedo ver reflejado en todo lo que estoy cosechando. Tu ejemplo de vida me ha enseñado a nunca rendirme y a luchar contra todos los obstáculos para alcanzar mis metas. Esta tesis representa el cumplimiento del compromiso que hicimos juntos, es para ti porque siempre creíste en mí y me apoyaste incluso hasta el último momento. Aún con tu partida nuestra relación nunca acabará, ahora formas parte de quien soy el día de hoy y vivirás infinitamente en mí, te quiero papá.

Abuelita

Esta tesis también es para ti, te agradezco todas tus enseñanzas, todos esos momentos en que compartiste conmigo una parte de ti al hablarme sobre tus vivencias, tus pensamientos y tus sentimientos. Gracias por enseñarme tanto sobre la vida, la vejez y la muerte; por ser mi compañera, por escucharme, motivarme y por elegirme a mí para estar a tu lado en ese último momento. Te deseo un buen viaje abuelita.

Mamá

Esta meta la alcanzamos juntas, porque siempre has caminado a mi lado, pero también me has permitido emprender mi propio vuelo. Gracias por enseñarme que mis sueños se pueden hacer realidad si así lo decido y que puedo llegar tan lejos como me lo proponga. Gracias por tu cariño, comprensión, apoyo y por todos los sacrificios que haces día con día, que me enseñan a seguir luchando. Te quiero mucho.

Juan

Tú también formas parte importante del cumplimiento de esta meta porque me enseñaste el camino para llegar a ser una orgullosa universitaria de la máxima casa de estudios, me has enseñado a seguir mis propias convicciones y has creído en mí. Te agradezco tu compañía en aquellas noches interminables durante las cuales construí esta tesis y también tus aportes gramaticales, gracias hermano.

Jonathan

Tu apoyo inagotable me ha ayudado a seguir luchando para llegar al final, gracias por enseñarme a creer en mi misma, por tu escucha, por todos tus consejos que me hacen ver la vida de una manera distinta; simplemente gracias por acompañarme en este camino y por compartir conmigo tanto momentos importantes de mi vida, te quiero.

Andrea y Mariana

Verlas crecer poco a poco, ha contribuido en mi formación como profesionalista y como ser humano, porque con sus risas, juegos, canciones y bailes, me han enseñado a valorar los pequeños detalles de la vida y a verla de una manera colorida. Tal vez algún día sean ustedes las que estén de este lado, luchen por alcanzar sus sueños y nunca se detengan, las quiero tanto.

Abuelito

Te agradezco todas las enseñanzas que me has brindado desde siempre que me hacen ser la persona que soy, por contagiarme tu sentido del humor, porque en todo momento eres capaz de sacarme una sonrisa y porque ante cada infortunio eres capaz de encontrar algo bueno, eres mi mejor ejemplo de vejez, te quiero.

Moni y Adry

Ustedes también tienen cabida en estos agradecimientos por estar a mi lado en cada logro que he alcanzado, por demostrarme su confianza, por su motivación y porque en mí llevo gran parte de ustedes, gracias.

Ángel

A ti te debo gran parte de mi motivación por salir adelante cada día y ser una mejor persona, gracias por demostrarme tu apoyo, interés y confianza sobre cada paso que voy dando. Me has enseñado que no existen fronteras para mis sueños y que soy capaz de llegar muy lejos.

Amigas

Gracias Kimberly, Ángeles y Karen, por permitirme compartir con ustedes tantas experiencias, risas, alegrías, preocupaciones y tristezas; gracias por su apoyo incondicional, por su escucha y por todos los consejos que me han permitido llegar al final de este camino; sobre todo

gracias por ser las mejores hermanas de vida. Le agradezco tanto a la vida el que me haya dado la oportunidad de encontrarlas en el camino y de poder compartir con ustedes mi tránsito por la carrera, gracias amigas.

Fernando, Carlota y Estela

Les agradezco infinitamente su confianza, paciencia y el gran apoyo que me han brindando. Gracias por haberme dado la oportunidad de trabajar con el "Grupo Vida" y de haber podido colaborar en "Piña Palmera", experiencias que me han dejado un inmenso aprendizaje como profesionalista, pero sobre todo como ser humano; porque con cada vivencia me enseñaron a modificar mi mirada ante la vejez y ante la muerte.

A todos aquellos que "para algo" se han cruzado en mi vida, aunque sea por un instante, dejando una huella en mí y que con sus palabras me han alentado para seguir trabajando en alcanzar mis metas.

Aquí se termina esta meta, pero la construcción de mis sueños continuará hasta que ya no llegue otro amanecer.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO 1. El proceso grupal en la atención a adultos mayores	8
1.1 Conceptualización de grupo	10
1.2 Componentes de la estructura grupal	14
1.3 Tipos de grupos	30
1.3.1. Grupos psicoterapéuticos	34
1.4 Psicoterapia grupal en la población de la tercera edad	36
1.4.1. Trabajo psicoterapéutico en el “Grupo Vida”	41
CAPÍTULO 2. Rituales terapéuticos como una técnica grupal	44
2.1 Uso de rituales dentro del proceso grupal	46
2.2. Rituales terapéuticos en torno a la muerte	56
2.2.1. Ritual de la Ofrenda de Día de Muertos en el “Grupo Vida”	61
CAPÍTULO 3. El ritual de la Ofrenda de Día de Muertos en el proceso grupal	65
3.1 Antecedentes prehispánicos de la Ofrenda de Día de Muertos en México	66
3.2 Celebración actual del Día de Muertos en México	76
3.2.1. Estructura y elementos que conforman la Ofrenda de Día de Muertos	85
3.3 Aspectos psicológicos del ritual de la Ofrenda de Día de Muertos como proceso grupal	90
CAPÍTULO 4. Concepto y sentido de la muerte	94
4.1 Aproximaciones a la muerte	94
4.2 Concepciones en torno a la muerte	101
4.3 Entendiendo el sentido de la muerte como fenómeno	110
4.4 De la muerte pública a la muerte privada	118
4.5 Una educación ante la muerte	126

CAPÍTULO 5. Pérdidas y elaboración del duelo	135
5.1 Tipos de pérdidas	136
5.2 Entendiendo qué es el duelo	143
5.3 El duelo como proceso	145
5.4 Factores que obstaculizan y facilitan la elaboración del duelo	157
5.5 Del duelo disfuncional al duelo sano	164
5.6 El proceso de duelo en la actualidad	170
5.6.1. Papel del grupo en la elaboración del duelo	173
CAPÍTULO 6. Metodología	175
6.1 Participantes	176
6.2 Escenario	177
6.3 Materiales	177
6.4 Instrumentos	177
6.5 Procedimiento	178
CAPÍTULO 7. Resultados	188
CAPÍTULO 8. Conclusiones	211
BIBLIOGRAFÍA	221
ANEXOS	233

INTRODUCCIÓN

El ciclo de la vida del ser humano se encuentra rodeado de un sinnúmero de pérdidas, siendo la primera la comodidad que se vive en el vientre materno, posteriormente nos vamos enfrentando a diversas pérdidas cuando pasamos de una etapa del desarrollo a otra, las cuales se acompañan de pérdidas de relaciones de amistad, de noviazgo, la finalización de estudios, de trabajos, objetos, una posición en la sociedad, de la lozanía del cuerpo, de seres queridos; hasta que finalmente nos enfrentamos con la última e irremediable pérdida que es la de nuestra vida (Tizón, 2004).

Ante cada pérdida pareciera que la vida no vuelve a ser la misma y se dividiera entre un antes y un después, el momento intermedio entre ese “antes” y ese “después” conlleva una crisis que es necesario atravesar para hacer las modificaciones necesarias y que sea posible continuar viviendo de ahí en adelante, a pesar de la herida que dejó la pérdida en nosotros. A ese lapso de adaptación se le denomina “duelo”, el cual se puede entender como el proceso que atraviesa un individuo para llegar a la aceptación de la pérdida, caracterizado por la presencia de sentimientos fuertes de dolor, tristeza y enojo (Bauab, 2001; Guzmán, 2007).

La población que experimenta un mayor número de pérdidas es la de la tercera edad que de manera gradual va experimentando la pérdida de seres queridos, de una posición en la sociedad, de estabilidad económica, por jubilación, de la juventud, acercándose poco a poco a su propia muerte. Dichas pérdidas se presentan de manera consecutiva llegando a ocasionar un cúmulo de duelos, por lo regular cuando la persona apenas va elaborando su duelo ante su jubilación, se presenta la muerte de un ser querido e inmediatamente después aparece una enfermedad, perdiendo su condición de salud, su independencia, etc.

Hoy en día la mayor parte de la población se encuentra constituida por personas de la tercera edad, como resultado de los avances en ciencia y tecnología que han logrado controlar más enfermedades y ampliar el promedio de vida; por lo tanto dentro de poco tiempo es probable que existan más

personas ancianas que jóvenes (Flores, 2011; Martínez, 2003, citado en Quintanar, 2011a). Esta población es la más susceptible a experimentar duelos complicados, tanto por el cúmulo de duelos, su edad, su vulnerabilidad física, pero además debido al poco apoyo social con el que cuentan (Domínguez, 2009). En vista de ello se considera de suma importancia que exista una educación ante la muerte que transmita la importancia de trabajar con el proceso de duelo, tanto antes de que la muerte tenga lugar como después de que esto ocurra.

Desafortunadamente con la influencia de las condiciones socioculturales actuales, el ritmo de vida se ha vuelto acelerado y no se da lugar al trabajo con el proceso de duelo; cuando una persona muere los deudos vuelven casi de manera inmediata a sus actividades cotidianas y muy pocas empresas brindan al deudo un tiempo para realizar los rituales necesarios; además cuando se realizan rituales en torno a la muerte estos se vuelven vacíos, es decir se realizan sin sentido como una simple rutina.

Aunado a ello la muerte ha pasado de ser pública a privada, si bien antes tenía lugar en el hogar de la persona quien podía estar rodeada de familiares y amigos que acudían para despedirse y saldar asuntos pendientes; ahora ocurre en la soledad del hospital, pasando al ámbito de lo privado donde raramente hay oportunidad de realizar rituales de despedida (Colín, 2004). Como consecuencia, en la actualidad la muerte es concebida con miedo, como un suceso negativo y una falla del sistema médico (Thomasma & Kushner, 1999).

De esta manera se impide el trabajo con el proceso de duelo, se espera que todo vuelva a la normalidad lo antes posible, provocando la aparición de duelos patológicos o disfuncionales, que por lo regular se viven en soledad. A pesar de que se haya experimentado una pérdida en común dentro de un grupo como en la familia, cada quien lo vive de manera aislada, se evita tocar el tema y mucho más el llorar en presencia de los demás. Sin embargo cuando no se reconocen las emociones y sentimientos que trajo consigo la pérdida y se reprimen, llegará un momento en que toda esa carga encontrará una salida, en forma de duelos de mayor duración y complejidad.

Si se toma en cuenta que las representaciones en torno a la muerte, esto es, la manera en que se concibe el fenómeno de la muerte y cómo se vive el duelo ante la pérdida de un ser querido, tiene que ver con construcciones que se dan en grupo; entonces se puede aprovechar la realización de rituales para modificar la manera en que se concibe la muerte y para trabajar con el proceso de duelo.

De ahí la importancia de que exista una educación ante la muerte donde se incluyan la realización de rituales terapéuticos como un medio para trabajar con los procesos de duelo en un espacio compartido colectivamente. La participación en rituales como la Ofrenda de Día de Muertos constituyen una oportunidad para trabajar con el duelo de manera funcional, en la medida que se realizan con otros y permiten concebir la muerte como un acontecimiento inseparable del curso de la vida, con alegría pero a la vez con respeto, dándole su lugar a la muerte y a los muertos, y reconociendo que todos en algún momento tendremos que morir. Se consideran terapéuticos en cuanto que dan legitimidad y sentido a las transiciones de la vida, proporcionan un modelo de comportamiento durante tiempos de crisis, además de que permiten a las personas compartir experiencias comunes y dar soporte a otros (Achterberg, 1992, citado en Castle & Phillips, 2003).

Hay muchas acciones que los psicólogos pueden realizar de forma colectiva, y para poder abordar su desarrollo es pertinente trabajar con un enfoque de proceso y dinámica grupal. De no hacerlo habrá muchos aspectos que carecerán de sentido, por tal razón aquí propongo trabajar la Ofrenda de Muertos desde esta visión y analizar su desarrollo e impacto; esto permitiría abordar de forma simultánea eventos que parecen poco vinculados y podrían perder su sentido dentro del proceso psicológico que se vive en un ritual de este tipo.

La participación en rituales terapéuticos permiten reconocer la realidad de la pérdida, expresar las emociones y sentimientos relacionados con ello, contar con un espacio seguro donde se sabe que otros también han vivido situaciones parecidas y que entienden por lo que el deudo está pasando,

contribuyendo en la formación de redes sociales que son de suma ayuda en situaciones difíciles.

Por lo tanto, el trabajo inicia con una revisión teórica del proceso grupal centrado en la atención a adultos mayores, para entender qué se entiende por grupo y la importancia de los grupos psicoterapéuticos desde el enfoque sistémico, poniendo especial énfasis en el trabajo psicoterapéutico con la población de la tercera edad. Se continúa en el capítulo dos con el papel de los rituales terapéuticos dentro del proceso grupal, derivando el tema de los rituales en torno a la muerte. El capítulo tres se centra en los antecedentes históricos de la Ofrenda de Día de Muertos en México y la celebración en la actualidad, así como los aspectos psicológicos que se pueden encontrar en dicho ritual. En el capítulo cuatro se hace referencia a las diferentes formas de entender la muerte y la importancia de que exista una educación ante la misma. En el capítulo cinco se aborda el tema de pérdidas y duelo, cómo era vivido en tiempos pasados y cómo se hace en la actualidad, destacando la importancia que tiene el grupo para atravesar por el proceso. Finalmente se presenta la metodología llevada a cabo para dar respuesta a los objetivos planteados y el análisis de resultados.

EL PROCESO GRUPAL EN LA ATENCIÓN A ADULTOS MAYORES

La mayor parte de las actividades que se realizan en la atención a adultos mayores se hacen sin continuidad ni seguimiento, suelen centrarse en el desarrollo de técnicas grupales y ejercicios vivenciales según temas particulares; pocas veces se trabaja un proceso grupal a partir de actividades cotidianas en las que pueden participar diversas personas en distintos momentos, tal como sucede en actividades festivas como la Ofrenda de Día de Muertos.

En la vida cotidiana es posible encontrar diversos ejemplos de cómo tiene lugar el proceso colectivo de grupo, pues además de que surge en condiciones controladas, también se puede manifestar de manera espontánea, dirigida y en talleres estructurados. Una muestra de un proceso grupal que surge de manera espontánea se puede encontrar en los diferentes momentos de la dinámica familiar, por ejemplo en la hora de la comida, durante la cual cada quien cumple ciertas tareas desde ordenar la mesa, servir los alimentos, preparar la bebida, lavar los platos; respetando normas tales como no hablar con la boca llena, no hacer ruido al comer, esperar a que todos estén en la mesa para comenzar a comer, decir una oración de agradecimiento, y surgiendo además un proceso de comunicación a lo largo de la comida.

De manera similar se puede identificar el proceso grupal en la ceremonia de una boda o quince años, desde su planeación, preparación y consumación, durante la cual se cumplen roles y normas, existen metas a seguir y una red de comunicación para lograr el objetivo final que es la realización del evento; además de que se realizan ciertos rituales dependiendo de la cultura que se trate. Aquí los organizadores asumen roles de líderes, en tanto que se encargan de que las actividades se lleven a cabo de la mejor manera, mientras que los invitados con su participación posibilitan que la celebración tenga lugar, por lo que ambas partes (organizadores e invitados) son parte primordial para el logro de la meta (la realización de la fiesta). Además pueden existir normas preestablecidas, por ejemplo dependiendo del tipo de fiesta se requerirá utilizar

cierto tipo de vestimenta, así como normas implícitas, como llevar un presente al festejado y ofrecer una buena atención a los invitados.

En cuanto a un proceso grupal dirigido, un ejemplo se puede localizar en juegos y deportes, como en un partido de fútbol, en el cual existen roles diferenciados, normas, redes de comunicación y una meta a cumplir que es meter el mayor número posible de goles para ganar el partido. Asimismo, en una clase escolar o en las sesiones de un grupo terapéutico se pueden encontrar dichos elementos que hacen posible el logro de metas a través del acontecer del grupo guiado por uno o varios coordinadores. Otro ejemplo lo constituyen los rituales que se realizan como una técnica dentro del proceso de un grupo, como en el caso del ritual de la Ofrenda de Día de Muertos que se realiza planeando, preparando y montando la ofrenda, a la par que se trabaja con el proceso de duelo; este es un ritual dirigido, en tanto que se encuentra a cargo de un coordinador que junto con el grupo reparte tareas, establece normas, comparte ideas, todo ello para alcanzar las metas establecidas.

El proceso grupal también tiene lugar en talleres estructurados, como aquellos brindados por instituciones educativas, el sector de la salud o por empresas, en los cuales se cuenta con un programa preestablecido para cumplir con determinados objetivos; por ejemplo un taller dirigido a mejorar la comunicación entre los miembros de un equipo de trabajo, guiado por un líder. Visto así el proceso grupal puede surgir en cualquier situación que involucre una tarea a realizar, para la cual es necesario trabajar con la ayuda de otros, aún en aquellas actividades realizadas en la vida cotidiana.

La psicología además de interesarse por el estudio del comportamiento humano a nivel individual, también se interesa por su aspecto colectivo que se puede identificar al estudiar el proceso que surge en los grupos; partiendo del entendido de que ambas entidades se implican mutuamente y tienen la capacidad de potenciarse entre sí (Baz, 1996). De esta manera para Freud (1918, citado en Baz, 1996) la psicología individual es al mismo tiempo y desde un principio psicología social.

En la medida en que se estudie a la persona en su individualidad difícilmente se logrará dejar de lado su aspecto socio histórico, esto es, cómo influye en dicha persona la cultura a la que pertenece, los grupos de los que forma o ha formado parte, los roles que cumple, aquellos con los que se relaciona e incluso su historia genealógica; dichos componentes salen a relucir a lo largo del proceso grupal, por ejemplo desde que el individuo planea, prepara, construye y coloca cada parte de la Ofrenda en cooperación con otros. Así nos constituimos como sujetos sociales a partir de la interacción entre individuo, grupos y clases, siendo sujetos producidos en una praxis (Kaës, 1997).

Por lo tanto, para abordar el proceso que surge en situaciones grupales, en este caso en el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos, se considera necesario partir de la psicología social, la cual se puede definir como la ciencia de los aspectos sociales de la vida mental, siendo su objeto de estudio el funcionamiento de la mente individual en sociedad (Morales, 1994). Es decir, a los psicólogos sociales les compete la influencia recíproca existente entre un individuo y su entorno social, cómo uno se ve determinado por el otro y viceversa.

1.1 Conceptualización de grupo

Como sujetos sociales que somos, formamos parte de diversos grupos que poseen una dinámica particular, entre ellos la familia, grupos de juego, de trabajo, de amigos, deportivos, recreativos, etc. Al observar la participación de los individuos dentro de dichos grupos, el psicólogo puede ver reflejada la manera en que la persona ha aprendido a relacionarse con su medio social; es decir, los patrones de comportamiento y los sesgos de pensamiento que trae consigo que lo llevan a participar de una determinada manera; de esta forma le es posible identificar las principales problemáticas e intervenir con el objetivo de realizar modificaciones, tanto en el grupo como en el individuo.

En este sentido se considera importante esclarecer qué se entiende por grupo. Si se parte de su origen etimológico la palabra *grupo* proviene del vocablo italiano *groppo* o *gruppo* que se refería en un primer momento a *nudo*

o *circulo*, y posteriormente a *reunión* o *conjunto* (Canto, 1998). Entendido así un grupo es una reunión o conjunto de personas, no obstante si nos limitamos a esta definición damos por hecho que el único requisito para considerar a un grupo como tal es que sea un conjunto de más de una persona, sin importar que se trate de una reunión fortuita.

Desde la psicología social se requieren de otras condiciones para determinar qué se puede considerar como un grupo y qué no. Tomando en cuenta la clasificación elaborada por Carwright y Zander (1971, citado en Canto, 1998), y Shaw (1981, citado en Canto, 1998), se pueden agrupar las definiciones de grupo en cuatro tipos, dependiendo de en qué se ponga mayor énfasis (véase Figura 1).

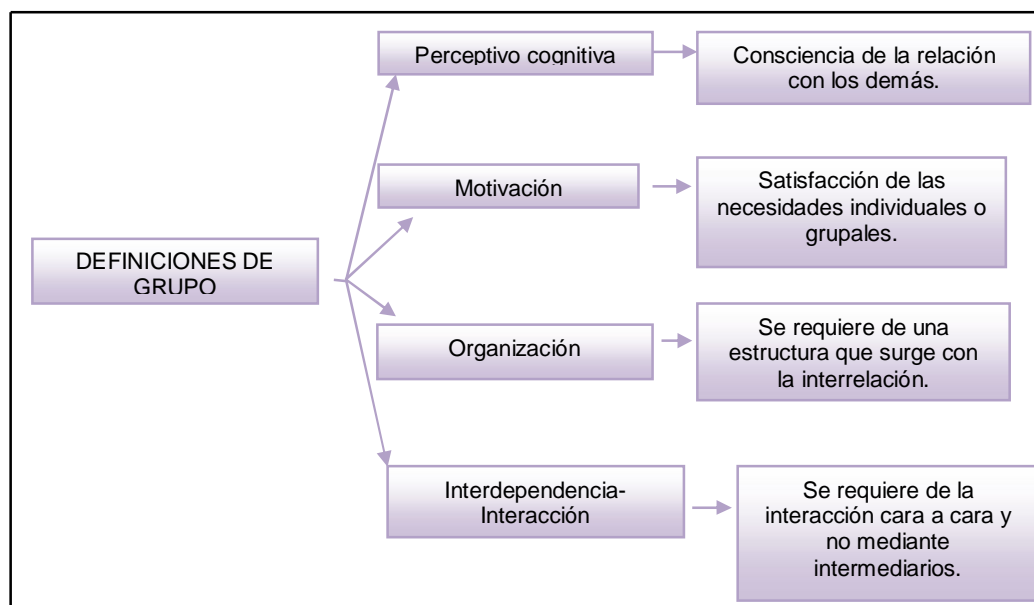


Figura 1. Definiciones del concepto de grupo de acuerdo con Carwright y Zander (1971, citado en Canto, 1998) y Shaw (1981, citado en Canto, 1998).

A partir de una definición *perceptivo-cognitiva* se considera como requisito que los miembros sean conscientes de su relación con los demás, por ejemplo Cirigliano (1987) define al grupo como dos o más personas que comparten normas y cuyos roles se encuentran estrechamente intervinculados, mencionando que para que exista un grupo es necesario que sus miembros sean conscientes de la relación común existente entre ellos; esto es que se reconozcan como parte del grupo y sean a la vez reconocidos por los demás.

Aquí cabe mencionar que además del reconocimiento interno entre los miembros del grupo, es importante la existencia de un reconocimiento por parte de personas externas a este. En el caso del “Grupo Vida” de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala conformado en su mayoría por personas ancianas, se ha logrado obtener un reconocimiento externo de la comunidad universitaria gracias a las actividades que año con año realizan y en las que se invita a toda la comunidad, entre ellas el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos en el que ahora se cuenta con una mayor participación tanto de estudiantes, como de directivos y algunos usuarios de los servicios de la Clínica Universitaria de Salud Integral; haciendo posible que el grupo se identifique como tal entre ellos mismos y con los demás.

Por otro lado en una definición que toma en cuenta la *motivación*, se reconoce que el objetivo de unirse en grupo es que este satisfaga necesidades, sean individuales o grupales. Al respecto Freud (citado en Cartwright, 1989) considera que dos o más personas constituyen un grupo psicológico si han escogido el mismo objeto-modelo o los mismos ideales, o ambos en sus superegos se han identificado entre ellos. Mientras que Truner (1990, citado en Canto, 1998) señala que se considerará como un grupo siempre y cuando sea significativo para los miembros que lo forman.

Así para que una persona se sienta motivada a formar parte de un grupo es necesario que le resulten atractivas las metas que este persigue, lo cual se facilita si dichas metas concuerdan con las propias; por ejemplo, los integrantes del “Grupo Vida” llegan a encontrar en el grupo un espacio de contención para compartir sus sentimientos y pensamientos, formar redes de apoyo, superar las crisis de la vida, saldar asuntos inconclusos e incluso un ambiente recreativo que les permite encontrarle un sentido al vivir; siendo esto lo que los motiva a asistir día con día a sus reuniones.

Otros autores, entre ellos Schäfers (1984, citado en Canto, 1998) dan mayor importancia a la *organización*, refiriendo que un grupo se constituye por un determinado número de miembros quienes para alcanzar un objetivo común atraviesan por un proceso continuo de comunicación e interacción, desarrollando un sentimiento de solidaridad. De manera similar para Homans

(citado en Cartwright, 1989) la *interacción* de los miembros es el único criterio para la existencia de los grupos, concordando con Monton (citado en Cartwright, 1989) quien considera que si un conjunto de gente interactúa con frecuencia y por un largo tiempo, es probable que sus interacciones adquieran un patrón, que desarrollen esperanzas respecto a la conducta mutua y que lleguen a identificarse entre sí como miembros de una misma entidad social.

Por su parte Pichon (1985) brinda una definición más integral de grupo, señalando que es todo conjunto de personas ligadas entre sí por constantes de tiempo y espacio, que interactúan en una situación grupal sustentada por una red de motivaciones, así como por la asunción y adjudicación de roles; asimismo considera que en dicho proceso deberá surgir el reconocimiento de sí y del otro en el diálogo e intercambio permanente. Se puede considerar que este es un aspecto importante de la existencia de grupos terapéuticos como lo es el "Grupo Vida", en tanto que los integrantes se pueden reconocer a sí mismos y a los demás obteniendo así un efecto terapéutico, a través de escuchar las historias del resto de los integrantes y cómo lograron salir adelante de situaciones difíciles tales como separaciones, pérdidas, enfermedades, etc.; o bien al ir observando a lo largo del proceso las modificaciones que van haciendo en sí mismos y cómo eso les permite tener una mejor calidad de vida. De esta forma, interactuar con otras personas puede impulsar a los individuos a cambiar sus actitudes gradualmente (Newcomb, 1943, citado en Forsyth & Elliot, 1999).

Por lo tanto para considerar a un grupo como tal resulta insuficiente que se trate de un conjunto de personas que se reúnen de manera accidental, como cuando se viaja en autobús, al asistir a un evento deportivo o a un concierto, etc.; si bien todos ellos constituyen grupos de personas, ciertamente no cumplen con las características antes mencionadas. En primer lugar su encuentro es al azar, no existe una consciencia tal de su relación, la duración de su reunión es insuficiente como para desarrollar un sentimiento de solidaridad, además de que resultaría difícil definir si el grupo satisface necesidades o si es significativo para todos los que lo conforman.

Al respecto Anzieu, Bejarano, Kaës, Missenard y Pontails (1978) consideran que un grupo se entiende como una totalidad y una estructura, que se diferencia de una simple colección de individuos, como en los ejemplos antes citados; por el contrario en un grupo se ven involucrados diversos elementos que le brindan estructura y contribuyen a la consecución de metas, tales como roles, reglas de conducta y comunicación. Consecuentemente, para la psicología social un grupo es un conjunto de personas que se reúne de manera frecuente, cuyos miembros se reconocen como parte del mismo y son reconocidos por personas externas; en un grupo dichos miembros se relacionan entre sí, poseen comunicación e interacción, cumplen roles y normas determinadas, persiguen las mismas metas, las cuales alcanzan al trabajar de manera conjunta, y existe una motivación de pertenencia, que es la satisfacción de necesidades mutuas.

A pesar de que pareciera que los grupos son colecciones de individuos, ciertamente esa experiencia colectiva modifica a los miembros en la medida en que surge el proceso grupal (Forsyth & Elliot, 1999). Dichas modificaciones se pueden visualizar en los cambios que muestra la persona en su forma de pensar, en su comportamiento y actitudes, en sus relaciones con los demás, tanto dentro del grupo, como fuera del mismo.

En este sentido participar en un grupo puede tener un efecto curativo para los individuos, puesto que les facilita formar una red social que en momentos difíciles les puede proporcionar apoyo, además posibilita expresar y modificar sentimientos, pensamientos y conductas, encontrar un espacio de contención gracias a la escucha que se les brinda, comparar su historia con la de los demás y sentir que no se es el único que ha atravesado por momentos difíciles; sobre todo cuando se trata de un grupo psicoterapéutico.

1.2 Componentes de la estructura grupal

Cuando un grupo cumple con las características antes mencionadas se dice que posee una estructura, la cual se refiere a la distribución y coordinación de los elementos que lo componen, así como a su consistencia, estabilidad y al patrón de relación existente entre ellos (Sánchez, 2002). Que un grupo

mantenga una estructura repercute en las relaciones entre los miembros y en las metas comunes, pues en la medida en que los miembros tengan en claro cuál es su papel dentro del grupo, la consecución de las metas será más viable. El grupo adquiere estructura gracias a la existencia de tres elementos principales que contribuyen en la consecución de las metas (véase Figura 2.).

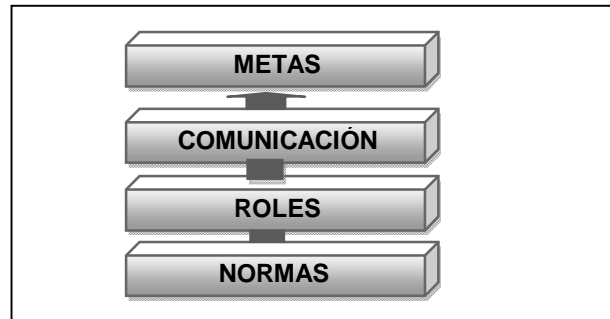


Figura 2. Principales componentes de la estructura grupal.

Por *normas* se entienden las reglas, patrones o expectativas de conducta que son compartidas por los miembros del grupo, las cuales pueden ser tanto explícitas como implícitas. La existencia de normas dentro de un grupo permite que sus miembros tengan claro lo que está permitido y lo que no en determinadas situaciones, reduciendo la inseguridad de su comportamiento, a la vez que disminuye la aparición de conflictos creando un ambiente estable (Cartwright, 1989; Allport, citado en Sánchez, 2002).

En el caso del ritual de la Ofrenda de Día de Muertos que realiza el “Grupo Vida”, la existencia de normas puede permitir que el proceso se realice de una manera funcional, algunas de las normas que se pueden encontrar en el proceso grupal son:

- Compartir ideas y conocimientos propios para enriquecer el ritual.
- Proponer elementos novedosos para incluirlos en la ofrenda.
- Ayudar y enseñar a los demás en caso de que les sea difícil manejar algún material, por ejemplo algunos integrantes proponen elaborar flores, calaveras u otros adornos que sólo ellos saben realizar, por lo que se requiere que instruyan a los demás con paciencia para que aprendan a realizarlos.

- Tomar en cuenta a todos para tomar una decisión sobre los adornos, la forma del altar, los platillos, etc.
- Evitar criticar y burlarse del trabajo de los demás con fines destructivos.
- Tomar en cuenta las propuestas de los demás, llegando a una decisión en conjunto.
- Evitar imponer una forma de trabajo dejando de lado la opinión de los demás.

Algunas de estas normas pueden ser implícitas, pero otras es necesario enfatizarlas para evitar conflictos y ayudar a que el ritual se realice de manera exitosa. De acuerdo con Cartwright y Zander (1971, citado en Canto, 1998) las normas del grupo cumplen las siguientes funciones:

- *Locomoción del grupo*: ayudan a conseguir los objetivos establecidos, al disminuir que los miembros se desvíen de sus tareas.
- *Mantenimiento del grupo*: contribuyen al mantenimiento del grupo como tal, en tanto que al disminuir los conflictos entre los miembros es más probable que el grupo permanezca conformado por más tiempo.
- *Realidad social*: permiten crear y mantener un marco de referencia compartido para establecer la realidad social, ya que en las normas se verá reflejada parte de la realidad social de cada uno de los miembros.

De esta manera se puede considerar que la existencia de normas dentro de un grupo es una parte primordial del mismo, a tal punto que no existiría un grupo si no tuviera un patrón de funcionamiento. Cabe señalar que para que dichas normas sean seguidas por todos, es importante que hayan sido establecidas bajo un mutuo acuerdo y que persigan un objetivo, debido a que difícilmente alguien acatará una regla que parezca infundada.

Otro elemento importante que le da estructura al proceso grupal son los roles, los cuales se pueden entender como las pautas que indican el rango que se ocupa y el rango de acción, estos tienen las funciones de distribuir las tareas que cada miembro deberá de cumplir dentro del grupo, contribuir a la comunicación entre los miembros y asegurar un buen funcionamiento del mismo (Levine & Moreland, 1990, citado en Canto, 1998; Lindgren, citado en

Cartwright, 1989). Algunos roles están centrados en la resolución de la tarea, por ejemplo ayudar a los integrantes a explorar sus pensamientos, sentimientos y comportamiento, mientras que otros roles sirven para alcanzar las metas del grupo (Stull, 2005).

Se pueden encontrar roles funcionales que facilitan la cohesión, integración y resolución de tareas, y disfuncionales que crean obstáculos en la dinámica grupal; del mismo modo puede ocurrir que una persona cumpla más de un rol en el grupo y que estos se vayan modificando en el transcurso de la dinámica.

Aquí se considera necesario tomar en cuenta solamente aquellos roles que surgen en los grupos operativos como en el caso del “Grupo Vida” que son: rol de coordinador, observador, líder, portavoz, saboteador, chivo emisario, disidente, liderados, cómplices y chivadores (Klein, 2004; Pichon, 1985). Cada uno de estos será asumido por los miembros del grupo dependiendo de sus características de personalidad y de los roles que han venido cumpliendo en el resto de los grupos a los que han pertenecido y pertenecen; además de que algunos son roles situacionales que son asumidos y adjudicados por los miembros dependiendo de la circunstancia que se trate, llegando a ser modificados en otros momentos.

El *rol de coordinador* es el de ayudar a los miembros a pensar en el campo de las dificultades de la tarea y la red de comunicaciones, mientras que el *rol de observador* radica en recoger todo el material expresado verbal y preverbalmente en el grupo con el objetivo de retroalimentar al coordinador en un reajuste de las técnicas de conducción (Pichon, 1985). Cabe señalar que estos roles son fijos, quizás el observador podría tomar, en algunas ocasiones, el papel del coordinador si este faltara, pero ni el coordinador ni el observador pueden convertirse en integrantes de ese grupo.

En el caso del ritual de la Ofrenda del “Grupo Vida”, el papel de los coordinadores es guiar el ritual de tal manera que se alcancen los objetivos que este persigue, tales como construir el altar y trabajar con el proceso de duelo; para ello, el coordinador se encuentra presente a lo largo del proceso

orientando al grupo pero evitando imponer una forma de trabajo, por el contrario, permite que el proceso tome su propio curso, que los integrantes tomen sus decisiones sobre la forma del altar, los materiales y los platillos; pero al mismo tiempo, se encarga de mediar las decisiones para evitar conflictos entre los miembros.

Parte primordial de su papel es propiciar que a lo largo del proceso y en la ceremonia final, surja el proceso de duelo, a través de algunas palabras que lleven al grupo a reflexionar sobre lo que están realizando y cómo eso los traslada a recordar a su difuntos, a contactar con sus emociones y sensaciones corporales que despierta el ritual, a darse cuenta de que a lo largo del proceso han logrado trabajar con su proceso de duelo; además el coordinador es quien dirige la ceremonia final, enunciando un discurso hacia los presentes y señalando el momento de encender la veladora, siendo quizá ese el momento más importante del ritual, en tanto que es cuando se puede considerar que surge el duelo.

Por su parte el papel del observador va de la mano del coordinador, para lo cual se involucra como un observador participante a lo largo del ritual, con el fin de identificar los elementos del proceso que dejen ver que se está cumpliendo el objetivo de trabajar con el proceso de duelo, propiciando a la vez que esto sea posible; por ejemplo, ayuda a elaborar los elementos, al mismo tiempo que cuestiona a la persona sobre su historia, sus pérdidas, sus experiencias con las ofrendas, cómo esto le recuerda a sus seres queridos, escucha con atención y paciencia, toca a la persona, brinda contención, muestra empatía, etc. De esta manera se logra que el ritual se realice no solamente por cotidianidad y rutina, sino que realmente tenga un efecto terapéutico para todos los que participan.

En el caso de los roles que cumplen los integrantes puede aparecer el rol de *saboteador* que provoca interferencias en el cumplimiento de la tarea grupal, este rol es introducido por el extragrupo hacia el intragrupo, es decir, del resto de los grupos a los que pertenece el miembro hacia el grupo en el que está participando; la mayoría de las veces como resultado de su resistencia al cambio, ya que el grupo puede estar atentando contra la manera en que ha

aprendido a interactuar hasta ese momento de su vida (Pichon, 1985). En el proceso del ritual de la ofrenda se puede identificar este rol en aquellos integrantes que tienden a hacer reproches respecto a las tareas del grupo y sus decisiones; por ejemplo quienes en lugar de proponer sus ideas o soluciones a ciertos conflictos, sólo critican a los demás, se desesperan cuando no pueden elaborar un material o lo realizan pero de manera rápida simplemente por cumplir con la tarea, sin sentido ni significado, quejándose con molestia. Quienes acompañan al saboteador adoptando una actitud parecida, se considera que asumen el rol de *cómplices*, contribuyendo a que el saboteador continúe con su actuar.

Se puede considerar normal y funcional que aparezca el rol de saboteador pues en cierta medida le da cierta estabilidad al grupo, en tanto que una persona no puede cambiar inmediatamente sin antes confrontarse con sus propias resistencias que le dan mayor significado a ese “proceso de curación”. Al respecto Klein (2004) considera que el saboteador termina siendo un líder del grupo, pero en este caso un líder de la resistencia. Por lo tanto sería importante poner mayor énfasis en aquellos miembros que asumen este rol, puesto que dicha resistencia puede ser una señal de que no se ha sabido elaborar el duelo y, por ende, son quienes más apoyo necesitan.

Por otra parte quien cumple el rol de *portavoz* asume como función hablar por los demás denunciando las ansiedades, necesidades y fantasías del grupo; de manera similar, en aquellos que ejercen el rol de *chivo emisario*, se depositan los aspectos negativos y atemorizantes del grupo o de la tarea. La diferencia radica en que el portavoz expresa lo que pasa en el grupo, en tanto que el chivo emisario se hace cargo de sus aspectos negativos (Pichon, 1985).

Dentro del ritual el rol de portavoz se puede visualizar en los miembros que determinan lo que el grupo necesita, hablando en nombre de los demás; por ejemplo, puede ocurrir que una persona llegue a la sesión con cierto material y dé por hecho que se utilizará en la ofrenda. Mientras tanto, en quienes asumen el rol de chivo emisario puede recaer la presión del grupo de finalizar el ritual en tiempo y forma; se pueden llegar a preocupar de manera excesiva porque las tareas se realicen a la perfección, para lo cual la persona

puede estar apurando constantemente al grupo, haciendo mención del tiempo, corrigiendo sus errores, queriendo ayudar a todos e incluso hacer el trabajo por ellos, por miedo de que no se logre el objetivo. Cabe señalar que aquellos que entran en el juego del chivo emisario, estarían asumiendo el rol de *chivadores*, en tanto que mantienen la posición del primero.

Aquí es importante poner especial atención en los integrantes que asumen estos roles, debido a que pueden llegar a presentar diversas problemáticas emocionales y comportamentales, tanto en este grupo como en los demás a los que pertenecen. En el caso de aquel que asume el rol de portavoz podría estar tratando de “proteger” al grupo sin que alguien le haya adjudicado dicha función; asimismo quien asume el rol de chivo emisario llega a tomar ese mismo rol en su grupo familiar y es sobre quien podría estar recayendo toda las problemáticas de esta. No obstante, ni ser el protector del grupo ni mostrarse como el “más fuerte”, resultan ser roles funcionales para un individuo ni para el grupo, sino que llegan a obstaculizar el bienestar físico y emocional de los integrantes, crea conflictos entre ellos, aumenta la ansiedad en el grupo y dificulta el logro de los objetivos, afectando así al proceso grupal.

Es importante notar que ambos roles se pueden llegar a confundir con el rol de *líder*, mas a diferencia de estos en los que recaen aspectos negativos, en aquellos que asumen el rol de líder se depositan aspectos positivos del grupo, cumpliendo con la función de definir la situación y organizar la acción de los demás. Se pueden encontrar cinco formas de asumir el rol de líder:

- *Líder autocrático*: se caracteriza por el hecho de que impone al grupo lo que se debe de realizar, tomando las decisiones por ellos y dejando de lado sus opiniones; por ejemplo, podría decidir que el altar se coloque de una cierta forma, colocar los adornos como lo considere mejor y encargarse de que todos lo realicen así, rechazando opiniones y transmitiendo la idea de que esa es la mejor y única forma de montarla. Esto puede llegar a provocar que el grupo se vuelva dependiente siéndole casi imposible operar si no se encuentra el líder presente, por lo que nadie comenzaría a colocar un adorno en su

ausencia, existiría incertidumbre sobre si sus ideas son buenas o no y se le otorgaría un fuerte poder sobre el grupo.

- *Líder democrático*: se preocupa por crear las condiciones necesarias para dar libertad al grupo a que participe en la elaboración y ejecución de las tareas, es decir, toma en cuenta las opiniones de los demás pero sin dejar de cumplir su rol de líder. Probablemente, llegaría a proponer una forma de trabajo, por ejemplo que ese año se coloque una calavera de tamaño real o que la ofrenda se monte con motivos de una entidad específica; no obstante, el grupo será el que decidirá si acepta dicha propuesta o la rechaza, llegando a otros acuerdos en conjunto.
- *Líder laissez faire*: quien asume este rol lejos de ejercer su papel como líder delega toda responsabilidad al grupo haciéndolo entrar en caos y confusión e incluso provocando la destrucción del mismo. Si un grupo tiene un líder de este tipo parecería que en realidad no hay quién dirija las acciones y aunque podrían tomar las decisiones por ellos mismos, pueden llegar a desacuerdos al no existir un mediador.
- *Líder demagógico*: este tipo de líder utiliza como principal estrategia la manipulación, estableciendo una pseudodemocracia que pone en peligro la estabilidad del grupo. Puede ocurrir que el líder tenga en mente elaborar las calaveras de un material diferente al que siempre se utiliza y si los demás no están de acuerdo, utilizará toda una serie de manipulaciones con el fin de que lo acepten, entre las cuales puede estar la manipulación emocional, con enojos o expresiones de tristeza, dejar de cooperar con las actividades, con su ausencia, mostrando el nuevo material como algo más llamativo, etc.
- *Líder mesiánico*: aparece como el salvador del grupo transmitiendo que puede resolver cualquier problema y ayudar a todos, aunque la mayoría de las veces no lo hace. Este tipo de líder propondría metas irreales, elaborar materiales más complejos que aparentemente lucen mejor o querer preparar platillos difíciles,

aunque debido a su complejidad y la falta de tiempo no siempre se lleva a cabo.

De acuerdo con Anzieu et al. (1978) los participantes siguen al líder debido a que perciben de manera consciente e inconsciente que este expresa las propias defensas de todos, en sus aspectos esenciales. Por su parte Klein (2004) sostiene que el líder tiene más influencia en los otros, debido a que se ubica en su ideal de Yo, se concibe como el depositario de lo bueno y, enuncia y dirige la acción. Es importante aclarar que el coordinador puede llegar a asumir el rol de líder del grupo, pero esto no siempre sucede así, sino que la mayoría de las veces es asumida por uno de los miembros, quien incluso puede llegar a tener más peso en las decisiones del grupo que el coordinador. Comúnmente es el miembro con quien el grupo más se identifica y en quien perciben cierta protección hacia lo que ellos interpretan como “malo”, ya sea la tarea, el extragrupo e incluso el propio coordinador.

Para que sea posible la existencia de un líder, es necesario que otros miembros asuman el rol de *liderados* que son aquellos que sostienen al líder, dándole poder en la toma de decisiones; por ejemplo en la fase de planeación de la ofrenda, se puede ubicar este rol en aquellos que permanecen en silencio y asienten ante las decisiones que el líder toma sobre cómo montar el altar y qué elementos utilizar.

Ahora bien, el rol de *disiente* se puede ubicar en aquellos que tienden al proyecto sin asumir el liderazgo del grupo, manifestando sus desacuerdos y sus ideas en público, pero sólo en determinadas circunstancias, evitando convertirse en líderes. Este tipo de rol se puede analizar dependiendo de la circunstancia específica en que surge, la cual se considera significativa, puesto que si un integrante por lo regular se mantiene en silencio, cuando participa estará comunicando algo más allá de lo que dice verbalmente (Klein, 2004).

De esta forma la adjudicación y asunción de roles tiene una gran influencia sobre los grupos, ya que como señala Pichon (1985) es precisamente gracias al interjuego de roles que el grupo adquiere estructura. Cuando un individuo tiene en claro cuál es el rol que ocupa dentro de la

dinámica del grupo le será más factible desempeñar sus funciones sin confusión; además, cuando cada quien asume una función determinada, las tareas son divididas y resulta menos pesado realizarlas, lo cual contribuye al logro de metas.

En el proceso grupal se llegan a presentar ciertos roles, comportamientos y actitudes que se deben revisar, para el presente caso se consideran los siguientes:

Roles

- ψ *Líder*: aquellos integrantes que asumen el control del grupo dirigiendo las acciones del mismo, de manera que el grupo lo consulta para cuestionar acerca de las tareas que se están realizando.
- ψ *Seguidores*: aquellos integrantes que siguen el movimiento del grupo en forma más o menos pasiva pasando la mayor parte del tiempo en silencio, que no expresan sus opiniones acerca de lo que se está realizando y aceptan sin cuestionar las decisiones de los demás.
- ψ *Saboteador*: aquellos integrantes que no están de acuerdo con las decisiones del grupo, pero no brindan opciones de solución, sino que realizan las tareas con cierta molestia e inconformidad, reprochando, criticando y burlándose sobre lo que el grupo está llevando a cabo.
- ψ *Chivo emisario*: aquellos integrantes sobre quienes recaen los aspectos negativos del grupo, que se preocupan en exceso de que el grupo realice las tareas planteadas, haciendo mención del tiempo y apresurando a los integrantes; se encuentra al pendiente de que los demás cumplan con sus tareas casi de manera perfecta, no permite que los demás se equivoquen y corrige sus errores, e incluso llega a realizar las tareas por ellos.
- ψ *Emergente*: aquellos integrantes que con su actuar ponen en evidencia lo que no se dice en el grupo de manera directa.
- ψ *Líder de circunstancia*: aquellos integrantes que muestran iniciativa en el grupo participando en la toma de decisiones, proponen ideas y guían el proceso, pero sólo en determinadas circunstancias.

- ψ *Colaborador*: aquellos integrantes que sugieren y proponen al grupo nuevas ideas, ofrecen su ayuda para conseguir algún material y para explicar a los demás cómo realizar las tareas (Cartwright, 1989; Homans, 1959, citado en Canto, 1998; Pichón, 1985).

Comportamientos

- ψ *Demandas*: cuando el integrante expresa sus desacuerdos y molestias con las tareas y decisiones del grupo, haciéndose escuchar por los demás pero sin ofrecer alternativas de solución.
- ψ *Solución de conflictos*: cuando el integrante se esfuerza por generar alternativas de solución ante los conflictos con los que se llega a topar el grupo, mostrando las ventajas y desventajas de cada alternativa. Si llega a faltar algún material necesario, la persona utiliza su creatividad para superar el obstáculo de manera inmediata o posteriormente.
- ψ *Iniciativas*: cuando el integrante comienza a realizar las tareas por sí mismo, sin requerir de que alguien más se lo indique. Cuando llega a la sesión se puede integrar sin ningún problema a la dinámica del grupo, realizando la tarea que considere más conveniente.
- ψ *Cooperación*: cuando el integrante trabaja en equipo para alcanzar las metas establecidas, tomando en cuenta las opiniones de los demás y ofreciendo las propias. Cuando la persona tiende a trabajar con otros, dividiendo la tarea en pasos con el fin de obtener un mejor desempeño.
- ψ *Competencia*: cuando el integrante trata de obtener ventaja en las tareas comparando su desempeño el de los demás, realiza las tareas a una mayor velocidad, elabora los elementos de mayor complejidad, brinda ideas novedosas y busca una satisfacción personal.
- ψ *Liderazgo*: cuando el integrante hace intentos por controlar las acciones y decisiones del grupo, organiza y determina lo que los demás integrantes tienen que hacer y cómo se tiene que realizar. Se muestra seguro y conocedor, su tono de voz es más alto y hace ademanes de mando.
- ψ *Integración*: cuando el integrante se une a las tareas que realiza el grupo con facilidad, se sienta junto a otros integrantes, se muestra interesado

por las acciones que se están llevando a cabo, plantea sus dudas y adquiere el ritmo que el grupo lleva.

- ψ *Sensibilización*: cuando el integrante expresa abiertamente sus emociones, sentimientos y pensamientos que le despierta la tarea realizada; llora si es necesario o ríe dependiendo del contexto.
- ψ *Agresión*: cuando el integrante expresa su molestia y desagrado con un tono de voz alto, ofendiendo a los demás integrantes y burlándose de las acciones del grupo.
- ψ *Solución de problemas*: cuando el integrante utiliza su creatividad para encontrar la salida a los conflictos que se llegan a presentar, continuando con la tarea a pesar de los obstáculos. Puede ofrecer sus propias ideas o llevar al grupo a pensar sobre alternativas de solución.
- ψ *Comunicación verbal*: cuando el integrante expresa a través de palabras sus ideas, opiniones, dudas, acuerdos y desacuerdos, agrado y desagrado sobre la tarea o las decisiones del grupo; interactúa con los demás integrantes haciendo comentarios sobre lo realizado, situaciones triviales o compartiendo aspectos de su vida personal.
- ψ *Comunicación no verbal*: cuando el integrante brinda información sobre su estado de ánimo y el impacto que está teniendo para sí la tarea, a través de miradas, gestos, suspiros, posturas, movimientos corporales, acercándose o alejándose de otras personas, arreglo personal, el tono y ritmo de voz.
- ψ *Dependencia*: cuando el integrante requiere de la presencia y ayuda de alguien más para realizar las tareas que de otra manera no comienza, se sienta cerca de otras personas pidiendo que le expliquen cómo realizar la actividad, hace preguntas constantes para asegurar lo que está haciendo, buscando la aprobación de alguien más.
- ψ *Movilidad o desplazamiento*: cuando los integrantes muestran iniciativa para realizar las tareas dentro del grupo, sin que alguien directamente se los haya pedido llevan materiales, elementos para la ofrenda ya elaborados que no estaban contemplados, platillos para compartir con los demás, realizan modificaciones en la estructura del altar, lo cual enriquece el ritual.

- ψ *Cohesión*: cuando el integrante se siente atraído por las metas y los miembros del grupo, mostrándose a gusto en las sesiones, sonriente y relajado, lo que lo lleva a asistir puntualmente siempre que le sea posible, se muestra motivado en las sesiones y realiza las actividades con esfuerzo y dedicación.
- ψ *Adaptación*: cuando el integrante hace todo lo necesario por aprender a realizar una tarea aún cuando le resulte difícil en un principio, pide ayuda para aprender a realizarla y si es compleja lo lleva a cabo en la medida de sus posibilidades.
- ψ *Perturbación*: cuando el integrante se muestra incómodo e insatisfecho en la sesión, reflejándolo en una expresión de tensión, molestia o tristeza, realiza las actividades rápidamente o a una velocidad lenta con desmotivación.
- ψ *Comprensión*: cuando el integrante se muestra respetuoso hacia los demás integrantes, hacia las tareas y decisiones del grupo, expresando sus pensamientos, emociones y sentimientos pero sin juzgar a los demás, con un tono de voz firme y amable.
- ψ *Elaboración (duelo)*: cuando el integrante logra expresar verbal o corporalmente las emociones que le provoca recordar sus pérdidas, hace comentarios acerca de la persona que falleció, cómo era en vida, lo que compartieron juntos, acerca del momento de su muerte, qué y cuánto lo extraña; todo esto con cierta naturalidad y tranquilidad, quizá con añoranza pero con emociones menos intensas que al principio de la pérdida.
- ψ *Catarsis*: cuando el integrante hace expresiones como “no lo había pensado”, “no lo había visto así”, “ahora me doy cuenta de que...”, etc.; se mantiene en silencio y pensando por un momento, llega al llanto, lo que da muestras de que la situación lo llevó a reflexionar.
- ψ *Simbolización*: cuando el integrante realiza actos simbólicos que pueden incluir llevar fotos y objetos de sus seres queridos, elaborar calaveras redactadas, entonar canciones relacionadas con la actividad que se está realizando, decir poesía, etc.; tomando en cuenta que el ritual de la ofrenda es meramente simbólico.

- ψ *Desarrollo de lenguaje*: cuando el integrante presenta un cambio en su expresión verbal habitual, utilizando nuevas palabras para referirse a cierta situación, al igual que un tono y ritmo de voz diferente.
- ψ *Desarrollo de habilidades*: cuando el integrante presenta un cambio en sus actitudes y comportamientos, lo cual se puede percibir cuando muestra una diferencia entre el “antes” y “después” de sí mismo, en cuando a su manera de relacionarse con los demás, de realizar las actividades y de participar en el ritual.

Actitudes:

- ψ *Respetuosa y tolerante*: el integrante escucha con atención las decisiones del grupo y a las personas con las que interactúa, expresando sus opiniones, emociones y sentimientos con un tono y ritmo de voz medio, con amabilidad y educación.
- ψ *Receptiva*: el integrante acepta los comentarios de los demás sobre lo que está realizando, escucha con atención, retroalimenta lo que el otro dijo y da su opinión, utilizando un tono de voz intermedio y amable, mas no pasivo.
- ψ *Defensiva*: el integrante rechaza los comentarios que le hacen los demás sobre la actividad que está realizando, devolviendo la crítica hacia el trabajo de quien se lo está diciendo, cambiando el tema de conversación, manteniendo su línea de acción y/o alejándose, utilizando un tono de voz alto y de burla.
- ψ *Racional*: el integrante deja de lado los prejuicios, adoptando una posición neutral, basando sus comportamientos y pensamientos en hechos reales.
- ψ *Agresiva*: el integrante utiliza un tono de voz alto y ademanes violentos al relacionarse con los demás y al hablar sobre el grupo, se centra en los aspectos negativos, crítica y se burla de lo que acontece en el grupo, mas no ofrece soluciones.
- ψ *Acompañante*: el integrante se muestra pendiente de los demás, si a alguien le es difícil realizar alguna tarea, se interesa por enseñarle cómo

realizarla (más no lo hace por él), brinda contención a los demás ante la expresión de sus emociones y trabaja en conjunto.

- ψ *Autoritaria-impositiva*: el integrante impone al grupo lo que se debe de realizar, tomando las decisiones por ellos y dejando de lado sus opiniones.
- ψ *Difusa*: el integrante es poco preciso en su expresión y en su manera de actuar, puede iniciar una tarea sin haber terminado la anterior o expresarse dando rodeos a la situación sin llegar a algo concreto.
- ψ *Incongruente*: el integrante puede decir algo frente al grupo y en sus acciones muestra una actitud diferente, se puede presentar de una cierta manera ante los demás y demostrar lo contrario en otras circunstancias.
- ψ *Perturbadora*: el integrante se centra en los aspectos negativos del grupo y de la tarea, haciéndoselo ver a los demás, terminando por perturbar al resto del grupo.
- ψ *Idealista o soñadora*: el integrante tiene una visión sobre el grupo y las tareas poco realista, puede proponer metas irreales y querer elaborar materiales muy complejos que la mayoría de las veces no se llevan a cabo.
- ψ *Realista*: el integrante es consciente de los alcances que tiene el grupo y sus integrantes por lo que plantea metas dependiendo del tiempo y los materiales con que se cuenta.

Un elemento más a considerar dentro de la estructura grupal es la *comunicación*, la cual se puede entender como un enlace entre individuos a través del cual se intercambian impresiones, ideas, sentimientos, emociones, etc. (Miller, 1980, citado en Mann, 1995). Dicho intercambio se puede realizar de manera verbal y no verbal, la primera a través de lenguaje oral o escrito y, la segunda por medio del lenguaje corporal.

En el caso del lenguaje corporal se puede diferenciar entre el *nivel kinésico*, que incluye el uso de movimientos corporales como la postura, los gestos, expresiones faciales o movimientos con significado cultural; *nivel próxemico* para hacer referencia a la proximidad física entre los individuos

cuando se comunican; y *nivel paralingüístico*, esto es, las cualidades de la voz (tono y el ritmo), así como los aspectos olfativos y cutáneos que tienen que ver con el uso de cosméticos, el peinado, etc. (Jiménez, citado en Canto, 1998). La comunicación, ya sea verbal o no verbal, representa el pilar fundamental dentro de la estructura grupal, en la medida que permite que los roles y las normas queden claras para los miembros del grupo y como consecuencia, sea posible cumplir metas.

A lo largo del ritual la comunicación es un elemento de suma importancia para lograr las metas propuestas, que es elaborar el altar de muertos y trabajar con el proceso de duelo; en el primer caso puesto que se requiere del intercambio de ideas para crear los elementos y construir el altar; en tanto que en el trabajo con el duelo, la comunicación tiene lugar en todas sus dimensiones, no sólo verbal sino también corporalmente.

Este proceso de comunicación se puede identificar en el grupo mediante comentarios sobre cómo ellos suelen o solían montar la ofrenda en sus casas, comenzando a hablar, a preguntar, a compartir sus recuerdos sobre qué elementos utilizaban, quienes participaban, cómo esto les recuerda a sus seres queridos, qué platillos les gustaban, cuánto los extrañan; mientras tanto pueden surgir suspiros, lágrimas, una expresión triste o alegre, risas, contacto corporal lo cual da cuenta de qué tanto han elaborado sus duelos y a la par estarían trabajando en ello. Es aquí cuando empieza a surgir el proceso del grupo y es un momento importante, pues en la vida diaria son pocas las oportunidades en que se cuenta con un espacio y un tiempo para recordar a sus difuntos.

Por lo tanto, al hablar de comunicación es importante tomar en cuenta no solamente lo que la persona dice de manera verbal, sino aún más aquellas cosas que no se dicen, en tanto que es ahí donde se puede encontrar una mayor cantidad de información sobre el individuo y sobre el grupo. De ahí que los silencios que se manifiestan en el grupo sean los más significativos del proceso, por lo regular es el momento donde se hace consciente lo inconsciente; por ejemplo, cuando el grupo está elaborando los materiales y surge el silencio acompañado por suspiros, una mirada evocativa e incluso el

llanto; o en la ceremonia final cuando cada quien enciende la veladora y se mantiene en silencio recordando sus propias pérdidas.

De esta manera a lo largo del proceso grupal es posible identificar cada elemento que constituye a un grupo como tal y que tiene una función específica, pero que contribuyen en conjunto a estructurar las situaciones grupales. Es así como las normas, los roles y la comunicación, se encuentran encaminados a estructurar las situaciones grupales; ya sean formales, por ejemplo, dentro de una institución, como lo es la escuela o el trabajo; o informales, en el grupo familiar, de amigos, deportivo, etc. Todo ello con el objetivo principal de facilitar la consecución de sus objetivos.

1.3 Tipos de grupos

Toda persona forma parte de entre cinco y ocho grupos sociales, de los cuales la mayoría posee una estructura y una dinámica particular. Entre los grupos a los que pertenecemos y también a los que no hay algunos que influyen en nosotros más que otros, lo cual dependerá del tipo del que se trate (Schafers, citado en Buzzaqui, 1999). Se pueden distinguir entre grupos primarios y secundarios, de referencia y pertenencia, así como grupos operativos, en los cuales se pondrá mayor énfasis.

Un *grupo primario* se caracteriza por estar conformado por un número reducido de personas, lo que hace posible que sus miembros se relacionen de manera directa, íntima y personal (Vander, 1986). Se le denomina primario al ser los primeros grupos de los que formamos parte, por lo que funcionan como nuestros principales modelos de socialización; en ellos se forma la personalidad y la conducta de los individuos desde los primeros años (Bernard, citado en González, 1994).

Un claro ejemplo de este tipo de grupo es la familia y los amigos cercanos, que representan el modelo del que aprenderemos, funcional o disfuncionalmente, a relacionarnos con nuestro medio social; estos son determinantes de nuestra constitución como sujetos, debido a que en el resto de los grupos a los que pertenecemos, reflejamos cómo ha sido nuestra

relación con estos primeros grupos. En la participación que tienen los miembros en el ritual de la ofrenda es posible identificar cómo ha sido y es su relación con sus grupos primarios, en el entendido de que los patrones de comportamiento y pensamiento que han formado en estos, se traslada al resto de sus grupos; de manera que los roles que adopten a lo largo del proceso, así como si comparten sus ideas o se aíslan, si cooperan con la tarea o la sabotean, si imponen una manera de trabajo o llegan a acuerdos, será un reflejo de su realidad familiar y de su red social.

Por otro lado los *grupos secundarios* suelen estar compuestos por una gran cantidad de personas que mantienen relaciones indirectas, impersonales y con poca o ninguna intimidad. Se caracterizan por ser grupos que se forman por intereses especiales, de breve duración y que por lo regular se reúnen con poca frecuencia (Bernard, citado en Cartwright, 1989). Ejemplos de ellos son los grupos escolares, de trabajo, deportivos, etc.; que el individuo puede llegar a considerar importantes en su vida, pero en ellos sólo expone una parte de su personalidad y no existe un involucramiento tan íntimo como en los grupos primarios.

También es posible encontrar *grupos de referencia*, que se caracterizan por ser aquellos en los que la persona se basa para definir su propia conducta y evaluarla. Cabe destacar que son grupos a los que no se pertenece y a través de los cuales el individuo se juzga así mismo o llega a imitarlos en algunos aspectos; por ejemplo, grupos de música, tribus urbanas, etc. En su contraparte los *grupos de pertenencia* son aquellos a los que realmente se pertenece e influyen de una manera más permanente en nuestro comportamiento (Thoreau, citado en Vander, 1986). En este caso el “Grupo Vida” constituye un grupo de pertenencia para sus integrantes, que llega a tener una fuerte influencia sobre ellos, lo cual contribuye a que las actividades que se realizan, entre ellas el ritual de la ofrenda, tenga el impacto que se espera que es permitirles trabajar con sus procesos de duelo. Aún cuando en sus grupos primarios no acostumbren llevar a cabo este ritual, el grupo abre la oportunidad de experimentarlo como un ritual lleno de significado y sentido.

Otro tipo de grupo, en el cual se pondrá especial énfasis, son los *grupos operativos* que Pichon (1985) define como un conjunto de personas con un objetivo común al que intentan abordar operando como equipo, de manera que la estructura de equipo se logra precisamente mientras se opera. Su finalidad es aprender a pensar en términos de resolución de las dificultades creadas y manifiestas, en el campo grupal y no en el de cada uno de sus integrantes, resultando en un psicoanálisis individual en grupo.

El origen de este tipo de grupo surgió en el proyecto dirigido por el Dr. Enrique Pichon Rivière en 1960, denominado “Experiencia Rosario”, a cargo del Instituto Argentino de Estudios Sociales (IADES). Dicho proyecto se realizó con el objetivo de funcionar como una experiencia de laboratorio social, en la cual fuera posible observar elementos comunes a cierto tipo de problemas para analizar las posibles soluciones (Pichon, 1985). En este sentido los grupos operativos son grupos de trabajo cuya principal característica es que poseen una tarea, su importancia radica en que para su realización es necesario que se opere como grupo, ya que de esta manera se logrará obtener mejores resultados que individualmente.

El “Grupo Vida” funciona bajo dicha base, pues a lo largo de las sesiones y sobre todo cuando se realizan técnicas de rituales, se requiere de un trabajo creativo colectivo que permite enriquecer la tarea. Cuando una persona realiza el ritual de la ofrenda de manera individual en su casa, es muy difícil que tenga el mismo efecto terapéutico que tiene cuando se realiza en compañía y con la cooperación de otros, ya que como señala Goossens (1985, citado en Van der Hart, 1987) en la terapia de duelo es sumamente importante contar con una red de apoyo social, puesto que los miembros de un grupo proporcionan soporte emocional cuando elogian o animan a otros, expresan su amistad y escuchan problemas de otros sin criticar o hacer sugerencias (Forsyth & Elliot, 1999).

Contar con la red social que proporcionan los grupos permite experimentar el ritual de una manera diferente que en soledad, quizá cuando se realiza individualmente también se puede llegar a traer a la mente al difunto y volver a llorar o darse cuenta de que el duelo ha avanzado; de lo contrario

cuando se realiza en grupo es posible darse cuenta de que no se es el único que ha vivido pérdidas y que si otros han logrado superarlas entonces el panorama lucirá esperanzador, compartiendo así los sentimientos relacionados con la pérdida.

En la medida en que se opera como grupo para llevar a cabo la tarea es posible que surjan dificultades, las cuales constituyen otro elemento esencial y característico de los grupos operativos, en tanto que es ahí donde los integrantes deberán hacer uso del pensamiento y creatividad para generar alternativas de solución, proponiendo sus ideas, rechazando y aceptando las de los demás, y modificando, a la par, las propias. Como señala Bleger (1986) en dichos grupos coexisten el pensar, hablar y actuar; esto es, se opera en conjunto y se identifican algunos obstáculos, se piensa en las soluciones, las cuales se discuten en equipo y se ponen en acción para alcanzar las metas establecidas.

Por ejemplo, en el ritual pueden surgir dificultades relacionadas con el tiempo que se tiene para terminar las calaveras, las flores, el papel picado y otros materiales, pero en lugar de centrarse en el problema el grupo se verá en la necesidad de encontrar soluciones en conjunto, para lo cual todos pueden opinar; si no queda mucho tiempo pueden llegar a decidir, por ejemplo, comprar los materiales que hagan falta, traer otros elementos de casa, utilizar los materiales del año pasado, etc.

Es importante resaltar que cualquier grupo puede representar un grupo operativo aún cuando no se tenga consciencia de ello, siempre y cuando exista un objetivo a cumplir. Por ejemplo, un grupo de amigos, una familia, un grupo de trabajo, pueden ser operativos en el sentido de ir transitando, con mayor o menor dificultad, hacia el logro de sus objetivos (Buzzaqui, 1999). En estos grupos se requiere pensar en conjunto las alternativas de solución y comunicarse entre sí para proponer ideas y evaluar su efectividad al ponerlas en práctica, lo cual permitirá llevar a cabo la tarea. Todo ello se realiza en la vida diaria cuando se trabaja como equipo para alcanzar los objetivos de aquellos grupos a los que se pertenece.

1.3.1. Grupos psicoterapéuticos

Existen grupos en los que de manera consciente se trabaja bajo la técnica de grupos operativos con fines terapéuticos, llevando a cabo una psicoterapia grupal, como es el caso del "Grupo Vida". De acuerdo con Buzzaqui (1999) fue Pratt quien comenzó a hacer uso de la psicoterapia grupal en su trabajo con pacientes con tuberculosis, puesto que los invitaba a discutir con fines terapéuticos sobre su enfermedad y las emociones que esto les despertaba. Sin embargo, el autor señala que es a Paul Schilder a quien se le puede considerar como uno de los pioneros de la psicoterapia psicoanalítica de grupos, para quien la terapia individual y la colectiva se complementaban entre sí.

Cabe destacar que al hablar de psicoterapia grupal se hace referencia al trabajo terapéutico con el grupo y no del individuo en el grupo o de los pacientes por el grupo (Grinberg, Langer & Rodríguez, 1957, citado en Buzzaqui, 1999). Si se trabajara con el individuo en el grupo no habría diferencia entre la psicoterapia individual y la grupal, pues se estaría extrayendo al individuo del resto de los demás, trabajando de manera aislada con él, por lo que no tendría sentido la existencia de la segunda.

Al contrario los psicoterapeutas grupales, específicamente aquellos que tienen como base una formación psicoanalítica, conciben al grupo y a los individuos como un todo, como una integración de elementos que constituyen una totalidad gestáltica (Buzzaqui, 1999). Por lo cual la terapia se encuentra enfocada a los problemas que surgen dentro del mismo grupo, de tal manera que, al trabajar con este, se trabaja también con los problemas individuales de sus miembros, abordándolos en el mismo proceso grupal.

La importancia de que existan grupos psicoterapéuticos radica en que los grupos tienen la capacidad de determinar la salud mental, en tanto que proporcionan soporte social, particularmente cuando las personas experimentan algún trauma y ciertas formas de estrés, tales como las ocasionadas por crisis devastadoras como enfermedades o pérdidas (Norris & Merrell, 1990, citado en Forsyth & Elliot, 1999). De esta manera, las personas que pertenecen a grupos son más sanos que los individuos que tienen menos

lazos con otras personas, en tanto que sufren menos problemas psicológicos y enfermedades físicas, a tal punto que incluso viven por más tiempo (Stroebe, Stroebe, Abakombin & Schut, 1996, citado en Forsyth & Elliot, 1999).

En vista de que no es lo mismo experimentar una crisis en soledad que en compañía, la existencia de grupos psicoterapéuticos en los que se realizan rituales terapéuticos, ofrecen un espacio para atravesar por dichos momentos difíciles contado con el soporte emocional que brinda tanto el terapeuta como los integrantes del grupo. Las técnicas de grupos operativos son de gran utilidad en la psicoterapia grupal, en tanto que partiendo de los supuestos de Pichon (1985), la enfermedad mental no es la enfermedad de un sujeto, sino de la unidad básica de la estructura social: el grupo familiar. Para el autor los sujetos enferman psíquicamente debido a que asumen el rol de portavoz de las ansiedades y conflictos de su grupo familiar, por lo que considera que la curación está en función de que adquiera un nuevo rol, el de agente del cambio social.

Asimismo el autor considera que en los grupos operativos la tarea consiste en elaborar dos ansiedades básicas, como lo es el “miedo a la pérdida” de las estructuras existentes y el “miedo al ataque” en la nueva situación; en el entendido de que ambos miedos representan la resistencia al cambio. Gran parte del trabajo dentro del “Grupo Vida”, consiste precisamente en disminuir dichas ansiedades con el objetivo de sustituir los roles disfuncionales que cumple la persona, por nuevos roles funcionales.

Realizar dicha tarea dentro del grupo es posible en tanto que, como señala Slavson (citado en Buzzaqui, 1999) para el individuo el grupo representará a la madre, mientras que el terapeuta representa al padre y los miembros a los hermanos. Por lo tanto, el individuo llega a revivir en el grupo la posición que cumple en su familia, a través de la asunción de roles, de actitudes y proyecciones intensas (Anzieu et al., 1978).

De esta manera cuando se observa el comportamiento y se identifican los pensamientos de los integrantes del “Grupo Vida”, es posible identificar el rol que han cumplido dentro de su familia (grupo interno), determinando aquello

que es necesario modificar en el grupo externo (grupo terapéutico), lo cual tendrá a la vez repercusiones en el grupo interno. Como consecuencia, el objetivo que persiguen los grupos terapéuticos es que los pacientes, a través del complejo proceso de adaptación a la realidad, asuman nuevos roles, con mayor responsabilidad, abandonando de manera progresiva los roles anteriores que les resultan inadecuados en el aquí y ahora (Pichon, 1985).

De acuerdo con Canto (1998) el esclarecimiento, la comunicación, el aprendizaje y la resolución de tareas coinciden con la curación, todos estos elementos se pueden encontrar a lo largo del proceso del ritual de la Ofrenda de Día de Muertos que se realiza en el “Grupo Vida”, en tanto que se requiere de una comunicación para llevar a cabo las tareas y compartir sentimientos y pensamientos, conlleva un aprendizaje tanto para elaborar los materiales como al descubrir cómo los demás han atravesado por sus pérdidas, se resuelven tareas que surgen a lo largo del ritual, y todo esto termina en un esclarecimiento cuando surge el trabajo con el duelo; consecuentemente, se puede considerar que este es un ritual curativo.

1.4 Psicoterapia grupal en población de la tercera edad

Una de las poblaciones con mayores necesidades de recibir un tratamiento de forma grupal es la población de la tercera edad, esto por tres razones principales:

A) Es la edad en la que existe mayor presencia de crisis a nivel emocional, social y biológico, puesto que se comienzan a experimentar diversas pérdidas, entre ellas, la pérdida de la juventud, de la salud, del trabajo debido a la jubilación, de independencia, de personas cercanas, de la propia vida, etc. Por ende los principales tipos de problemas que se llegan a presentar son: de comportamiento, psicológicos, neurológicos, bioquímicos, familiares, socio comunitarios y existenciales (Quintanar, 2011c).

B) Con los avances científicos se ha logrado ampliar al menos diez años los siete años que como promedio se tenían de vida, lo cual ha tenido como resultado un crecimiento de la población que supera los 60 años de edad,

sobre todo en países desarrollados. Hoy en día la mayor parte de la población se encuentra conformada por personas de la tercera edad y esto va en aumento, por lo que dentro de poco existirán más personas ancianas que jóvenes (Flores, 2011; Martínez, 2003, citado en Quintanar, 2011a).

C) A pesar del incremento de esta población no se cuentan con suficientes servicios que den respuesta a sus necesidades de manera integral y especializada. Como refiere Gutiérrez (citado en Quintanar, 2011a) en México apenas se inicia el trabajo para la atención de los ancianos, por lo que no existe una política nacional orientada hacia la atención del problema de incremento de dicha población. Como consecuencia continúan existiendo necesidades psíquicas y sociales no tratadas, como son la soledad, marginación y abandono del que son víctimas (Hernández, 2011). De ahí la importancia de que las políticas de atención sean concebidas teniendo en mente una sociedad del envejecimiento (Quintanar, 2011b). En ello el psicólogo tiene un papel primordial, ya que de manera gradual la población con mayores necesidades de atención será la de la tercera edad, por lo que su formación debería de incluir como parte primordial, el trabajo con personas ancianas.

Aquellas áreas que si se han centrado en brindar atención a esta población, han sido la geriatría y la gerontología, siendo la primera una especialidad de la medicina enfocada en la atención y estudio de las enfermedades vinculadas al proceso del envejecimiento, mientras que la gerontología, es la interdisciplina que tiene por objeto de estudio el proceso de envejecimiento en todas sus posibilidades, incluyendo a la vez a la geriatría, así como al entorno, a la familia y al contexto en que se envejece (Gutiérrez, citado en Quintanar, 2011a).

A pesar de que en la actualidad la geriatría y la gerontología se enfocan en la atención y estudio del envejecimiento, un factor que la mayoría de las veces se descuida es el psicológico, puesto que sólo se centran en el aspecto biológico y sociocultural, pero no se trabaja con las emociones y sentimientos que conlleva esta etapa, la cual que representa la cima del ciclo vital. Por lo tanto el surgimiento de la psicogerontología es de suma relevancia, sobre todo para las condiciones en las que se encuentra la población mexicana actual.

Esta disciplina se encarga de estudiar la salud mental del sujeto envejeciente y envejeciendo, tomando en cuenta sus aspectos psicodinámicos, cerebral-orgánicos, cognitivos y vinculares; abarca las tareas de promoción de la salud y prevención, interrelacionadas con las tareas asistencial y de rehabilitación (Quintanar, 2011a).

Aquel profesional dedicado a la psicogerontología deberá de identificar los factores biológicos, sociales, familiares, cognitivos y del entorno físico donde vive la persona que influyen negativamente en su salud mental; previniendo las posibles problemáticas e interviniendo para modificar las ya existentes. Para lograr esta labor se requiere de un trabajo interdisciplinario que permita brindar un servicio integral y por ende, más eficaz para dar respuesta a las necesidades que surgen en esa edad; pues a pesar de la existencia de servicios enfocados a la disminución de problemáticas en la tercera edad, la mayoría trabaja sólo con necesidades inmediatas.

Un ejemplo de servicio que trabaja con necesidades inmediatas son los grupos de la tercera edad a cargo del personal de la salud, que proporcionan espacio de recreación a través de clases de baile, pintura, gimnasia, tejido, corte y confección, inglés, computación, cocina, así como actividades culturales y lúdicas. Para las personas mayores formar parte de estos grupos es muy satisfactorio, en cuanto que representa un espacio en el que se divierten ocupando su tiempo en actividades diferentes, conviven y se sienten acompañados de otras personas, lo que les ayuda a establecer nuevas redes sociales y a la par disminuye, aunque sea por un momento, sus sentimientos de soledad y tristeza (Flores, 2011). Aquí el obstáculo radica en que al dejar de lado aquello que hay detrás de dichos sentimientos, una vez que finaliza la actividad, las personas regresan a sus casas, los sentimientos negativos regresan y en algunos casos pueden llegar a aumentar.

Debido a ello Flores (2011) resalta la necesidad de trabajar en el inconsciente, en el entendido de que ahí se encuentran los miedos, las ansiedades, los obstáculos, que endurecen el accionar diario. Para lograrlo propone un dispositivo grupal denominado “taller” que es “un espacio para poder sentir, analizar, construir..., un espacio para dejar ser, en donde la

creatividad tiene un lugar especial para enriquecer la tarea y a los individuos” (Flores & García, 1996, citado en Flores, 2011, p.269). En dichos talleres las personas de la tercera edad tendrían la oportunidad no sólo de convivir con otras personas, realizar actividades que les permitan ocupar su tiempo de manera satisfactoria y adquirir destrezas; sino también les sería posible trabajar con las principales fuentes de su malestar psicológico, que son los asuntos inconclusos debido a situaciones pasadas o conflictos intrapsíquicos no resueltos (Quintanar, 2011c).

Esto no quiere decir que para lograr una mejora en su condición, las personas deberán centrarse solamente en su pasado o en sus problemas, si bien es cierto que recordar los llevará a “darse cuenta” de aquello que ha originado sus problemáticas actuales, en realidad la terapia se encontrará enfocada al aquí y al ahora, trabajando del presente hacia el futuro; para que les sea posible aceptar lo que sea necesario de su pasado, disfrutar su presente y en todo caso modificarlo, logrando construir un futuro con mayor calidad de vida.

Se considera que el tipo de terapia más recomendable para el trabajo con personas de la tercera edad es la Psicoterapia Gestalt, que de acuerdo con Hernández (2011) es útil para aquellos adultos mayores que sufren por no adaptarse al medio en que viven, para adquirir herramientas de afrontamiento ante los problemas cotidianos de su entorno, para ser creativos sin importar su edad, establecer relaciones más cercanas, actualizarse y, sobre todo llevar una vida, aunque sea probablemente corta, más placentera.

Tomando en cuenta que es un enfoque terapéutico centrado en el aquí y ahora, esto es, su presente y el proceso que vive en ese momento, da lugar a que las personas se centren en entender de qué manera pueden resolver en el presente, situaciones inconclusas de su pasado, aceptando lo que sale de sus manos cambiar y aprendiendo de ello sólo lo que les sea útil para el hoy. Para ello es necesario que se den cuenta de cómo su pasado los hace ser quienes son en el aquí y ahora, pero como ya se mencionó, la mayor parte de la terapia se centra en el momento existencial que están viviendo, el presente. Por lo tanto, la Psicoterapia Gestalt para personas de la tercera edad es una terapia

de apoyo y de acompañamiento, para hacer de su vejez una etapa importante en la vida, de la que se puede aprender mucho y disfrutar aún más.

En la dinámica grupal el coordinador tiene diferentes tareas a realizar, Yalom (1995, citado en Haight & Gibson, 2005) reconoce tres tareas básicas que son: la creación y mantenimiento del grupo, cultura de construcción y la activación e iluminación del aquí y ahora. Para lograrlo, el terapeuta se puede valer de diferentes técnicas como las que se emplean en el “Grupo vida”, entre ellas el aprendizaje de habilidades sociales y asertivas, manejo del tiempo libre, trabajo con el proyecto de vida y de muerte, manejo de pérdidas y duelos, ante lo cual la realización de rituales como parte del proceso grupal resulta de gran ayuda.

Además deberá de identificar lo que Pichon (1985) denominó “vectores universales”, conformados por:

- *Sentido de pertenencia*, que se refiere a en qué medida los miembros se sienten parte del grupo.
- *Pertinencia*, es decir evaluar si las actividades que se planean y la manera en que actúan los adultos mayores, facilitan o entorpecen la tarea.
- *Tele*, que implica observar qué tan dispuestos inconscientemente se muestran los miembros para trabajar o no con el otro, existiendo tele positivo y negativo.
- *Comunicación*, identificar si el mensaje que uno emite es recibido por aquel que está en la posición de escucha.
- *Cooperación y competencia*, tomando en cuenta que para que el individuo coopere y comparta con otros es importante que se centre en sí mismo no dependiendo de los demás; de esta manera la competencia no será contra los demás, sino contra sí mismo para lograr metas (Flores, 2011).

Asimismo el coordinador deberá guiar la terapia hacia el logro tres retos que son: 1) elaborar pérdidas, 2) entender que la vida cambia y hoy es

necesario hacerse dueño de sí mismo, y 3) construir un proyecto de vida que dé sentido a los días. Por lo que se puede considerar que el objetivo final de la psicoterapia grupal con personas de la tercera edad, es que una vez que hayan logrado solucionar todo aquello que hay detrás de sus problemáticas, sean capaces de elaborar un proyecto de vida que los incluya, en primer lugar, a ellos mismos; debido a que el proyecto de vida da significado y sentido a la vida (Flores, 2011).

Con ayuda del ritual de la ofrenda, es posible trabajar con dichos retos, pues a la par que permite trabajar con el proceso de duelo, también posibilita concebir la muerte como parte ineludible del curso natural de la vida, ser consientes de los cambios que ha traído consigo la muerte y devolver la responsabilidad de su propia vida al individuo, para continuar viviendo de ahí en adelante con sentido.

De no ser así las personas vivirían su vejez con resignación, simplemente soportando todos los dolores que puedan aparecer, tanto físicos, como emocionales; o bien tener el fuerte deseo de que su vida acabe lo más pronto posible, llegando inclusive a la ideación suicida y en algunos casos a su consumación. Por el contrario, en la medida en que se genera un proyecto de vida, la vejez puede transcurrir de una manera más satisfactoria, con calidad, con significado y sentido, disfrutando momento a momento hasta que la muerte aparezca. Aquí cabe señalar que hablar de un proyecto de vida nos lleva automáticamente a concebir un proyecto de muerte, en tanto que de acuerdo a cómo se haya vivido es cómo se morirá; por tanto se deberá tener calidad de vida para lograr obtener una calidad de muerte.

1.4.1. Trabajo psicoterapéutico en el “Grupo Vida”

Un ejemplo de un taller con las características de las que se ha venido hablando, es decir, teniendo como base un trabajo psicogerontológico por medio de una Psicoterapia Gestalt en modalidad grupal, haciendo a la vez uso de técnicas propias del grupo operativo de Pichon Rivière; se puede encontrar en el trabajo que se realiza día a día en el “Grupo Vida” de la tercera edad, de la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI) de la Facultad de Estudios

Superiores Iztacala, el cual se encuentra a cargo del Programa de Tanatología y Suicidio, dirigido por Fernando Quintanar y Carlota García, contando con la participación de estudiantes de la carrera de Psicología y de Medicina.

El grupo se encuentra conformado, en su mayoría, por personas de la tercera edad, pero también llegan a asistir personas menores de 60 años, algunos de ellos en su condición de cuidadores. Es relevante señalar que la atención a cuidadores de personas de la tercera edad constituye otro campo de suma importancia para el psicólogo, en tanto que las funciones que ellos cumplen los pueden llevar a presentar un estado de cansancio tal que, en altos niveles, podría desembocar en el “colapso del cuidador” quebrantando su salud.

Las sesiones del Grupo Vida se llevan a cabo de lunes a viernes con una duración de dos horas, estructuradas por una apertura, desarrollo y cierre. La dinámica de trabajo se encuentra enfocada al trabajo con las emociones, los sueños, los déficits en habilidades, a nivel neuropsicológico, manejo del tiempo libre, etc.; no obstante, a pesar de que se tenga planeada la dinámica a trabajar en la sesión, esta puede ser modificada dependiendo de las necesidades del grupo; es decir, la dinámica se adapta al grupo.

Aunado al trabajo emocional que se realiza también se incluyen actividades lúdicas como tai-chi, visitas guiadas, preparación y celebración de festividades, tales como fiestas patrias, ofrendas de día de muertos, posadas, etc. Sin embargo, todo ello bajo la misma dinámica de grupo operativo, por lo cual, a pesar de que en algunas sesiones no se llega a trabajar directamente con las emociones, esto no significa que se esté dejando de lado el aspecto psicológico; sino que como menciona Flores (2011), se pueden utilizar técnicas grupales como un pretexto para a partir de ellas poner de manifiesto las ideologías del grupo, así como sus prejuicios y estereotipos, lo cual permite que surja la dinámica grupal.

Un ejemplo de ello es que aún en la planeación, preparación y montaje de la Ofrenda de Día de Muertos, es posible observar, por una parte, cómo surge la dinámica grupal que da cuenta de los vectores universales señalados

antes, de los roles que se cumplen dentro del grupo, los patrones de comportamiento y pensamiento que traen consigo las personas; mientras que por otro lado, permite identificar los duelos individuales y colectivos que existen dentro del grupo, para así trabajar con la elaboración del mismo. Es así como se opera en el “Grupo Vida”, mediante técnicas flexibles que se adecuan a las necesidades que el grupo tenga en su momento, brindando un servicio de atención psicológica integral para personas de la tercera edad, trabajando tanto con las emociones como con el cuerpo.

RITUALES TERAPÉUTICOS COMO UNA TÉCNICA GRUPAL

Uno de los métodos empleados en la psicoterapia con grupos son las técnicas o dinámicas grupales, las cuales consisten en procedimientos o medios sistematizados para lograr la acción del grupo, permitiendo trabajar de manera dinámica con una temática en particular, así como cumplir objetivos tanto directa como indirectamente (Cirigliano, 1987). Por ejemplo, se puede hacer uso de una técnica cuya meta sea aprender a trabajar en equipo tomando como pretexto la tarea de elaborar materiales para una festividad, que sería el objetivo directo, a la par que se estaría facilitando la cohesión grupal, estimulando la creatividad de los integrantes y sus habilidades motoras, dando lugar a la formación de redes y vínculos, siendo estos objetivos indirectos.

Emplear técnicas dentro del trabajo psicoterapéutico grupal permite además tratar con aspectos importantes de los integrantes tales como sus emociones, sentimientos, pensamientos, creencias y valores, que median la manera de interactuar con los demás en su vida cotidiana; todo ello de una manera espontánea, flexible y respetuosa, llevando poco a poco a las personas a darse cuenta de aquello que es necesario modificar en y por ellos mismos; sin embargo, se les da la libertad de decidir hacerlo o no, sin presiones ni exigencias por parte del terapeuta. Trabajar con rituales como la Ofrenda de Día de Muertos es una buena manera de lograr lo anterior porque a lo largo del proceso los integrantes pueden comenzar a revivir emociones respecto a sus pérdidas, compartir sus pensamientos y creencias sobre la muerte, sus miedos o deseos sobre cómo conciben su propia muerte, cómo realizan esta actividad en sus familias, etc.; lo cual contribuye en que surja una modificación en su posición existencial.

Al ser procedimientos sistematizados que organizan las actividades a realizar, contribuyen al mantenimiento de la estructura grupal pues disminuyen la incertidumbre en los miembros sobre cuáles son las funciones que cumplen dentro del grupo, les permite tener claras las actividades, así como el para qué de lo que hacen. Si se toma en cuenta que el ritual de la ofrenda inicia desde el momento en que se anuncia la fecha del Día de Muertos y termina con la

ceremonia final del encendido de la ofrenda, entonces desde un principio se dejan en claro las tareas que se tienen que realizar; algunas son dadas por hecho por los integrantes que llevan más tiempo en el grupo puesto que año con año las realizan, mientras que otras se deben de explicar a las personas que acaban de ingresar al grupo.

Dichas tareas incluyen desde elaborar flores de papel, calaveras y papel picado, traer objetos de casa, participar en la colocación de la ofrenda, preparar platillos y bebidas; también puede suceder que se decida hacer una modificación en el ritual, como añadir nuevos elementos, crear una estructura diferente o realizar rituales previos para trabajar con las emociones y sentimientos que despierta el tema de la muerte; por lo que se pueden incluir otras actividades. De esta manera los integrantes participan en todas las tareas, aunque habrá quienes aprovecharán sus habilidades para realizar una actividad en específico, como elaborar calaveras de tela, proponer flores de diferentes materiales, construir cuadros alusivos a la muerte, preparar ciertos platillos, etc.

Las técnicas grupales además posibilitan el desarrollo de un sentimiento de grupo, lo que favorece la cohesión grupal (Cirigliano, 1987), pues en la medida en que los integrantes participan en una técnica como lo es el ritual, tendrán que cooperar e intercambiar ideas sobre cómo llevarlo a cabo, escuchar de modo comprensivo las aportaciones de los demás, desarrollar responsabilidad para llegar a su finalización y si se comprometen a llevar cierto material o platillo se esperará que cumplan con ello; igualmente se requerirá que venzan sus temores e inhibiciones, en este caso ocasionados por sus concepciones sobre la muerte, superen tensiones y desarrollen sentimientos de seguridad, teniendo una actitud positiva y pensando de manera activa.

Aunque se puede pensar que las técnicas grupales cumplen una función secundaria en la dinámica grupal, en realidad por muy simple que llegue a parecer puede tener importantes aportaciones en su beneficio. Una muestra se puede encontrar en el “Grupo Vida” cuando se plantea como tarea trabajar con juegos de mesa, lo cual aparentemente nada tuviera que ver con el aspecto psicológico o con los objetivos perseguidos por el grupo; no obstante permite

identificar los roles cumplidos por los integrantes, si se siguen normas, redes de comunicación, si existe cooperación y competencia, trabajar con la estimulación neuropsicológica, entre otros aspectos; lo que llevaría a los coordinadores a trabajar, en esa sesión o posteriores, con aquellos obstáculos o facilitadores que se hayan identificado, modificando al grupo positivamente.

De igual manera el uso de técnicas permite trabajar tanto a nivel consciente como inconsciente, un ejemplo del primer caso sería preparar junto con la familia el material para la Ofrenda del Día de Muertos, para lo cual los miembros escogerían los elementos que se van a utilizar, los platillos que prepararán, la forma del altar, etc.; por otro lado, se estaría trabajando a nivel inconsciente cuando en la planeación, preparación y realización de la ofrenda, se recuerdan los gustos que tenía la persona que falleció, los momentos que pasaron juntos, lo importante que era para ellos; probablemente, podría surgir en los integrantes el llanto, suspiros, una expresión facial de tristeza o añoranza, sonrisas al recordar momentos agradables e incluso enojo por el hecho de que esa persona ya no está presente; siendo entonces cuando tiene lugar el proceso de duelo.

2.1 Uso de rituales dentro del proceso grupal

Una de las técnicas que se suelen emplear en contextos grupales son los rituales, que se utilizan no sólo en grupos terapéuticos, sino también en grupos formales e informales, como lo es la familia, grupos de amigos, de trabajo, etc. Este tipo de técnicas se suele utilizar en varias situaciones y con objetivos diversos, pudiendo encontrar un sinnúmero de tipos, que a la vez tienen elementos en común. Para tener una definición clara de lo que es un ritual es necesario tener en cuenta las diferentes ciencias que lo abordan, entre ellas la etología, sociología, antropología y psicología, siendo esta última la de nuestro interés.

Maisneuve (2005) señala que desde la etología (ciencia que estudia el comportamiento animal) se considera que los rituales guardan una estrecha relación con el proceso de evolución de las especies, al ser una de las primeras herramientas a través de las cuales era posible comunicarse con los demás y

adaptarse a esquemas arcaicos de comportamiento. Visto así se puede decir que los rituales han tenido que ver con nuestra historia filogenética, en tanto que se encuentran relacionados con nuestro proceso evolutivo, cumpliendo con la función de transmitir información entre generaciones, como en el caso de los rituales en torno a la muerte.

Por otro lado, el autor menciona que desde la sociología se entienden por rituales a un conjunto de prácticas que son prescriptas y en algunos casos prohibidas, las cuales se encuentran ligadas a creencias mágicas y/o religiosas, a ceremonias y a fiestas. A partir de esta disciplina se deja entredicho que como base deberá de existir una creencia que lleve a las personas a realizar el ritual, en tanto que de otra manera no tendría sentido y terminarían siendo rituales vacíos, por lo que se resalta la parte mágico-religiosa como una característica importante de los rituales. En el ritual de la ofrenda, la creencia que lo sustenta es el hecho de que cada año los muertos tienen el permiso de regresar del más allá para compartir con los vivos, por lo que se aprovecha la oportunidad para ofrecerles aquello que les gustaba en vida, al mismo tiempo que se les recuerda.

El autor continúa refiriendo que para la antropología los rituales tienen un papel primordial tanto a nivel sociocultural como individual, y se conciben como mediadores entre dos campos, el de la estructura y el del significado. Es decir mantienen y crean la estructura social de individuos, familias y comunidades sociales; así como las concepciones del mundo, permitiendo dar significado a aquello que nos rodea. Respecto al hecho de que contribuyen a la estructura social, un ejemplo se puede encontrar en el paso de la niñez a la adolescencia que en México se marca con el ritual de la fiesta de 15 años; de la misma manera, se encuentra el ritual de las bodas o del nacimiento de los hijos, rituales de finalización de estudios, rituales mortuorios, de duelo etc.; que permiten concebir con significado lo que acontece a nuestro alrededor.

A diferencia de la etología, antropología y sociología que conciben a los rituales desde su aspecto filogenético, ontogenético y espiritual, respectivamente; desde la psicología social los rituales se definen como actos que se realizan con un objetivo consciente, resaltando su aspecto interactivo y

vivencial; esto es, cómo la ritualidad afecta ciertos aspectos de la vida cotidiana (Maisonneuve, 2005).

Para la psicología social lo relevante de los rituales es que se realizan con otros y que a través de dicha interacción, surgen modificaciones tanto a nivel individual como colectivo; como lo puede ser modificando de manera positiva la relación que existe entre los integrantes de un grupo y posibilitándole al individuo la formación de redes y vínculos. La elaboración de la ofrenda es un claro ejemplo de un ritual colectivo que trabaja con la temática del duelo, las personas que participan en él tienen, por una parte, la oportunidad de revivir y trabajar con sus duelos individuales y además, compartir la experiencia con otras personas que viven sus propios duelos, aunque estos sean diferentes entre sí. También puede ocurrir que de existir un duelo compartido por los integrantes del grupo, dicho ritual ofrezca la posibilidad de vivir un duelo colectivamente compartido, trabajando así tanto a nivel individual como grupal.

Como consecuencia el ritual posibilita que los deudos cuenten con una red de apoyo que resulta de gran ayuda en situaciones difíciles como lo es la muerte, en el entendido de que aquellas personas que cuentan con dicha red, son menos devastadas por factores de estrés como lo es la muerte de un ser querido (Baron, Kerr & Miller, 1992); en tanto que el sistema inmunológico y neuroendocrino es menos efectivo en la ausencia de otros (Jemmott & Locke, 1984, citado en Baron et al., 1992), además de que los individuos tienden a descuidar su salud cuando se carece de una fuente de apoyo social (Krantz, et al., 1985, citado en Baron et al., 1992).

Es muy diferente que una persona que perdió a un ser querido lidie con su duelo en soledad y que monte un altar en el Día de Muertos individualmente, a cuando lo hace con ayuda de alguien más, sabiendo que cuenta con familiares y amigos quienes están ahí para escuchar sus sentimientos y pensamientos sobre la pérdida y brindar contención, para apoyarlo económicamente o en la realización de actividades que ante su condición le es difícil realizar, desde la limpieza de la casa hasta continuar con los trámites de la defunción, arreglar las cuentas del banco, recibir a las personas en los rosarios, etc. Así cuando se carece de dicho apoyo aumentan las posibilidades

de que se recurra a comportamientos de riesgo, tales como abuso de sustancias, relaciones sexuales sin protección, dejar de comer o comer en exceso, e incluso el suicidio.

Finalmente a partir del psicoanálisis se considera que los rituales consisten en una compulsión de repetición y de obsesiones más o menos neuróticas, resaltando que lo importante es la función para la cual se realizan. En esta línea Van der Hart (1983, citado en Imber-Black, Roberts, Whiting & Mizraji, 1991) los define como actos simbólicos prescritos que deben ejecutarse de un modo determinado y en cierto orden, los cuales pueden o no estar acompañados por fórmulas verbales.

Cabe mencionar que se pueden llegar a confundir los rituales con las ceremonias o celebraciones, llegándolos a considerar como una misma cosa, aunque si bien es cierto que todos los rituales implican la celebración como uno de sus motivos, en realidad tienen que ver con algo más complejo; la diferencia radica en que la ceremonia es confirmatoria y el rito es transformatorio (Imber-Black, et al., 1991; Truner, citado en Maisonneuve, 2005).

La ceremonia tiene que ver sólo con la forma final del ritual, por ejemplo el momento en que se invita a la comunidad universitaria al “Encendido de la Ofrenda”, una vez estando todos presentes el coordinador dirige unas palabras acerca de la muerte y las pérdidas, se reparte una veladora a cada asistente y se procede a encenderlas para colocarlas en la ofrenda, posteriormente se comparten los platillos y se puede disponer de la fruta del altar.

Contrariamente se considera que el ritual comienza desde el momento en que se acerca la fecha del Día de Muertos, cuando se comienzan a planear las tareas a realizar, a repartir actividades, a elaborar el material; y finaliza cuando se monta la ofrenda y se realiza el cierre. Es decir, la ceremonia es sólo la confirmación del proceso de duelo (cuando cada quien enciende su veladora y surgen emociones expresadas con lágrimas y suspiros); no obstante la transformación ha tenido lugar desde antes y a lo largo del ritual.

Ciertamente la vida diaria se encuentra rodeada de rituales, aunque por

lo regular no son reconocidos como tales, sino que se conciben como actividades rutinarias; estas pueden ser desde leer el periódico por la mañana, arreglarse para ir al trabajo, reunirse para comer, contar un cuento a los niños por las noches; hasta hacer una ola en un partido de fútbol o ponerse la camiseta del grupo predilecto, etc. (Brin, 2004). Sin embargo, Reeves (2011) considera estos ejemplos como comportamientos ritualizados que pueden tener efectos psicológicos o espirituales, pero no se pueden considerar como reales.

Los rituales que se realizan en el campo psicológico son diferentes en tanto que conllevan procesos de transformación de experiencias, teniendo la función de servir como rituales terapéuticos para los acontecimientos difíciles de la vida, entre ellos las separaciones y la muerte. Ejemplos de ellos son escribir una carta hacia la persona que falleció, visitar el panteón en soledad, crear una pintura, escultura, poemas o historias que sirvan como símbolos de conexión con el fallecido (Van der Hart & Goossens, 1987), despedirse de las pertenencias del difunto, encender veladoras, hacer cambios en la casa, hasta la elaboración de altares y ofrendas.

La diferencia entre los comportamientos ritualizados y los rituales terapéuticos radica en que los segundos son irrepetibles (Reeves, 2004), quizá se puede llevar a cabo el ritual de la ofrenda año con año, utilizar los mismos elementos y montar la estructura de manera similar, pero la experiencia en sí no será la misma para los participantes. El componente curativo de los rituales terapéuticos a comparación de los comportamientos ritualizados, empieza con el proceso creativo de centrar las actividades en base a una intención e incluir elementos que den significado y sentido a los eventos (Brin, 2004).

En este sentido los rituales terapéuticos se realizan en relación con eventos que tienen un impacto negativo sobre la persona, ante el cual es necesario recuperarse. De acuerdo con Reeves (2004) involucran directamente a una persona, los símbolos de la pérdida y directa e indirectamente a otros; se centran alrededor de una situación específica o un evento que involucra actividades fuera de lo normal. Por lo tanto, se puede considerar que un ritual terapéutico gira en torno a tres elementos principales que se pueden percibir en la Figura 3.

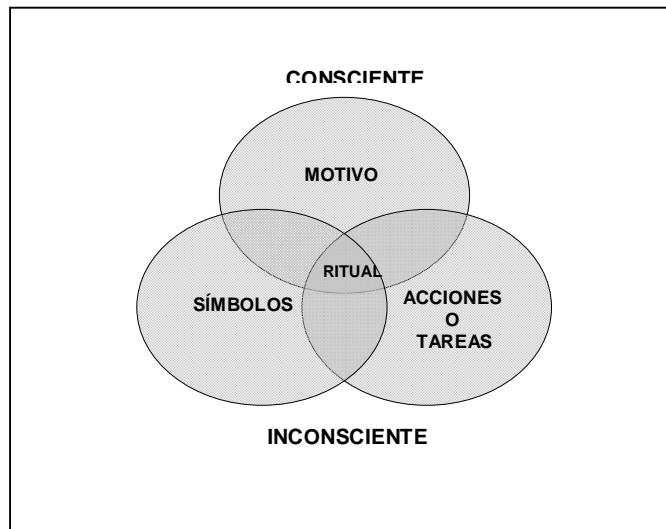


Figura 3. Elementos que componen los rituales terapéuticos.

Todos los rituales se realizan alrededor de un *motivo* que lo guía, determinando lo que es dicho y hecho a lo largo del proceso, cómo y cuándo se va llevar a cabo, quienes participarán, qué elementos se emplearán, en qué lugar se realizará y cómo se finalizará. El motivo también se puede entender como la fe que lleva a las personas a participar en el ritual teniendo como base un por qué y un para qué de lo que hacen (Maisonneuve, 2005). Algunos motivos pueden ser promover el cambio en la vida de un individuo, una familia o un grupo social; marcar el final de una etapa y el comienzo de la siguiente, la resolución de un problema o la curación de una herida, además de que puede ser utilizado para cambiar la concepción del mundo o realidad de la familia (Imber-Black, et al., 1991).

En el caso del ritual de la ofrenda los motivos pueden ser establecidos por el coordinador, pero también cada quien lo define desde su singularidad. Se puede considerar que el motivo más reconocido de la ofrenda es recordar a los seres queridos que “regresan” para convivir entre vivos y muertos, recibéndolos con un banquete, pero además crear un espacio de contención en el que se puedan experimentar las emociones y sentimientos que provocó la pérdida para trabajar con su proceso de duelo. Asimismo para algunos integrantes la ofrenda podría representar una manera de volver a cocinar para sus difuntos, de volver a mirar sus fotografías, de pronunciar su nombre; mientras que otros podrían imaginar a su difunto regresando del más allá,

degustando los alimentos, conviviendo con ellos. Cualquiera que sea el motivo, permite tener una participación significativa y que el ritual sea terapéutico para ellos.

Las *acciones o tareas* implicadas giran en torno al motivo para el cuál se realiza y son distribuidas entre los miembros del grupo; entre estas se pueden encontrar llegar a acuerdos sobre la estructura del altar y los elementos que se van a colocar, elaborar flores de papel o tela, calaveras de papel periódico, papel picado, lápidas; preparar platillos, llevar fruta y veladoras; montar el altar desde su estructura, adornarlo y colocar los elementos; compartir los alimentos con los invitados y participar en la convivencia; además de experimentar sentimientos y emociones, compartir pensamientos y creencias.

Los *símbolos* son un elemento que predomina a lo largo de todo el proceso del ritual, se pueden considerar como la unidad más pequeña del ritual que lo dotan de significado y sentido. Por medio de ellos es posible representar y referirse a acontecimientos, acciones y objetos que no están presentes de modo inmediato (Pascual, 2006). Se pueden encontrar de manera física con fotos, objetos significativos, veladoras, flores, etc.; e incorpóreamente, por medio de música, plegarias, poesía, entre otros.

En la ofrenda los símbolos están relacionados con representaciones en torno a la muerte que tienen que ver con construcciones que se dan en grupo, tanto a lo largo de los años con la influencia de la cultura, por ejemplo creer que de manera simbólica los muertos regresan del “más allá” para visitar a sus seres queridos; como dependiendo de las condiciones socioculturales actuales, pues ahora se incluyen nuevos elementos, entre ellos personajes de *Halloween*, se modifica la forma del altar y por ende se puede modificar su simbología. No obstante la experiencia de recordar a los difuntos y compartir el duelo con familiares y amigos se conserva.

El ritual de la ofrenda se encuentra rodeado de diversos símbolos, el altar en sí representa el contacto que se sigue teniendo con los seres queridos fallecidos por medio del gran banquete que se les ofrece para convivir entre vivos y muertos, todo ello de manera simbólica; además, elementos como las

calaveras de chocolate o azúcar, y el pan de muerto, representan simbólicamente a los muertos; las flores de nube como símbolo de fiesta para los muertos pequeños y las de cempazúchitl para los grandes; las veladoras como una luz que los guía de llegada y de regreso, entre otros más.

Se puede considerar que gran parte de la importancia de la simbología que compone la ofrenda radica en que permite que los participantes se remitan al presente y de hacer que algo se haga presente, como lo es traer a la memoria a los seres queridos que han fallecido y trabajar en el aquí y ahora con el proceso de duelo. Si bien es cierto que dentro del ritual existen símbolos que son más antiguos que el pensamiento racional, tienen una carga emocional que se remite a lo largo del tiempo en diferentes generaciones; de esta manera se rescatan tradiciones prehispánicas y se continúa transmitiendo en el tiempo (Guberman, 2004, citado en Quintanar, 2007).

Un elemento más que se puede encontrar en los rituales es la participación del cuerpo, de manera que no existe ningún ritual que no tome al cuerpo como soporte directo o indirecto de su accionar o de su proyecto, ya sea como lugar para fijar signos y/o marcas, para practicar en él intervenciones o como fuente de energía y de influencia (Maisonneuve, 2005). Se puede considerar que el cuerpo es uno de los elementos más importantes en los rituales que se utiliza mediante danzas, movimientos, posturas, gestos, vocalizaciones, miradas, contactos, lamentaciones, etc. La mayoría de los rituales se realizan con la intención de que tengan un impacto positivo a nivel corporal y cognitivo, tanto en individuos como en grupos.

El ritual de la ofrenda tiene un fuerte impacto en el cuerpo que se ve involucrado a lo largo de todo el proceso, desde el momento en que se trabaja con los materiales, a través del tacto con el engrudo para elaborar las calaveras, cuando se realizan ciertos patrones de figuras en el papel picado con las tijeras, cuando los integrantes se tocan entre ellos mismos para tranquilizar a alguien si comienza a llorar al recordar a su difunto; a través del olfato y el gusto al percibir los olores y sabores de los platillos que se prepararon, de la fruta en la ofrenda, de la cera de las veladoras y del copal;

por medio del oído al escuchar hacer mención sobre la muerte y cómo eso les recuerda a sus propias pérdidas.

Como consecuencia, el ritual conlleva una estimulación de los sentidos que permite tener un mayor impacto en el individuo, pues las actividades no se realizan sólo por cumplir con la ofrenda que se pone cada año, quedándose en el nivel consciente; sino que llegan más allá, una vez que la sesión termina y la personas se retiran a su casa, se llevan consigo una transformación a nivel inconsciente y colectiva.

Ahora bien, aún cuando los rituales consisten en secuencia de actos que se realizan en un orden determinado, esto no quiere decir que sean rígidos, al punto de que siempre se tengan que realizar de la misma manera para que sean válidos; sino que cada grupo o individuo que los realice lo hará de una manera diferente, dotándolo de su propio significado y sentido; es decir, los rituales pueden ser flexibles.

Al respecto Imber-Black, et al. (1991) reconocen que los rituales poseen partes abiertas y cerradas, las partes abiertas permiten precisamente que el ritual sea flexible, de manera que los participantes los doten de sus propias singularidades; mientras que las partes cerradas proporcionan estructura dando seguridad a fuertes componentes emocionales, transmitir información cultural nueva y dar forma a las acciones.

Las partes cerradas del ritual de la ofrenda serían utilizar los elementos que siempre se han empleado en el altar, entre ellos el papel picado, las veladoras, un vaso de agua, las flores de cempazúchitl, así como realizarla en los días establecidos para ello. Las partes abiertas incluyen que cada quien pone los platillos que le gustaban a su difunto, que hoy en día las formas del altar son muy diferentes y que se van añadiendo otros elementos que originalmente no se encontraban en las ofrendas. Así a pesar de ser el mismo ritual, cada quien lo lleva a cabo con variaciones, sin que esto signifique que tenga menor importancia o valor.

Cabe señalar que todos los elementos que componen al ritual tienen lugar no solamente en la ceremonia final, sino a lo largo de todo el proceso; ya que como menciona Imber-Black, et al. (1991) el ritual no sólo es la ceremonia o representación real, sino también el proceso total de preparación, la experiencia misma y la reintegración posterior a la vida cotidiana. Cuando el ritual termina y se retira la ofrenda, los individuos y el grupo ya no son los mismos, ha surgido una transformación que quizá no es percibida de manera directa, pero que se puede ver reflejada al observar la dinámica que adoptan de ahí en adelante. Puede suceder que ahora les sea más fácil hablar sobre sus pérdidas y quizá cuando lo hagan habrá indicadores de que el dolor ha disminuido, por ejemplo, que su tono de voz sea diferente, que conciben la muerte de nueva una manera y vean al difunto como el ser humano que fue.

Por lo tanto, la importancia de la experiencia que surge en el proceso grupal más que en sí misma, radica en los cambios de conducta que ocurren después del ritual, tanto dentro del grupo como fuera de este, en el resto de los grupos a los que pertenece el individuo. Se esperaría que la transformación que experimentó el individuo, como resultado de su participación en el ritual de la ofrenda, le permita modificar las relaciones que tiene con su familia, pudiendo incluso ayudarlos de manera directa e indirecta, a trabajar con sus propios duelos. Si la persona concibe la pérdida como parte de su historia, podrá tocar el tema con su familia, cuando antes quizá esto les era muy difícil. Como menciona Rogers (2004), el interés de la experiencia grupal se encuentra en los cambios que tienen lugar después de esta.

Visto así los rituales, en este caso la Ofrenda de Día de Muertos poseen propiedades terapéuticas, de las cuales Rando (1985, citado en Castle & Phillips, 2003) reconoce nueve:

- 1) *Externalización de sentimientos y pensamientos*, tales como el odio, el miedo, la pena y la desesperanza; todo ello en un espacio seguro, debido a que al realizarse con otros, se encuentra apoyo y contención.
- 2) *Legitimación de ventilación emocional y física*, se considera legítimo en tanto que las emociones inherentes a la pérdida son expresadas ante los demás quienes, con su presencia, reconocen que la pérdida tuvo lugar.

- 3) *Delimitación del duelo* (durante el ritual), tomando en cuenta que el ritual es de tiempo limitado, marcando por un inicio, desarrollo y cierre, por lo cual el duelo tiene lugar a lo largo de ese proceso y puede continuar después del mismo pero quizá con un dolor menos intenso.
- 4) *Legitimación de cambios emocionales* (con el difunto), en un principio del proceso de duelo las emociones pueden parecer revueltas entre odio, amor, tristeza, etc.; por medio del ritual de la ofrenda es posible expresar el enojo hacia el difunto, la tristeza al traer los recuerdos a la mente, el amor y agradecimiento por los momentos compartidos, poniendo cada emoción en su lugar.
- 5) *Contexto para procesar el duelo*, en un espacio seguro de expresión y contención para las emociones fuertes.
- 6) *Validación de la pérdida*, al ser reconocida por el deudo y por los demás, debido a que el ritual permite hacer consciente aquello que se perdió ante la muerte de la persona.
- 7) *Estructura para la afectación nebulosa*, identificando de qué manera la pérdida ha provocado cambios internos y externos que exigen una transformación.
- 8) *Interacción social* (Reintegración), en tanto que el ritual se realiza con otros, permitiendo la formación de redes y vínculos de apoyo.
- 9) *Estructuración de aniversarios y días festivos*, como en el caso de la celebración del Día de Muertos que involucra diversos rituales.

2.2 Rituales terapéuticos en torno a la muerte

Una de las ventajas que tiene hacer uso de rituales como un medio psicoterapéutico, es que al llevarlos a cabo es posible comunicar un mensaje de tipo hipnótico como el siguiente: “Si se ejecuta un conjunto de actos prescritos, entonces se logrará un efecto deseado o curativo” (Hoorwitz, 1987, citado en Imber-Black, et al., 1991). De manera que aquellos que participan en el ritual deberán de tener la convicción de que, a partir de su realización, les será posible sanar aquello que de otro modo se les dificulta.

De acuerdo con Bárcena, González y Arredondo (2008) este tipo de rituales son empleados para resolver problemas y eliminar síntomas, al mismo

tiempo que facilitan el paso de un estado de habituación a otro nuevo y más funcional, junto con la evolución de los síntomas. En los rituales curativos o terapéuticos se pueden encontrar aquellos dirigidos a trabajar con el proceso de duelo, tanto por parte de la persona moribunda como de los deudos, siendo estos últimos de nuestro interés.

Se puede considerar que a diferencia de aquellos deudos que tratan de acelerar su proceso de duelo sin darse el tiempo necesario para atravesar por los diferentes momentos y las tareas que este conlleva, las personas que reconocen el dolor como parte importante para llegar a la aceptación, tienen más posibilidades de vivir un duelo funcional y en ello, la realización de rituales tiene un papel primordial. Como señala Van der Hart y Goossens (1987) cuando no se realizan los rituales de duelo tradicionales los supervivientes se adaptan a las circunstancias pero no obtienen una solución satisfactoria de su duelo; por lo tanto, los rituales terapéuticos como la Ofrenda ofrecen una oportunidad para llegar a su elaboración.

En la actualidad existen diversos rituales que facilitan el proceso de duelo, los cuales varían dependiendo de la cultura de cada población y de la religión que se practique; partiendo de los rituales que se realizan desde la religión católica, se pueden encontrar: la velación, la sepultura, los rosarios, el levantamiento de la cruz y las misas al cabo de año. Cabe mencionar que aunque estos se realizan en nombre de la persona fallecida, O'Connor (2007) señala que son rituales para la familia pues por medio de ellos se da lugar a la despedida, así como a que los deudos cuenten con la compañía, apoyo y contención de familiares, amigos y conocidos, en un momento que puede ser de gran dificultad para ellos; comenzando así con el arduo proceso de duelo.

En cuanto al ritual de "la velación" este permite crear un espacio seguro y de apoyo para los deudos, en el que pueden expresar sus sentimientos y recibir respaldo de los demás (O'Connor, 2007). El ritual consiste en llevar el cuerpo de la persona que falleció a la que fue su casa o el lugar donde pasó sus últimos días permitiendo que la familia, amigos y conocidos lo vean por última vez y se despidan, den el pésame a los deudos, los acompañen y expresen su apoyo de diferentes maneras; por ejemplo, desde ayudar con los

trámites correspondientes, hasta llevando aquello que se necesitará para ese y los próximos rituales (flores, bebidas, pan, etc.), o simplemente estando presentes y brindando contención.

La importancia de llevar a cabo dicho ritual radica en el hecho de que, en esos primeros momentos, los deudos pueden encontrarse en un estado de shock o entumecimiento caracterizado por el aturdimiento, la negación, la cólera y la no aceptación; por lo que para la mayoría es difícil realizar las acciones que siguen como los trámites funerarios y de sepultura, sobre todo si es la primera pérdida a la que se enfrentan (Bowlby, 1961, citado en Pinazo & Bueno, 2004). Visto así que familiares, amigos y la comunidad asistan para acompañar a los deudos, puede permitirles sentirse apoyados y con fortaleza para continuar de ahí en adelante; ya que si bien es cierto que su dolor lo vivirán de manera individual y con su singularidad, a la vez pueden compartirlo con los demás para quienes, en menor o mayor medida, también han sido una pérdida.

Ciertamente en la actualidad este ritual ha sufrido modificaciones, como resultado de las empresas funerarias que ofrecen sus servicios de velación fuera del hogar, en lugares especiales para ello; lo que ha repercutido en los beneficios que en un principio tenía el ritual, al dejar de ser un espacio íntimo y significativo para la familia, para pasar a ser un lugar privado y solitario (Mantegazza, 2006). Este impacto puede alcanzar también al proceso de duelo, en tanto que se busca acelerar el proceso lo más posible y alejarlo del hogar dificultando el reconocimiento de emociones y sentimientos por parte de los deudos.

Otro ritual es la *sepultura o cremación* que es el último momento en que se pueden despedir del cuerpo físico; este ritual puede llegar a ser muy fuerte a nivel emocional para los deudos pero a la vez facilita la expresión de sus sentimientos, aunque esto puede no suceder en todos los casos. La manera en que se expresen los deudos en este momento puede dar señales de cómo vivirán su proceso de duelo posteriormente; por ejemplo, aquellos que se permiten llorar y lamentar la pérdida, pueden llegar a atravesar de una manera más funcional por el proceso, a diferencia de aquellos que se muestren fuertes

e inquebrantables, para quienes su duelo puede resultar más complicado e incluso retardado.

Posteriormente, dependiendo de si la persona fallecida era católica, se llega a efectuar el “*Novenario*”, también llamado “*Rosario*” que como su nombre lo indica consiste en nueve días durante los cuales se dirigen rezos con el objetivo de que el alma de la persona sea perdonada por sus pecados y se le permita ingresar al “Reino de los Cielos”. Realizar este ritual puede beneficiar al proceso de duelo, gracias a que permite seguir contando con la compañía de familiares, amigos y vecinos; asimismo los lleva a enfrentarse con la pérdida, a recordar a la persona fallecida día con día, a experimentar sus emociones y sentimientos, todo esto en un espacio de contención. Por el contrario, de no realizar dicho ritual, se continuaría inmediatamente con la vida cotidiana, como si nada se hubiera modificado, evadiendo la pérdida y el dolor que esta provoca.

Al finalizar el Novenario se acostumbra realizar “*El levantamiento de la cruz*” que consiste en levantar la cruz de cal que anteriormente fue colocada en el lugar donde estuvo el cuerpo de la persona fallecida. Por medio de este ritual se le ayuda al difunto, de manera simbólica, a cargar su propia cruz que llevó a lo largo de su vida. Por lo regular quienes participan son las personas más allegadas a quien murió, las cuales con la guía de una persona comienzan a levantar la parte superior de la cruz que representa la cabeza de la persona, los extremos representan ambas manos y la parte inferior los pies; la mayoría de las veces se cubre la cruz de cal con flores blancas y todo ello se coloca en una caja que en un último ritual es llevada al sepulcro.

Cabe señalar que estos primeros rituales tienen más importancia de la que se puede pensar, debido a que como mencionan Imber-Black, et al. (1991) no se trata solamente de que los deudos se lamenten por la pérdida que han sufrido, sino que apunten hacia posibilidades futuras. Es aquí donde se puede encontrar la clave de que los rituales funcionen como un medio terapéutico, ya que no consisten sólo en experimentar y expresar el dolor, sino en hacer algo con este, utilizándolo con fines creativos para así llegar, de una manera más funcional, a la aceptación de la pérdida.

Estos rituales terapéuticos contribuyen a que se atraviese por el proceso de duelo de una manera más funcional al facilitar que los deudos sean conscientes de las pérdidas que conlleva la muerte del ser querido, tanto a nivel individual como dentro del sistema familiar; asimismo dan lugar a la expresión de emociones y sentimientos en un espacio protegido y seguro, contando con apoyo y contención. Sin embargo, esto no significa que ante la presencia de los demás la persona tendrá que reprimir sus emociones y no mostrarse como realmente se siente, sino que podrá llorar, demostrar ira, miedo, frustración, etc.; pero al mismo tiempo sabrá que no se encuentra solo(a), pues los demás, aunque de manera cuantitativa y cualitativamente diferente, también sienten dolor ante la pérdida. Al respecto Dumay (2000, citado en Guzmán, 2007) menciona que es necesario llorar por la pérdida en soledad, pero es más benéfico llorar en compañía, sobre todo de aquellas personas que comparten el duelo.

La mayoría de las veces este tipo de rituales, al igual que el de la ofrenda, se realizan como una manera de seguir una tradición establecida por las religiones o por la cultura y no se alcanza a percibir el gran valor terapéutico que puede tener. Se considera que son rituales debido a que ofrecen un respiro temporal para el dolor que provocó la pérdida, permitiendo construir un espacio imaginativo transitorio que permite simbólicamente redireccionar y aminorar la pesadumbre de la vida, ocasionada por la muerte del ser querido, concibiendo así el presente y el futuro con esperanza (Scott, 2009). De acuerdo con Brin (2004) es la creación de un “momento alargado” que separa el pasado del futuro y reconoce la fuerza de la vida que se mueve a través de un “nosotros”, es decir, la participación en conjunto. Permiten hacer una distinción entre lo que vino antes y lo que viene después, es decir, entre el pasado, el futuro y lo que corresponde al deudo realizar en el presente.

Si tomamos en cuenta que cuando se experimenta una pérdida es necesario hacer cambios externos e internos para lograr adaptarse a la nueva realidad donde la persona querida ya no existe físicamente, este tipo de rituales facilita que dicho ajuste se dé gradualmente. Como señala Scott (2009) los rituales nos transforman a nosotros, no al mundo. Si bien el ritual de la ofrenda

no podrá devolverle la vida al difunto, si puede contribuir a que se conciba la muerte y las pérdidas de una manera menos negativa, modificando los pensamientos, sentimientos, emociones y comportamientos que adopta el individuo en torno a ella. De esta forma, quizás no regresará el difunto de manera física, pero el deudo aprenderá a relacionarse de una manera simbólica con él, gracias a la resignificación de experiencias que facilita la participación colectiva en el ritual.

2.2.1. Ritual de la Ofrenda de Día de Muertos en el “Grupo Vida”

La Ofrenda de Día de Muertos que se realiza en México los días 1 y 2 de noviembre, constituye un ritual que permite trabajar con el proceso de duelo; este incluye desde su planeación, preparación, puesta, encendido y cierre.

Tomando como ejemplo las actividades realizadas en esas fechas por el “Grupo Vida”, en un primer momento, los miembros del grupo proponen sus ideas sobre cómo realizar la ofrenda, llegando a acuerdos sobre la forma del altar, los elementos que se utilizarán, los platillos que se prepararán, entre otras cosas; tomando en cuenta qué materiales ya se tienen y cuáles será necesario elaborar. En esta fase de *planeación* es primordial la comunicación en el grupo para llegar a acuerdos en los que todos estén incluidos, debido a que puede llegar a ocurrir que algunos tengan una idea de cómo les gustaría que fuera el altar, qué materiales ocupar, etc., pero otros no estén de acuerdo en ello; por lo que, o bien podrían surgir problemas que afecten la estabilidad del grupo o favorecerla, al buscar alternativas de solución.

Posteriormente sigue la etapa de *elaboración del material*, en la cual participan los miembros de manera conjunta, intercambiando ideas y haciendo uso de sus propias habilidades y creatividad, así como enseñándoles a otros y aprendiendo de ellos. Se puede considerar que esta etapa es muy provechosa para los coordinadores, en la medida que les permite identificar elementos propios de la dinámica grupal, como la distribución de los roles, si existe cohesión, trabajo en equipo, interés de enseñarle al otro y de ese otro para aceptar la ayuda; y problemas a nivel neuropsicológico, por ejemplo, de coordinación, planeación, ejecución, etc.

Entre las actividades referentes a dicha celebración se encuentra elaborar adornos como: papel picado, calaveras tanto en su estructura como acabado, flores de papel, lápidas, entre otros elementos. Aunque directamente estas actividades no parezcan relacionadas con aspectos psicológicos, ciertamente al observar al grupo crear figuras en el papel picado o pintar las calaveras, se pueden determinar aspectos de su vida cotidiana; por ejemplo, si la persona sigue un mismo patrón en todas sus creaciones, probablemente, sus estilos de afrontamiento ante los problemas de su vida diaria son similares, es decir, quizá no utiliza un pensamiento creativo para generar alternativas de solución, no toma riesgos, su filosofía de vida puede ser rígida, etc.; aquí la observación es de suma importancia, para hacer modificaciones tanto en ese mismo momento, como posteriormente. Aunado a ello, las actividades que se realizan a lo largo del proceso pueden tener un impacto a nivel sensorial y emocional en los integrantes, en tanto que al involucrar todos los sentidos permite que el ritual tenga un efecto sobre el cuerpo, a través de sensaciones, olores, sabores y sonidos.

Una vez que todos trabajaron para elaborar el material necesario, se procede al *montaje de la ofrenda*, para lo cual se requiere que se opere en conjunto, compartiendo ideas, colocando los objetos y dándole el toque final; para así obtener el diseño elegido. En este momento puede suceder que mientras se monta la ofrenda, los miembros recuerden a las personas han perdido a lo largo de su vida, se confronten con su propia muerte y pérdidas en distintos niveles.

Posteriormente se lleva a cabo el *encendido de la ofrenda* a través de una ceremonia en la que participa tanto el grupo como la comunidad universitaria, a quienes se les invita anticipadamente para compartir y convivir en un ritual que concierne a todos. Un aspecto relevante del ritual es que aún cuando no todos los asistentes participaron en todo el proceso, la ceremonia final puede tener un impacto sobre ellos, pues la dinámica que el grupo toma en ese momento, alcanza a todos. Puede llegar a suceder que mientras el grupo se encuentra montando el altar, la comunidad universitaria se percate de ello y se cuestionen sobre lo que están haciendo, probablemente, a pesar de

que no conozcan al grupo o aún cuando lo conozcan pero nunca antes hayan participado en sus actividades, les puede llamar la atención el ritual y decidan participar.

En el instante en que se encienden las veladoras, los coordinadores expresan algunas palabras para acompañar el ritual, posteriormente todos encienden sus veladoras y se colocan en la ofrenda, este se puede considerar como el momento culmine del ritual, en tanto que las veladoras se encienden en memoria de sus difuntos y es cuando el proceso de duelo tiene lugar de manera más directa, quizá haya quienes expresen sus emociones llorando, suspirando, compartiendo sus pérdidas; todo ello en compañía de otras personas que probablemente también han tenido pérdidas.

La celebración no termina aquí, pues momentos después todos son invitados a compartir el banquete preparado por el grupo, dando lugar a la convivencia entre jóvenes, adultos y adultos mayores. Durante esta convivencia continúa el proceso pues habrá quienes cooperan sirviendo bebidas y alimentos, quienes comparten la fruta a los asistentes, algunos pasarán vasos y platos; al mismo tiempo que se hacen comentarios sobre la experiencia, acerca de sus historias de pérdidas, se comparten pensamientos y sentimientos.

Finalmente se lleva a cabo el *cierre del ritual* con el grupo, en el cual el coordinador hace mención sobre los aspectos relevantes que tuvieron lugar en el ritual de ese año, reconociendo el esfuerzo realizado por el grupo y los retos que les esperan para el próximo año. Los integrantes comparten cómo vivieron la experiencia y cómo se quedan a partir de ahí. Por lo tanto, al final del ritual cada quien habrá sufrido una transformación, quizás algunos de una manera más profunda que otros, pero habrán trabajado con su proceso de duelo.

Es así que para la mayoría de los miembros del grupo participar en este ritual puede tener efectos terapéuticos, debido a que los lleva a recordar las pérdidas de sus seres queridos que han muerto, reviviendo a la vez sus duelos no resueltos y haciendo posible el trabajar con ellos de manera indirecta. Asimismo, en la medida que se trabaja con otros se crea un espacio para

compartir sus duelos, aún cuando sean diferentes entre sí, posibilitando el apoyo y contención, la formación de redes y vínculos, así como la expresión de sentimientos. Esto es posible tanto mediante una expresión verbal como no verbal, a través de miradas, acciones, sonidos y sensaciones (olfativas, táctiles y gustativas); ya que la mayor parte del ritual se compone de lenguaje no verbal, incluyendo los platillos, los olores que rodean el ambiente, lo repiques de las campanas, los colores del papel picado, etc.

Como consecuencia se puede considerar que existen ventajas cuando se trabaja con rituales en terapia, porque estos motivan a los pacientes a realizar el cambio necesario; es decir, promueven recursos de transformación, que permiten arrojar el sufrimiento de los síntomas y del cambio, el temor de abandonar lo conocido, la necesidad eventual de padecer dolor para descubrir lo nuevo, y al mismo tiempo abrirse al alivio, alegría, compromiso y al sentido del humor de los participantes en la terapia (Roberts, 1991, citado en Bárcena, et al., 2008).

En este sentido, la meta final del ritual es la transformación de experiencias (Rando, 1985, citado en Castle & Phillips, 2003), a través de la creación de un puente que conecta lo concreto y simbólico, lo consciente y lo inconsciente, los participantes y la comunidad, el mundo de los vivos y el mundo de los muertos (Som, 1993; Day & Stransky, 1990, citado en Castle & Phillips, 2003)

EL RITUAL DE LA OFRENDA DE DÍA DE MUERTOS EN EL PROCESO GRUPAL

Los rituales son realizados en distintos ámbitos y con diversos motivos, entre ellos marcar el paso de un estado a otro, tener contacto con entidades divinas, conmemorar una fecha, como parte de las actividades diarias, etc. Se pueden encontrar ejemplos en aquellos llevados a cabo por artesanos como parte de sus actividades; por instituciones, por ejemplo en los homenajes a la bandera, en ceremonias de fin de curso; por negocios en inauguraciones, para asegurar una buena venta; y en el grupo familiar o de amigos para conmemorar fechas especiales como en cumpleaños y Año Nuevo. No obstante, en el campo psicológico se emplean como una técnica dentro del proceso grupal que sirve para fines terapéuticos, siendo este el caso de la Ofrenda de Día de Muertos.

El origen de los rituales se encuentra estrechamente relacionado con las leyendas y los mitos, los cuales surgen como una respuesta ante fenómenos asociados a la naturaleza difíciles de explicar de manera lógica, con el tiempo dichas creencias se transmiten entre generaciones y son arraigadas en una cultura determinada, surgiendo rituales en torno a ellas; es decir, el mito se escenifica con el rito (Gómez & Delgado, 2000; Torres, 2006).

De esta manera los rituales surgen como prácticas sociales simbólicas que tienen por objeto recrear a la comunidad, reuniéndola en la celebración de un acontecimiento que revive la cohesión del grupo y por tanto, también contribuye a la construcción de su identidad (Álvarez, 2005, citado en Torres, 2006). Partiendo del hecho de que todo ritual requiere de una participación en conjunto, cuando un grupo se organiza para planear su realización, repartir tareas, elaborar los materiales que serán necesarios, compartiendo sus ideas y cooperando a lo largo de todo el proceso, la dinámica de dicho grupo se va modificando; ya sea que se realice con la familia, los amigos, en un grupo de trabajo o con la comunidad, puede facilitar la unión entre los integrantes, el desarrollo de un sentimiento de grupo, el trabajo en equipo, la asunción de roles, entre otros aspectos. En la medida que dichos rituales se llevan a cabo

de manera continua en una comunidad o comunidades, se convierten en una tradición dentro de una cierta cultura.

Probablemente, en los pueblos prehispánicos la muerte era uno de los fenómenos que ocasionaban mayor interés y, al mismo tiempo, era difícil encontrar una explicación tanto del porqué como para qué ocurría, así como de qué había después de ella; por lo cual mediante las leyendas se podía mitigar hasta cierto punto esos cuestionamientos y sinsentido que llegaba a ocasionar el cese de la vida, dando lugar a rituales en torno a la muerte.

La importancia de que se empleen rituales para tener un acercamiento al hecho de la muerte radica en que posibilita compartir de manera colectiva la experiencia de la pérdida, lo que contribuye en que se vuelva más comprensible y modificar las relaciones de los grupos que participan en el proceso (Torres, 2006). Uno de los rituales que han cumplido dicha función es la Ofrenda de Día de Muertos, que se realiza bajo los supuestos de que los muertos, al estar en contacto más directo con los dioses, pueden interceder por los vivos y que cada año les es permitido regresar del más allá para convivir con sus seres queridos. A pesar de que el ritual tiene su origen en épocas prehispánicas, se ha transmitido de generación en generación, por lo que aún con las modificaciones que ha sufrido, en cuanto a la manera de celebrarlo y los elementos que se emplean para ello, la experiencia en sí misma se ha mantenido, convirtiéndose en una importante tradición del México actual (Mejía, 2004).

3.1 Antecedentes prehispánicos de la Ofrenda de Día de Muertos en México

De acuerdo con Ramírez (2005) el culto a la Muerte surgió en la cultura Olmeca, pero el Día de Muertos en específico y la manera de ofrendar a muertos y dioses, tiene orígenes de los elementos de la cosmogonía náhuatl. En este sentido, dicha celebración se encuentra influida por la concepción que se tenía en los pueblos de Mesoamérica acerca de la muerte, la cual difiere mucho de cómo se ve hoy en día.

Si echamos un vistazo hacia atrás en la historia es posible identificar que para los pueblos Mesoamericanos el morir no representaba el final de la existencia, por el contrario, llevaba a una metamorfosis o transformación, siendo el momento dónde todo comenzaba; puesto que se tenía la idea de que era necesario morir para volver a nacer. La existencia del hombre en la Tierra era considerada solamente como una etapa en el camino, el cual apenas comenzaba con la muerte (Gómez & Delgado, 2000; Ramírez, 2005).

De esta forma vida y muerte se concebían como fenómenos inseparables, en el entendido de que uno conllevaba al otro, como un ciclo constante en el que se moría y a la vez iniciaba nuevamente la vida. Como señala Delgado (1998), la muerte representaba el “germen de la vida” y un claro ejemplo de ello se encuentra en los sacrificios humanos que se practicaban en épocas prehispánicas, mediante los cuales se buscaba mantener la vida de los dioses a través de la muerte y sangre humana. Inclusive quienes morían como parte de un sacrificio tenían como destino un lugar especial, eran valorados por los demás y ellos mismos lo llegaban a hacer como un acto de valentía; en tanto que, se tenía la idea de que uno de los principales motivos por los que se llegaba al mundo era para servirles a los dioses.

El hecho de que el grupo hiciera algo con el acontecimiento de la muerte al ritualizarlo, tenía como consecuencia que se le dotara de significado y sentido, concibiéndola como una parte fundamental no sólo de la existencia del ser humano, sino del universo entero. Así la manera en que se concebía la muerte dejaba de lado la finitud del ser y aseguraba que después de morir la vida continuaría de una manera diferente e incluso en mejores condiciones. Por lo tanto, se puede decir que en los pueblos Mesoamericanos el miedo y la preocupación ante el morir no existían como hoy en día, más que miedo a la muerte, se le tenía un gran respeto al considerarla como un acontecimiento sagrado y natural; en tanto que, si bien la existencia terminaba a nivel terrenal, continuaba a un nivel más elevado, trascendía a la muerte (véase Figura 4). Al respecto Fray Bernardino de Sahagún (citado en Ramírez, 2005) consideraba

que cuando morían los hombres no perecían, sino de nuevo comenzaban a vivir, se volvían espíritus o dioses.



Figura 4. Símbolo de continuidad de la vida y la muerte. *Colección Museo Anahuacalli, Diego Rivera, México, D.F.* Fotografía propiedad de la autora de esta tesis.

En cambio si bien los mexicanos prehispánicos no temblaban ante *Mictlantecuhtli* (Dios de la Muerte) (véase Figura 5), si lo hacían ante la inseguridad que representaba la vida del hombre, que se relacionaba con *Tezcatlipoca*, uno de los dioses más escabrosos de la mitología mexicana que sabía mentir con facilidad (Ramírez, 2005).



Figura 5. Representación del Dios *Mictlantecuhtli* de la cultura mexicana. *Colección Museo Anahuacalli, Diego Rivera, México, D.F.* Fotografía propiedad de la autora de esta tesis.

Probablemente, se le temía más a la vida que a la muerte, debido a que a diferencia de la inseguridad de la vida, existía la certeza de lo que se encontraría en el más allá, lo cual dependía del cómo se muriera, pero de una u otra manera, el panorama parecía prometedor.

A diferencia de los destinos que estableció la religión judeocristiana, para la cultura prehispánica eran cuatro los lugares a los que se llegaría dependiendo de la naturaleza de la muerte: *Chichihuacuauhco*, *Mictlán*, *Tlalocan* o *Lihuaicaltonatiuh* (Ramírez, 2005). Si se moría siendo tan sólo un niño, se llegaba a *Xochitlapan* o Chichihuacuauhco donde serían alimentados por un árbol del que goteaba leche, puesto que serían los niños quienes repoblarían al mundo cuando se destruyese la raza que lo habitaba.

Quienes morían por razones naturales, ya sea por la edad o por alguna enfermedad, llegarían al *Mictlán* (En la Región de los Muertos); para llegar ahí, se tenía que emprender un largo y pesado viaje de cuatro años durante los cuales se enfrentarían con diversos obstáculos como el atravesar un río caudaloso, pasar entre dos montañas *Tépetl Monamictlan* e *Iztépetl*, resistir a vientos helados y defenderse de fieras que los asaltaban para devorar; no obstante, contarían con la guía de un perro (*Tenichi*) que los acompañaría en su viaje. De ahí que dentro de las tumbas se acostumbraba colocar la figura de un perro con una cuenta de jade en la boca para que los guiara en su viaje (Gómez & Delgado, 2000).

Las personas cuya muerte se debía a razones relacionadas con el agua como aquellos que morían ahogados, debido a un rayo, los leprosos, sarnosos, etc.; tenían como destino el Tlalocan, que era un sitio de regalo, fresco, ameno, en el que siempre reverdecían las ramas; ahí *Tláloc* (Dios del agua) se apiadaba de ellos para ayudarlos a olvidar las miserias terrenales.

Quienes eran ofrecidos en la piedra de sacrificios, así como los guerreros caídos en batalla y las madres que perecían en el parto, llegaban a Lihuaicaltonatiuh, que era para ellos un lugar de permanente gozo donde las flores no se marchitaban; ahí pasaban una vida deliciosa, eran elevados en el cielo para brillar en el firmamento como las estrellas y para acompañar al sol en

su diario recorrido, para que después de cuatro años se convirtieran en aves preciosas y en mariposas (Gómez & Delgado, 2000; Medina, 2004).

Como se puede notar cualquiera que fuera el destino al que se llegaría, todos ellos eran lugares de descanso y recompensa ante las desdichas de la vida, ninguno representaba un lugar de castigo por los actos cometidos. Como consecuencia, no existía motivo alguno para temerle a la muerte, incluso se puede pensar que era un momento que se esperaba con anhelo y ante el cual se realizaban festejos colectivos, tanto para los muertos como para los dioses. Esto era posible gracias a que la ideología prehispánica dejaba de lado la dicotomía de lo bueno y lo malo, que se instauró posteriormente con la influencia de la religión judeocristiana, aunado a que se consideraba a la muerte como un paso más para la existencia del ser.

A estos destinos no llegaba todo el ser de la persona, sino sólo una parte, puesto que se consideraba que el hombre se encontraba constituido por tres entidades anímicas, las cuales se liberaban al momento de morir. Una de ellas era el *tonalli* que se localizaba en la cabeza y tenía que ver con el destino personal del individuo; cuando la persona moría, esta entidad permanecía en la tierra y se dispersaba. Por otro lado, estaba la *teyolía* que se encontraba en el corazón, se consideraba que era el alma de la persona que contenía su energía vital y su esencia humana, esta entidad era la que viajaba a alguno de los destinos mencionados anteriormente. Otra entidad era el *ihiyotl* que se localizaba en el hígado, siendo el receptáculo de acciones no racionales del hombre; después de la muerte vagaba en la tierra y causaba males a quienes estuvieran cerca (Ruiz, 2005).

Tomando en cuenta que no todas las partes anímicas de la persona se iban al más allá, sino que aún quedaba una parte en la tierra, los rituales después de la muerte, entre ellos, la manera de tratar al cadáver y las ofrendas, eran de suma importancia para los vivos; debido a que servían como una manera de protegerse de los males que pudieran causar los muertos o lo que quedaba de ellos. Una muestra es que antes de incinerar o enterrar al cuerpo se acostumbraba cortarle un mechón de cabello y unirlo con otro que le

había sido cortado al nacer, para así reunir, de manera simbólica, sangre y hueso, ayudándoles en el paso al más allá (Johansson, 2003).

De igual forma los rituales de entierro eran una forma en la que los vivos trataban de protegerse de los muertos; desde la cultura Mexica se acostumbraba enterrar el cuerpo de aquellos que morían por algún accidente, enfermedad, en batalla, piedra de sacrificios o dando a luz; mientras que al resto se les vestía con hermosos ropajes y se adornaba su cuerpo con papeles, plumas y una máscara de piedra o turquesas, se les ataba en posición fetal y con cantos se consumían los cuerpos en llamas. Por su parte, los mayas acostumbraban envolver a sus muertos en una mortaja y llenaban su boca de alimento para que en la otra vida tuvieran que comer; los cuerpos eran incinerados o enterrados en las partes de atrás de las casas o en fosas comunes, y se acompañaba el ritual con cantos, comidas y bebidas (De León, 2000, citado en Gómez, J., 2011; Ramírez, 2005).

Cabe señalar que estas prácticas dependían del estrato social al que pertenecía el difunto, pero aún para personas de un nivel más bajo se realizaban rituales, aunque más sencillos, de menos duración y con menos elementos; no obstante, al ser un ritual seguramente participaba todo el grupo, esto implica que ante cada muerte, el grupo entraba en acción para hacer posible el ritual.

En este sentido se puede considerar que cuando la muerte hacía acto de presencia en alguno de los integrantes del grupo, todos eran afectados de manera individual y colectiva, quizá no en el aspecto de que todos se dolían por la pérdida, pero si en cuanto a que se requería de su ayuda para facilitarle el viaje hacia el más allá y para proteger a los vivos de las entidades malignas. Seguramente, esto traía consigo modificaciones en la dinámica del grupo, debido a que los llevaba a salir de su rutina para operar en conjunto y cumplir con el objetivo de realizar los rituales correspondientes, por lo que se requería de la participación de todos los integrantes quienes asumirían un rol específico dependiendo de las tareas que fueran aptos para realizar. Dicha participación pudo haber consistido desde cuidar del enfermo antes de morir, reunirse y planear el ritual, guiar la actividades a seguir (coordinador), repartirse tareas,

elaborar materiales, preparar alimentos, ayudar a adornar el cuerpo, en el entierro, organizar y llevar a cabo la ceremonia, etc.

Es así que las Ofrendas de Día de Muertos tienen su origen en los rituales en torno a la muerte de los pueblos prehispánicos, con los objetivos de ayudar a los muertos a llegar a su destino y para que intercedieran por los vivos; en tanto que se consideraba que los muertos no trabajaban solos, sino que actuaban en conjunto con otras fuerzas como el aire, las cuevas, los manantiales, los cerros y los dioses. Por ende, las ofrendas se dirigían tanto a los muertos como a los dioses, con miras de lograr estar en paz con ambas entidades para que esto les trajera beneficios a los vivos, por ejemplo, tener suficiente lluvia y una buena cosecha; de ahí que la celebración se realizaba precisamente en las épocas del año que marcaban el tránsito entre la escasez y la abundancia; es decir, cuando la sequía llegaba a su fin y comenzaba la temporada de lluvias, que era entre los meses de junio y a finales de agosto (Medina, 2004; Ramírez, 2005).

A diferencia de la celebración actual, los rituales comenzaban en el noveno mes del calendario náhuatl llamado *Tlaxochimaco* (Fiesta de Flores), alrededor del 16 de junio. Durante el primer ritual se honraba al Dios *Xiuhtecuhtl* (El Señor de la Energía), para lo cual se cortaba un árbol robusto llamado *Xócotl* al que le quitaban la corteza y adornaban su tronco con flores y tiras de papel amate, colocando en lo alto insignias del Dios (Zarauz, 2000, citado en Guzmán, 2007). En la manera que acostumbraban adornar el árbol se pueden identificar los primeros inicios de lo que sería el altar de Día de Muertos, en el que de igual manera se utilizaba papel de diversos colores, flores e insignias de dioses. Asimismo, desde épocas prehispánicas se distinguía entre niños y adultos, dedicando un ritual especial para cada caso.

En un primer momento se llevaba a cabo la celebración de los niños que habían muerto denominada *Miccailhuintli* o “Fiesta de los muertitos”; en la cual participaban todos haciendo ofrendas durante veinte días; dos días antes se realizaba una fiesta a medio día en la que se ofrecían flores al Sol para agradecerle sus beneficios, para lo cual se elaboraban guirnaldas con hojas de maíz y con ellas se adornaban los patios; asimismo, se elaboraban figuras de

amaranto y miel en forma del Dios *Huitzilopochtli* y de huesos que representaban a los muertos, colocando ofrendas a sus pies (Medina, 2004; Molina, 2011; Pascual, 2006; Ramírez, 2005).

Posteriormente en el décimo mes del calendario (finales de agosto), cuando el árbol Xócotl caía, se celebraba la *Ueymicaihui*”, también llamada *Xocotihetzi* o “Fiesta de los Muertos Grandes”. En dicha fiesta se acostumbraban realizar sacrificios de personas y se hacían grandes comidas, además se realizaban procesiones que concluían con rondas y danzas en torno al árbol. Aquí los jóvenes subían al árbol para quitar una figura de bledo que se había colocado en la punta y derribaban el árbol, la celebración finalizaba con reverencias a *Mictlantecuhtli* y *Mictlancihuati*, la dualidad de la quietud y el reposo (Molina, 2011).

Como se puede notar los rituales que se realizaban entre los meses de junio, julio y agosto, se encontraban dirigidos no sólo a los dioses, sino también a los muertos; siendo el objetivo primordial agradecer y honrar a los dioses por las lluvias y el fin de la sequía, porque esto les aseguraba una buena cosecha para los años siguientes. Además, en la serie de rituales que se realizaban en torno a la muerte, se puede visualizar cómo tiene lugar el proceso grupal tomando en cuenta que cada actividad conllevaba que los integrantes operaran de manera organizada, repartiéndose tareas, asumiendo roles, siguiendo ciertas normas de acción; todo ello a través de una comunicación tanto verbal como no verbal.

Seguramente uno o varios de los integrantes asumían el rol de líder, probablemente este era un papel que les correspondía a los miembros más viejos del grupo quienes se habían encargado de transmitir las tradiciones a lo largo de las generaciones; estos líderes o coordinadores pueden ser quienes repartían las tareas a los demás miembros, pero a su vez escogían las actividades a realizar dependiendo del rol y el estatus que cumplieran dentro del grupo. De esta manera, alguien se encargaba de cortar el árbol Xócotl, otros de elaborar los adornos y elementos, alguien más de preparar la comida que se ofrecía a muertos y vivos, en tanto que otros organizaban y participaban en las danzas, etc. Sin embargo, aunque las tareas se distribuyeran

individualmente, finalmente se estaba trabajando de forma grupal, lo que permitía que se lograra llevar a cabo el ritual completo.

Se puede considerar que uno de los elementos primordiales en estos rituales era la comunicación entre vivos, muertos y dioses, en tanto que el motivo con que se llevaba a cabo todo lo anterior era lograr estar en paz con los dioses a través de la intersección de los muertos. Dicha comunicación podía ser verbal o a través de la estimulación de los sentidos, con la comida, bebida, con el copal; asimismo, podía tomar la forma de cantos, danzas y rondas.

Visto así los rituales que se realizaban en estas fechas concernían a todos y los beneficios eran grupales, ya que si mantenían en paz a los dioses ellos les mandaban lluvia, como consecuencia contarían con una buena cosecha y el universo continuaría funcionando de manera normal. Aquí se puede ubicar otro beneficio del ritual de la ofrenda que es vivir el duelo ante la pérdida de una persona de manera colectiva. Como refiere Johansson (2003), lo que en el mundo cristiano se realiza mediante la oración, en el mundo indígena se efectuaba de manera activa.

Después de los rituales antes mencionados, se continuaban realizando ofrendas en el mes de octubre e incluso en enero y febrero. En el mes de *Tepeilhuitl* (que abarcaba del 10 al 29 de octubre) se hacían ofrendas en memoria de aquellos que hubieran muerto por causas relacionadas con el agua, para lo cual se hacían figuras de amaranto con las imágenes de los montes, frente a las que se ponían figuras en forma de hueso colocadas sobre varas de raíz llamadas *momio*; durante la ceremonia se ofrecía comida para los vivos como tamales, atole y guisos hechos con carne de perro o de gallina. En cuanto a aquellos que hubieran muerto por razones naturales se festejaban en el mes *Tilitl*, elaborando una figura del difunto con palos, ocote y papeles, la cual se vestía dependiendo de si se trataba de una mujer o un hombre; alrededor se ponía comida y se convidaba a los presentes (Johansson, 2003; Medina, 2004).

Para el mes *Quecholli* (del 30 de octubre a 18 de noviembre) se continuaba ofrendando a los difuntos llevando a su sepultura racimos hechos de flechas y varas de ocote junto con un par de tamales dulces. Posteriormente en el mes de *Izcalli* (del 18 de enero a 6 de febrero), todas las mujeres de las familias preparaban tamales y en cada casa se ofrecían cinco para una efigie del “Dios del Fuego”, mientras que en las sepulturas se colocaba uno y se compartían los tamales restantes con vecinos y familiares; de igual manera los jóvenes le ofrecían al Dios lo que habían cazado el día anterior (Medina, 2004).

Como se puede notar la comida y las bebidas eran un elemento presente en cada ritual, estos elementos tienen más importancia de la que se puede pensar puesto que representaba un medio para relacionarse con los muertos y dioses, a través de las ofrendas, y entre vivos al compartir el banquete. En un primer momento los alimentos se colocaban en las ofrendas, para posteriormente disponer de ellos, compartiéndolos con el resto del grupo, lo que daba lugar a la interacción entre los miembros y, por ende al mantenimiento del grupo favoreciendo la cohesión y un desarrollo de la identidad.

Por otro lado dicho despliegue gastronómico que incluía desde guisos de perro y pollo, hasta tamales, figuras de amaranto y atole, provocaba que el ambiente se impregnara de olores, sabores y colores característicos de las festividades. Si bien las ofrendas estaban dirigidas a los muertos y dioses, a la par daba lugar a una estimulación sensorial de la población que compartía la experiencia en conjunto, quienes participaban en el ritual por medio de todos sus sentidos. Se puede considerar que dicha estimulación a nivel sensorial permitía que la participación en el ritual tuviera un mayor impacto sobre todos, pues como señala Maisonneuve (2005) no existe ningún ritual que no tome al cuerpo como soporte directo o indirecto de su accionar o de su proyecto.

Es así que el origen de la celebración del Día de Muertos se puede encontrar en la cosmogonía de la cultura náhuatl, de la cual se tomó la costumbre de festejar a los muertos niños y grandes por separado, de utilizar insignias de dioses, figuras hechas con amaranto que posteriormente se

sustituyeron por chocolate, azúcar, etc.; y compartir comida entre vivos y muertos. Asimismo, la estructura del altar de Día de Muertos actual, tiene sus orígenes en la costumbre de adornar y poner ofrendas al pie del árbol Xócotl, así como en la ofrenda que se realizaba a *Coatlicue* (Madre de los dioses), en la que se acostumbraba construir un altar llamado *Tzompantli* en forma de pirámide de tres niveles; dicho altar se cubría con papel teñido de diferentes colores, en el primer nivel se colocaba la imagen de dioses, en especial de *Coatlicue*; el segundo nivel incluía comida, flores y copal que se quemaba en pequeñas vasijas de barro; mientras que en el tercer nivel se colocaban flores y follaje (Gómez & Delgado, 2000).

En la actualidad, a pesar de las inevitables modificaciones que ha sufrido la celebración del Día de Muertos y el altar de la Ofrenda, muchos de estos elementos se han mantenido y otros se han ido dejando en el olvido, o bien se emplean, pero sólo en comunidades que siguen conservando sus raíces prehispánicas.

3.2 Celebración actual del Día de Muertos en México

Con la llegada de los españoles y la imposición del cristianismo en los pueblos prehispánicos, se cambió la concepción que se tenía sobre el individuo y la muerte; esta última se comenzó a ver como la consecuencia del pecado original cometido por Adán y Eva, el cual había sido transmitido a todos sus descendientes. Asimismo, se transmitió la idea del pecado, el cual sería castigado en la muerte, de manera que aquello que se encontraría después de la vida dependería de los actos cometidos en ella; es decir, la muerte según la religión judeocristiana se encuentra relacionada con las acciones morales de los seres humanos, siendo una recompensa de haber llevado una vida recta o un castigo si se cometieron pecados (Blanco, 2005, citado en Gómez, J., 2011).

Como resultado se modificaron los destinos a los que se llegaría después de la muerte, siendo ahora: el *Infierno*, *Purgatorio* y *Cielo* o *Paraíso*. Se considera que quienes sean fieles con los mandatos de Dios y la religión, y se arrepientan de sus pecados, llegarán al *Cielo* o *Paraíso* donde el sufrimiento

no existirá más; si por el contrario se actúa en contra de la palabra de Dios y se cometen pecados deliberadamente, se llegará al *Infierno* donde se tendrá que pagar por las acciones cometidas; en tanto que al *Purgatorio* llegarán aquellos que aún tienen la posibilidad de ascender al cielo mediante la intercesión de rezos de los vivos.

A diferencia del pensamiento prehispánico desde el cual la vida después de la muerte tenía que ver con la naturaleza de esta última, con la instauración del catolicismo lo más importante comenzó a ser el tipo de vida en la Tierra, ya que de ello dependía lo que se encontraría en el más allá. A partir de ese momento la muerte comenzó a ser concebida con incertidumbre y temor, como un mal que no se desea y del cual se busca escapar por todos los medios (Molina, 2011). No obstante, a pesar de que la concepción de la muerte se modificó, los frailes al tratar de instaurar el catolicismo, se toparon con el obstáculo de que en algunos de los pueblos prehispánicos se resistían a abandonar sus tradiciones y costumbres en su totalidad. Como resultado de esto, explotaron astutamente algunos determinismos religiosos prevalecientes para propiciar el sincretismo religioso y facilitar la conversión, conservando algunas de las tradiciones prehispánicas, entre ellas las ofrendas hacia los difuntos; aunque claro, haciendo las adaptaciones necesarias a la religión católica (Johansson, 2003).

Con el objetivo de hacer coincidir las festividades católicas con las prehispánicas, se modificaron las fechas originales en las que se celebraba el Día de Muertos, sustituyendo el Miccailhuitontli y Xocotihuetzi, por las fiesta de “Todos los Santos” dirigida a los “muertos chiquitos” que se celebra el 1 de noviembre y de “Los Fieles Difuntos” para los adultos conmemorada el 2 de noviembre.

Aunado a la modificación de las fechas, también fue necesario realizar cambios en la manera de poner el altar, sustituyendo las insignias de dioses prehispánicos por cruces e imágenes de santos, debido a que ahora el culto comenzó a ser para un único Dios y como una manera de recordar a los difuntos (Gómez & Delgado, 2000). Por ende, gran parte del ritual como se acostumbraba llevar a cabo sufrió modificaciones, pero aún cuando se han

transformado las acciones, se puede considerar que la experiencia se ha conservado. Si bien en la actualidad la celebración de Día de Muertos no se realiza completamente igual a como lo hacían nuestros antepasados y, con el tiempo, van surgiendo nuevas adaptaciones, por ejemplo, la influencia de la cultura americana con el Halloween, nuevos elementos que se van añadiendo, etc.; finalmente el ritual permite seguir recordando a los seres queridos que han muerto, compartir con otros el dolor que provoca su partida, convivir con la familia, vecinos y amigos, así como conservar un ritual que ha sido transmitido a lo largo de los años.

De esta manera en México cada año se lleva a cabo la celebración del Día de Muertos, donde los preparativos comienzan días antes, con la limpieza de los sepulcros haciendo las reparaciones necesarias, preparando los materiales para la ofrenda, los platillos, etc.; siendo una celebración de suma importancia en la que se invierte tiempo y dinero para ofrecer lo mejor a los seres queridos que han muerto (Medina, 2004).

Cabe mencionar que cada región lleva a cabo la celebración de una manera particular, aunque poseen elementos en común. Por lo general, las celebraciones comienzan el 31 de octubre y terminan el 2 de noviembre, aunque en algunos lugares las festividades empiezan antes o terminan después. Comúnmente se acostumbra elaborar un altar sobre una mesa adornada con un mantel o papel china, sobre el que se pone la ofrenda que incluye: comida, bebidas, imágenes religiosas, velas, fotos del difunto y objetos que le pertenecían, incienso y flores; todo ello dependiendo de los platillos tradicionales de cada región y destinado a satisfacer los gustos del difunto (Gómez & Delgado, 2000).

Actualmente aún se pueden encontrar estados y comunidades que han conservado sus raíces prehispánicas, viéndose reflejadas en la manera de celebrar a sus muertos. Una de dichas poblaciones es Mixquic localizada al sur de la Ciudad de México, que aún conserva nexos con su pasado náhuatl; ahí los preparativos comienzan a partir del 27 de octubre cuando las familias acuden a los cementerios a limpiar las tumbas, posteriormente toda la familia participa en la colocación de la ofrenda (Gómez & Delgado, 2000).

Al igual que en otras regiones de México, el ritual de la ofrenda comienza desde antes que llegue el Día de Muertos, basta con que se acerque el mes de noviembre para que inicie el proceso en que la familia se reúne, ya sea para planear, preparar las tumbas, el lugar donde se colocará la ofrenda, comenzar a comprar lo necesario y conforme se va acercando el día, todo va estando listo para recibir a los muertos. Durante las tres semanas que dura aproximadamente el proceso del ritual, el grupo, ya sea familiar, de amigos o de trabajo, tiene la oportunidad de operar como equipo para alcanzar la meta de montar la ofrenda, a la par que se crea un espacio para compartir experiencias, emociones, sentimientos y pensamientos.

La Ofrenda es sólo uno de los rituales que acompañan la celebración del Día de Muertos, pero se puede considerar que es el más importante pues es la manera de dar la bienvenida a los muertos esperándolos con un gran banquete; además por medio de la planeación, preparación y montaje de dicho banquete la relación entre vivos y muertos continúa, en la medida que permite a los deudos traer a la mente a sus difuntos, recordar lo que les gustaba en vida, prepararles sus alimentos y bebidas favoritas, observar su fotografía; trabajando así con su proceso de duelo.

Cada región de México realiza diversas ceremonias para acompañar la celebración; en Mixquic para la llegada de los niños difuntos se acostumbra poner un farol en las entradas de las casas y pétalos de flores blancas que dirigen a la ofrenda, a las siete de la noche se sirve una merienda con pan, atole, tamales de dulce y frutas; mientras que para la llegada de los difuntos grandes, se colocan pétalos amarillos de cempazúchitl, se quema incienso y copal, y a las doce de la noche la familia reza un rosario. Finalmente el 2 de noviembre se lleva a cabo el ritual conocido como “La Alumbrada” que consiste en adornar las tumbas con flores y velas para orientar a las almas en su tránsito por el valle de tinieblas (Gómez & Delgado, 2000; Ramírez, 2005).

El proceso grupal no termina con la colocación de la Ofrenda, sino que continúa con los rosarios, el ritual de “La Alumbrada”, cuando se comparte la comida con la familia y comunidad, e incluso días después cuando se retira el altar y se espera la llegada del ritual para el siguiente año; todo ello se realiza

de manera colectiva, entre conocidos y desconocidos, puesto que Mixquic es una población muy visitada en estas fechas al ser uno de los lugares de México más representativos del Día de Muertos.

Ramírez (2005) hace referencia a otras regiones de México representativas de la celebración de Día de Muertos, una de ellas es Michoacán, ahí las ofrendas se llevan hasta las tumbas de los seres queridos y alrededor del lago Patzcuáro iluminado con miles de velas y flores. El hecho de que el ritual se realice fuera de casa, permite trasladar la experiencia del grupo familiar a la comunidad, viviéndola así una experiencia colectiva. Mientras las familias montan sus ofrendas en el panteón, pueden observar a su alrededor a otros grupos realizando la misma actividad; probablemente, pueden surgir pláticas entre familias, aún cuando no se conozcan, acerca de las pérdidas que han tenido, cómo les ha afectado y qué han hecho para seguir adelante, lo que les puede ayudar en sus procesos de duelo.

Además el ambiente estará impregnado de olores, sabores, sonidos, colores, ocasionando una estimulación de los sentidos que es característica de esta celebración y que permite que la experiencia tenga un impacto a nivel inconsciente. A diferencia de quienes realizan el ritual en soledad, llevarlo a cabo como se acostumbra en Michoacán, puede tener mayores beneficios sobre el proceso de duelo, al dar lugar a duelos compartidos y colectivamente compartidos.

Por otra parte en Campeche se monta una ofrenda sobre 2 mesas, una en la que se coloca un mantel nuevo para los invitados del “más allá” y otra para los vivos, dando lugar a una convivencia entre vivos y muertos, quienes continúan relacionándose a pesar de la muerte. Aquí los símbolos son un elemento relevante del ritual, pues quizá la convivencia entre las dos entidades no se da de manera física, pero en la medida que los integrantes del grupo dotan el ritual de sentido y significado, pueden visualizarse conviviendo con los difuntos simbólicamente; de no ser así, probablemente no gastarían energía planeando el ritual, comprando los alimentos y preparando los platillos, lo cual requiere de un gran esfuerzo, pero gracias a que el ritual da lugar a una relación en otro nivel (simbólico), todo ello es posible. Así el ritual es una

experiencia simbólica de la relación significativa en esta nueva fase de la vida de un individuo (Van der Hart & Goossens, 1987).

En Oaxaca la celebración varía dependiendo de la región, por ejemplo en los pueblos de Trinidad de las Huertas Jalatlalco se acostumbra realizar la fiesta de la “Comparsa de Enmascarados” que consiste en ahuyentar a los muertos para ayudarlos a retornar al sitio al que pertenecen; para ello, cada integrante de la comitiva representa, ya sea a la “Muerte”, el “Diablo”, el “Cura” o la “Viuda”, yendo de casa en casa para realizar el ritual de la “Levantada de Muertos”, que consiste en pedir y ofrecer comida y bebida. Este es otro ejemplo de los rituales que acompañan la celebración de Día de Muertos, en el que se pueden identificar elementos del psicodrama que como señala Kipper (1997, en Powell, s. f.) posibilita la catarsis para revelar emociones profundas y negativas, neutralizando así el impacto negativo relacionado con experiencias traumáticas. De esta manera cuando las personas participan en el ritual representando dichos papeles, contribuyen a que el grupo modifique la concepción negativa que pudieran tener de la muerte, sustituyéndola por una visión menos catastrófica, al mismo tiempo que se crea un espacio de convivencia, compartiendo comida y bebida.

Asimismo en Huautla de Jiménez toda la familia se reúne frente a los sepulcros de sus difuntos para convivir con ellos fumando y tomando mezcal. En Juchitlán, zona del Istmo de Tehuantepec, se invita a las ánimas a que convivan en alegres pláticas con sus parientes, inmersos en un ambiente de felicidad y acompañados de guisados, mezcal y cervezas frías. Cuando las familias se reúnen en el panteón, surge un proceso colectivo que puede tener un impacto positivo en la dinámica tanto del grupo familiar, como en el grupo comunitario, es decir, como sociedad. Esto mientras platican, cantan, comen, beben, comparten experiencias y sentimientos, cuando recuerdan a sus difuntos y se convive con ellos aún cuando no los puedan ver; en tanto que al mismo tiempo se encuentran resignificando la manera en que se piensa la muerte, cayendo en la cuenta de quizá la muerte marque el fin de la vida, más no el fin de la relación (Anderson, 1970, citado en Vries, Westwood & Blando, 2005), pues no se necesita de su presencia física para convivir con ellos y que

no se está solo en esta experiencia, ya que el resto de las familias ahí presentes también han perdido a un integrante.

Como consecuencia la relación entre vivos y muertos continua aunque de una manera diferente a como se hacía en vida; por ejemplo, mientras se preparan los alimentos que eran de su agrado, cuando se coloca la ofrenda dirigida hacia ellos, al colocar su foto, encender su veladora, decir su nombre, etc.; ya que todo ello trae a los vivos el recuerdo de la persona que falleció, que a pesar de que ya no se encuentra físicamente, permanece en la memoria de sus seres queridos, lo cual asegura un vínculo que puede perdurar a través de los años (Colín, 2004).

Por otro lado, en Chiapas se comienza a cocinar desde el 31 de octubre para que los platillos estén limpios para el 2 de noviembre; cabe mencionar que aquí no se diferencia entre el espíritu de los niños y adultos fallecidos. Durante la celebración, los tzotziles rezan por las almas y hablan con los dioses pidiéndoles por los vivos, demostrando que la concepción politeísta de la cultura maya aún no se ha perdido. En el Distrito Federal ejemplos de la celebración del Día de Muertos se pueden encontrar en la Mega Ofrenda que se realiza en Ciudad Universitaria por estudiantes de la UNAM (véase Figura 6), así como en la plancha del Zócalo donde se puede observar una gran variedad de actividades y ofrendas. De igual manera, en Coyoacán los museos de “Culturas Populares” y “Dolores Olmedo” preparan cada año una exposición de ofrendas, además de platillos típicos y danzas dedicadas a la muerte. Mientras que en Xochimilco se ofrecen recorridos nocturnos por sus canales en trajinera, escuchando leyendas y cuentos de terror (Ramírez, 2005).



Figura 6. Mega Ofrenda 2011 en Ciudad Universitaria, México, D.F. Fotografías propiedad de la autora de esta tesis.

Todo esto es ejemplo de cómo se vive hoy en día la celebración de Día de Muertos en México, durante la cual la planeación, preparación y puesta de la ofrenda forma parte esencial. Se puede considerar que desde que se acerca la fecha de Día de Muertos, en todo México es posible apreciar un ambiente festivo, debido a que la celebración conlleva rituales que se realizan no solamente en el grupo familiar, sino también en grupos escolares, en el trabajo y en la comunidad; probablemente, en algunas entidades de manera más arraigada que en otras, pero por más pequeña que sea la ofrenda, casi todos los grupos adquieren una dinámica ritual.

Aún aquellos que no acostumbran participar en esta celebración terminan por entrar en la dinámica, debido a que cuando salen a los mercados, a los centros comerciales, en el mismo trabajo o en la escuela llegan a observar ofrendas, percibir olores a copal, a flores de cempazúchitl, escuchar calaveras, etc. En este sentido, uno de los aspectos característicos de las Ofrendas de Día de Muertos es la gran variedad de olores, sabores y colores que impregnan el ambiente; dicha estimulación sensorial inherente a la

celebración, alcanza tanto a aquellos que participan en los rituales como a los que no lo hacen, puesto que el ambiente se puede percibir aún a distancia. Así se puede considerar que todo el proceso de la celebración, en este caso el ritual de la ofrenda, modifica la dinámica del grupo directamente, cuando operan en conjunto a lo largo del ritual, e indirectamente, mediante la estimulación de los sentidos.

Otra característica más de esta celebración es que a diferencia de otras culturas que conmemoran con tristeza a sus muertos, para los mexicanos es una fecha llena de alegría, flores, comida, bebida y otros enseres para decirles a nuestros muertos cuánto les seguimos amando (Whizar, 2004). No obstante, a pesar de que ser un día de fiesta, esto no quiere decir que no se sienta tristeza por las pérdidas que se han sufrido y que no se extrañe a los seres queridos que han partido; sino por el contrario significa que a pesar de estar en duelo, esto no paraliza a la persona, ya que por medio de los rituales es posible expresar la tristeza de una manera diferente, transformándola en creatividad.

Ahora bien, si se toma en cuenta que las concepciones en torno a la muerte se construyen de manera social, tanto en los grupos primarios (familia y amigos), como en grupos secundarios (escuela, trabajo y la sociedad en general), entonces la cultura representa un recurso muy importante para transmitir una idea de la muerte como parte natural del curso de la vida que permita vivir duelos funcionales cuando se tiene una pérdida. Por lo tanto, que en la actualidad aún se conserven los rituales que se realizaban desde tiempos prehispánicos y que se continúen creando nuevos, se puede aprovechar para transmitir una educación positiva ante la muerte.

La celebración de Día de Muertos ha trascendido la barrera del tiempo, pues a pesar de tener sus orígenes en la época prehispánica, actualmente permanece como una de las tradiciones más representativas y particulares de la cultura mexicana. Toda ella es una combinación de deidades, creencias, colores, olores y sabores, tanto indígenas como españoles; combinación donde los españoles pusieron algunas flores, cera, velas y veladoras; mientras que los indígenas le agregaron el sahumerio con su copal, comida y la flor de

cempazúchitl. La ofrenda tal y como nos ha llegado, resulta ser un sincretismo del viejo y el nuevo mundo (Ramírez, citado en Ramírez, 2005).

3.2.1. Estructura y elementos que conforman la Ofrenda de Día de Muertos

Las Ofrendas de Día de Muertos son una muestra de la mezcla cultural que se encuentra presente en todo lo que constituye la cultura mexicana, las cuales se han transformado en cuanto a su estructura y elementos que la componen, pero sus raíces prehispánicas aún continúan presentes trascendiendo en el tiempo.

En la actualidad con la influencia del *Halloween* se incluyen personajes americanos en la ofrenda tales como monstruos, calabazas, fantasmas, etc.; los platillos y bebidas que se utilizan también han variado e incluso la forma del altar, pudiendo encontrar desde los más creativos hasta los más sencillos, pero aún con las modificaciones y la variedad en el ritual, se sigue recordando a los seres queridos que han muerto y se comparte la experiencia con familiares y amigos.

De acuerdo con Medina (2000) existen algunas creencias que datan de épocas prehispánicas que aún se toman en cuenta, como el que se deben de utilizar recipientes e incensarios nuevos para recibir a los invitados del más allá y que en esos días la gente no debe bañarse ni hacer la limpieza de la casa para evitar golpear accidentalmente a las ánimas. Asimismo se tiene la creencia de que debido a que las ánimas vienen en forma incorpórea y no ingieren los alimentos, se nutren exclusivamente de sus olores y sus sabores intensos, por lo que es necesario que los alimentos y bebidas se ofrezcan bien condimentados y calientes para que suban los olores; igualmente el uso de incienso, vapores, flores y velas perfumadas, crean un punto de conexión entre el mundo material y el mundo habitado por los muertos.

El autor también reconoce que otros componentes que son consistentes con la falta de corporeidad de los destinatarios son la flama de las velas, el trueno de los cohetes, la música de la banda del pueblo, el repique de la

campana de la iglesia, las invocaciones de los cantores, y las oraciones en voz alta, que atraen y guían las almas del altar. Se puede considerar que la principal característica de esta festividad es el ambiente peculiar que se vive durante esos días, siendo un ambiente lleno de olores, sabores, sonidos y colores característicos del Día de Muertos; se puede decir que es una celebración que huele y sabe de una manera especial, lo cual estimula a nivel sensorial a quienes participan directamente y a quienes se encuentran alrededor.

En la medida que una persona en duelo recibe una estimulación sensorial de este tipo, aunada a la participación colectiva del grupo a lo largo del ritual, puede lograr resignificar la experiencia de las pérdidas y del morir, en tanto que no es lo mismo que viva su proceso de duelo en la soledad de su casa y sin realizar ritual alguno, que compartir su duelo con otras personas que también han vivido pérdidas. Su participación en el ritual le puede brindar un espacio de contención para sus emociones relacionadas con la muerte de su ser querido o incluso de pensar en su propia muerte, debido a que al estar en soledad puede llegar a reprimirlas, mientras que si escucha otras experiencias u observa a otros expresando sus emociones, es más fácil que también las exprese. Como menciona Scott (2009), el trabajo de los rituales de duelo en toda su diversidad involucra la construcción de un espacio imaginativo transitorio que permite ver las cosas prósperamente, esto es posible cuando se modifica el significado que se le da a la muerte.

Son diversos los elementos que componen un Altar de Día de Muertos, los cuales dependen de cada región del país; sin embargo, a pesar de la gran variedad, existen elementos en común que no pueden faltar entre los cuales se encuentran:

- Petate: se puede colocar como mantel para montar la ofrenda o como un elemento aparte, con la idea de que los muertos puedan descansar después de su viaje.
- Papel picado: se coloca como adorno para la ofrenda, ya sea como mantel, colgado en el techo o pared, o como banderitas ensartadas sobre cuatro naranjas que indican los cuatro puntos cardinales. Se

utilizan en diferentes tonos para crear un ambiente colorido y festivo, pero los que más se utilizan son el morado, que representa el luto para la religión católica; naranja, al relacionarse con el luto en los pueblos prehispánicos; negro, que se relaciona con el Tlilán (el lugar de la negrura) o con el Mictlán; mientras que el de color blanco representa la pureza.

- Ceras: ya sean como velas, veladoras o cirios, cada una representa al difunto al que se ofrece el altar, por lo que al prenderlas se menciona su nombre. Su flama significa luz, fe y esperanza, por lo cual se colocan para alumbrar y guiar a las almas en su llegada y partida.
- Copal: en los pueblos prehispánicos se consideraba que a través de su humo era posible comunicarse con los dioses, actualmente se utiliza para limpiar el ambiente de los malos espíritus.
- Flores: se colocan tanto para adornar y aromatizar el lugar durante la visita del ánima como para guiar a los difuntos; en el caso de los niños se utiliza el alhelí y la nube, por su color blanco que representa pureza y ternura, en tanto que para los adultos, se utiliza la flor de cempazúchitl, llamada también flor de muertos cuyo símbolo es de tristeza.
- Platillos: se elaboran una gran variedad tomando en cuenta aquellos que eran de preferencia de los difuntos con el objetivo de que se deleiten en el regreso a su antiguo hogar. Cabe mencionar que dichos platillos se colocan en la ofrenda calientes y humeantes, por lo que sus olores intensos se incorporan al ambiente y provocan el apetito, así que es importante conocer la hora en que llegan las ánimas para tenerlos dispuestos y que puedan disfrutar de su esencia.
- Agua: simboliza la pureza del alma, se coloca para que el difunto mitigue su sed después de su largo viaje y para que tenga fuerzas en el regreso a su morada.
- Bebidas: en el caso de los adultos se puede colocar tequila, agua o su bebida favorita y, en el caso de los niños agua frutal, atoles o chocolate caliente.
- Pan: en la religión católica representa el cuerpo de Cristo, mas en algunas regiones utilizan el pan llamado “gollete” de forma circular y de

color rosa mexicano, sostenido por un trozo de caña, ya que en un ritual prehispánico se colocaban los cráneos sobre varas. También se utiliza el tradicional pan de muerto y en algunas regiones de Oaxaca, las “regañadas” que son panes con figuras antropomórficas que representan los cadáveres de los difuntos.

- Calaveritas: se colocan en una gran variedad de presentaciones como de azúcar, chocolate, amaranto, etc.; cada una representa a los difuntos para los que va dirigida la Ofrenda, colocando su nombre en la frente. De acuerdo con Sahagún (citado en Castillero, 2010) las calaveras de amaranto son reminiscencia del *Quitlamallí* prehispánico o pasteles que se les ofrecían a los dioses.
- Sal: se considera que es un elemento de purificación y se utiliza con el objetivo de que el espíritu no se corrompa en el recorrido de ida y vuelta para el siguiente año.
- Objetos preferidos del difunto: en el caso de los niños se colocan sus juguetes favoritos, mientras que para los adultos se ponen objetos que usaban en vida como sus herramientas de trabajo, cigarrillos, ropa, etc.
- Fotografías: se acostumbra poner una foto por cada difunto, algunos acostumbran colocarlas de manera que sólo pueda verse a través de un espejo, en el entendido de que al pariente muerto se le puede ver, pero ya no existe.
- Imágenes católicas: como cruces, imágenes de santos y sobre todo de la Virgen, además algunas personas acostumbran poner una cruz grande de ceniza para que el ánima pueda expiar sus culpas pendientes y purificar su alma.
- Calaveras de papel maché o periódico: desde las más pequeñas hasta del tamaño de una persona real se caracterizan por sus gestos amigables, más que diabólicos y actualmente se utilizan para acentuar la presencia de la muerte en las ofrendas (Castillero, 2010; Gómez & Delgado, 2000; Molina, 2011; Ramírez, 2005).
- Sendero de pétalos: son colocados con pétalos de flor de cempazúchitl para que las almas encuentren el camino hacia la ofrenda.

Todos estos elementos se suelen colocar, ya sea sobre una mesa o sobre una estructura de dos y hasta siete niveles cuyo significado varía dependiendo del caso. En acuerdo con Molina (2011) en las ofrendas de dos niveles, el primero representa al cielo y el segundo a la tierra; en el caso de las estructuras de tres niveles, el primero (la parte superior) representa “el cielo” y es ahí donde se colocan las imágenes de la Virgen, santos y crucifijos; el segundo nivel (medio) representa “el limbo” y es el que contiene la parte más abundante de la ofrenda donde se colocan las flores, comida, pan de muerto, frutas, bebidas, sal, etc.; mientras que el tercer nivel (inferior) representa “la tierra”, ahí se coloca el petate con los incensarios y braseros en los que se queman el copal, las veladoras o cirios, un vaso con agua, entre otros elementos.

La autora señala que el altar de siete niveles está basado en las estructuras piramidales prehispánicas, aunque también se considera que representa los siete lugares por los que tiene que pasar el alma para llegar a su morada definitiva. En el primer nivel se colocan imágenes de santos, de la Virgen y crucifijos, el segundo nivel es para las ánimas del purgatorio, en el tercero se coloca sal para los niños, en el cuarto pan de muerto, en el quinto comida y fruta, en el sexto la fotografía del difunto y en el séptimo nivel un rosario hecho de tejocotes y limas. En algunos casos se suele colocar un arco hecho de carrizo, palmilla o flores que simboliza la puerta de entrada al mundo de los muertos.

Cualquiera que sea la estructura que se elija se acostumbra colocarla en la parte principal de la casa que puede ser la zona usada como sala o en el sitio reservado al altar familiar (véase Figura 7). Sin embargo, ya sea que se trate un altar de tres o siete niveles o de una mesa, las Ofrendas del Día de Muertos constituyen uno de los rituales de mayor importancia para la mayoría de los mexicanos, debido a que a través de ellas es posible volver a reunirse para convivir entre vivos y muertos en una celebración en la que prevalece la alegría y regocijo. Cabe mencionar que aunque en apariencia la celebración de Día de Muertos se vive dentro de los hogares de manera individual e íntima, en realidad se trata de un festejo con la comunidad; pues cuando las ánimas

vuelven a sus moradas los vivos tienen el permiso de disponer de los alimentos y compartirlos con familiares, amigos y con la comunidad (Medina, 2004).



Figura 7. Ofrenda de Día de Muertos del “Grupo Vida”, CUSI Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Fotografía propiedad de la autora.

La convivencia se da desde el principio del proceso cuando la familia se junta para planear y preparar la manera en que se pondrá la Ofrenda, los materiales y platillos que serán necesarios elaborar, en el mismo momento en que se monta y cuando se va al panteón. Asimismo cuando se va al mercado a comprar lo necesario, al ir por las calles, en la escuela, el trabajo, etc.; en tanto que todos estos lugares se encuentran impregnados de un ambiente festivo del Día de Muertos que hace que se transmite a todos.

3.3 Aspectos psicológicos del ritual de la Ofrenda de Día de Muertos como proceso grupal

Como se puede ver la Ofrenda de Día de Muertos conlleva diversas fases, en un primer momento se *planea* cómo se va a montar y qué elementos se utilizarán, posteriormente se *preparan* todos los elementos que serán necesarios y, finalmente se *monta* y se lleva a cabo una *ceremonia* donde se encienden las veladoras, todo ello mediante una interacción grupal; por lo tanto

se puede abordar la Ofrenda como un ritual dentro del proceso de un grupo que tiene un impacto a nivel psicológico, tanto individual como grupalmente.

Este proceso grupal que tiene lugar mediante el ritual, juega un papel de suma importancia en la elaboración del duelo porque como refiere Johansson (2003) el muerto es “traído de nuevo al corazón” mediante lo que lo hizo vivir, a la vez que se hacen presentes los sentimientos que conlleva su partida; esto es, se reconoce el dolor inherente a la pérdida, pero dicho dolor no paraliza a las personas sino que se hace algo con él, se expresa de manera creativa por medio del ritual de la Ofrenda. Contrariamente, cuando no se realizan rituales para trabajar con el duelo y se vive la pérdida de manera aislada, quizá los deudos aparentemente se adaptan a las circunstancias, sin embargo no logran una solución satisfactoria ante su dolor simplemente continúan con su vida evadiendo que ha habido un cambio en su dinámica familiar que les exige realizar modificaciones internas, en su manera de concebir la pérdida y, externas, en sus relaciones con lo demás y los demás.

Uno de los aspectos relevantes que conlleva el ritual es que la participación dentro de este se realiza en compañía de otros como la familia, amigos y vecinos, facilitando la interacción y que la experiencia se viva de manera compartida (Rappaport, citado en Imber-black, et al., 1991). Gracias a dicha interacción las personas que están pasando por un proceso de duelo lo pueden hacer de una manera más funcional, en tanto que por una parte el ritual representa un medio donde se encuentra apoyo y contención para emociones fuertes en un marco de seguridad, lo cual permite expresar las emociones sabiendo que no se es el único que ha vivido una pérdida, sino que existen otros que comparten la experiencia, aún cuando se trate de la pérdida de una persona diferente, viviendo así un duelo compartido; de igual manera, en caso de existir una pérdida en común, facilitaría que se viva un duelo colectivamente compartido.

Al realizarse con otros, el ritual de la Ofrenda trae consigo la formación de redes sociales que no sólo reconfortan de esa difícil situación sino que también pueden favorecer su resolución (Colín, 2004). Es indiscutible que no es lo mismo vivir un duelo de manera individual a saber que se cuenta con

alguien que a pesar de no estar pasando por la misma situación, está ahí para dar apoyo y contención, o simplemente para compartir el dolor; ya que como señala Gómez, J. (2011) el duelo será más fácil de enfrentar si el doliente cuenta con redes de apoyo que le permitan repartir el dolor.

La estimulación sensorial forma parte del impacto que puede tener el ritual a nivel psicológico sobre aquellos que participan en este e incluso en los que no participan; puesto que, en la medida que el ambiente se encuentra impregnado de la festividad de Día de Muertos, quienes en un principio eran sólo observadores se pueden llegar a convertir en participantes indirectos. Por ejemplo, en el caso del ritual de la “Encendido de la ofrenda” del “Grupo Vida”, participa tanto el grupo como personas externas a él, entre ellas la comunidad universitaria, familiares y amigos, quienes a pesar de no haber participado en el ritual completo se vuelven observadores participantes y de igual manera, el ritual tiene un impacto sobre su trabajo de duelo.

Como refiere Quintanar (2007), en México la Ofrenda de Día de Muertos constituye en recurso terapéutico que puede ser utilizada en beneficio de los deudos, que se ha convertido en motivo de reunión, encuentro familiar y reflexión personal. Como resultado proporciona al deudo una oportunidad para resolver su duelo, tanto en casos de duelos complicados como en duelos funcionales (Van der Hart & Goossens, 1987).

Se considera que el proceso que surge con el ritual de la ofrenda tiene beneficios terapéuticos, partiendo del supuesto de que los rituales promueven cambios en la vida de un individuo, una familia o un grupo social, cambios que implican la resolución de un problema o la curación de una herida (Imber-Black, et al., 1991). Dichos cambios pueden perdurar más allá del ritual, durante meses e incluso años, así como transferirse al resto de los grupos a los que pertenece el individuo.

Entre los cambios que propicia la participación en el ritual de la ofrenda se pueden encontrar que las personas formen redes de apoyo que son de suma importancia para atravesar por situaciones difíciles como lo es la pérdida de un ser querido, esto es posible en la medida que escuchan las experiencias

de otras personas y cómo lograron salir adelante, utilizándolo como un ejemplo para visualizar su pérdida de una manera diferente. Por lo regular, los deudos pueden llegar a pensar que haber perdido a una persona es el peor acontecimiento que les pudo haber pasado, que fue un castigo por los errores que hayan cometido, que nunca lograrán superar su dolor; no obstante cuando caen en la cuenta de que no son los únicos que han perdido a alguien y que todos en algún momento tendremos que enfrentarnos a la muerte de un ser querido, pueden darle un significado diferente a su experiencia.

Asimismo, aquellos que en soledad no han tenido la oportunidad de expresar libremente cómo les ha afectado la muerte, en el ritual pueden encontrar un espacio para hacerlo, para llorar de ser necesario, enojarse, hablar sobre lo que piensan y sienten; evitando así la aparición de duelos patológicos tales como reprimidos y congelados.

No obstante, es importante destacar que los beneficios psicológicos son resultado del ritual de la Ofrenda como un proceso grupal, más no sólo del montaje de la ofrenda; como encontró el Quintanar (2007) en su estudio, la importancia radica en la actividad compartida que se genera con el proceso de grupo que ayuda a los participantes de una manera natural. Dentro del dicho proceso se pueden reconocer los roles que se retoman y que son reconocidos por los demás, la sensación de que no se está solo, la modificación en la percepción del tiempo y el espacio, así como el reconocimiento de emociones y pensamientos hacia la pérdida y el fallecido.

Además hay que tomar en cuenta que en el Día de Muertos no se celebra a la muerte, sino que se encuentra dirigida hacia los muertos, se trata de una celebración donde aunque no se puede negar la tristeza por los que se “adelantaron” se sobrepone la alegría pero sin dejar de lado la angustia (Colín, 2004). Es decir, aún cuando a lo largo del proceso las personas pueden compartir la experiencia mostrándose alegres, riendo, bromeando, haciendo comentarios cómicos y calaveras que se burlan de *la flaca*, de la muerte de los demás o la propia; esto no significa que se le reste importancia a la muerte y se le falte al respeto a los muertos, sino que el ritual permite modificar la manera

negativa de pensar la muerte, ayudando a concebirla de una manera más natural y como parte de la vida.

CONCEPTO Y SENTIDO DE LA MUERTE

A pesar de que la muerte siempre ha tenido lugar y aún con los avances en ciencia y tecnología lo continúa haciendo, es quizá el acontecimiento que más inquietud causa y alrededor del cual han surgido un sinnúmero de mitos y leyendas. Los rituales son un medio a través del cual los mitos y leyendas se escenifican (Gómez & Delgado, 2000; Torres, 2006); por tanto, la muerte se encuentra rodeada de acciones rituales que han permitido al ser humano tratar de ejercer un control sobre ella, puesto que si bien no se puede evitar completamente, sí se puede hacer algo con ella a través de la participación en los rituales.

Pensar en el fenómeno de la muerte conlleva formular distintas preguntas como el qué se entiende por muerte, cuándo se considera que alguien ha muerto, qué sentido tiene el morir, qué pasa momentos después, etc.; sin embargo pensar en ello puede resultar conflictivo sobre todo cuando no se encuentran respuestas satisfactorias, por lo que llega a ser más cómodo evadir el tema, no pensando en ello, llenándonos de actividades en el presente y haciendo planes para el futuro, negando así la posibilidad de que algún día nosotros mismos tendremos que morir.

4.1 Aproximaciones a la muerte

De acuerdo con Cerejido (2008, citado en Soberón & Feinholz, 2008) la manera de entender la muerte ha cambiado a la par que lo han hecho las formas de interpretar la realidad, en un principio por medio del politeísmo, después con el monoteísmo y finalmente, a través de la ciencia moderna. Para comenzar a abordar el tema de la muerte se considera necesario contar con una definición de la misma, para lo cual se requiere tomar en cuenta los distintos ámbitos que se ven involucrados, siendo los más importantes el ámbito biológico, médico, legal, social, religioso y psicológico, los cuales guardan una estrecha relación entre sí (Hernández, 2006).

Cada ámbito concibe la muerte desde varios niveles, a partir de la biología y la medicina se aborda a nivel del organismo; desde el ámbito legal, social y psicológico a nivel del individuo y de este dentro de la sociedad; mientras que a la religión le compete aquello que trasciende de la persona después la muerte.

Dichas áreas permiten obtener una explicación para entender las causas de la muerte y para encontrarle un sentido, por lo tanto se considera necesario retomarlas para tener un acercamiento al tema de la muerte. Comenzando con la biología y la medicina, se han brindado varias explicaciones para entender las razones por las que un organismo muere, de acuerdo con Klarsfeld y Revah (2002) anteriormente se consideraba que la muerte estaba relacionada con el funcionamiento de las células del organismo, pero hoy en día se ha comprobado que las células mueren y nacen constantemente sin producir necesariamente la muerte del ser vivo, esto sin dejar de lado que en algunas ocasiones puede atribuirse a determinadas células esenciales, como las cardíacas o nerviosas, pero que no reside en su funcionamiento autónomo.

No obstante reducir el evento de la muerte a nivel celular resulta insuficiente, por lo que ha sido necesario encontrar otras explicaciones, por ejemplo se ha considerado que es originada por causas externas e internas, tomando en cuenta que, con la edad, surgen ciertos cambios en los tejidos que deterioran gradualmente el funcionamiento del cuerpo conduciendo directamente a una muerte natural o indirectamente, al provocar que el organismo sea incapaz de resistir a influencias perjudiciales externas de poca importancia (Weismann, citado en Klarsfeld & Revah, 2002). Esto deja entrever que la muerte se encuentra en estrecha relación con el desgaste externo e interno del cuerpo que si bien es cierto que se puede aplazar gracias a la gran variedad de remedios que emplea el ser humano para tratar de evitarla, tanto químicos como naturales, irremediablemente aparecerá en algún momento.

Hoy en día la principal condición que se toma en cuenta para considerar a una persona biológicamente muerta es que el tronco cerebral haya dejado de funcionar de manera permanente, a pesar de que el resto de sus órganos continúen trabajando, en tanto que este controla e integra las funciones

biológicas del organismo incluida sobre todo la respiración; es decir, que el tronco cerebral funcione es imprescindible para tener la capacidad de ser consciente (Thomasma & Kushner, 1999).

En este sentido se declara a una persona como muerta cuando se haya presentado el cese de su actividad cerebral, sin importar que otros de sus órganos continúen funcionando; sin embargo este ha sido un tema controversial para políticos, filósofos y autoridades religiosas, sobre todo cuando se tiene el conocimiento de que por medio de la persistencia médica es posible prolongar la vida de un individuo durante semanas, meses e incluso años.

Aquí es importante reflexionar a qué se le considera "vida", pues existen casos en los que se mantiene al paciente "vivo" gracias a la ayuda que le brindan algunos aparatos para continuar respirando, seguir recibiendo alimento, bombeando sangre, etc.; permitiéndole tener una "vida artificial", sin que esto signifique que sea una vida de calidad. Por consiguiente otro de los temas sobre los que se ha debatido y se continúa haciéndolo es sobre la eutanasia, para diferenciar cuándo es que el paciente realmente está teniendo calidad de vida y cuándo solamente se alarga su sufrimiento, ya que hay que tomar en cuenta que aún cuando se logra evitar la muerte biológica, esto no significa que se impida la muerte personal.

Así una persona puede continuar viva biológicamente durante muchos años con ayuda de respiradores artificiales y otros aparatos, en cambio como individuo habría muerto desde hace mucho tiempo, en tanto que su cuerpo estaría presente y vivo, pero aquello que lo constituía como sujeto habría quedado en el olvido. Por tanto, si bien la terminación biológica implica la muerte, en el caso de las personas lo inverso no aplica, una persona puede morir como tal sin haberlo hecho biológicamente (Olivé, 1995).

Otro tipo de muerte que se puede reconocer es la psicológica, la cual se entiende como la pérdida de la conciencia de sí mismo conservando funciones biológicas. Algunos ejemplos se pueden encontrar tanto en casos provocados por afectaciones fisiológicas que traen consigo la pérdida de la memoria y/o de

la conciencia, como en las diferentes etapas del desarrollo biológico y social de un individuo; ya que en el transcurso del ciclo vital es inevitable que muera parte de quien somos en una etapa determinada, siendo sustituidos por una “nueva persona” que surge al morir la anterior. Por lo tanto, la muerte biológica se entiende como la suspensión irreversible de las funciones vitales que desemboca en la descomposición del cuerpo, mientras que la muerte personal o psicológica, tiene que ver con la pérdida de quién fuimos en algún momento, ocasionada por razones fisiológicas y/o por el desarrollo psicológico.

En esta misma línea la muerte personal se puede llegar a presentar como consecuencia del aislamiento, el cese de actividades, de contacto personal, de experiencias; es decir, seguir vivo biológicamente, pero estar muerto para la sociedad (Anrubia, 2007; May, 2009). Un ejemplo de este tipo de muerte son aquellas personas que existen mas no viven, es decir que por alguna razón se han aislado de la sociedad de tal manera que han dejado de tener experiencias y que viven casi como si de una obligación de tratara, convirtiéndose en muertos en vida.

Visto así, se puede considerar que los seres humanos a diferencia del resto de los seres vivos morimos dos veces, la primera es la muerte de nuestro cuerpo (muerte biológica) y la segunda, sin referirnos a un orden cronológico, se marca cuando se pierde la conciencia de sí mismo y morimos como personas dentro de la sociedad (muerte personal). Ambos tipos de muerte son diferentes entre sí, por una parte, para la biología todos los seres vivos perecen en algún momento sin importar los esfuerzos que se realicen para evitarlo, tal vez se pueda aplazar su llegada pero el final siempre será el mismo; por el contrario, como personas dentro de un grupo social la muerte no siempre tiene lugar (Ramos, Hernández, List & Ramos, 1992). Probablemente en el caso de los animales sea distinto, pero aún entre ellos existen excepciones; por ejemplo si se trataba de una mascota muy querida al punto de considerarla parte de la familia, su recuerdo perduraría y para ellos puede parecer que no ha muerto; aún más cuando se trata de un miembro de la sociedad, sobre todo si fue alguien muy importante, su muerte biológica no lo llevará a morir socialmente,

sino que se le recordará y dicho recuerdo puede llegar a inmortalizarlo, como sucede en el caso de los héroes nacionales.

Por otro lado se encuentra la aproximación legal de la muerte, tomando en cuenta que pasa a ser un hecho jurídico cuando a partir de ella surgen derechos, facultades, deberes, obligaciones y responsabilidades para las personas (Hernández, 2006). En el caso de México de acuerdo con La Ley General de Salud (2013), la pérdida de la vida ocurre cuando:

- I. Se presente la muerte cerebral, o
- II. Se presenten los siguientes signos de muerte:
 - a. La ausencia completa y permanente de conciencia;
 - b. La ausencia permanente de respiración espontánea;
 - c. La ausencia de los reflejos del tallo cerebral, y
 - d. El paro cardiaco irreversible.

Esto tomando en cuenta que dichos signos no sean la causa de la ingesta de narcóticos, sedantes, barbitúricos o sustancias neurotrópicas, pues de ser así se podría llegar a confundir un estado de muerte con uno de intoxicación.

Una vez que se cumplen las condiciones anteriores es entonces cuando se considera a una persona legalmente muerta, se procede a extender el certificado de defunción, se solicitan los servicios funerarios y se procede con el resto de los trámites legales. El papel que juega la ley en el tema de la muerte puede llegar a ser determinante en muchos aspectos, en la medida que se encarga de dictar las acciones a seguir, antes y después de que la muerte tenga lugar, reconociendo qué derechos y obligaciones tiene el paciente, la familia y el personal de salud; además apoya o sanciona acciones tales como la eutanasia y el aborto, por mencionar algunos; asimismo especifica cómo se deberá manejar el cadáver, regula los servicios funerarios, la donación de órganos, etc. (Ley General de la Salud, 2013).

Se considera de suma importancia tener conocimiento sobre los derechos y obligaciones que se tienen como paciente, familia y personal de la salud, para de esta manera poder ejercerlos al tomar decisiones, tales como si se quiere pasar los últimos momentos en el hospital o en el hogar, si se elige alargar la vida aunque sea de manera artificial o dejar que el final llegue por sí mismo, para realizar rituales de despedida, decidir qué hacer con el cuerpo, etc.; pues de lo contrario se estaría dejando esto en manos del personal de la salud, cuando la toma de decisiones le corresponde al moribundo y a su familia.

Desafortunadamente son pocos los que tienen conocimiento sobre el aspecto legal en temas como la muerte, por lo que de existir una cultura ante la muerte esta debería de ser una cuestión importante a tratar, tomando en cuenta que tiene una gran influencia en la manera de afrontar la pérdida antes de que suceda, cuando sucede y posteriormente. Por ejemplo, si una persona no tiene conocimiento de que tiene derecho a decidir pasar sus últimos días en el hospital o en su casa, negándose a recibir cierto tratamiento, entonces puede perderse la oportunidad de que su muerte sea antecedida por rituales que le ayuden a saldar asuntos pendientes, a despedirse de su hogar, de familiares y amigos, de visitar un lugar por última vez, etc.; lo cual contribuiría a que su muerte tenga lugar en un ambiente familiar, en compañía de sus seres queridos.

Ahora bien, es a partir de la religión desde la que se ha brindado una de las primeras aproximaciones al tema de la muerte, tratando a lo largo del tiempo de encontrar una explicación ante dicho acontecimiento para aclarar tanto por qué ocurre y para qué ocurre, como qué sucede después ella; como una manera de encontrarle sentido a este hecho inevitable y brindar cierto consuelo (Hernández, 2006). La mayoría de las religiones brindan su propia explicación sobre la muerte basándose en la existencia de una entidad superior al ser humano y en la idea de la inmortalidad de una parte del individuo, que algunas religiones reconocen como *alma*; asimismo se considera que la muerte tiene una estrecha relación con las acciones que se tuvieron en vida.

En el caso de las religiones judeocristianas la muerte es concebida como un castigo producto del pecado del hombre y lo que se encuentre después de ella (paraíso o infierno) dependerá de la vida terrenal que se llevó; de igual forma para religiones como el budismo, el taoísmo, entre otras, cada vida es una prueba para la siguiente, pero aquí no se habla de destinos como el paraíso o el infierno, sino de una existencia continuada por medio de la reencarnación (May, 2009).

De esta manera gran parte del pensamiento judeocristiano tiene como pilar de sus doctrinas “el fin”, sin embargo en su intento por aclarar un acontecimiento que por sí mismo es desconocido, en el entendido de que nadie ha regresado de la muerte para reportar qué sucede, lo han llegado a convertir en un misterio; es decir, un acontecimiento ante el cual existen múltiples explicaciones pero a pesar de que se han hecho experimentos y reportes a su alrededor no se sabe con exactitud qué sucede después de ella. Por ende, la idea de una vida después de la muerte puede llegar a aportar cierto consuelo para aquellos que han perdido a un ser querido o para quienes se enfrentan a su propia muerte, pues de ser así la muerte no sería más que el comienzo de un nuevo estado; no obstante también podría provocar temor ante la posibilidad de ser castigados o la incertidumbre de qué se encontrará en el “más allá”.

En este sentido la muerte no es algo que le sucede sólo a un cuerpo, sino también a un individuo dentro de la sociedad que se rige por leyes, una cultura específica, religiones y dogmas espirituales que determinan la manera en que cada quien la concibe; para algunos puede llegar a ser concebido como un suceso muy lejano que le pasa sólo a otros y difícilmente a uno mismo, puede llegar a verse como un acontecimiento que a pesar de ocurrir todo el tiempo va contra la naturaleza, como el peor de los males o como algo esperado, con miedo, esperanza, con curiosidad, etc. De una u otra manera el cómo se concibe se encuentra permeado por lo que se ha escuchado al respecto, ya sea por medio de la ciencia, la religión o experiencias cercanas a ella.

Aunado a ello, la cultura tiene una fuerte influencia sobre la representación que cada quien tiene de la muerte, esto es, el significado y

sentido con que se concibe; lo cual se puede ver reflejado en las prácticas realizadas por los diferentes grupos a los que pertenece un individuo. En el caso de México, parte importante de su cultura se encuentra permeada por la celebración que se hace el Día de Muertos, que en algunas regiones del país se realiza retomando elementos del pasado prehispánico. Cuando en un grupo familiar, de amigos, en la escuela, trabajo y en la comunidad en general se acostumbra celebrar el Día de Muertos, a través de los diferentes rituales, entre ellos el montaje de la ofrenda, esto facilita que la muerte sea concebida como un fenómeno natural inseparable de la vida.

Por lo tanto, ya sea que se aborde a partir de la biología, la medicina, las leyes, la religión, la sociología o la psicología; ser humano es tener que morir y, lo que es más importante, saber durante toda nuestra vida que hemos de morir, incluso cuando (o especialmente cuando) hacemos todo lo que está en nuestras manos para evitar tener que reconocerlo (May, 2009).

4. 2 Concepciones en torno a la muerte

El cómo se conciba la muerte depende de la posición desde la que se mire, si se hace desde la biología o medicina se verá como el resultado de un proceso degenerativo del organismo, al mirarlo partiendo del ámbito legal se encontrarán derechos y obligaciones alrededor de ella, desde la espiritualidad será una puerta hacia un nuevo estado del ser, a partir de una aproximación social tiene que ver con el aislamiento y la privación institucional, en tanto que desde la psicología la muerte se relaciona con la pérdida de la conciencia de sí mismo. Como resultado, a pesar de que se esté abordando el mismo fenómeno su significado y su sentido varía en función de la posición en la que nos coloquemos, de ahí que existan diferentes maneras de entender a la muerte (véase Figura 8).

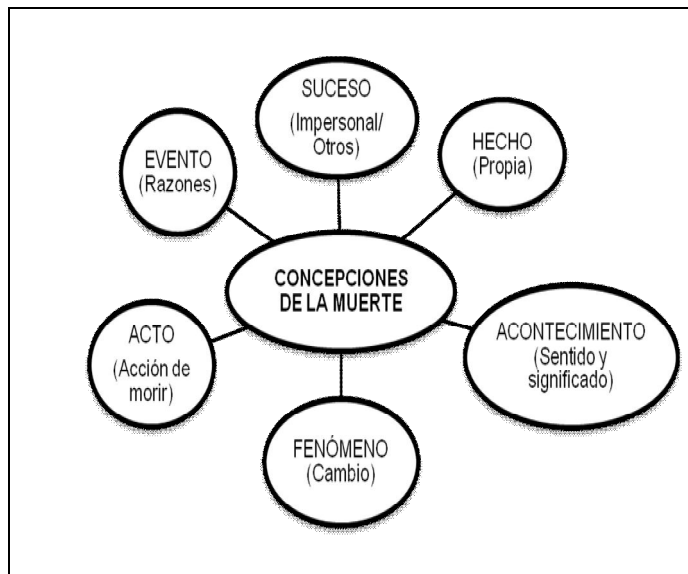


Figura 8. Diferentes formas de conceptualizar la muerte de acuerdo con Quintanar, 2007.

Una de ellas es abordarla como un *acto*, pensar la muerte de esta manera implica centrarse solamente en el momento preciso en que tiene lugar; quizá nos podríamos llegar a preguntar qué se sentirá, si habrá dolor o tranquilidad, a dónde irá aquello que fuimos, etc. Sin embargo bajo esta concepción se deja de lado todo aquello que sucede antes y después de que ocurre, reduciéndola a una simple acción.

En la actualidad existen diversos factores que han influido en que la muerte sea vislumbrada como un simple acto, entre ellos se encuentra la violencia que impregna tanto noticieros como programas televisivos, películas, videojuegos e incluso las mismas calles; lo cual ha provocado que la muerte sea vista como un suceso cada vez más común, pero como señala Lugo (1994) lejos de sensibilizarnos ante ella, la mayoría de las veces tiene el efecto contrario, se nos llega a presentar como un suceso ajeno e irreal, pareciendo un simple videojuego en el que los personajes matan y mueren pero no pasa nada porque pueden volver a renacer en cualquier momento. Al ser vista de esta manera parece que cuando la muerte tiene lugar todo sigue como si nada hubiera ocurrido y como si nada se modificara.

No obstante, es innegable que cuando se sufre una pérdida parece que la vida se divide entre un “antes de la muerte” y un “después de la muerte”,

siendo dos momentos distintos que exigen al individuo una adaptación, puesto que no se vuelve a ser el mismo una vez que ha habido una experiencia de muerte de un ser querido, la cual trae consigo una modificación interna (emocional y cognitiva) y externa (en conductas y relaciones). La realización de rituales puede ayudar al deudo a que la adaptación a la nueva realidad se dé de manera gradual (Scott, 2009). Cuando una persona participa colectivamente en el ritual de planear, preparar y montar una ofrenda de Día de Muertos puede, entre otras cosas, darse cuenta de que la pérdida que sufrió fue real, que trajo consigo modificación y por ende, es necesario hacer cambios para seguir de ahí en adelante.

La muerte también puede ser vista como un *evento*, partiendo del supuesto de que no solamente ocurre, sino que se considera que es el resultado de algo, desde esta concepción se trata de cuantificar y diferenciar las razones por las que ha ocurrido. La aproximación que hace la biología y la medicina al respecto, es hecha a partir de esta posición, ya que su importancia radica en encontrar aquello que la origina y tratar de aplazar su llegada.

Ahora bien, cuando se concibe de manera impersonal como algo externo, es decir como algo que le ocurre a otros, entonces es vista como un *suceso*, es en este sentido como la aborda la ley. Desde esta posición, cuando nos enfrentamos a la muerte de alguien más, es posible tener el contacto más cercano a la experiencia de morir sin perder la vida (Sánchez, 2001). Esta experiencia puede tener dos efectos, uno de ellos es hacernos conscientes de nuestra propia e inminente muerte llevándonos a reflexionar sobre la finitud de todo aquello que nos rodea, modificando la manera en que concebimos la vida; en su contraparte, puede llevarnos a ver la muerte como un suceso de otros y nunca de uno mismo, cayendo en una errónea creencia de infinitud que posteriormente provocaría que al experimentar una muerte cercana se dificulte el proceso de duelo.

Cuando se celebra a los seres queridos que han muerto por medio de los rituales del Día de Muertos, se está aceptando que la muerte siempre ha ocurrido y lo seguirá haciendo, por lo que en algún momento nos llegará a nosotros mismos. Así cada año se tiene presente a la muerte, concibiéndola

como un suceso que les ha ocurrido a otros, a quienes se les da la bienvenida con el gran banquete que se monta en la ofrenda, pero al mismo tiempo se reconoce que uno mismo, al ser un ser humano, en algún momento estará del otro lado del ritual, “visitando a sus seres queridos” desde el “más allá” para disfrutar del banquete.

Por otra parte, si se piensa la muerte como algo personal, aceptando que nos ocurrirá en algún momento a nosotros mismos, entonces la estamos concibiendo como un *hecho*. Aquí un aspecto de gran ayuda es que la muerte de nuestros seres queridos y aún de personas lejanas tenga sobre nosotros el primer efecto mencionado, que es acercarnos a la idea de que nosotros mismos también moriremos; aunque cabe mencionar que esta es una concepción que puede ocasionar conflicto y que no es tan sencillo que tenga cabida en nuestra conciencia (Freud, citado en Mejía, 2004). En cambio, aún cuando es difícil vislumbrarnos a nosotros mismos muertos, lo que si se puede hacer es vivir cada día como si fuera el último, disfrutar el presente y vivir un duelo anticipado.

La muerte además se puede entender como un *acontecimiento*, en el momento en que se le dota de significado y se abordan sus implicaciones, es esta la manera en que se mira desde la religión, como algo que le acontece al ser humano, pero que a la vez tiene un por qué y un para qué espiritual; igualmente rituales como la Ofrenda de Día de Muertos contribuye a que se conciba la muerte con sentido y significado, como un acontecimiento importante del ser humano. A diferencia de concebirla como un simple acto, cuando se ve como un acontecimiento, es posible hacer un análisis más profundo de su existencia, lo cual contribuye a resignificarla, además de verla como parte inseparable de la vida. De esta manera la vida puede adquirir un mayor valor al encontrarse acompañada por la muerte que siempre está presente.

Asimismo abordarla como un acontecimiento disminuye la connotación negativa con la que se piensa el cese de la vida, no obstante se considera de suma importancia que exista un equilibrio entre ambas, sin que una se sobreponga a la otra, ya que al pensar sólo en la muerte se estaría dejando de

lado la vida y viceversa. En el caso del ritual de la ofrenda se podría pensar erróneamente que el objetivo es celebrar a la muerte, cuando en realidad se celebra a los muertos pero también a la vida, en tanto que se trae a la mente a los seres queridos que han partido a través de aquello que disfrutaban comer, beber, utilizar y hacer en vida; siendo un reconocimiento de que la muerte siempre está presente y por tanto, es necesario disfrutar la vida lo mejor posible.

La muerte también puede ser concebida como un *fenómeno*, en tanto que cuando se presenta, inevitablemente trae consigo ciertas modificaciones, no sólo en el individuo a quien le sucede, sino además en aquellos que lo rodean. Es así como se aborda a partir de la psicología al ser de su interés estudiar las modificaciones que surgen ante una pérdida en el individuo y en su entorno, tanto en el momento en que ocurre, como antes y después de ello. Por lo tanto, como señala Quintanar (2007) cuando se trata de entender la muerte desde la psicología es necesario tomar en cuenta el momento y la forma de morir, más que la causa y el tiempo de la muerte como se hace desde la biología; para los psicólogos lo importante es ahondar en aquello que rodea el fenómeno de la muerte.

Entender la muerte como un fenómeno conlleva aceptar que trae consigo una transformación individual y colectiva; en el primer caso, cuando una persona se enfrenta a su propia muerte, atraviesa por un proceso de duelo desde el momento en que se entera de su condición, hasta llegar a su elaboración. Esto trae consigo modificaciones en su manera de relacionarse con lo demás y los demás, en su concepción sobre el mundo, sobre los demás y sobre sí mismo; es decir, su posición existencial se modifica. Las modificaciones alcanzan al entorno en que se desenvolvía el difunto, por lo que también su familia, amigos y conocidos, atraviesan por un proceso de duelo en función de la relación que tenían con el difunto y de sus rasgos de personalidad; llegándose a presentar reajustes en el sistema familiar tales como repercusiones sociales y económicas (Kübler-Ross, 2000; Tizón, 2004).

El papel del psicólogo debe de enfocarse en visualizar la muerte como un fenómeno que produce una crisis a nivel individual y colectiva, la cual en un

principio puede llegar a desestructurar la manera en que hasta ese momento se concebía la vida y la manera en que funcionaba la dinámica grupal, por lo que se requiere realizar las modificaciones necesarias para continuar de ahí en adelante. Es decir, el fenómeno de la muerte modifica pero a su vez ofrece la oportunidad de que surja la creación de una nueva dinámica, de una nueva manera de entender los fenómenos de la vida y la muerte, de una manera innovadora de pensar, etc.; por ende, se puede considerar que crisis es sinónimo de transformación.

Entender que la muerte se presenta como un fenómeno, requiere admitir que dicho fenómeno se encuentra rodeado de ciertos epifenómenos, muchos de los cuales son raramente reconocidos como tales. Cuando se habla de epifenómenos se hace referencia a todo aquello que sucede alrededor de la muerte de una persona, los cuales en un principio pueden resultar un tanto difíciles de relacionar entre sí, pero que después de un análisis es posible lograr guiarlos hacia el mismo fenómeno y entender su significado.

Ejemplos de epifenómenos relacionados con una muerte son aquellos comportamientos poco usuales que presenta el moribundo tiempo antes de que su muerte tenga lugar, entre ellos reuniones familiares inesperadas, visitas a personas o a lugares que hace mucho tiempo no frecuentaban, palabras de despedida que quizá se pronuncian de manera encubierta y por lo tanto, no son reconocidas o no se quieren reconocer como tales; así como que una muerte ocurra en cercanía con eventos importantes tales como cumpleaños y días festivos significativos tanto para el moribundo como para personas allegadas a él.

Un aspecto notable es que la mayoría de los eventos significativos (epifenómenos) que se encuentran vinculados a una muerte se expresan en relación con otras personas, es decir, en situaciones grupales. Como se puede notar, gran parte de ellos tiene lugar cuando familiares y amigos se encuentran reunidos, en comidas y celebraciones, siendo cuando la persona moribunda aprovecha para despedirse. De ahí la importancia de llevar a cabo rituales que involucren a las personas cercanas al enfermo terminal, para que tenga la

oportunidad de dejar todo en orden, despedirse de quien lo tenga que hacer, disculparse con quien sea necesario, etc.

De igual manera se pueden considerar como epifenómenos los sueños o sensaciones que presentan personas cercanas al moribundo antes o después de que la muerte ocurre y que se relacionan, de una manera simbólica, con el mismo acontecimiento; por ejemplo, soñar con la persona despidiéndose o traerla a la mente en un determinado momento y después caer en la cuenta de que su muerte tuvo lugar momentos antes o después de haber experimentado dichos epifenómenos.

En la misma línea se encuentra el fenómeno que Quintanar (1994, citado en Quintanar, García, Bazaldúa, Puente & Robles, 2006) denomina “Muertes en serie”, para referirse a aquellos fallecimientos que se presentan de manera simultánea o consecutiva, a lo largo de una semana o con siete días como máximo entre muerte y muerte, independientemente de la causa del fallecimiento, dentro de una misma población. También se pueden señalar aquellos epifenómenos que ocurren posteriores a ella, tales como las EBM (Experiencias al Borde de la Muerte), experiencias telepáticas entre el moribundo y personas cercanas a él, comunicación entre los que acaban de morir y los vivos, etc. (Kastenbaum, 1986). No obstante, a pesar de que se pueden encontrar múltiples testimonios de personas que han experimentado alguno de dichos epifenómenos que han resultado tener un fuerte significado para ellos, raramente son reconocidos como tales, regularmente por la falta de pruebas científicas acerca de su existencia.

En cambio, aún con la escasez de pruebas empíricas, los epifenómenos podrían ser reconocidos si se abordaran desde su aspecto de significados y sentidos, pues todos ellos tienen en sí un componente simbólico que los vuelve significativos para quien los experimenta. Por ejemplo, un sueño puede ser reconocido como epifenómeno si tuvo un sentido y un significado para quien lo tuvo, mientras que una palabra de despedida será un epifenómeno dependiendo del contexto en que se dice y a quién se le dice; como consecuencia, no es la acción en sí la que se relaciona con la muerte, sino toda la red de símbolos que la rodea.

A pesar de que dichos epifenómenos no son tomados en cuenta, la mayoría de las veces la muerte se encuentra rodeada de acontecimientos no entendidos que no son independientes del fenómeno principal, sino que guardan una estrecha relación con el mismo, obedeciendo a ciertas necesidades del moribundo en un determinado momento. Por ejemplo, puede ocurrir que una persona que sufre una enfermedad terminal decida repentinamente visitar a algún amigo o familiar que hace mucho tiempo no veía para solucionar asuntos pendientes, dejar las cosas en orden, despedirse de manera encubierta, etc., y tiempo después de sucedido esto, su muerte tenga lugar. O bien que una persona experimente un sueño relacionado con algún amigo y tiempo después se entere de su muerte, la cual ocurrió ya sea antes o después del sueño.

Este tipo de comportamiento simbólico que llegan a presentar las personas moribundas deja entrever que la muerte anticipa, de alguna manera, su llegada. Desafortunadamente la mayor parte del tiempo dichas señales son evadidas o bien malinterpretadas como producto de la imaginación o de una simple coincidencia. Uno de los factores que llega a influir en que los epifenómenos no sean tomados en cuenta aún cuando están ahí, es que la relación que existe entre el fenómeno principal (A) que en este caso es la muerte y sus epifenómenos (B), no es muy clara para quienes lo viven y mucho menos para personas externas a la experiencia.

Comúnmente, con la influencia de los avances científicos, se acostumbra vislumbrar los fenómenos del mundo a partir de una explicación causal (causa-efecto), donde A antecede a B y, por tanto es su causa; como resultado cuando nos topamos con este tipo de acontecimientos no entendidos ante los cuales no se logra encontrar una explicación racional convincente, pareciera que casi de manera automática son desechados al campo de lo fortuito, considerándolos como meras coincidencias sin relación alguna con el fenómeno principal.

En cambio, el hecho de que no se pueda encontrar una relación causal entre A y B no quiere decir que no haya lugar para otro tipo de relación, en este caso una conexión acausal; donde si bien A no es la causa de B, existe algo

que los liga y esto es, una relación de significados. De esta manera se considera que A y B ocurren de tal manera que existe una sincronidad entre ambos, en la cual no influye ni el tiempo (atemporal) ni la distancia (inmaterial). Así entendido la sincronidad se refiere a la manifestación de una coincidencia significativa de una conexión acausal (Jung, 1983).

Probablemente para quienes no se encuentran dentro del proceso anterior o posterior a la muerte, sea un tanto difícil comprender la relevancia y relación que tienen los epifenómenos con este acontecimiento, lo cual parecería más claro ante los ojos de quienes lo viven de cerca, en tanto que son ellos quienes lo dotan de significado y es precisamente el significado lo que permite relacionar dos eventos que en sí mismos nada tienen que ver.

Cabe mencionar que Jung (1954, citado en Jung, 1983) hablaba de tres tipos de sincronidades: en el primer tipo A y B ocurren de manera simultánea, por ejemplo, soñar con la persona moribunda despidiéndose en el momento exacto en que su muerte está teniendo lugar; en el segundo tipo ambos eventos ocurren simultáneamente pero a distancia, como cuando se sueña un poco antes o después de que la muerte ocurra; finalmente en el tercer tipo el acontecimiento percibido ocurre en el futuro, es decir, primero surgiría el sueño y la muerte tendría lugar tiempo después. De ahí que los fenómenos sincronísticos superen los límites del tiempo y del espacio, debido a que pueden ocurrir simultáneamente o no, pero tendrán un significado similar.

Visto así los epifenómenos en torno a la muerte cobran mayor significado al no importar si ocurrieron antes, después o al mismo tiempo que la muerte tuvo lugar, puesto que, de otra manera, se podría dudar acerca de la relación que existe entre ellos. Si fueran reconocidos como tales y se aceptara que la muerte trae consigo algunos avisos antes o después de su arribo, la situación sería diferente, se podría aprovechar para la realización de rituales de despedida (duelo anticipado), para solucionar asuntos pendientes, expresar todo lo necesario a la persona que partirá, acompañarla en el proceso; brindándole así una “buena muerte”. Aunado a esto, reconocer dichos epifenómenos permitiría disminuir el miedo e incertidumbre que puede llegar a

provocar, llegándola a considerar como un fenómeno más en la existencia del ser.

Como señala Peat (1989) las sincronicidades a menudo se relacionan con períodos de transformación, como nacimientos, muertes, enamoramiento, psicoterapia, etc.; lo cual refuerza la idea de que los epifenómenos en torno a la muerte son una muestra de sincronicidad. Cabe mencionar que con esto no se quiere dar a entender que los epifenómenos en torno a la muerte antes descritos sean la prueba de la inmortalidad del alma a la que se refieren algunas religiones; sino que tomando en cuenta que nunca se ha tenido una manifestación pura del difunto que haya vuelto de la muerte para decirnos qué hay en el más allá, pues esta siempre depende de un ser vivo, entonces lo que quedaría sería el proceso o acto de comunicación. Por tanto, de continuar una parte del ser posterior a la muerte se trataría de algún tipo de información que persiste por algún tiempo (Kastenbaum, 1986). Información, que se nos presenta, en forma de comportamientos inusuales del moribundo, de sueños, de experiencias al borde de la muerte, visiones, etc.

4.3 Entendiendo el sentido de la muerte como fenómeno

Refutar la idea de la inmortalidad del alma manejada por las religiones y quedarnos con la teoría de que lo que perdura es información, nos lleva a considerar que somos entidades finitas; en el entendido de que, si bien dicha información permanecería por un tiempo, posteriormente se disiparía quedando solamente nuestro recuerdo. No obstante pensar en nuestra propia finitud resulta un tanto complicado, al respecto Freud (citado en Mejía, 2004) consideraba que la idea de la muerte propia no tiene cabida en nuestro inconsciente, donde reinan los deseos y no hay principio de contradicción.

En vista de que es casi imposible vislumbrar la muerte propia, la mayor parte del tiempo se trata de dominarla haciendo algo con ella, inclusive se puede considerar que toda actividad humana es, en gran medida, un modo de negar la muerte (Mejía, 2004). Dicha renuencia de aceptar la muerte puede dejar entrever que es concebida como un acontecimiento negativo, debido a que se puede pensar que la mayoría de las veces llega para quitar algo, ya

sean proyectos, ilusiones, relaciones, personas queridas, la propia vida, etc.; por lo tanto, muy raramente se considera en términos positivos como parte ineludible del curso natural de la vida que mas que para arrebatarse, llega para sumarle valor a la misma.

Existen diversos factores que han influido en que la muerte se piense en términos negativos, al respecto Adams (1974, citado en Delgado, 1998) diferenciaba entre tres tipos de miedos: 1) a lo que viene después de la muerte, 2) al hecho de morir y 3) a la extinción del ser.

En este sentido quizá sea la incertidumbre lo que ocasiona temor, pues como refiere Cereijido (citado en Soberón & Feinholz, 2008) al ser humano lo apacigua el conocer y le aterra lo desconocido y en este caso la muerte limita el conocer; ya que, aún cuando existe registro de experiencias al borde de la muerte, en realidad nadie ha regresado de ella para contar qué sucede y los reportes que se tienen de dichas experiencias son contadas por personas vivas, lo cual impide tener una certeza acerca de este suceso. En este sentido se le puede temer al pensar que el momento de la muerte conlleva dolor o bien al no tener la certeza de qué es lo que sucederá en ese instante y momentos después; miedo al cuestionarse qué se encontrará en el más allá o si existe un más allá.

Ciertamente dicho miedo surge como resultado de la concepción negativa que se tiene acerca de la muerte, puesto que si se pensara que lo que ocurre después de la muerte es positivo, como se pensaba en la ideología prehispánica, entonces en lugar de temerle se esperaría con anhelo. Un aspecto de gran ayuda para disminuir el miedo con que se piensa la muerte y en su lugar concebirla como un fenómeno más de la vida, son los rituales terapéuticos que se realizan en torno a ella, siendo un claro ejemplo las ofrendas, que permiten que los individuos doten de un significado diferente a la muerte.

Por otra parte se encuentra el hecho de que la muerte raramente llega en el momento oportuno, tal vez el hecho de ser conscientes de la fragilidad de la vida puede permitir vivir un duelo anticipado, disfrutar del presente y

solucionar asuntos pendientes; pero aún con ello, no se tiene la certeza de cuándo llegará y si se estará listo para recibirla, por lo que inevitablemente cuando llega lo hace interrumpiendo algo que aún no se ha concluido; por ejemplo, se puede llegar a lamentar un futuro que ya no llegará, dejar detrás una familia, asuntos que faltaron consumir, etc. (Sherr, 1992).

Es así que se puede considerar como inoportuna y limitante, aunque esto se puede utilizar como un beneficio para vivir el presente, siendo conscientes de que los proyectos son vulnerables a ella, por lo que inevitablemente algunos de ellos sucumbirán ante su llegada; mas esto no significa que se deben de abandonar, sino disfrutar el camino para llegar a ellos (May, 2009). De esta manera cuando la muerte llegue serán mínimas las razones por las cuales lamentarse; para lograrlo, los rituales de despedida pueden ser de gran ayuda, ya que permiten solucionar asuntos inconclusos, por ejemplo, resolver conflictos con algún integrante del grupo, visitar algún lugar antes de partir, comer cierto platillo como última petición, tener a la familia junta en una última reunión, etc.; haciendo de la muerte un acontecimiento positivo.

Otro de los factores que llevan a considerar la muerte en este sentido es el papel que tiene la ciencia y la tecnología en la actualidad, gracias a las cuales ahora es posible alargar cada vez más los años de vida. Este hecho ha influido en que se tenga la concepción de que si se pueden controlar e incluso evitar las enfermedades, entonces que la muerte tenga lugar es el resultado de una falla en el intento de tratar de aplazar su llegada; en cambio, en la antigüedad al no existir control médico sobre las enfermedades la muerte simplemente ocurría y era vista como un acontecimiento propio del curso natural de la vida (Ariés, 1983). Precisamente este es uno de los objetivos que persiguen los rituales como la ofrenda, visualizar la muerte como se hacía en la antigüedad, como un acontecimiento natural y necesario en la vida del ser humano, tanto para dotar de sentido a la vida, como para mantener el equilibrio en el universo, pues si nadie muriera entonces la sobrepoblación podría ser un problema.

Asimismo, que en la actualidad la mayoría de las muertes ocurren lejos del hogar, de la familia y amigos, para pasar a tener lugar dentro de los hospitales, ha influido en que el momento de la muerte sea visto como un acontecimiento solitario, mecánico y deshumanizado; en tanto que se llega a emparejar con la idea de un hospital, personal médico, enfermos, respiradores, etc. (Mejía, 2004). Por lo tanto, difícilmente se concebirá como un acontecimiento relevante y significativo en el acontecer del ser humano, en el que haya oportunidad para rituales de despedida, de contar con la compañía de seres queridos y con la tranquilidad del hogar. Como señala Van der Hart & Goossens (1987) la realización de rituales en situaciones de duelo son de suma importancia para llegar a una solución satisfactoria del proceso, de no ser así surgen duelos complicados de una duración más larga y con mayores afectaciones, tanto para el enfermo terminal como para su familia.

Por lo tanto, el miedo no es hacia la muerte sino a lo que pueda venir posteriormente, ya que se le llega a relacionar con incapacidad, desvalimiento, soledad, molestias y sufrimiento que se le puede ocasionar a los seres queridos (Vilches, 2000). De esta manera se le teme a todo aquello que rodea a la muerte hoy en día, como resultado de las condiciones sociales y políticas que han influido en ello.

Ahora bien, el hecho de que en la actualidad sean mínimos los rituales que se realizan en torno a la muerte, reduciéndose sólo a los rituales funerarios y algunas veces estos también se limitan, ha influido en que vida y muerte se conciban de manera separada como fenómenos que se contraponen entre sí, mas no como parte de un mismo fenómeno que es el acontecer del ser. No obstante, si nuestro pensamiento se centra solamente en la vida, la muerte aparecerá como nuestro peor enemigo al considerar que nos arrebatara muchas cosas; algo parecido ocurriría si nuestros pensamientos se vieran invadidos por la muerte, debido a que se puede caer en el nihilismo de para qué tener proyectos si “de todos modos moriremos algún día”.

Por consiguiente, no se trata de tener la muerte presente en todo momento, sino de caer en la cuenta de que gracias a ella la vida adquiere un mayor valor, concibiendo vida y muerte como parte de nuestra naturaleza y

como una realidad presente; es decir, la presencia de la muerte debería de influir en que las personas fueran más responsables del descubrimiento del sentido de su propia vida (Vilches, 2000).

Para lograrlo el primer paso sería dejar de negar la muerte, puesto que el ser humano realiza un sinnúmero de acciones para no pensar en ella y evadirla hasta donde le sea posible, un medio puede ser a través de los rituales como la ofrenda, que permite reconocer la realidad de la muerte siempre presente para todo ser humano.

Una de las formas en que se niega constantemente es precisamente a través de los esfuerzos médicos por tratar de alargar los años de vida, pues si bien es cierto que sería poco ético no realizar ninguna acción y dejar que la persona muera aún cuando se puede hacer algo para evitarlo, también lo es no tomar en cuenta los derechos que como paciente terminal se tienen, tales como:

- I. Recibir atención médica integral;
- II. Ingresar a las instituciones de salud cuando requiera atención médica;
- III. Dejar voluntariamente la institución de salud en que esté hospitalizado de conformidad a las disposiciones aplicables;
- IV. Recibir un trato digno, respetuoso y profesional procurando preservar su calidad de vida;
- V. Recibir información clara, oportuna y suficiente sobre las condiciones y efectos de su enfermedad y los tipos de tratamientos por los cuales puede optar según la enfermedad que padezca;
- VI. Dar su consentimiento informado por escrito para la aplicación o no de tratamientos, medicamentos y cuidados paliativos adecuados a su enfermedad, necesidades y calidad de vida;
- VII. Solicitar al médico que le administre medicamentos que mitiguen el dolor;

VIII. Renunciar, abandonar o negarse en cualquier momento a recibir o continuar el tratamiento que considere extraordinario;

IX. Optar por recibir los cuidados paliativos en un domicilio particular;

X. Designar, a algún familiar, representante legal o a una persona de su confianza, para el caso de que, con el avance de la enfermedad, esté impedido a expresar su voluntad, lo haga en su representación;

XI. A recibir los servicios espirituales, cuando lo solicite él, su familia, representante legal o persona de su confianza (Ley General de Salud, 2013).

De contar con la capacidad, el paciente en estado terminal tiene el derecho de tomar la decisión que considere mejor para sí, la cual deberá de ser respetada por sus familiares, aún cuando estén en contra de ello. Por ejemplo, podría suceder que el paciente decida no recibir ningún tratamiento y esperar a que la muerte llegue por sí misma, mientras que su familia puede considerar esto como un atentado contra su propia vida; en cambio, el paciente estará en su derecho de tomar dicha decisión.

Como ya se mencionó no se trata de sobreponer la muerte antes que la vida, sino de poder diferenciar cuándo realmente se están realizando acciones médicas para defender la vida y cuándo se trata de una obstinación terapéutica, tratando de evitar la muerte a toda costa, aunque esto atente contra los derechos del paciente.

Otra forma de negar la muerte es mediante las religiones, pues como menciona Borges (1980) debido a que la idea de la muerte propia y de los seres queridos es tan difícil de aceptar, el hombre ideó la inmortalidad para negarla y creó las religiones para defenderse de ese dolor. En este sentido, la mayoría de las religiones tienen como base la idea de la inmortalidad del alma, por lo que, ya sea que se hable de la resurrección o reencarnación, se niega la posibilidad de que el ser sea finito, dejando entrever que siempre habrá una segunda oportunidad para continuar existiendo.

De esta manera se concibe la muerte no como un final contundente, sino como el inicio de una nueva existencia, esta puede ser una manera en que las personas logran disminuir su temor ante la extinción del ser, pero a su vez mantiene la incertidumbre de si se será castigado o no por las acciones cometidas en vida, por lo que continúa siendo incierto qué es lo que se encontrará después de la muerte.

Sin embargo, aquí cabría reflexionar qué pasaría si realmente fuéramos seres inmortales y viviéramos durante toda una eternidad, como en el caso de los trogloditas a los que hace referencia Borges (1980) en su relato "El inmortal", quienes eran seres inmortales que después de vivir nueve siglos habían tenido el tiempo suficiente para cumplir todo aquello que se propusieran llegando a un punto en que todo lo que realizaban les resultaba trivial, por lo que determinaron vivir en el pensamiento permaneciendo en perfecta quietud dentro de cuevas; dejando así, a pesar de ser inmortales, de pertenecer al mundo físico.

Probablemente si fuéramos inmortales llegaría un punto a lo largo de nuestra infinita existencia en el cual habríamos realizado todo lo que hubiéramos deseado y no tendría más sentido el continuar existiendo. Además, como menciona May (2009) si realizáramos tareas que no despiertan ninguna devoción la vida terminaría por convertirse más en una carga que en una pasión; como consecuencia, no es la muerte, sino la inmortalidad la que pone en peligro el sentido de nuestras vidas.

Por otro lado una forma más de negar la muerte se encuentra en el hecho de pensar la mayor parte del tiempo en el futuro, planeando siempre lo que se realizará después y dejando así de vivir en el presente; puesto que al hacerlo se niega el hecho de que en algún momento la muerte llegará, teniendo la falsa creencia de que siempre habrá un mañana. No obstante, la muerte puede llegar hoy, mañana, en un año o más, siendo el presente lo único que se tiene seguro y, por tanto, lo que se debería de disfrutar al máximo; pero también es importante tomar en cuenta que inclusive pensar constantemente la muerte continúa siendo una forma de negación en tanto que representa, de algún modo, un intento de controlarla (May, 2009).

Si se piensa constantemente en que se puede morir el día de hoy o quizás mañana, en un mes o en un año, se realizarían todo el tiempo acciones para tener un control sobre ella y evitar su llegada; por ejemplo, dejar de salir por las noches para evitar la delincuencia, no utilizar el transporte público por temor a los accidentes, no viajar en avión, etc.; cayendo en el extremo de centrarse solamente en la muerte, dejando de lado la vida, la cual acarrea riesgos en sí misma.

Pese a ello podemos preguntarnos, si no se puede controlar la muerte completamente, entonces qué es lo que está en nuestras manos hacer. Una manera de hacer algo con la muerte, contrario a evadirla son los rituales que se realizan en torno a ella, a través de los cuales se abre la posibilidad de aceptar la muerte como parte natural del curso de la vida. Al respecto, Arregui (2003, citado en Anrubia, 2007) señala que el hombre hace cosas con su muerte como las hace con otros rasgos de su condición natural, de manera que no hay civilización que no haya practicado ritos a su alrededor.

Un claro ejemplo de dichos rituales, se puede encontrar en la celebración del Día de Muertos en México, en especial con el ritual de la ofrenda, por medio de la cual se recuerda año con año a aquellos seres queridos que han partido. Esta es una muestra de que, si bien no se puede controlar la muerte si se puede pensar de una manera diferente, como parte natural del curso de la vida (Castillo, 2000; Mejía, 2004). Este tipo de rituales posibilitan tener una actitud creativa y positiva frente a este hecho inevitable en la vida del ser humano dejando de lado el temor y la negación; en su lugar se reconoce que la muerte ha de llegar y por tanto es necesario estar conscientes y preparados para ello.

Dicha certeza de que hemos de morir nos debería de permitir vivir con plenitud y convertir en sumamente valioso el cotidiano vivir, pues al no saber cuándo llegará nos vemos en la necesidad de disfrutar cada momento de nuestra vida como si fuera el último, a darle importancia a lo que hacemos, a las personas que están a nuestro alrededor y a nosotros mismos, a distinguir entre lo importante y lo banal, a disfrutar los pequeños detalles, entre otras

cosas; lo cual sería imposible si fuéramos inmortales (Anrubia, 2007; May, 2009).

Se puede considerar que existen más motivos para pensar la muerte de una manera positiva libre de los miedos que podría conllevar, concibiéndola como una fase más de nuestra existencia, quizá la más importante de todas. Sin embargo, si tomamos en cuenta que las representaciones sobre la muerte tienen que ver con construcciones que se dan dentro de los grupos a los que pertenecen los individuos, esto nos lleva a concluir que la muerte se ha concebido de manera negativa como resultado de la influencia que ha tenido la sociedad sobre los diversos grupos primarios y secundarios, al concebirla como un fracaso médico más que como una parte esencial de la existencia humana; aunado a que el ritmo actual impide que los rituales terapéuticos, que antes se realizaban, tengan lugar.

Al respecto, Epicuro (citado en May, 2009) consideraba que la muerte no debería de ocasionar miedo en tanto que al morir dejamos de sentir, de pensar, de tener conciencia y no sabríamos nada de ello. Si tomamos en cuenta que la muerte no afecta ni a vivos ni a muertos, en el entendido de que en los primeros todavía no está y en el otro caso ya no está; entonces nuestros miedos resultarían infundados (Colín, 2004). Esto no significa no pensar en la muerte, sino pensarla, pero de una manera diferente con ayuda de los rituales.

Si vivimos sabiendo como la filosofía estoica sostenía, que el universo es básicamente racional y que todo sucede por un propósito (May, 2009), entonces en lugar de cuestionarnos el por qué del infortunio, reflexionaríamos más bien, sobre el para qué, aprovechando cada oportunidad que nos presenta la vida para aprender de ella. En el caso de la muerte, la lección que nos imparte es que la vida ha de centrarse en el presente y que, si bien no podemos controlar su llegada, si podemos controlar la actitud que tomamos ante la vida, lo cual se verá reflejado en quienes seremos el día de mañana. Así nos será posible aprender a disfrutar la vida a pesar de la presencia de la muerte.

4.4 De la muerte pública a la muerte privada

En la actualidad la concepción que se tiene sobre la muerte y lo que se hace con ella dista mucho de cómo era en tiempos pasados, debido a diversos factores socioculturales y a los propios de los avances tecnológicos que se han ido perfeccionando con el paso de los años. Anteriormente, al no contar con dichos avances la muerte no podía ser retrasada por períodos tan largos, en su lugar la gente simplemente moría y no se veía como un fracaso médico o con culpabilidad por no haber hecho lo suficiente, en tanto que aparte de acompañar al moribundo, en realidad no había mucho por hacer.

Ante el escaso o nulo control médico no quedaba más que quedarse en casa a esperar el final, pero a pesar de lo fatal que esto pudiera parecer había la oportunidad de pasar los últimos momentos rodeados de familiares y amigos, así como de tener el tiempo suficiente para despedirse de manera gradual con todos ellos; es decir, era posible morir acompañado. Aquí una ventaja era que el que iba a morir lo sabía, no se le ocultaba la verdad acerca de su condición; estar conscientes de este hecho les permitía llevar a cabo los rituales que consideraran necesarios, aprovechaban sus últimos días para tratar de consumir aquello que tuvieran pendiente e incluso llegaban a presidir por anticipado la ceremonia de su muerte; puesto que sabían que el final estaba cerca (Colín, 2004).

La muerte de un individuo era un hecho que se hacía anunciar y llegaba hasta los oídos de la comunidad, lo que permitía contar con la participación de todos, tanto en rituales de despedida como en funerarios y los que se realizaran después de este, por ejemplo, en los rosarios y novenarios. Así que alguien muriera o estuviera próximo a hacerlo conllevaba una participación colectiva, que a su vez traía consigo un efecto positivo sobre la dinámica grupal; por ejemplo, propiciaba el reencuentro o fomento de las relaciones entre familia y amigos, además de la participación activa de la comunidad; de igual manera facilitaba la formación de redes de apoyo, al mismo tiempo que permitía la expresión de palabras, actitudes y sentimientos hacia los deudos, lo que facilitaba el proceso de duelo (Guzmán, 2007).

La participación activa de la comunidad en los rituales propiciaba que los deudos se sintieran apoyados, que les fuera más fácil expresar sus sentimientos, contar con alguien para conversar sobre la pérdida, para organizar los rituales subsiguientes, para tener apoyo económico, etc. Consecuentemente el proceso de duelo era diferente tanto cualitativa como cuantitativamente, debido a que los deudos se permitían vivirlo sin restricciones y, al mismo tiempo la sociedad lo respetaba, en lugar de considerarlo como una expresión exagerada e innecesaria, se concebía como parte esencial de la pérdida, destinando así un espacio y un tiempo para que tuviera lugar.

De ahí que Ariés (1983) denomina a la muerte como se concebía en tiempos pasados como “Muerte domada”, haciendo la aclaración de que esto no significa que anteriormente haya sido salvaje y después se domó, sino que hoy se ha vuelto salvaje mientras que antes no lo era. Dicho dominio era posible mediante la acción y aquí los rituales representaban una manera de hacer algo con la muerte a través de una participación en conjunto.

Algunos ejemplos este tipo de rituales son aquellos en los que se despedían del moribundo, el funeral, el Novenario, las misas y las Ofrendas de Día de Muertos. A través de la participación en ellos se lograba tener un dominio sobre la muerte, pues era posible dotarla de sentido y significado para poder visualizarla de una manera menos enloquecedora; pues ciertamente desestructura la manera en que los deudos concebían la vida hasta ese momento, pero al tener un control sobre ella y al compartir la experiencia en los rituales, el proceso de duelo se puede volver más viable.

Esta postura cambió una vez que comenzó a ser posible el control médico basado en intereses personales, profesionales o sociales, trayendo consigo una disminución de la gravedad y mortalidad de las enfermedades, aumentando la esperanza de vida y haciendo posible la experiencia de la vejez que anteriormente era limitada. A partir de aquí se comenzó a demonizar la enfermedad y la muerte concibiéndolas con miedo, como un mal que nos aqueja y del cual se quiere escapar; dejando así de ser un fenómeno natural y necesario, para pasar a ser considerada una falla del sistema médico (Thomasma & Kushner, 1999).

Esto influyó en que la muerte dejara de ser un acontecimiento público que ocurría en los hogares con la familia y con la comunidad, para pasar a ser un acontecimiento privado que ahora tiene lugar en los hospitales. Hoy en día es bastante común que cuando una persona se enferma, sobre todo de gravedad, acuda al médico y sea hospitalizada, pasando los cuidados del enfermo al personal sanitario; como resultado de esto la participación de la familia se ve muy limitada o desaparece casi del todo (Colín, 2004).

Parte de ello se debió a que con el tiempo las familias se hicieron más pequeñas y dispersas, disminuyendo las personas que cuidaban de enfermos y moribundos; al mismo tiempo el acceso al cuidado hospitalario se volvió más fácil y aceptable, por lo que morir en el hospital más que en la casa se volvió la norma (Sherr, 1992). Inclusive ahora la misma familia llega a considerar necesario que el enfermo terminal pase sus últimos días en el hospital, siendo casi inconcebible que la muerte ocurra en el hogar, ya sea por el miedo que se le tiene y/o por pensar que no se hizo lo necesario para salvar su vida. Ahora se llega a pensar que lo más importante es hacer todo lo necesario para que la persona continúe viviendo, sin tomar en cuenta qué es lo que el individuo realmente quiere.

Al dejar de lado los intereses del moribundo, su muerte que le pertenece a él, pasa a manos del personal médico y de la familia, de manera que muy raramente se llegan a tomar en cuenta sus deseos, entre ellos, si decide morir en su hogar, optar por uno u otro tratamiento o continuar con este. Además, tomando en cuenta que en algunas ocasiones, aunque tanto el moribundo como su familia y médicos saben que la muerte está por llegar, se prefiere callar y continuar con la comedia del “aquí no ha cambiado nada”, de “la vida sigue como antes”, del “todo es posible todavía” (Tolstoi, 2007); entonces muy difícilmente se tomarán decisiones de dicho tipo, debido a que lo primero es aceptar la realidad de la muerte, para después pensar en qué condiciones se decide que suceda.

Aunado a esto, las condiciones sociodemográficas actuales en México han traído consigo que el estilo de vida actual se caracterice por vivir de manera acelerada, de tal forma que hoy en día todo se hace o se quiere hacer

con rapidez, puesto que ahora nadie tiene tiempo para detenerse, mucho menos para la muerte. Por consiguiente la sociedad la ha expulsado de sí misma, en tanto que al no tener tiempo para pausas la desaparición de un individuo ya no afecta a su continuidad (Ariés, 1983).

En este sentido parece que la muerte se ha vuelto invisible y un tema tabú para la sociedad, actualmente es un tema que se evade, como si hablar del muerto o de la muerte trajese desgracia a los vivos (Mannoni, 1991). Esto resulta paradójico, ya que cada vez se ha vuelto más frecuente ver los medios de comunicación impregnados de noticias sobre muertes ocasionadas por la delincuencia, por desastres naturales, accidentes, homicidios o suicidios, al mismo tiempo que predominan en programas televisivos y en videojuegos.

Se esperaría que al estar tan presente tuviera un efecto sensibilizador que llevara a concebirla como un hecho cercano para todos, a vivir duelos anticipados, así como a disfrutar los momentos presentes, a distinguir entre lo banal y lo importante, etc. En cambio, ha tenido el efecto contrario porque al convertirse en un suceso tan frecuente, ya no afecta ni al ritmo de vida actual ni a las emociones y aparentemente ni a la dinámica familiar; teniendo como consecuencia que se conciba como un suceso irreal y lejano, propio de los demás y nunca de uno mismo.

De igual manera, el que muera un ser querido ya no es motivo para dejar de ir al trabajo y tener un permiso para asistir al funeral se hace cada vez más difícil (Gergen, 1987, citado en Guzmán, 2007). Asimismo los rituales que anteriormente se realizaban para que la muerte no pasara desapercibida y los deudos tuvieran la oportunidad de contar con contención por parte de familiares, amigos y la comunidad, así como de expresar sus sentimientos y emociones, muy raramente tienen lugar en la actualidad, lo que ha complicado más el proceso.

Hasta cierto punto el luto y su elaboración han desaparecido, simplemente porque no hay tiempo para ello, ya que se considera preciso volver a las actividades cotidianas; no porque esto sirva al sujeto, sino debido a que el sistema no permite la desaceleración (Mantegazza, 2006). Actualmente,

es muy común que después de una pérdida los deudos vuelvan a sus actividades casi de manera inmediata, quizás se puedan llegar a tomar dos o tres semanas para asimilar lo acontecido que sería el tiempo que por lo regular brindan las empresas, o bien podrían ser tan sólo los nueve días que duran los rituales religiosos, en el caso de que se realicen; de lo contrario podría ser menor el tiempo que se tomaría para reintegrarse a la vida cotidiana. No obstante, en tanto que un proceso de duelo lleva mínimo un año para llegar a su elaboración, entonces se puede considerar que el ritmo de vida actual imposibilita que el duelo tenga lugar más allá de los funerales.

El hecho de que la muerte y el duelo se hayan tornado invisibles ha tenido un impacto inevitable sobre los rituales, los cuales si bien no se han dejado de llevar a cabo, han perdido su valor y su función social que tenían antes; es decir, se han vuelto vacíos. Se esperaba que por medio de los rituales en torno a la muerte esta se convirtiera en problema de la colectividad, en problema político y social; contrariamente, en lugar de socializar, tienden hoy peligrosamente a la de-socialización, al terminar siendo aplastados en lo cotidiano (Mantegazza, 2006).

Una muestra de ello es que, debido a la renuencia del moribundo y los que lo rodean de aceptar que la muerte está próxima a llegar, muy raramente se llevan a cabo rituales de despedida; de igual manera, en el caso de los rituales religiosos, si bien se realizan no todos los que participan en ellos lo hacen con el sentido que inicialmente conllevaban, sino como una simple repetición de acciones; en cuanto al ritual de la Ofrenda de Día de Muertos es poco común que participe la familia completa, por lo regular son sólo algunos de los integrantes los que se encargan de ella; por tanto la pérdida no se comparte como se podría hacer si se participara en los rituales de manera conjunta con sentido y significado.

Otro factor que ha influido en que los rituales se vuelvan vacíos y de-socializadores es el hecho de que ya no es la colectividad la que se encarga de ellos, sino que ha pasado a manos de empresas privadas dedicadas a organizarlos, convirtiéndose así la muerte en un negocio en el momento en que es administrada; ya sea por la Iglesia, mediante misas y servicios de oración, o

por parte de empresas funerarias que presentan diversos modelos de ataúdes, servicios de velatorios y sepultura, además de las técnicas más avanzadas de conservación del cadáver para prolongar cuanto se pueda los rasgos del muerto (Mantegazza, 2006).

No obstante, como señala Quintanar (1992-1995) en tanto que los ritos funerarios son una manifestación de las ideas, creencias y actitudes hacia la vida y la muerte, las instituciones que prestan servicios que anteriormente eran realizados por familiares y amigos, deberán de ser conscientes de la necesidad de construir un espacio para compartir los sentimientos que tienen los vivos con los muertos, sin perder su propia independencia ni sentido por el cual surgió.

Al no haber lugar para rituales socializadores y al haber pasado la muerte del terreno de lo público y colectivo, a lo privado de los hospitales y las empresas, entonces nos enfrentamos ante una *pérdida a secas* y por ende, a la muerte seca que es la que presenciamos hoy en día (Allouch, 2006). Al hablar de una pérdida a secas el autor hace referencia a que la muerte de un individuo ya no modifica el curso de la vida actual, todo sigue como si nada hubiese acontecido; esto se puede constatar en el hecho de que el ritmo de vida acelerado exige que los rituales acaben lo más rápido posible para continuar con las actividades cotidianas, esperando que la pérdida no afecte al deudo por tanto tiempo y se recupere lo más pronto posible.

Asimismo se concibe como un suceso que ya no alcanza a la comunidad, ahora son escasas las personas que se llegan a enterar de la pérdida de uno de los miembros de su comunidad y, aún cuando se enteran, muy raramente deciden acompañar a los deudos participando en los rituales, los cuales o no se realizan o se vuelven vacíos. Por consiguiente, si no existe tal participación colectiva en los rituales, se impide tanto que los deudos cuenten con redes de apoyo, como la expresión abierta del dolor, que pasa a considerarse como morbosa, insana y desmoralizadora (Sherr, 1992).

Como consecuencia, una *pérdida a secas* produce un *duelo seco*, puesto que tomando en cuenta los factores antes mencionados, llega a ser

inconcebible que el deudo tenga que atravesar por un proceso de duelo que le llevará más de un par de meses elaborar, descartando el hecho de que las pérdidas traen consigo crisis que exigen un cambio, no sólo en el individuo, sino también en su medio. Como señala (Slaikeu, 1988, citado en Quintanar, 1992-1995) en nuestro siglo el duelo por muerte puede resultar en una inadaptación en la vida posterior y tender hacia lo patológico y no hacia el crecimiento.

Algunas acciones que se deberían de tomar en cuenta para contrarrestar las condiciones en las que hoy en día se experimenta una pérdida y su duelo, serían:

- Reconocer y ejercer los derechos del enfermo en estado terminal, quien será el que decidirá sobre las condiciones en que su muerte tendrá lugar.
- Aceptar la realidad de la muerte y nombrarla como tal, lo cual posibilitaría la realización de rituales de despedida y la consumación de asuntos pendientes.
- Concebir la muerte como parte natural del curso de la vida.
- Comenzar a vivir un duelo anticipado, disfrutando los momentos presentes, en tanto que el cómo vivamos se verá reflejado en la manera en que moriremos y viceversa.
- Recuperar el sentido y significado de los rituales en torno a la muerte, los cuales permitirán compartir el duelo, tanto con familiares y amigos, quienes también han sufrido una pérdida (duelo compartido), así como con la comunidad y personas externas que a su vez han vivido sus propias pérdidas (duelo colectivamente compartido).
- Permitir que el duelo tenga un tiempo y un lugar, lo cual no significa que se tengan que suspender las actividades, pero tampoco utilizarlas como un escape para evadir la realidad de la pérdida. Por el contrario, se trata de reconocer cómo es que la pérdida ha afectado, expresar los sentimientos y emociones que esta provoca e

identificar los cambios internos y externos que será necesario realizar.

De esta manera será posible disminuir los estragos que ha tenido llevar la muerte de un espacio público a uno privado, quizá no se logrará concebirla de la misma manera en que se hacía en la antigüedad, pero posibilitará compartir el dolor que ocasiona, teniendo un efecto funcional sobre el duelo; pues como señala Kottler (1997, citado en Gómez, S., 2007) cuando muere un ser querido se tiene derecho al duelo público, puesto que no sólo es el deudo el que está afligido, sino también las personas de su alrededor.

En esta línea, el papel de la sociedad ante una pérdida sería ayudar al deudo a travesar por las etapas del duelo, participando en los rituales, estando ahí para escuchar, para dar un abrazo, aceptando con naturalidad las expresiones de dolor y brindando apoyo hasta donde les sea posible; en tanto que el deudo en ese momento no cuenta con la fuerza necesaria para hacerlo completamente solo.

4.5 Una educación ante la muerte

Ante las condiciones socioculturales actuales nos encontramos con la necesidad de que exista una educación ante la muerte que permita entenderla de una manera diferente a como se ha hecho hasta ahora, para concebirla como un acontecimiento significativo y propio del curso natural de la vida, para saber qué hacer, cómo intervenir, a dónde acudir (Quintanar, 2003).

La importancia de que exista tal educación radica en diversas razones, una de ellas es que con los avances en ciencia y tecnología la esperanza de vida se ha incrementado; como señala Ruelas (2008, citado en Soberón & Feinholz, 2008) si las condiciones siguen como hasta ahora, las mujeres llegarían prácticamente a los 84 años y los hombres aproximadamente a los 80 años de vida, siendo las principales causas de muerte aquellas relacionadas con padecimientos crónico degenerativos, tales como cardiovasculares, cerebrovasculares, lesiones, tumores malignos y diabetes.

Esto ha permitido que en la actualidad la experiencia de envejecer sea posible, mientras que anteriormente tenía pocas ocasiones de hacer acto de presencia, debido a que era más común fallecer a temprana edad como consecuencia de enfermedades infecciosas (Klarsferld & Revah, 2002). De tal manera, la población de personas mayores de 60 años ha aumentado en las últimas décadas y quizá se podría hablar del elder boom, pues con el paso del tiempo continuará en aumento y superaría a la población joven (Martínez, 2003, citado en Quintanar, 2011a).

No obstante, no sólo nos enfrentamos con el hecho de que la población mayor de 60 años ha aumentado, sino con que dicha población experimenta diversas pérdidas conforme van avanzando en edad, tanto de la lozanía de su cuerpo, como aquellas asociadas con la jubilación y viudez. Se enfrentan así con la muerte en todas sus modalidades, biológica, social, económica, psicológica y familiar (Caserta, Utz, Lund, Swenson & De Vries, 2013; Instituto Mexicano de Tanatología, 2008). El problema aquí consiste en que si no se cuenta con una educación que instruya sobre cómo enfrentar dichas pérdidas, entonces el resultado será una acumulación de duelos, en tanto que en esta edad las pérdidas comienzan a presentarse de manera continua, sin que antes se haya tenido la oportunidad de elaborar la anterior.

Además si tomamos en cuenta que ahora se fallece por padecimientos de larga duración, comenzarán a surgir pérdidas graduales relacionadas con el deterioro físico y psicológico; entre ellas la pérdida de miembros corporales, de la lozanía del cuerpo, de la independencia, del cómo nos concebimos a nosotros mismos, etc.; requiriendo la ayuda de un cuidador, sobre quien llega a recaer cierta carga.

Por lo tanto se considera relevante no solamente añadir más años a la vida, sino también más salud a esa vida y más vida a esos años (Bueno, Buz & Navarro, 2011). Esto es, que el tiempo que se ha aumentado a la existencia sea posible vivirlo con calidad, no sólo continuar existiendo hasta que la muerte tenga lugar, sino vivir con plenitud, construyendo y realizando proyectos que no deberían de cesar con la vejez, solucionando asuntos inconclusos, disfrutando

el día a día, compartiendo con los demás; de tal manera que la vida adquiriera sentido hasta el momento de la muerte.

En relación con el hecho de que se ha logrado aumentar la esperanza vida, se llega a concebir la muerte como una experiencia propia de la edad avanzada y las discapacidades, teniendo la falsa creencia de que para el anciano es un momento esperado con anhelo; cuando en la mayoría de los casos esto no es verdad, pues aún para ellos resulta conflictivo pensar en su propio fin y más aún estar preparados para recibirlo, sobre todo si se tienen asuntos inconclusos que les causan cierto pesar (Gómez, S., 2007; Tizón, 2004).

Consecuentemente, la mayoría de las veces los jóvenes y adultos llegan a pensar en la muerte como un suceso lejano para ellos, descartándola como una posibilidad que está presente para todos, sin importar sexo, edad, posición económica o raza; llegando a considerar que sólo concierne a los ancianos preocuparse por la muerte, mientras que al ser joven se creería innecesario prepararse en estas cuestiones. En cambio, dicha educación ante la muerte debería de atañer a todos, para aprender a enfrentar las pérdidas en todas sus manifestaciones, las cuales surgen a lo largo de todo el ciclo vital.

Por otro lado se encuentra el hecho de que la muerte llega a ser abordada por el psicoanálisis, la sociología, la antropología, la religión y el arte, más no así por la psicología (Quintanar, 2003). A pesar de que la tanatología ha hecho su parte en ello al centrarse en estudiar lo referente a los sufrimientos relacionados con la muerte y la desesperanza dentro de un marco biológico, psicológico, social y espiritual; contribuyendo así a elevar la calidad de vida de enfermos terminales y apoyar moralmente a las familias de estos (Gómez & Delgado, 2000). Aquí el problema radica en que la mayor parte del trabajo en tanatología llega a ser ejercido por otros profesionales como lo son enfermeras, trabajadores sociales e incluso por las mismas personas que han experimentado una pérdida y muy escasamente por psicólogos. Así que este es un ámbito en el que se debería de poner mayor énfasis, debido a que la muerte constituye uno de los acontecimientos más significativos en la vida de un ser humano y al mismo tiempo es el que más se evade.

De ahí que se considere sumamente relevante la existencia de una educación para la muerte, debido a que nos encontramos frente a un orden social y económico que ha pensado en todo sin pensar jamás en enseñar la muerte, cuando ciertamente una gran parte del sufrimiento innecesario alrededor de este acontecimiento proviene de nuestra falta de familiaridad con lo que nos sucede en ese viaje y de no saber cómo prepararnos para enfrentarlo (Longaker, 2007; Mantegazza, 2006).

Para lograr dicha educación, el psicólogo se puede valer de los rituales como una técnica empleada en el proceso de un grupo que permitan entender la muerte de una manera positiva, como un fenómeno ineludible del curso de la vida, ante lo cual es necesario estar preparados. Un ritual que puede ser de gran ayuda es la Ofrenda de Día de Muertos vista como un dispositivo pedagógico, en la medida que transmite una cultura de respeto y libre de miedo ante la muerte, así como valores en torno a ella, entre ellos la importancia de la vida, de formar un proyecto de vida y de muerte, de saldar asuntos pendientes, etc.

De contar con dicha formación se lograría aminorar el temor que se le tiene y por ende, disminuirían los intentos de negación que hacemos de ella; además, como refiere Kübler-Ross (2010) la integración de la idea de la muerte en el pensamiento de los hombres les permite erigir sus vidas de acuerdo con propuestas más conscientes, más meditadas, alertándolos sobre el uso que hacen de ellas, no derrochando el tiempo en cosas sin importancia.

Sin embargo, es importante tener en claro qué se entiende por “educar ante la muerte”, en tanto que se podría caer en la confusión de que se trata de impregnar nuestros pensamientos y todo lo que hacemos con la idea de que nuestro fin puede llegar en cualquier momento; en cambio dicha educación consiste en abrirnos a ella, es decir, aceptarla como un hecho inseparable de la existencia del ser, que acompaña a la vida mas no impide vivir con calidad (Heidegger, citado en Cataldo, 2003).

Esta formación debería tomar en consideración que, si bien es imposible tener un control total sobre su llegada, lo que si se puede hacer es aprender a

aceptarla como parte inherente del curso natural de la vida, así como aprender a prepararnos en la medida de lo posible ante su aparición; de tal manera que cuando esté por acontecerle a alguien cercano tengamos una noción de cómo dirigirnos hacia esa persona y hacia los deudos y, cuando toque a nuestra puerta, la podamos recibir con la tranquilidad de que hemos vivido plenamente, siendo mínimas las razones por las que nos podríamos llegar a lamentar.

Por tanto, significaría disfrutar cada día y las relaciones que tenemos con los demás como si fuera el último, sacarle provecho a la vida, vivir un duelo anticipado pero a la vez reconociendo que quizás nunca será realizable una completa anticipación, porque la muerte inevitablemente traerá consigo dolor, pero mediante una educación ante ella sería posible manejar de una manera funcional el proceso de duelo (Mantegazza, 2006).

Esta educación debería de encontrarse dirigida hacia personas de todos los rangos de edad, pues se puede considerar que en el caso de las personas de la tercera edad se encuentra cada vez más presente, llegando a ser concebida como un hecho; en el caso de los adultos se comienzan a vivir crisis y pérdidas que ayudan a ser más conscientes de su existencia, por lo que se llega a pensar como un acontecimiento real; en cuanto a los jóvenes es más común que se piense como un suceso propio de otros y nunca de uno mismo, cayendo en la errónea creencia de la infinitud; mientras que para los niños sería una simple acción.

De esta forma, se considera conveniente comenzar a transmitir una concepción natural de la muerte desde la niñez para dejarla de ver como un tema tabú, permitiendo que los niños participen en los rituales, despidiéndose de la persona, dejando que contemplen el cuerpo sin vida, hablando sobre el acontecimiento sin rodeos, quizá con un lenguaje sencillo, pero veraz. Si se comienza a educar en cuestiones de la muerte desde la niñez y se hace lo mismo con jóvenes, adultos y adultos mayores, entonces en un futuro la sociedad adoptaría una posición más cercana hacia este acontecimiento.

No obstante, es importante aclarar que hablar de la muerte con naturalidad no es lo mismo que concebirla con habituación que es como se

visualiza últimamente, en cambio, se trata de pensarla con sentido y significado, como parte inseparable de la misma vida; para lograrlo es posible valerse de diversos dispositivos pedagógicos que permitan concebir la finitud como un hecho significativo.

Uno de ellos es ser conscientes de que cuando pensamos en cómo queremos vivir, estamos determinando el cómo vamos a morir (Málishév, 2003). Esto es, al mismo tiempo que construimos y llevamos a cabo nuestro proyecto de vida, estaremos construyendo nuestro proyecto de muerte, puesto que ambos se encuentran estrechamente vinculados. Así al vivir esforzándose por tener calidad de vida en toda la extensión de la palabra será muy probable que cuando llegue el momento de la muerte, este también tenga lugar con calidad.

Esto se puede constatar en aquellas personas que mantienen un estilo de vida saludable, siendo cuidadosos en su aspecto físico y psicológico, lo cual disminuye las posibilidades de que su muerte tenga lugar en condiciones deplorables a causa de padecimientos crónico degenerativos. Además, de contar con una red de apoyo amplia lo más probable es que se muera acompañado de amigos y familiares; contrariamente, si se descuidan tales aspectos es más factible que surjan enfermedades crónico degenerativas que llevan al individuo a tener una muerte con sufrimiento y dolor.

Si bien es cierto que pese a llevar un estilo de vida saludable existen riesgos a los que estamos expuestos que salen de nuestro control, tales como los accidentes, desastres naturales y la delincuencia, lo que si está en nuestras manos es no exponernos más de la cuenta a ellos. Como señala Quintanar y García (2010) el momento de muerte está determinado no sólo biológica, sino también psicológicamente debido a patrones de comportamiento de riesgo, estilos de vida no saludables y procesos vinculados al desamparo aprendido.

En este sentido se considera necesario darle importancia al proyecto de muerte al cual se puede acceder a través del proyecto de vida, el cual dota de sentido el vivir y el morir. Ello daría lugar a que seamos conscientes de que la muerte no es un mal que nos llega como castigo externo, sino que así como

nos acompaña a lo largo de la vida, será el reflejo de las decisiones que nosotros mismos vamos tomando a lo largo de nuestro existir, bajo el entendido de que estas formarán nuestro destino.

Por otro lado, Ramos, et al. (1992) consideran que la muerte además de ser un hecho natural, en la mayoría de los pueblos tiene un carácter cultural, que conlleva actividades y comportamientos específicos en la vida familiar y social de una comunidad. La educación ante la muerte también tendría que contemplar la importancia de los rituales en torno a ella, como un medio de convertirla en un acontecimiento colectivo; dichos rituales constituyen un medio de acercarse a la pedagogía de la muerte a través de una enseñanza colectiva, llegando a ser un aprendizaje más significativo pues se opera en conjunto y se ven involucrados todos los sentidos; ya que incluye desde la planeación, la elaboración de materiales utilizando la creatividad y la realización del ritual en su forma final que en algunos casos conlleva olores, colores, sabores y sonidos.

Aunado a los sentidos, también involucra el trabajo con las emociones y sentimientos, de manera que la participación en los rituales en torno a la muerte facilitan que el duelo tenga lugar en un espacio de contención, en tanto que hace posible compartir el dolor que genera la pérdida con los demás, quienes adolecen por la muerte de la misma persona o por sus propios duelos. Al respecto, Bauab (2001) considera que la muerte al infligir una pérdida, introduce un signo negativo, mientras que la comunidad a través de sus rituales, intentará invertirlo en un signo positivo como ganancia de vida.

Un ejemplo de este tipo rituales se puede encontrar en la Ofrenda de Día de Muertos que puede concebirse como un dispositivo pedagógico, en la medida que posibilita concebir la muerte con cierta naturalidad y sarcasmo, pero sin dejar de lado el respeto, siendo una manera de recordar a los difuntos al mismo tiempo que se convive entre vivos. Así se le da a la muerte y a los muertos un tiempo y un lugar cada año, lo cual contribuye a disminuir el temor que puede ocasionar pensar en la muerte, permitiendo reconocer que todos en algún momento hemos de partir al igual que lo han hecho nuestros difuntos y evitando la negación de la misma. Por lo tanto, se considera que es importante

poner mayor énfasis en estos rituales, como un medio de establecer una educación ante la muerte.

Es importante tomar en cuenta que no basta con el simple hecho de poner la ofrenda sin sentido y por simple cotidianidad, por el contrario se requiere que desde el momento de su planeación, preparación y montaje, exista una participación en conjunto que involucre a la familia y a la comunidad, volviéndolo asunto de todos. De este modo, como señala Mantegazza (2006) el ritual socializaría inmediatamente la cuestión, la convertiría en problema de la colectividad, en problema político y social.

Se considera primordial que la educación ante la muerte alcance a la sociedad en general, llegando primeramente a los profesionales de la salud quienes deberían de interesarse por el ser humano de manera integral, respetando sus derechos y obligaciones; de manera que al luchar por su calidad de vida lo hagan también por su calidad de muerte, facilitando así que el final llegue en las mejores condiciones, física y emocionalmente.

Además del ritual de la ofrenda, sería necesario permitir que se realicen rituales donde el enfermo terminal tenga la oportunidad de despedirse de sus familiares y amigos, saldar asuntos pendientes, expresar sus emociones y sentimientos, aceptando la realidad de la situación. De igual manera se considera relevante que el personal de la salud cuente con una preparación que los sensibilice ante el proceso, para saber cómo notificar al mismo enfermo y a su familia sobre su estado, cómo dirigir su trato hacia ellos y cómo manejar sus propias emociones que pueden estar involucradas en el proceso.

Mientras tanto, el papel del psicólogo consiste en brindar apoyo psicológico al enfermo terminal, a su familia y al personal de la salud para trabajar con las emociones y sentimientos que vayan surgiendo a lo largo del proceso, incorporar la idea de la finitud como parte esencial del curso natural de la vida, disminuyendo los tabúes y prejuicios que se puedan llegar a tener, llevando a la persona a que viva hasta la muerte y no hacia la muerte, desarrollar el sentido de trascendencia y trabajar con aquellos asuntos

inconclusos que puedan estar ocasionando malestar psicológico a la persona (Zarebski, 2011).

Consecuentemente la muerte dejaría de pensarse como un fracaso médico y se consideraría como parte esencial de la condición humana, propiciando que dicha concepción sea adoptada por el resto de la sociedad. Además de que recuperaría su carácter público y colectivo, lo que daría lugar a duelos colectivos y colectivamente compartidos. Al hablar de *duelo colectivo* se quiere dar a entender la posibilidad de que un individuo exprese y comparta su dolor por la pérdida dentro de un grupo que también la padece; en tanto que por *duelo colectivamente compartido* se entiende la posibilidad de que se compartan dichos sentimientos y emociones con otras personas y grupos que, a pesar de no tener una pérdida en común, pueden trabajar con sus duelos individuales. Esto facilitaría el proceso de duelo, pues si la soledad del dolor genera sufrimiento, en cambio la conciencia de que el dolor es sufrido también por lo demás, engendra consuelo (Anrubia, 2007).

PÉRDIDAS Y ELABORACIÓN DEL DUELO

La vida en sí misma implica cambios constantes, tanto los propios a las etapas del ciclo vital, como debido a las transiciones psicosociales que comúnmente van de la mano del desarrollo biológico. Dichos cambios traen consigo la necesidad de adaptarse a un nuevo estado y abandonar uno anterior, lo cual aunque pareciera ser un proceso sencillo, en realidad conlleva atravesar por períodos de crisis que se caracterizan por ser un estado temporal de trastorno emocional y desequilibrio, en el cual el individuo presenta incapacidad para la solución de problemas y para manejar situaciones nuevas (Slaikeu, 1988, citado en Quintanar, 1992-1995).

Cada cambio al que el ser humano se enfrenta a lo largo de su vida implica experimentar pérdidas en diferentes niveles, las cuales pueden ser desde materiales, económicas, relaciones de amistad, de noviazgo, familiares, una posición en la sociedad, un rol dentro de un grupo, etc. Con ello inevitablemente la vida del individuo se modifica de manera externa, puesto que ya no habrá una relación física con la persona fallecida, además si existía una dependencia hacia dicha persona el deudo deberá de aprender a subsistir por sí mismo; y de manera interna al modificarse la concepción que se tenía sobre la vida y la muerte hasta ese momento. Un medio que puede servir como facilitador para superar las crisis que esto conlleva, son los rituales terapéuticos, como elaborar cartas dirigidas al difunto, visitar su sepulcro, despedirse de sus objetos, elaborar una obra artística (esculturas, poesía), construir un altar y la participación en el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos, que permiten llevar a cabo un ajuste gradual ante esta nueva situación.

Por tanto se atraviesa por una crisis al perder algo que se suponía valioso y ante lo cual se experimenta un cierto grado de dolor, en este sentido se puede considerar que *cambio* es sinónimo de *pérdida* y a la vez *pérdida* lo es de *crisis*. Esto no quiere decir que las pérdidas se deben de concebir de manera negativa, ya que aunque encierran un proceso doloroso para llegar a su aceptación, también pueden representar una oportunidad de desarrollo personal, a través de los cambios que es necesario realizar.

5.1 Tipos de pérdidas

Tomando en cuenta que somos seres en constante desarrollo, la mayor parte de nuestra vida enfrentamos diferentes tipos de pérdidas que, por lo regular son inevitables e incontrolables; como consecuencia atravesamos por procesos de duelo que surgen no solamente ante la muerte de un ser querido, sino como resultado de la gran variedad de pérdidas que experimentamos, entre las cuales se pueden reconocer: pérdidas evolutivas, relacionales, interpersonales, materiales y corporales (Tizón, 2004).

Las *pérdidas evolutivas* se relacionan con los cambios del desarrollo biológico que conducen a la terminación de una estructura previa de vida y el inicio de una nueva (Castro, 2007). La primera pérdida evolutiva a la que se enfrenta el ser humano es al nacimiento, debido a que implica renunciar a las comodidades que proporcionaba el vientre materno y adaptarse a la vida fuera de él; posteriormente van surgiendo nuevas pérdidas propias del paso de una etapa a otra, como de bebé a la niñez, de esta a la adolescencia, la pubertad y más tarde a la adultez y vejez.

Cabe mencionar que aún cuando todo ser humano atraviesa por dichas etapas, cada quien las vive a partir de su singularidad, por ejemplo quizás para algunos la transición de la niñez a la adolescencia, o de la juventud a la adultez, representará un desequilibrio e incluso podría traer consigo estados depresivos, de ansiedad, estrés, etc.; mientras que para otros no lo será tanto. De una u otra manera, el paso de una etapa a otra conlleva pérdidas, probablemente, la manera en que nos solíamos vestir cambia, al igual que la forma en que nos relacionábamos con los demás, las actividades que realizábamos, etc.; surgiendo siempre, en mayor o menor medida, una crisis.

Las *pérdidas relacionales* tienen lugar cuando por diversas circunstancias una relación que era significativa para la persona llega a su fin, ejemplos de estas son: el distanciamiento entre amigos y/o familiares, terminar una relación de noviazgo, separaciones y divorcios, abandonos, privaciones afectivas, abuso físico y/o sexual, migración, entre otras. Dichas pérdidas nos llevan a enfrentarnos con la presencia de la muerte en nuestra vida, en tanto

que, a pesar de que la persona no haya muerto físicamente, si lo ha hecho en nuestra conciencia (Caruso, 1970; Tizón, 2004).

Se puede considerar que en este tipo de pérdidas lo que se pierde es la manera en que se concebía a dicha persona en nuestra conciencia, debido a que si bien su existencia continuaría en el mundo, para nosotros ya no existiría de la misma forma en que lo hacía antes, comenzándola a visualizar de una manera diferente. Además el qué tan difícil sea la pérdida dependerá de la naturaleza de la relación, es decir, qué tanto tiempo se pasó a su lado, qué tan profundo fue el amor que se le tuvo y qué representaba en nuestra vida. Un aspecto más que influye en que se dificulte enfrentar este tipo de pérdidas, son la falta de rituales terapéuticos que pueden contribuir a que la aceptación de la pérdida y la separación sea gradual.

De manera similar las *pérdidas interpersonales* tienen que ver con el impacto que ocasionan los desengaños por personas, ideales o situaciones; aquí lo que se pierde es aquella idealización que se había construido en torno a algo o alguien que, al confrontarse con la realidad, genera un desequilibrio en la persona. En dichas pérdidas también se encuentran aquellas debidas al cese de la actividad laboral o profesional, la finalización de estudios, por jubilación, incapacitación, por la pérdida de un estatus dentro de la sociedad; que a la vez generan pérdidas económicas, relacionales, entre otras.

Aunque por lo regular se tiene la conciencia de que en algún momento los estudios o la actividad laboral llegarán a su culminación, es un momento ante el cual, la mayoría de las veces, no se está preparado para enfrentar y que puede representar un conflicto para quien lo vive; por ejemplo, en el caso de terminar una carrera profesional, a pesar de que en sí mismo debería ser un momento de satisfacción, trae consigo diversas pérdidas entre ellas la posición como estudiante, una rutina de actividades, la convivencia frecuente con amigos, etc.; sin embargo, es un tema del que casi nunca se habla. Existen algunos rituales de paso que se realizan para marcar la transición de estudiante a graduado, por ejemplo, la ceremonia de entrega de reconocimientos, la ceremonia y la celebración de la graduación, los viajes de fin de cursos. Estos se pueden considerar como rituales terapéuticos en tanto

que permiten disminuir el impacto de la pérdida, al sobreponerse un sentimiento de logro de metas.

Por otro lado, en las *pérdidas materiales* se incluye el extravío de posesiones, herencias y “objetos tesoro” que tenían un alto valor simbólico para la persona, por lo que su pérdida puede ocasionarle un fuerte impacto; algunos ejemplos son: extraviar una joya que había sido heredada, el robo de un auto, el embargo de una casa, aquellas pérdidas ocasionadas por desastres naturales o por la disminución de la economía. Si bien es cierto que este tipo de pérdidas no se pueden comparar con la muerte, tienen su propia importancia para quien las vive, puesto que de manera repentina se puede perder aquello que conllevó mucho tiempo y esfuerzo obtener, o un objeto que se consideraba muy significativo. Una pérdida así puede ser irremediable, como en el caso de un objeto heredado quizás se podría remplazar, pero no recuperaría su valor simbólico.

Otro tipo de pérdidas significativas son las *corporales*, por mutilaciones, amputaciones o como consecuencia de un accidente; se puede considerar que estas pérdidas afectan, tanto a la persona que la experimenta en su propio cuerpo, como a quienes la rodean, en tanto que implica afrontarse con la propia muerte y repercute a nivel psicológico, social y biológico. A nivel psicológico debido a que el esquema corporal de la persona cambia, a nivel social porque puede llegar a ocurrir que los demás al no saber cómo enfrentar la situación se alejen de la persona, le nieguen oportunidades de trabajo o que la misma persona desarrolle déficits en sus capacidades relacionales; y a nivel biológico al afectar al sistema nervioso central, así como al músculo-esquelético o el visceral que requieren de toda una serie de adaptaciones.

De esta manera, en el transcurso de nuestra vida las pérdidas pueden tomar diferentes formas, pero todo ser humano en algún momento tendrá que experimentarlas; sin embargo, no todos los individuos enfrentan este tipo de crisis de la misma manera, puede haber quien se sobreponga de manera más fácil, quienes se depriman sólo por un tiempo corto o quienes lo hagan durante meses, aquellos que aprovechen las pérdidas como una oportunidad para ser mejor o quien pierda el sentido de vivir. Aquí un factor que puede determinar

qué tan difícil sea la pérdida para la persona, es la pertenencia a grupos, ya que los individuos que intentan recuperarse de crisis devastadoras, que son parte de grupos sociales, se deprimen menos que aquellos que no están integrados a grupos (Norris & Merrell, 1990, citado en Forsyth & Elliot, 1999).

Cabe mencionar que clasificar los tipos de pérdidas no significa que estas se presenten de manera separada, por el contrario una pérdida en una de las cinco áreas puede originar pérdidas en alguna otra; por ejemplo, una pérdida material importante puede implicar pérdidas interpersonales y las pérdidas evolutivas lo son porque implican pérdidas o transiciones en el sujeto y con ellas, pérdidas relacionales (Tizón, 2004).

Se puede considerar que las pérdidas más difíciles de enfrentar son aquellas ocasionadas por la muerte de un ser querido, a través de las cuales experimentamos el proceso de duelo en su sentido más genuino (Gómez, S., 2007). Al respecto Sánchez (2001) menciona que existen dos ocasiones en las que podemos tener un acercamiento a la muerte sin perder la vida, cuando estamos a punto de morir y cuando nos enfrentamos con la muerte de un ser querido; en tanto que si bien es cierto que no todos llegamos a tener una experiencia al borde de la muerte, todos en algún momento tendremos que enfrentarnos con la muerte de los abuelos, los padres, hermanos, hijos, amigos, sino es que antes perdemos nuestra propia vida.

Otra manera de tener un acercamiento con la muerte, puede ser al participar en rituales que se realizan en torno a ella, aún cuando no se haya experimentado una pérdida cercana. Un ejemplo es el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos que se viene realizando desde épocas prehispánicas, a través del cual se ha transmitido una cultura de celebrar a los muertos y de que la muerte siempre está presente para todos. Casi todos los mexicanos han participado alguna vez en este tipo de ritual, ya sea en el grupo familiar, en la escuela, en el trabajo, o al menos han sido participes al observarlo a lo lejos al salir a las calles en estas fechas, pues cuando se pasa por los panteones o se acude al centro comercial, se puede percibir un ambiente festivo de Día de Muertos con las ofrendas y los olores a copal, a flores de cempazúchitl, a pan de muerto, etc. De esta forma, se puede concebir que la gran mayoría de las

personas han experimentado una pérdida cercana y por tanto, todos en algún momento lo haremos.

En acuerdo con Mantegazza (2006) cada vez que muere una persona muere un hijo, en el entendido de que toda persona tiene en alguna parte, al menos potencialmente, una madre que lo llora. No obstante, se puede considerar que no sólo muere un hijo, sino que dependiendo del contexto también estaría muriendo un abuelo, un esposo, un hermano, un padre, un amigo, etc. Por ende, a pesar de que se trate de la muerte de un mismo individuo cada quien pierde a una persona diferente y como resultado, su duelo es vivido de una forma distinta.

Entendido así, el proceso de duelo es individual puesto que cada quien lo vive desde su singularidad; no obstante cuando se tiene una pérdida en común, por ejemplo cuando muere un integrante de un grupo cada quien experimenta el dolor de diferente manera dependiendo de la relación que tenían con dicha persona y de sus estilos de afrontamiento, pero en el fondo el duelo vivido es por la misma persona, por lo que se estaría experimentando un proceso de duelo colectivo. Desafortunadamente dentro de un familia esto no siempre es tomado en cuenta, al morir uno de los integrantes cada quien se aísla y raramente se habla sobre la pérdida; por lo regular se procura no llorar en presencia de los demás y si se ve a alguien llorando se le evade o se le dan palabras de consuelo, cuando ciertamente todos están experimentando dolor ante la pérdida. Llevar a cabo rituales terapéuticos que involucren a todo el grupo puede resultar de gran ayuda para vivir duelos colectivos y colectivamente compartidos ante las pérdidas que todo ser humano experimenta.

En el caso de la muerte de los abuelos, esta puede llegar a ser la primera pérdida con la que comúnmente nos enfrentamos sin que esto signifique una regla, dicha muerte tiene mucho más impacto de lo que se cree, debido a que produce reajustes del sistema familiar, tales como repercusiones sociales y económicas, aunque menores que la desaparición de un conyugue o un progenitor (Tizón, 2004). Por lo regular cuando muere el abuelo o la abuela

dentro de una familia sus integrantes comienzan a distanciarse entre sí, pues en algunos casos era precisamente la presencia de este la que los reunía.

Asimismo todos en algún momento nos enfrentaremos con la muerte de nuestros padres, la cual se puede considerar como una de las pérdidas más significativas que afecta a los hijos en todos los momentos de la vida (O'Connor, 2007; Tizón, 2004). Como señala Mantegazza (2006) los padres sirven de pantalla ante la aspereza de la realidad, gracias a que intercepta los aspectos negativos de lo real y los filtra a través de su experiencia; por tanto, cuando uno de los padres muere y sobre todo cuando son los dos, los hijos se ven forzados a enfrentar la realidad de la vida, lo cual puede generar sentimientos de desprotección e inseguridad; no obstante dicho acontecimiento los puede llevar a un crecimiento personal con responsabilidad y autonomía.

En el mismo momento en que muere un padre también estaría muriendo un conyugue, dejando al sobreviviente viudo o viuda, es decir *vacío*. Se puede considerar que dicho significado se encuentra acorde con la situación tomando en cuenta que gran parte de la vida en sociedad está orientada a la pareja; de manera que cuando uno de los conyugues muere el otro se enfrenta con la ardua tarea de reajustarse a nuevas costumbres de una vida individual (O'Connor, 2007). En este sentido el duelo vivido por la pérdida de uno de los miembros de la pareja será diferente dependiendo de quién murió, del rol que cumplía en la dinámica familiar, de la naturaleza de la relación, de si habían hijos de por medio, de cómo tuvo lugar la muerte, entre otras cosas. Por ejemplo, si quien murió era el sostén económico de la familia, el conyugue sobreviviente tendrá que asumir dicho papel, igualmente de haber hijos de por medio el cambio puede ser más radical a comparación de si no los había; esto implicará cambios en la dinámica familiar como resultado del intento que hacen los integrantes ante la necesidad de que el grupo continúe funcionando.

Por otra parte, perder a un hermano puede tener un fuerte impacto en la vida del deudo, pudiendo suceder que los papás depositen las expectativas que tenían en quien falleció sobre el hijo sobreviviente, lo cual puede repercutir en este. Sin embargo, como refiere Parkes (1988, citado En Tizón, 2004) a pesar de que durante la niñez y juventud ver morir a un hermano en dicha edad

puede representar una situación complicada, no se concibe de la misma manera que en la tercera edad, pues perder a un hermano dicha edad conlleva ver partir poco a poco a todos aquellos que compartieron una generación, llegando a ser incluso el último de esta. De manera que las múltiples pérdidas y duelos que vive una persona de la tercera edad van reforzando la certeza de su propia mortalidad.

En el caso de las personas de la tercera edad que integran el “Grupo Vida”, la mayoría se va enfrentando poco a la pérdida de sus hermanos debido a causas de padecimientos crónico degenerativos o a aquellos propios de la edad avanzada; aunque se pudiera pensar que entre más edad se tenga se estará más preparado para enfrentar la muerte de los seres queridos, ciertamente continúa siendo un acontecimiento que les ocasiona conflicto, lo cual muchas veces trae consigo padecimientos psicológicos como la depresión al enfrentarse a la desaparición de su generación.

Pese a que no se puede comparar el dolor que se vive ante cada tipo de pérdida, debido a que son diferentes entre sí y cada quien la enfrentará desde su singularidad, se puede considerar que una de las muertes más difíciles de afrontar es la muerte de los hijos, al ser un acontecimiento que va en contra de la naturaleza, porque por lo regular se espera que sean los padres los que deben de partir antes que sus hijos (O'Connor, 2007). Aquí llama la atención que ante este tipo de pérdida no existe una etiqueta, si bien para la pérdida de padres existe la palabra “huérfano” y en el caso de perder al conyugue el sobreviviente es denominado “viudo” o “viuda”, con la pérdida de un hijo no sucede lo mismo. Así que probablemente, el proceso de duelo vivido por la muerte de un hijo sea el más complicado, aunque hay que tomar en cuenta que además de la naturaleza de la muerte, el proceso también depende de características personales, los estilos de afrontamiento, si se vive en soledad o en compañía, si se recibe ayuda terapéutica, entre otros factores.

De esta manera, en la medida que nos vamos enfrentando con la muerte de nuestros seres queridos nos vamos acercando a la idea de que nosotros de igual manera moriremos en algún momento; aunque de acuerdo con Freud (citado en Mejía, 2004) la idea de la muerte propia no tiene cabida en nuestro

inconsciente. Aún cuando resulte complicado concebirnos a nosotros mismos sin vida, conforme vamos experimentando estas pérdidas graduales, nos vamos dando cuenta, al menos durante un tiempo, de la fragilidad y finitud de la vida, comprendiendo que ni las cosas materiales ni una posición en la sociedad, la lozanía del cuerpo o los seres queridos, durarán para siempre.

Por tanto la muerte de uno de los integrantes del grupo modifica la dinámica del mismo, ya sea que se trate de un grupo familiar, de amigos, de trabajo, etc., se requieren de modificaciones que permitan que el grupo continúe funcionando, tales como que alguien más cumpla con las tareas que le correspondían al difunto, puede existir una modificación en las normas, en la comunicación o en el estatus. Por ejemplo, cuando muere el padre que se encargaba de establecer las normas del grupo, dichas normas pueden dejar de ser seguidas por los demás y sustituidas por otras; además puede ocurrir que la relación entre los hijos y el padre sobreviviente se vuelva más cercana mejorando la comunicación o que se alejen, disminuyendo la misma. Para que los cambios en el grupo se den de una manera funcional se requieren de acuerdos en conjunto y de trabajar con las emociones de los integrantes, lo cual es posible con rituales terapéuticos dentro el proceso grupal, puesto que si experimentan duelos disfuncionales, difícilmente el grupo continuará operando de manera exitosa.

5.2 Entendiendo qué es el duelo

Por medio de las diferentes formas en que se presentan las pérdidas, se va atravesando por procesos de duelo que permiten hacer las adaptaciones necesarias para continuar de ahí en adelante sin la presencia de aquello que se perdió. Para tener una mayor comprensión de qué se entiende por duelo es importante recurrir a sus raíces etimológicas y a diversos autores que se han encargado de abordar el tema.

A partir de los vocablos latinos *dolus*, se entiende como dolor, pena o aflicción y, *duelum* que hace referencia a batalla, desafío o combate entre dos; desde la palabra inglesa *bereavement* se hace referencia a un estado emocional de sentirse desposeído o privado de algo y, desde el inglés *berefts*

se entiende como el ser despojado o partido de golpe (Bauab, 2001; Guzmán, 2007). Por ende, para vivir un duelo es necesario perder algo que era importante para el individuo, ante lo cual se experimenta cierto dolor que lleva a la persona a atravesar por un desafío, ya sea para disminuirlo o curarlo. Partiendo de su origen etimológico el duelo se puede entender como un arduo proceso que implica dolor y esfuerzo para superar aquello de lo que se ha sido desposeído.

Por su parte la Real Academia Española proporciona cuatro definiciones de duelo: 1) Dolor, lástima, aflicción o sentimiento, 2) Demostraciones para manifestar sentimientos ante la muerte de alguien, 3) La reunión de parientes, amigos e invitados a los rituales funerarios y 4) Fatiga y trabajo (citado en Tizón, 2004). Es notorio que desde el nivel estrictamente lingüístico, el duelo implica un trabajo que es necesario realizar para la expresión de sentimientos, predominantemente el dolor, resaltando que parte importante de dicho trabajo es la expresión social y una relación interpersonal necesarias para llegar a su consumación.

Para Freud (2002) el duelo es la reacción a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, tales como la patria, la libertad, un ideal, etc.; el autor hace una diferencia entre duelo y melancolía, considerando que ambos son ocasionados por pérdidas, pero en la melancolía la pérdida es de naturaleza ideal; es decir, se sabe que se perdió algo, mas no se atina a precisar qué fue lo que se perdió. Así entendido se puede experimentar un duelo como resultado de las diversas pérdidas a las que se enfrenta el ser humano; no obstante para atravesar por el proceso de manera exitosa, es necesario saber qué fue lo que se perdió y cómo esto conlleva tener otras pérdidas en diferentes niveles.

Mientras tanto O'Connor (2007) destaca el impacto que tiene el duelo tanto a nivel interno como externo, señalando que es una respuesta normal ante el dolor que se caracteriza por un estado de intranquilidad, el cual por una parte afecta a nivel cognitivo y emocional, y por otra en las relaciones con la familia, amigos y sociedad; implicando cambios en ambos niveles.

Probablemente, se puede pensar que cuando una persona experimenta la pérdida de un ser querido, necesita atravesar por su proceso de duelo en soledad, en el entendido de que sólo el deudo tiene acceso a sus emociones y al control de las mismas; en cambio, si tomamos en cuenta que una muerte no sólo afecta al individuo, sino también a su entorno, entonces para lograr la elaboración del duelo es preciso que el trabajo se realice en conjunto, es decir, que se comparta.

Uno de los objetivos terapéuticos que debe de tomar en cuenta el psicólogo es propiciar que los deudos hablen sobre la pérdida con los demás integrantes de su grupo, quienes también han sufrido una pérdida, compartan sus emociones y pensamientos, lloren juntos de ser necesario y se despidan de la persona fallecida; para que posteriormente les sea posible llevar a cabo las modificaciones necesarias en la dinámica familiar. Además de brindar un espacio para la expresión de emociones, el psicólogo también deberá de poner énfasis en que el deudo adquiera habilidades, tales como la toma de decisiones, ajustarse a su nuevo rol de identidad, incrementar actividades de autocuidado y realizar rituales que le den un respiro para el dolor (Caserta et al., 2013). Por ejemplo, mediante técnicas como el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos que se puede realizar dentro del grupo terapéutico, invitando a sus familiares y amigos.

Visto así el duelo permite realizar un trabajo reorganizador ante las pérdidas, aprovechándolas de manera adaptativa, en tanto que exige realizar cambios intrapsíquicos e interpersonales. Aún cuando su significado encierra en sí el aspecto de dolor que es inherente a toda pérdida, esto no quiere decir que el deudo se deberá estancar en él, sino que irá avanzando en las diferentes etapas hasta superarlo y hacer del dolor algo creativo con ayuda de rituales terapéuticos, de manera que le sea posible afrontarlo funcionalmente.

5.3 El duelo como proceso

Enfrentarse a la pérdida por muerte de un ser querido, quizás sea uno de los acontecimientos más impactantes para el ser humano, sobre todo cuando es la primera vez que se presencia, debido a que la mayoría de las

veces no se está preparado para ello, ni para saber actuar momentos antes de que se dé la pérdida ni para el momento en que tiene lugar y mucho menos para lo que sucede tiempo después. No obstante se esperaría que una vez que se pasa por todo el proceso, se estará un poco más preparado para afrontar pérdidas posteriores, puesto que se contará con más conocimiento de lo que sucederá. Por ende, a pesar de que cada duelo sea diferente en cada persona, en función del tipo de pérdida y de las características individuales del deudo, se considera importante comprender en qué consiste dicho proceso.

Como ya se mencionó, cada quien reacciona de manera diferente ante una pérdida, al respecto Caruso (1970) distingue entre diversos mecanismos de defensa que se ponen en juego como una manera de que la muerte no aniquile la conciencia y para que no lleve al suicidio o enfermedades psicosomáticas; el autor señala que dichos mecanismos se presentan de manera entrelazada y pueden llegar a ponerse en conflicto entre sí. Uno ellos es *la agresividad*, mediante la cual se desvaloriza al ausente con el fin de que el *yo* que se encuentra lesionado pueda reconciliarse con un ideal del Yo que está sacudido y decepcionado, para así continuar viviendo. Dicha agresividad se puede dirigir hacia quien murió, pero también depositarse en otras personas como en los médicos, familiares, en Dios o en uno mismo; pero es importante entender que esta reacción del deudo es parte de su proceso de duelo.

Otro mecanismo es la *indiferencia* que procura la represión de la pérdida y su rechazo en la conciencia, por medio de ella es posible seguir adelante como si nada hubiera ocurrido, pero es necesario que dure sólo un tiempo corto para no estancarse y continuar transitando por el proceso; pues de no ser así se estaría hablando de duelos complicados o patológicos. Asimismo puede llegar a ocurrir que después de la pérdida se dé una *huida hacia adelante*, es decir que el deudo, como una manera de escapar de la situación, comience a refugiarse en diversas actividades, adicciones, conductas de riesgo, la busca de sustitutos, etc.; sin embargo, aunque es importante continuar con la vida, seguirse relacionando con personas y divertirse, lo es mucho más darse el tiempo y el espacio para vivir el duelo ocupando el tiempo, pero no como una manera de evadir la realidad, sino para enfrentar la pérdida experimentando y

expresando las emociones, sentimientos y pensamientos, en compañía y en soledad.

Estos mecanismos de defensa permiten disminuir lo enloquecedor que puede parecer la pérdida, en tanto que en un principio todo el conjunto de emociones experimentadas puede hacer que el panorama luzca catastrófico; por el contrario, esta percepción puede cambiar si se entiende al duelo como un proceso constituido por diferentes etapas, puesto que esto significa que dicho estado no se vivirá indefinidamente, sino que así como tiene un inicio, en algún momento, se llegará a su elaboración.

Entender al duelo como un proceso conlleva aceptar que está constituido por diversas fases, pero si se toma en cuenta que dicho proceso no se da de manera lineal, sino que los distintos momentos se pueden llegar a sobreponer o a retroceder; entonces se considera conveniente denominarlas *facetas*, es decir, las diferentes caras en las que se presenta el duelo, o bien *tareas*, lo cual habla de que el deudo debe ser activo en el proceso. Las facetas del duelo se presentan desordenadamente, en un momento se puede avanzar en el proceso, pero también se llega a retroceder y, aunque se pudiera pensar que el duelo no se está llevando de una buena manera, hasta cierto punto es un aspecto común y parte del mismo.

El tiempo determinado para llegar a la elaboración del duelo, depende de la naturaleza de la pérdida, de las características individuales y socioculturales de la persona y de si es la primera pérdida que se vive. De acuerdo con O'Connor (2007) se considera que un proceso de duelo tendría como duración un año, partiendo del supuesto de que durante ese lapso se cierra un ciclo sin la persona que se perdió, ya que en la medida que se va pasando por las fechas importantes se va cayendo en la cuenta de que esa persona ya no existe físicamente. En algunos casos se requieren hasta dos años para llegar a la aceptación total, lo cual sigue estando dentro de los rangos normales.

Este lapso se determina tomando en cuenta los procesos de duelo funcionales, mientras que para duelos patológicos el tiempo puede alargarse

durante más de cuatro años. Cabe resaltar que la mayoría de los duelos patológicos o disfuncionales se construyen en soledad, es decir, cuando el deudo no cuenta con un espacio que propicie la expresión y contención de sus emociones, cuando no existe una red social que le brinde apoyo y se sigue con la vida como si nada hubiera acontecido. De lo contrario, quien experimenta duelos funcionales cuenta con esas ventajas gracias a que comparte su duelo tanto con su familia, amigos y algunas veces en un espacio terapéutico, ya sea individual o grupal; además de que se vale de rituales terapéuticos para trasladar su duelo del campo de lo individual a lo colectivo.

Diversos autores hacen referencia al proceso de duelo, algunos se refieren a facetas y otros hablan de tareas, pero de una u otra manera todos concuerdan en que al final del mismo la persona llegará a la elaboración, siendo este un momento en el que si bien no se olvidará la pérdida, se aprenderá a vivir con ella sin que tenga tanto peso en la vida y sea posible continuar de ahí en adelante.

Retomando a aquellos autores que conciben el duelo como un proceso conformado por fases, que aquí se abordarán como facetas, se encuentra el trabajo realizado por la Dr. Elizabeth Kübler-Ross quien a partir de su arduo trabajo con personas moribundas, se encontró con que tanto las personas moribundas como los deudos atravesaban por cinco etapas ante la muerte; reconociendo que en un primer momento se pasaba por la *negación*, la cual describía como la primera reacción experimentada ante la pérdida, caracterizada por un estado de entumecimiento e incredulidad (Kübler-Ross, 2005).

Para la autora dicha etapa, por lo regular tiene lugar después de que se da la pérdida, cuando los deudos tienen la sensación de que nada ocurrió en realidad, como si se tratara de un sueño del que se espera despertar pronto. Se puede considerar que, hasta cierto punto, esta reacción representa un estado protector en la medida que permite al deudo ser capaz de movilizar sus recursos internos para enfrentar la realidad de la nueva situación; por ejemplo, continuar con los trámites posteriores a la muerte, realizar rituales funerarios,

así como seguir con sus actividades cotidianas, que de otra manera sería imposible realizar.

Posteriormente sus pacientes pasaban por una etapa de *ira* expresada hacia afuera, como rabia hacia otras personas, por ejemplo, contra los médicos, familiares o contra Dios; o hacia adentro, culpabilizándose a sí mismo por no haber estado ahí, por no haber hecho algo más, etc. La ira permite evitar sentir el dolor, aflicción y desesperación, propios de aceptar el hecho de que la vida deberá continuar sin la persona que falleció; sirviendo como un medio de comenzar a expresar los sentimientos ante la pérdida.

Después de enojarse con uno mismo y con los demás sus pacientes comenzaban a *negociar*, ya fuera con Dios o con los médicos; dicho pacto o negociación puede consistir en desear que se descubra una cura milagrosa, querer que se prolongue la vida hasta la Navidad u otra celebración, o hacer tratos con Dios para que el diagnóstico de la enfermedad esté equivocado. Esta reacción representa una manera de ganar tiempo antes de aceptar la verdad de la situación, aunque muchas de las promesas no se cumplen jamás.

En la medida que de manera gradual la ira y confusión van disminuyendo, se pasa por la fase de *depresión*, donde surgen sentimientos de desamparo, desesperanza e impotencia, así como de tristeza, decepción y/o soledad; todo ello es una señal de que se ha comenzado a aceptar la irreversibilidad de la situación. Se puede considerar que este momento es uno de los más importantes para llegar a la elaboración del duelo, en el entendido de que la tristeza aparece conforme se va siendo consciente de lo que se ha perdido, siempre y cuando la persona se permita reconocer y expresar sus sentimientos inherentes a la pérdida.

Dichos sentimientos de desamparo, desesperanza, impotencia, tristeza, decepción y/o soledad, son parte de un dolor que prepara al deudo para llegar a la elaboración (“dolor preparatorio”), siempre y cuando no se repriman y se permita su expresión en el momento en que surgen, aún cuando no sea el “más apropiado”. Es entonces cuando es posible llegar a la fase de *aceptación*

que aunque se puede pensar que es una etapa feliz, más bien se caracteriza por estar casi desprovista de sentimientos.

Para la autora parte importante para llegar a la elaboración del duelo, es no reprimir las emociones, sino permitirse pasar por las diferentes fases, reconociendo las emociones que aparezcan en cada uno de los momentos. Al contrario de quedarse estancando en la negación, la ira o la depresión, se requiere continuar avanzando hacia las siguientes fases, pero tomando en cuenta que estas pueden presentarse de manera entremezclada.

No obstante, cuando una persona vive su duelo en soledad, quizá porque no se permite compartirlo con su familia o porque en realidad no cuenta con familiares ni amigos, difícilmente podrá experimentar y expresar sus emociones ante la pérdida, o si lo hace es más propenso a presentar una profunda depresión; como refiere Quintanar y Taracena (2008) la soledad se encuentra relacionada con menor felicidad, mayor depresión, peor autorrealización y un círculo vicioso de fortalecimiento del vivir solo-sentirse solo. De ahí la importancia de que existan espacios psicoterapéuticos grupales, que le brinden al deudo la oportunidad de contar con alguien para compartir su duelo y hacer las modificaciones necesarias que le permitan continuar con su vida de ahí en adelante.

Otro autor que habla de facetas es Bowlby (1980, citado en Goldbeter-Merinfeld, 2003; Quintanar & García, 2010) quien a partir de sus estudios sobre el apego en niños, logró identificar cinco facetas por las que pasaban los niños al separarlos de sus madres. Una de ellas es la faceta de *incredulidad y embotamiento de la sensibilidad* que generalmente duraba desde algunas horas hasta una semana y que podía ser interrumpida por explosiones de angustia o de rabia extremadamente intensas.

Tiempo después surgía la faceta de *búsqueda de la persona perdida* que duraba desde algunos meses hasta años, caracterizada por inquietud y pensamientos persistentes sobre la persona y la esperanza de que volvería por ellos. Una vez que se tenían la desesperanza de que su madre no volvería, llegaban a la fase de *desorganización y desesperación*, en la cual la pérdida

comenzaba a establecerse, por lo que padecían insomnio, pérdida de peso y sensación de que la vida había perdido sentido. Finalmente, llegaban a una etapa de *reorganización*, en la que se reincorporaban a la vida recordando a la persona fallecida con una sensación combinada de alegría y tristeza.

A pesar de que dichas etapas se establecieron a partir del trabajo con niños, se pueden trasladar hacia cualquier situación en la que se ha perdido algo, puesto que de igual manera cuando se pierde a un ser querido por muerte, se experimenta un abandono por esa persona, surgiendo una confusión inicial, emociones propias de la situación, hasta que se logra reorganizar la vida sin su presencia. Sin embargo, es preciso tomar en cuenta que dicha reorganización no se da de manera espontánea, sino que para alcanzar esta etapa es necesario que el duelo se vuelva activo en el proceso realizando modificaciones internas y externas, ya que de lo contrario el proceso se podría alargar durante años.

Aquí los rituales juegan un papel muy importante para lograr la reorganización de la vida, ya sea que se realicen para despojarse de las pertenencias del difunto, como una manera de despedida, para expresar los sentimientos y emociones que provocó su pérdida, para aceptar la nueva realidad; su importancia radica en que permiten hacer esa diferencia entre la vida como era antes de la pérdida y la vida como será de ahí en adelante, además de que propicia la modificación de la dinámica grupal que se tiene que reestructurar ante la falta de uno de sus miembros, todo ello en un espacio de contención en compañía de otras personas que también han sufrido pérdidas.

Por su parte Kavanaugh (1972, citado en Quintanar & García, 2010) hace referencia a siete etapas del duelo, una de ellas es la *negación*, señalando que la mente bloquea la realidad de lo que uno sabe sobre el caso, como si el hecho no fuera reconocido; posteriormente surge *confusión* que se expresa por medio de llanto, charla excesiva o silencio que con el tiempo se tornan en *coraje*, expresado hacia afuera, por ejemplo, hacia el difunto o hacia sí mismo, en forma de *culpa*.

Además señala que en el momento que la persona se da cuenta de que tiene que continuar sin el ser querido que murió, surge un sentimiento de *soledad*, sin embargo se considera que es aquí cuando el dolor se transforma en salud, quizá porque se comienza a aceptar que la pérdida ocurrió; con ello llega el *alivio* por sentirse libre, dando lugar al *restablecimiento* que permite la reintegración gradual a la vida.

A pesar de que cada autor reconoce diferente número de facetas y las denominan de una manera distinta, se puede considerar que en el trasfondo las tres teorías mencionadas coinciden en la experiencia que se tiene ante una pérdida, aún cuando no la llamen de la misma manera. Todos ellos consideran que inevitablemente una pérdida produce una herida emocional, que en un principio al estar al rojo vivo conlleva toda una mezcla de emociones y sentimientos que provocan que la persona entre en un estado de shock inicial; posteriormente, con el paso del tiempo y con la ayuda de los demás, cada emoción va tomando su lugar, surgiendo primero el enojo, después la tristeza (por mencionar algunas), y poco a poco el dolor va predominando; no obstante este es el momento más importante para sanar, en el entendido de que es necesario reconocer que la herida ha ocasionado dolor para disminuirlo gradualmente.

Consecuentemente, como si de una herida física se tratará, lo que queda al final es una cicatriz que recuerda el acontecimiento, que si bien no se olvida, deja de doler como al principio. De esta forma el paso del tiempo es necesario para aprender a vivir con la pérdida sin que tenga tanto peso en la vida; más no es suficiente puesto que además se requerirá de diversas tareas, por ejemplo rituales, que permitan hacer modificaciones de manera gradual.

Retomando a los autores que hablan de tareas para llegar a la elaboración del duelo, se encuentra O'Connor (2007) quien reconoce cuatro tareas:

1° *Ruptura de antiguos hábitos*, que va desde el fallecimiento hasta las ocho semanas, tiempo durante el cual predomina la sensación de entumecimiento y confusión, así como sentimientos de choque, incredulidad,

protesta y negación. Se considera que para lograrlo un aspecto que puede ayudar es la gran ola de actividades que es necesario cumplir, entre ellas trámites y rituales funerarios, así como las decisiones importantes que se tienen que tomar, en la medida que permiten que la persona siga “funcionando” y que cuente con la compañía de familiares, amigos y la comunidad después de la noticia.

2° *Inicio de reconstrucción de la vida*, conforme van pasando los meses el dolor va disminuyendo gradualmente y es sustituido por la preocupación acerca de la capacidad de satisfacer las necesidades básicas para sobrevivir; como consecuencia se comienza a aceptar la pérdida y a planear el futuro.

3° *La búsqueda de nuevos objetos de amor o amigos*, que va de los 12 a los 24 meses después de la pérdida, debido a que es necesario aprender a relacionarse nuevamente con el mundo externo, aceptando que si bien la persona querida murió, el deudo sigue vivo.

4° *Terminación del reajuste*, que comienza después del segundo año, en este momento es posible que el futuro comience a lucir brillante y es una etapa decisiva en la elaboración del duelo; gracias a que después de atravesar por todas las etapas anteriores, la persona en duelo se sentirá más fuerte que nunca y sabrá que es capaz de sobrevivir ante cualquier pérdida posterior.

Se puede decir que O'Connor (2007) más que en facetas, se centra en las modificaciones que son necesarias realizar para elaborar una pérdida, reconociendo que el deudo deberá asumir un papel activo en su duelo para ir trabajando con él. Asimismo se considera que, tanto en el transcurso del proceso, como al final, el deudo necesitará modificar su entorno y a sí mismo, siendo una persona diferente a como era antes de la pérdida; es decir, el duelo sería un proceso creador, en tanto que abre la posibilidad de hacer algo con él.

Una clara muestra de convertir al duelo en un proceso creador es a través del proceso del ritual de la Ofrenda de Día de Muertos, durante el cual un grupo participa en conjunto para realizar las diversas tareas que se requieren para montar el altar, desde el llegar a acuerdos sobre su realización,

compartir ideas, trabajar en conjunto elaborando los materiales, construyendo el altar y participando en la ceremonia final. De esta manera, el proceso del grupo adquiere una dinámica en particular, en la cual no solamente se trabaja a nivel operativo para construir el altar, sino además a nivel afectivo trabajando con el proceso de duelo.

De la misma manera, William Worden (citado en Instituto Mexicano de Tanatología, 2008) reconoce cuatro tareas importantes:

- *Aceptar la realidad de la pérdida*, tanto a nivel intelectual como emocional.
- *Trabajar con el dolor de la pérdida*, a través de permitirse vivir y experimentar las emociones.
- *Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente*, por medio del desarrollo de habilidades que le permitan al doliente vivir independiente de la persona fallecida.
- *Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo*, lo cual significa encontrar el lugar apropiado para el ausente, en la historia personal y en la propia vida psicológica; además de reconocer lo que se obtuvo de esa persona y el crecimiento personal que se generó.

Un aspecto destacable de este autor es que considera importante no sólo comprender racionalmente que la pérdida aconteció, sino además involucrar los sentimientos para que sea posible trabajar con ellos; también se centra en que es necesario dejar ir a la persona, pero esto no significa que se deba de sacar de la memoria para siempre, por el contrario, implica recolocar, esto es, aprender a relacionarse con él de una nueva manera; quizás no físicamente, pero si haciéndolo parte de nosotros mismos, tomar lo bueno que nos enseñó y desechar lo que no nos corresponde.

Por su parte, Therese Random (citado en Instituto Mexicano de Tanatología, 2008) hace referencia a seis tareas para el duelo, conocidas como “las seis R”, estas son:

1. Reconocer la pérdida

2. Reaccionar ante la separación, permitirse sentir.
3. Recordar y reexperimentar la relación.
4. Replantear los papeles, aceptando que el mundo presuntivo cambió irremediablemente
5. Reacomodarse y adaptarse a un mundo nuevo.
6. Reinvertir la energía psicológica.

Partiendo del ritual de la ofrenda, ya sea que se realice dentro de un grupo psicoterapéutico o en el grupo familiar, se pueden identificar las seis tareas a la que hace referencia Random. A lo largo del proceso que surge con la realización del ritual se hace posible el reconocimiento de las pérdidas, en la medida que los integrantes escuchan a los demás hablar sobre sus experiencias y adquieren confianza para hablar sobre las propias, cayendo en la cuenta de que no son los únicos que han perdido a alguien; asimismo reaccionan ante la separación cuando encienden la veladora y reconocen los sentimientos y emociones que la pérdida les ha generado; les es posible recordar y reexperimentar la relación, al mismo tiempo que preparan los platillos para sus difuntos, cuando colocan una calavera en su nombre y hablan sobre lo que vivieron juntos; los papeles son replanteados y surge una adaptación a la nueva realidad cuando a lo largo del ritual la dinámica grupal se modifica, siendo un reflejo de las modificaciones internas que está experimentando el individuo; además la energía psicológica se reinvierte a través de las acciones que conlleva el ritual.

Cuando se concibe el duelo como un proceso como en la Figura 9, el panorama luce más esperanzador, ya que en el momento que se entienden las facetas por las que se tendrán que atravesar y las tareas que será conveniente realizar, la percepción ante la pérdida cambia; en un principio se podría tener la sensación de que todas las emociones están entremezcladas y que el dolor ante la pérdida nunca se desvanecerá, en cambio cuando el duelo se visualiza a sí mismo del presente hacia el futuro puede entender que llegará al fin del proceso (elaboración) en algún momento, comprendiendo que las reacciones

que se van teniendo son propias de haber experimentado una pérdida, que no se es el único que ha pasado por ello y que no es una exageración. Tener este conocimiento puede servir tanto al deudo como a las personas que se encuentran a su alrededor, quienes al no comprenderlo, más que apoyarlo en su duelo pueden llegar a obstaculizarlo.



Figura 9. Proceso de duelo visto en facetas que pueden avanzar o retroceder.

Es necesario ser conscientes de que el final del proceso, que es la elaboración del duelo, se marca por la aceptación de la pérdida, pero esto no significa resignarse a ello, que es lo que se produce cuando no se pueden compartir las lágrimas ni expresar la rabia; sino que la pérdida ya no tenga tanto peso en nuestra vida (Kübler-Ross, 2000; O'Connor, 2007). Llegar esta faceta puede ocurrir sin ser percibido por el propio deudo, probablemente, quienes pueden notarlo más son las personas cercanas a él, al observar que se ha reintegrado a la vida de una manera funcional, que ha reestructurado su proyecto de vida, en su manera de hablar de la pérdida; por su parte, el deudo podría ser consciente de que su duelo ha sido elaborado cuando el dolor ya no es tan intenso, en el momento que puede recordar a la persona difunta como una persona humana, con sus errores y virtudes, cuando ha establecido nuevas relaciones y ha continuado con sus actividades, así como cuando le es posible hablar de la pérdida sin que se quebrante la voz.

Aquí es importante aclarar que la aceptación de la pérdida no se refiere a olvidar, sino a que el recuerdo del acontecimiento sea cada vez más soportable, llegando a un punto en el que dichos recuerdos sean menos frecuentes y sean sustituidos por vivir el presente, siendo posible una re-planeación del futuro sin aquella persona que murió; esto es, “olvidar recordando” (Tizón, 2004, citado en Tizón, 2007).

El papel que cumplen los rituales terapéuticos tiene relación con ese proceso de superar la pérdida a la par que se recuerda a la persona fallecida, como una manera de hacer la despedida gradual. Mientras el grupo participa en el ritual de la ofrenda, trae a la mente a sus difuntos en una mezcla de emociones entre ellas alegría y tristeza, conforme dichos sentimientos se traen al nivel consciente es posible trabajar con ellos, poniéndolos a cada uno en su lugar; poco a poco la pérdida se comienza a resignificar, llevando el proceso de duelo a su elaboración.

Resulta importante pensar las pérdidas como inseparables de un proceso de duelo, debido a que de esta manera se estaría devolviendo la responsabilidad al deudo, llevándolo a tomar las riendas de su propia situación de la cual saldrá avante siempre y cuando así lo decida. De esta forma el duelo se puede entender como un proceso creador, en la medida que representa no sólo una pérdida personal, sino también un enriquecimiento, un impulso para la creatividad que se estimula con ayuda de los rituales; a tal punto que a menudo las pérdidas han puesto en marcha las grandes obras artísticas, políticas e incluso científicas de la historia humana (Tizón 2004). De ahí que la mayoría de los rituales que se realizan se pueden ubicar alrededor de una muerte, tanto religiosos, funerarios como rituales de duelo.

5.4 Factores que obstaculizan y facilitan la elaboración del duelo

Existen algunos factores que afectan la elaboración del duelo de manera negativa e impiden transitar por sus diversas facetas de una manera funcional, mientras que otros contribuyen en que el individuo atraviese por su duelo de una mejor manera; algunos de ellos son propios del individuo y otros de su contexto, aunque finalmente uno sería el reflejo del otro (véase Tabla 1). Se

puede considerar que cada uno de dichos factores tiene relación entre sí, debido a que en la medida que se presente uno será más probable que el otro tenga lugar.

Tabla 1. Factores que obstaculizan y facilitan el proceso de duelo.

Obstaculizadores	Facilitadores
<ul style="list-style-type: none"> × Reprimir sentimientos y emociones × Revolución hacia el exterior × Escape × Conservación × Idealización del difunto 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Iniciar el duelo ✓ Aceptar la realidad de la pérdida ✓ Concebir las pérdidas como inevitables e inherentes al curso de la vida ✓ Aceptar y realizar cambios externos e internos ✓ Expresar sentimientos y emociones ✓ Recibir contención ✓ Red social ✓ Reintegrar la pérdida a la vida ✓ Orientación psicológica ✓ Realizar rituales terapéuticos

Nota. Principales comportamientos que influyen en el proceso de duelo, de acuerdo con Goldbetter (2003), O'Connor (2007) y Tizón (2004).

Comenzando por factores que obstaculizan el duelo, *reprimir los sentimientos y emociones* inherentes a la pérdida, lo cual ocurre cuando el deudo no se permite expresar de manera abierta su dolor aparentando ser “fuerte” emocionalmente, de manera que pareciera que el acontecimiento no lo ha perturbado, como si nada hubiera ocurrido realmente. Esta actitud habla de que el deudo se ha estancado en la faceta de negación, adoptando una posición pasiva, como resultado de que no se permite iniciar el proceso y difícilmente llegará a su elaboración.

Cabe señalar que en ello tiene un papel muy importante la sociedad y como consecuencia la familia, debido a que juzgan la expresión prolongada e intensa de emociones y sentimientos por la pérdida; por ejemplo, hay quienes pueden llegar a considerar que el deudo está exagerando, que la vida continúa y deberían de superar la pérdida lo más pronto posible, seguir con su vida normal, ocuparse para no pensar, que ya pasó demasiado tiempo con el dolor,

etc.; sin ser realmente conscientes de que todo ello más que ayudar al deudo en su duelo, lo obstaculiza. Asimismo el hecho de que las religiones judeocristianas conciban la muerte como una decisión de Dios y pongan énfasis en la resurrección, hace que se considere innecesario llorarle al muerto y aún menos expresar enojo hacia él.

Puede suceder que el deudo exprese su duelo como una *revolución hacia el exterior*, la cual se presenta como una manera de rechazar la pérdida, negar el presente y maldecir el futuro; se caracteriza por una expresión de agresividad, ya sea hacia los familiares, las ideas, lugares, sociedad u objetos. A partir de dicha ira y como una manera de expresar disfuncionalmente el duelo, la persona reacciona a la crisis en una forma revolucionaria, pudiendo llegar a suceder que se dedique a un empleo o a alguna actividad, con energía y celos ilimitados, reprimiendo los pensamientos y sentimientos que se relacionen con su proceso interno de duelo.

Se puede considerar que la emoción que predomina en esta reacción es la ira que es parte del mismo proceso; no obstante este sentimiento se puede convertir en una dificultad cuando se vuelve predominante e impide que emerja la tristeza, ya que por lo común el enojo finalmente es tristeza disfrazada; como consecuencia llegar a la aceptación resulta un hecho casi imposible si dicho enojo no disminuye.

El *escape* es otra actitud que representa una manera de evadir la angustia y el dolor ante la pérdida por medio de alternativas químicas o conductas dependientes; por ejemplo, puede ocurrir que el deudo se refugie en el alcohol, las drogas, relaciones sexuales de alto riesgo, relaciones sentimentales codependientes e incluso en actividades que en apariencia son sanas pero que se llevan al exceso, tales como ejercicio excesivo, trastornos alimenticios y adicciones. Una persona que recurre a este estilo de autoprotección trata de obtener lo que quiere sin asumir la responsabilidad por su conducta y adjudicándosela a otro.

Esta reacción representa una manera de encubrir la pérdida y todo lo que ella trae consigo, siendo un medio a través del cual se huye de la realidad y se construye un escenario aparentemente más llevadero pero en el fondo esta actitud trae mayores consecuencias negativas sobre el proceso de duelo, convirtiéndolo en patológico.

Asimismo los deudos pueden asumir una conducta de *conservación*, mediante la cual se expresa la resistencia ante los cambios que conlleva la pérdida, negando y suprimiendo la angustia del dolor presente. Aquellos que asumen esta conducta, realizan un sinnúmero de intentos para hacer como si la pérdida no hubiera tenido lugar y el difunto siguiera con vida, tratando de evitar que la situación cambie. Algunos ejemplos de esta actitud sería conservar el cuarto y los objetos del difunto en la misma posición, colocar fotografías en diversos lugares, acudir al panteón muy frecuentemente, o bien evitar acudir a este, asumir el rol que le correspondía al difunto, etc. De esta forma, el deudo consigue seguir en contacto con la persona difunta, aunque de una manera disfuncional, puesto que le impide realizar los cambios externos e internos necesarios para elaborar la pérdida.

Por otro lado, la *idealización del difunto* consiste en pensar en quien falleció como alguien superior a cómo era en vida, dotándolo de cualidades sobrehumanas; de esta manera los sobrevivientes estarían rindiéndole culto al ser amado, lo cual finalmente es otra forma de negar la realidad de la situación; como consecuencia se pueden experimentar frente a él sentimientos de vergüenza, duda, culpabilidad e inferioridad. Una de las tareas para elaborar un duelo es visualizar al difunto como el ser humano que fue, reconociendo tanto sus defectos como sus virtudes. Esto es posible recordando a la persona fallecida con todas sus características, los momentos agradables que se pasaron a su lado y también los desagradables, enojándose con la persona si es necesario y agradeciéndole también todo lo bueno; esto se puede llevar a cabo con el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos.

Dichas reacciones obstaculizan el proceso de duelo, debido a que impiden que se inicie o se continúe trabajando en él para llegar a su

elaboración; sin embargo es muy común que cuando se vive una pérdida, se adopte una o varias de las actitudes anteriores, en tanto que representan un medio de autoprotección ante el dolor y ante los cambios que se pueden considerar como amenazantes. Pese a ello es importante aclarar que no se consideran reacciones sanas, es decir, funcionales, por lo que se requiere intervenir para modificarlas y redirigir el duelo hacia una reacción más positiva.

Cabe mencionar que el adoptar estos comportamientos no depende solamente del individuo, sino también del cómo se afronte a nivel grupal, puesto que si bien el duelo se vive a nivel individual, al mismo tiempo es social (Kübler-Ross, 2005). Aunque es indudable que la familia, la comunidad y la sociedad en general tienen una fuerte influencia sobre el individuo, eso no le quita la oportunidad de poder controlar la actitud que adopte ante las pérdidas, lo cual se puede considerar que es una cuestión de decisión; para lograrlo, existen varios factores que le pueden servir de facilitadores.

Uno de ellos es *iniciar el duelo*, que es posible cuando el dolor y los sentimientos implicados son reconocidos y aceptados (Colin, 2004). Es casi imposible llegar a la conclusión de un duelo que no ha comenzado y aunque se podría pensar que este comienza cuando ha acontecido la pérdida e incluso, desde momentos antes; en algunos casos el deudo puede llegar a hacer todo lo posible para no reconocer que ha habido un cambio interno y externo en su vida. Parte importante para iniciar el duelo es dejar de evadir el dolor, permitiendo que este surja en todas sus modalidades, por más incomodo que resulte para uno mismo y para los demás. Algunas veces se requiere de un medio que potencie la expresión de las emociones, pues el individuo puede llegar a un punto tal de habituación ante la represión de sus emociones. Existen diversos rituales de duelo que pueden cumplir esta función (Van der Hart & Goossens, 1987) entre ellos los que constituyen la celebración de Día de Muertos, como el ritual de la ofrenda.

Otro factor es *aceptar la realidad de la pérdida*, que es quizá uno de los pasos más importantes para que el proceso curse funcionalmente, de no ser así se seguiría teniendo la sensación de que en algún momento la persona volverá, que se encuentra de viaje, que es un sueño, etc. Esto es posible

cuando todos los mecanismos de defensa van disminuyendo y se reconoce que la pérdida ocurrió. Un aspecto de gran ayuda es enunciar la pérdida, esto es, nombrar el acontecimiento como tal, hablar de él, atreviéndose a pronunciar palabras que muchas veces se llegan a evitar, tales como “muerto”, “muerte”, “ataúd”, “panteón”, etc. (Bauab, 2001; Goldbeter-Merinfeld, 2003). Por lo regular dentro de un grupo que ha sufrido una pérdida se evita tocar el tema, como si esta fuera una manera de llegar más rápido a la aceptación, en cambio tiene el efecto contrario, en la medida que se guardan las emociones, puede llegar un punto en que estas se desborden, volviendo el duelo en patológico.

Es necesario *concebir las pérdidas como inevitables* y propias del curso de la vida, las cuales irán ocurriendo cada vez de manera más frecuente. Es recomendable que el duelo tenga lugar no solamente después de que se experimenta una pérdida, sino inclusive desde antes, como parte de un duelo anticipatorio que permita concebir la muerte como parte de la vida. Desafortunadamente en la actualidad la muerte es vista como un tema tabú, como algo de lo que nadie habla, si se comienza a ver como un acontecimiento que va de la mano de la vida, su impacto para los deudos puede disminuir, al entender que todos en algún momento tendrán que experimentar una pérdida, tanto de sus seres queridos como de su propia vida.

Asimismo se requiere *aceptar y realizar cambios externos e internos*, que van de la mano de las pérdidas (O'Connor, 2007), entre ellos modificar la manera de pensar y la manera de relacionarse, además de que la dinámica del grupo también cambia como resultado de las alteraciones que trae consigo la pérdida de uno de sus miembros. Seguramente, todos esos cambios representan una importante crisis para el deudo y para las personas que lo rodean, por lo que en un principio se pueden llegar a evadir, pero es muy importante que se acepten para poder realizar las adaptaciones necesarias. Un factor de gran ayuda es recibir contención en un medio psicoterapéutico grupal o individual, aunque también contar con redes de apoyo que proporciona la familia, los amigos y la comunidad, puede resultar beneficioso.

Precisamente *recibir contención* es parte importante para la elaboración del duelo, ya que atravesar por un duelo sano depende más de las

capacidades familiares y sus niveles para la contención, que de las características externas de la pérdida o separación (Tizón, 2004). Contención se refiere a recibir el apoyo por parte de familiares, amigos y conocidos, cuando las emociones inherentes a la pérdida surjan. Algunas muestras de contención serían abrazar al deudo, tomar su mano, escucharlo, hacerle saber que cuentan con apoyo, etc.; esto es, vivir un duelo compartido.

De igual manera, la *red social* conforma medios en los que el deudo puede encontrar apoyo en otras personas y recibir contención a sus emociones, esto incluye el contacto con grupos de amigos, vecinos, grupos recreativos, deportivos, folclóricos, culturales, etc. (Tizón, 2004). La red social es una parte importante en la elaboración del duelo en tanto que permite dosificar el dolor al compartirlo con otras personas que también pueden estar experimentando la pérdida, como señala Quintanar y Taracena (2008) compartir acontecimientos vitales ayuda a construir sentimientos comunes y cambia la dinámica de las relaciones familiares.

Así, es fundamental *expresar los sentimientos y emociones* propios de la pérdida, tales como la tristeza, el enojo e incluso la culpabilidad, por haber dañado a aquella persona que se perdió, por haber perdido oportunidades, posibilidades, momentos, por sentirse abandonados por esa persona, etc. Aquí es importante tomar en cuenta que dichas emociones son “elaborativas”, esto es, conforme se vayan liberando llegará un momento en el que su intensidad disminuirá y posibilitarán la elaboración de la pérdida (Tizón, 2007). Por lo regular la expresión afectiva se realiza poco a poco, quizá se requieran de diversas sesiones para lograr llegar a este punto, de ahí la importancia de los rituales como la ofrenda, debido a que conlleva todo un proceso de más de un mes en el que la persona puede ir desarrollando confianza con los demás integrantes y, al crearse un espacio protegido para la expresión de sentimientos, le será más sencillo mostrar su interior.

Finalmente se necesita *aprender a vivir con la pérdida sanamente*, esto es posible una vez que se ha atravesado por el arduo proceso de duelo, integrando la pérdida a la historia personal sin que interfiera negativamente en

la vida, colocándola en un lugar que permita continuar disfrutando el presente y proyectarse hacia el futuro.

Para lograrlo un aspecto que puede servir de gran ayuda es la *realización de rituales* tanto funerarios, como el velorio, el funeral, el novenario, el levantamiento de la cruz y las misas; como de duelo, por ejemplo visitar la tumba, elaborar de ofrendas de Día de Muertos, escribir cartas, etc. La práctica de estos rituales sirve como un facilitador relevante para que el proceso de duelo tenga lugar de una manera funcional, debido a que posibilita la expresión de sentimientos en un espacio de contención, que la adaptación ante la pérdida sea gradual y que el duelo pase de ser individual a grupal, pues por medio de ellos la pérdida es reconocida de manera colectiva.

Aunado a esto la *orientación psicológica* es de gran ayuda en el trabajo con el proceso de duelo, dirigida hacia los deudos, su medio y la interrelación entre ambos, debido a que, la mayoría de las veces, es su entorno el que obstaculiza vivir un duelo funcional. Aquí el papel del psicólogo es de suma importancia para realizar un trabajo tanatológico, el cual difiere de cómo la abordan otros profesionales de la salud, pues se enfoca en brindar orientación al deudo y a su familia sobre el proceso de duelo (Orientación a la pérdida); así como en trabajar con asuntos inconclusos, con la expresión de emociones, la realización de rituales, la identificación de cambios externos e internos necesarios ante la pérdida, brindar contención durante el proceso, adquirir nuevas habilidades de afrontamiento y autocuidado (Reintegración-Orientación), logrando que el duelo curse de una manera funcional (Caserta et al., 2013; Quintanar & García, 2010).

5.5 Del duelo disfuncional al duelo sano

La mayoría de las pérdidas a las que nos enfrentamos son inevitables e incontrolables y todos en algún momento las experimentaremos, sin embargo, existe un aspecto que si se encuentra bajo nuestro control, esto es la actitud con la que las afrontemos. El deudo tiene la oportunidad de decidir si continúa hacia adelante haciendo las modificaciones necesarias, del presente hacia el

futuro, o se queda viviendo en el pasado, haciendo de la pérdida un acontecimiento que lo determinará de manera negativa.

La manera en que se trabaje con el duelo, es decir, la actitud que se tiene ante las pérdidas, constituye un determinante para que se llegue a su elaboración o alargar el proceso. No obstante, existen algunas pérdidas que por su naturaleza son más difíciles de elaborar que otras, por ejemplo en el caso de pérdidas por muerte, su dificultad variará dependiendo de las características individuales del deudo, de quién fue la persona que falleció y de lo que representaba en su vida; así como de la manera en que sucedió su muerte, si fue Natural, Accidental, Súbita o por Homicidio (NASH) (Tizón, 2004).

Dichos factores influyen en que el duelo se vuelva patológico o que se trate de un duelo sano (funcional). Al respecto Freud (citado en Tizón, 2007) consideraba que un duelo se complica debido a que la ausencia de aquello que se perdió produce alteraciones, fallos o defectos, tanto en los afectos y cogniciones, como en la estructura misma del Yo; por lo que un duelo patológico estaría marcado por la falta de límites y dificultades para la anticipación y adaptabilidad. Así entendido, cuando un individuo no es consciente de su proceso de duelo y por tanto, no realiza las adaptaciones necesarias para elaborarlo, el proceso se vuelve patológico, caracterizado por tener una duración más larga, acompañado de sentimientos intensos o la falta de estos, lo cual puede ocasionar que la vida del deudo se torne disfuncional, tanto a nivel emocional como comportamental.

Un duelo patológico o complicado puede presentarse en diversas modalidades, ya sea como un duelo congelado, retrasado, enmascarado, exagerado y crónico. El *duelo congelado*, también llamado *imposible*, surge cuando el proceso no ha tenido un inicio y por tanto no se puede llegar a su final, generando la sensación de que el tiempo se ha detenido, que la persona difunta sigue con vida y que nada cambió después de su pérdida. Este tipo de duelos pueden acontecer cuando no se cuenta con un cuerpo al cual llorar, como en el caso de las personas desaparecidas, pero también cuando se niega la realidad de la pérdida y los cambios que conlleva; siendo esta una manera

en que el deudo expresa su temor a enfrentar que ahora es necesario realizar modificaciones internas y externas. De esta manera se trata de mantener la dinámica familiar casi en las mismas condiciones, por ejemplo, puede llegar a suceder que se guarden los objetos de la persona fallecida, que se mantengan en el mismo lugar o que alguien asuma el papel que tenía quien murió.

Como señala Scott (2009) los rituales permiten que converjan simbólicamente dos mundos que se separan ante una pérdida, el mundo como es y el mundo como debería de ser, también entendidos como el mundo antes de la pérdida y el mundo después de esta. De esta forma, cuando se re imagina la realidad a través de la actividad ritual, se re direcciona y se aminora la pesadumbre de la vida, lo cual si bien no transforma al mundo, si transforma al deudo, evitando la aparición de duelos congelados.

Un *duelo retrasado* tiene lugar cuando en un principio de la pérdida el deudo no se permitió expresar abiertamente sus sentimientos y emociones por la presencia de los demás o como una manera de contribuir a que el resto de los deudos “estén bien”; como consecuencia llegan a mostrar una actitud de fortaleza, lo cual trae consigo que todo ese contenido afectivo se vaya guardando, pero llegará el momento en que se desborde surgiendo un duelo de mayor intensidad. Algunos factores que influyen en que el duelo se presente de esta forma son las características individuales del deudo y de la familia, las religiones que juzgan las muestras de tristeza y enojo por la muerte, así como que el mismo difunto les haya transmitido la idea de que no deben de llorar; también puede deberse al shock inicial, a que sea la primera pérdida que experimenten y no estén preparados para enfrentar la situación.

Cuando se cuenta con una educación ante la muerte que brinde una instrucción sobre las facetas del duelo y las tareas que es necesario elaborar, asimismo, cuando se forma parte de un grupo en el que los integrantes comparten sus experiencias de pérdidas y cómo lograron salir adelante, se pueden modificar las concepciones erróneas sobre el duelo, siendo conscientes de que las emociones de desesperación, ira y tristeza son propias del proceso; y aprendiendo formas de expresar dichas emociones de manera funcional, por ejemplo, a través de rituales.

En relación con el anterior, un *duelo enmascarado o reprimido* se caracteriza por que el deudo no se permite experimentar y expresar sus sentimientos y emociones libremente, lo cual finalmente se expresa a través de síntomas físicos o comportamentales que por lo regular no se atribuyen a la pérdida. De ahí que se le llame enmascarado, ya que a pesar de que no expresar el dolor a través del llanto, de la tristeza o el enojo, dichas emociones estarían encontrado su escape por otros medios, a través de enfermedades, con trastornos, déficits; siendo necesario re-dirigir el duelo hacia formas más funcionales. La creación de espacios terapéuticos en los que el deudo pueda expresar sus emociones de manera protegida, sin ser juzgado ni condenado, representa una importante ayuda para trabajar con el proceso de duelo.

Contrariamente un *duelo exagerado* se caracteriza por reacciones demasiado intensas e incluso incapacitantes que traen como consecuencia una vida disfuncional. Aquí cabe mencionar que algunas personas tienden a ser muy expresivas sin que eso signifique que sus sentimientos sean exagerados, lo que vuelve al duelo exagerado es que la vida de la persona se vuelva disfuncional, cuando dejan de realizar sus actividades después de la pérdida, cuando sus relaciones se ven afectadas, cuando pasan demasiado tiempo con emociones que, en un tiempo eran normales, pero que se convierten en negativas, como la tristeza o el enojo, cuando todo gira en torno a la pérdida, etc.

Por lo tanto, se requiere ser conscientes de qué se ha perdido, qué representaba esa persona para el deudo, a qué se le teme, qué se está evadiendo, qué los continúa atando al difunto, para así poder trabajar en torno a ello. Traer estos aspectos a la consciencia no es tarea sencilla, pero si es posible cuando el deudo se compromete en ello y recibe ayuda en un espacio terapéutico, aún en su propia familia al hablar sobre la pérdida, al compartir experiencias con los rituales y cooperar para poner el altar de muertos.

Una forma más de duelo patológico es el *duelo crónico* que se considera como tal cuando tiene una duración excesiva, de manera que las reacciones propias del primer año después de la pérdida se prolongan durante varios años como si acabara de acontecer (Del Pino, Pérez & Ortega, 2013; Goldbetter,

2003; Worden, citado en Instituto Mexicano de Tanatología, 2008). Otras señales de que un duelo se ha vuelto crónico es un comportamiento no verbal que deje entrever que, aún cuando ya pasaron más de tres años de la pérdida, el dolor continúa siendo intenso; por ejemplo, que se quiebre la voz al hablar de la pérdida, que el deudo demuestre enojo, cuando no ha logrado reintegrarse a una vida funcional, entre otras cosas.

Dichos duelos patológicos pueden llevar al deudo a vivir cada día con la carga negativa de la pérdida, a estar tristes o enojados la mayor parte del tiempo, tendiendo así poca o nula calidad de vida; además el deudo puede adoptar esto como un estilo de vida, colocándose en una posición de víctima y manifestando lo que se denomina como *indefensión aprendida*; de esta forma, estaría recibiendo ganancias secundarias como atención, compasión, compañía, cuidados, etc.

Como resultado los duelos patológicos representan una manera de no encarar las adaptaciones necesarias, por lo cual es primordial el trabajo psicoterapéutico que involucre la acción para salir de esa zona de comodidad disfuncional (Tizón, 2007). El "Grupo Vida" es un ejemplo de un espacio psicoterapéutico en el que los integrantes trabajan, entre otras cosas, con su proceso de duelo mediante la acción, al participar en rituales como la Ofrenda de Día de Muertos.

En su contraparte el duelo también se puede presentar de una manera sana y funcional, como *duelos funcionales*, cuando el deudo se permite el tiempo necesario para experimentar el dolor, la tristeza, el enojo, etc.; utilizando dichos sentimientos como un medio curativo que en lugar de paralizar al individuo, le posibilitan la reorganización de su mundo interno y externo. Un duelo sano se caracteriza por la tentativa lograda de un individuo de aceptar la existencia de un cambio en su entorno exterior, seguida de la modificación de su mundo interior (Bowbly, 1980, citado en Goldbeter-Merinfeld, 2003).

La clave se encuentra en permitirse sentir el dolor en todas sus modalidades, quizás podría aparecer como enojo hacia el mismo difunto, con Dios, los médicos o con uno mismo, pero dentro de ciertos límites, sin atentar

contra los demás o contra uno mismo; también sería aceptable la expresión de tristeza, llorar en soledad o en compañía, detener las actividades por un período, darse el tiempo para vivir el dolor; siendo este el motor para volverse a levantar como alguien reconstruido, con nuevas metas, nuevas relaciones y nuevos motivos. Es decir, construir una nueva realidad en la que ya no se encuentra físicamente el difunto, quien ahora forma parte de nuestra historia.

Ciertamente con la muerte de un ser querido muere una parte de nosotros, puesto que ya no se vuelve a ser el mismo, pero esto no significa que muera todo lo que nos constituye como seres humanos, sino que al morir una parte de nosotros es necesario “renacer” aún más fuertes. Atravesar por un duelo funcional implica aceptar que la vida ya no volverá a ser la misma que se conocía antes de la pérdida y que, por consiguiente, será necesario realizar cambios a nivel interno, en los pensamientos y emociones, así como a nivel externo, en las conductas, en las relaciones con los demás y con lo demás (Freud, A., citado en Tizón, 2004).

Dichos cambios a realizar después de la pérdida se encuentran en relación con la naturaleza de la pérdida y del rol que cumplía el difunto y el deudo en el grupo. Por ejemplo, cuando muere uno de los progenitores, la dinámica familiar se modifica, pero no son los mismos los cambios que tendrá que realizar el conyugue sobreviviente, a los que realizarán los hijos; probablemente, si quien murió era el sostén económico, la madre o el padre tendrán que encontrar los medios para suplir este rol y si los hijos son mayores, pueden contribuir en ello; no obstante si los hijos son menores quizá no iniciarán una actividad remunerada pero si pueden llegar a modificar la manera en que concebían la realidad, pueden llegar a sentirse desprotegidos y al mismo tiempo desarrollar habilidades de auto cuidado.

Aprender a vivir un *duelo anticipado* puede ayudar a que el duelo posterior se viva de una manera sana, ya que cuando se cuenta con el conocimiento previo de la muerte inminente, de los seres queridos e incluso de la propia, se puede aprovechar el tiempo para ajustarse lenta y cuidadosamente a la pérdida ineludible (Tizón, 2004). El duelo anticipatorio implica asumir la finitud de todo lo que nos rodea, tanto material como

afectivamente, admitir la estrecha relación entre vida y muerte; así como pensar que no se tiene asegurado regresar con vida a casa, ni el despertar al día siguiente, ni volver a ver a nuestros seres queridos. Esto es, pensar en la muerte de los demás y en la muerte propia como un hecho real, despedirse de los seres queridos como si fuera la última vez y disfrutar el único momento seguro que es el presente.

5.6 El proceso de duelo en la actualidad

Como resultado de la influencia que tienen las condiciones socioculturales y los grupos sobre el individuo, actualmente la mayoría de los duelos cursan en una forma patológica y parece ser casi imposible vivir un duelo funcional. Una de las razones principales son los avances tecnológicos que han permitido disminuir la mortalidad y aumentar el promedio de vida, modificando la manera de concebir la muerte y por ende, el proceso de duelo. Ahora la muerte ha pasado de ser un proceso natural a representar un fracaso médico, un momento al que se le teme y ante lo que no se está preparado, convirtiéndose en un tema tabú (Tizón, 2004).

Como consecuencia nadie habla de la muerte y si se hace, se evita denominarla como tal, en su lugar se utilizan palabras para intentar atenuar el fenómeno, tales como “el difuntito”, “el muertito”, “pasar a la otra vida”, “se lo llevó la flaca”, “el más allá”, “se adelantó”, etc. Aunado a esto la muerte se volvió un tema tratado con secretos y engaños, tanto por parte de los médicos como por los miembros de la familia e incluso por la persona en agonía, quienes procuran que nadie se entere de la realidad; como si dejar de hablar y de pensar en la muerte aminorará el dolor, cuando ciertamente sucede lo contrario (O'Connor, 2007). Dichos engaños complican y atentan contra el derecho del moribundo y de sus familiares de estar enterados de las circunstancias reales de la próxima muerte, lo que les permitiría realizar un duelo anticipatorio a través de diversos rituales de despedida, saldando así cuentas pendientes y despedirse con tiempo suficiente para que, una vez ocurrida la muerte, sea posible afrontarla de una manera sana.

Esa falta de comunicación acerca del fenómeno de la muerte se traslada hacia la dinámica del grupo familiar, llegando a ocasionar que cuando uno de sus miembros muere, les sea difícil hablar sobre el tema, sobre los sentimientos que esto les genera, y llegar a acuerdos para hacer las adaptaciones necesarias; por lo que ahora el duelo no se comparte como se hacía en épocas pasadas con ayuda de rituales que involucraban al enfermo terminal y a sus seres queridos; actualmente cada quien lo vive en su individualidad, la mayoría de las veces como duelos patológicos.

Aunado a los avances tecno científicos, hoy en día todo se realiza de manera acelerada y el proceso de duelo no es la excepción; en tanto que después de la pérdida lo que se hace es volver inmediatamente a las actividades cotidianas, pues ahora “no hay tiempo” para detenerse y vivir el proceso de duelo; quizá las empresas darían unos cuantos días, pero después todo deberá de volver a la normalidad (Ariés, 1975, citado en Tizón, 2004).

Aún cuando la vida actual es acelerada es responsabilidad del individuo continuar con su proceso de duelo; sin embargo en la actualidad sentir dolor y malestar se considera innecesario, al existir un sinfín de remedios para eliminarlo y controlarlo; por consiguiente el dolor que surge ante una pérdida se busca desaparecer de la misma manera, con antidepresivos, con pastillas para dormir, con remedios naturales o mediante otras drogas legales e ilegales; todo ello con la intención de no sentir dolor, cuando en realidad la clave para sanar es permitirse experimentarlo.

Por otro lado, los rituales tanto funerarios, como de despedida y de duelo que tiempo atrás se llevaban a cabo, han comenzado a desaparecer sin ser sustituidos adecuadamente; al contrario, el duelo, las pérdidas y la muerte, se han privatizado y profesionalizado. Lo que antes proporcionaba la familia o la red social, por ejemplo el ritual del velorio, los rosarios y la sepultura ahora lo proporcionan empresas mercantiles (Tizón, 2004). El resultado ha sido un impacto negativo sobre la dinámica del grupo que ha experimentado la pérdida, debido a que los rituales se realizan en espacios privados y a una velocidad acelerada, pues se paga por un servicio de una cierta duración que no se puede extender más allá; esto puede influir en que los rituales pierdan el

sentido y significado con que se realizaban antes, para pasar a ser concebidos como una simple actividad de rutina después de una muerte.

Si anteriormente este tipo de rituales proporcionaban a los deudos el apoyo de sus familiares, amigos y de la comunidad, ahora esto se ha perdido; al volverse privados se limita el acceso a los espacios en los que se llevan a cabo, quizá solo puede asistir la familia y el resto de la red social deja de participar. Ante esto, el proceso de duelo se ha tornado difícil y desconcertante, al no hablar de la muerte como un fenómeno natural, al acelerar el proceso, al no compartirlo y volverse privado.

Cuando uno de los miembros de la familia muere se puede llegar a pensar, de manera equivocada, que la tarea del duelo es olvidar la pérdida para ya no sentir dolor y poder continuar con la vida; por lo que se reprimen los sentimientos, se evade aquello que revive los recuerdos sobre el difunto y el acontecimiento, etc.; no obstante, esto trae consigo la manifestación de duelos patológicos.

De igual forma puede llegar a ocurrir que los deudos aparenten fortaleza, lo cual puede dejar entrever que se están negando y reprimiendo los sentimientos y emociones, que en algún momento se manifestarán en forma de duelos retrasados, reprimidos, congelados, etc. Aunado a ello, en algunos casos, se trata de mantener la dinámica familiar sin cambio alguno, ocasionado un efecto negativo sobre la misma. Por ejemplo, que recaiga la responsabilidad sobre unos pocos integrantes cuando esta se podría distribuir, que los miembros se alejen y no compartan sus sentimientos cuando, aunque de manera diferente, la pérdida les aconteció a todos; que surjan alteraciones, físicas y psicológicas llegando a ocasionar otras pérdidas, no sólo por muerte, sino de trabajo, de salud, de relaciones; que los deudos, como una salida ante el impacto de la pérdida, se refugien en conductas de alto riesgo, como relaciones sexuales sin precaución, decisiones precipitadas, delincuencia, accidentes, etc.

Consecuentemente, cuando el dolor ante una pérdida no se comparte dentro del grupo familiar o de amistades, se levantará entre ellos una barrera

artificial que sólo hará más difícil el dolor, siento el resultado final mucho más dramático que para aquellos que puedan hablar y llorar juntos (Kübler-Ross, 2005). Por el contrario, si se comparten esas emociones con ayuda de los rituales, gradualmente se afrontará la realidad de la pérdida y será posible experimentar el duelo colectivamente compartido.

5.6.1. Papel del grupo en la elaboración del duelo

De acuerdo con Romanoff (2010), el proceso de duelo se realiza en tres dimensiones: la intrapsíquica, la psicosocial y la comunal. La primera requiere de una transformación del sentido de la persona misma como resultado de la pérdida (intrapsíquica), la segunda tiene que ver con la transición que surge en el estatus del individuo antes y después de la muerte (psicosocial), y la tercera tiene lugar al continuar en conexión con el difunto en un contexto colectivo (comunal). De ahí la importancia de la realización de rituales terapéuticos como la Ofrenda de Día de Muertos, en tanto que puede servir como mediador, moderados y conector en el proceso de duelo, facilitando la transformación en dichas dimensiones.

Por lo tanto, a pesar de la influencia del contexto sociocultural sobre nuestra manera de concebir la muerte y de experimentar nuestro proceso de duelo, el individuo tiene la oportunidad de realizar acciones para prevenir o modificar sus duelos patológicos, tanto por sí mismo como con ayuda de su grupo familiar, de amigos, de recreación, espacios terapéuticos, entre otros.

La realización de rituales, poseen un valor cuádruple: un *valor emocional* al posibilitar la expresión de emociones y sentimientos en un marco de seguridad; un *valor económico*, por ejemplo, durante el ritual de “la velación” los participantes suelen apoyar a la familia con dinero, café, azúcar, pan, etc., que necesitarán posteriormente; un *valor simbólico y comunicacional* pues son formas de comunicar sentimientos, ideas y fantasías; y un *valor de cohesión social*, en tanto que al requerir una participación en conjunto puede unir a los miembros del grupo (Tizón, 2004).

Mediante la realización de rituales, entre ellos funerarios como la velación, la sepultura y el novenario; de despedida, mediante cartas al difunto, el desprendimiento de sus pertenencias y la construcción de obras de arte; y de duelo, como el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos; es posible compartir el duelo entre los miembros de la familia, amigos y conocidos, lo cual facilita que el duelo se presente funcionalmente.

En el caso de las Ofrendas, tanto los que participan e incluso los que no, establecen una comunicación al ponerse de acuerdo en cómo se realizará, al compartir sus ideas y sentimientos, al preparar los elementos, montar el altar, en la ceremonia final; al mismo tiempo que se recuerda a sus difuntos y se reconocen sus emociones, compartiendo así su duelo. En el caso de aquellos que no participan, la comunicación también tendría lugar, aún al observar el ritual de lejos; debido a que de igual manera estarían reviviendo recuerdos, sacando a flote sus emociones y sentimientos; compartiendo su duelo indirectamente. Dicha práctica propicia el mantenimiento de la cohesión grupal, en la medida que puede unir más a los miembros, al darse cuenta de que no están solos en su duelo, sino que los demás comparten la experiencia.

Al respecto Bauab (2001) considera que una vez acaecida la pérdida, para que cualquier trabajo de duelo se inicie, es imprescindible el reconocimiento de esa pérdida por un tercer; de ahí la importancia de hacer partícipe del duelo a la comunidad por medio de los rituales. Además menciona que los rituales permiten perder por segunda vez aquello que ya se perdió, pero esta segunda pérdida tendría mayores beneficios en el proceso de duelo, en tanto que tiene lugar en presencia de la familia, amigos y comunidad, posibilitando que la pérdida pase de nivel individual, dentro de la familia, a nivel social.

Por lo tanto, los rituales en torno a la muerte tienen una gran importancia en la elaboración de un duelo sano al convertirlo en colectivo, a comparación de uno individualizado que aumenta las posibilidades de que el duelo se torne patológico (Jordan, Kreaus & Ware, 1993, citado en Guzmán, 2007). Un duelo colectivo favorece que se acepte y se experimente el dolor con aquellos que comparten la pérdida, aún cuando cada quien lo asimile de manera individual;

como consecuencia, la realización de rituales como la Ofrenda de Día de Muertos, posibilitan vivir duelos colectivos y colectivamente compartidos.

METODOLOGÍA

Las personas ancianas constituyen la población que experimenta un mayor número de pérdidas, la mayoría de las cuales ocurren de manera consecutiva, trayendo como resultado un cúmulo de duelos. Cuando los deudos cuentan con una red social que les brinda apoyo y contención en situaciones de conflicto como lo es la muerte de un ser querido, es más probable que el proceso de duelo curse de manera funcional; pertenecer a grupos terapéuticos contribuye en la formación de dichas redes, así como en la construcción de un espacio protegido para la expresión afectiva con la ayuda de rituales terapéuticos (Baron et al., 1992; Forsyth & Elliot, 1999). Bajo este supuesto se considera relevante la implementación de rituales terapéuticos en la dinámica grupal como un medio para facilitar la elaboración del duelo.

Objetivo general

Identificar elementos e indicadores del ritual de la Ofrenda de Día de Muertos que tengan un sentido terapéutico como proceso grupal y colectivo.

Objetivos específicos

- ψ Evaluar el impacto que tiene el ritual de la ofrenda sobre el estado emocional de los integrantes del grupo.
- ψ Analizar cómo el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos, como una técnica dentro del proceso grupal, posibilita la elaboración del duelo.
- ψ Identificar los procesos de duelo, a nivel individual y colectivo, de los integrantes del grupo al participar en el ritual.

Hipótesis de trabajo

- ψ Participar en el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos facilita la elaboración del duelo a nivel individual y colectivo.
- ψ Compartir el duelo con personas que han vivido la misma pérdida, facilita la elaboración del duelo.

- ψ Compartir el duelo con personas que han vivido sus propias pérdidas, facilita la elaboración del duelo.
- ψ El ritual de la Ofrenda de Día de Muertos posibilita contar con apoyo y contención para las emociones inherentes a las pérdidas.
- ψ Participar en el ritual de la ofrenda resignifica la concepción de los integrantes ante las pérdidas.
- ψ La Ofrenda de Día de Muertos como un ritual dirigido, permite encauzar el proceso de grupo que le acompaña y con esto se resignifican las experiencias.

6.1 Participantes

Se trabajó con el “Grupo Vida” de la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI) de la FES Iztacala, perteneciente al Programa de Psicología del Envejecimiento y subprograma de Tanatología y Suicidio; conformado de 35 a 40 integrantes, entre ellos 38 mujeres y 2 hombres, cuyas edades oscilan entre los 50 y 90 años de edad. La participación en el ritual dependió de la asistencia en cada sesión, variando por motivos de salud o compromisos personales.

Cabe señalar que es un grupo abierto al que constantemente se integran nuevas personas, siendo el requisito de admisión formar parte de la población de la tercera edad o cumplir con el rol de cuidador. Es un grupo coordinado por personal académico de la carrera de psicología, constituido desde hace 14 años que se reúne de lunes a viernes en un horario de 10 am a 12 pm en la CUSI FES Iztacala, con los objetivos de realizar evaluaciones psicogerontológicas, estimulación neuropsicológica, trabajo con el tiempo libre, apoyo psicológico con talleres de asertividad y habilidades sociales, taller de trabajo de sueños, orientación familiar y atención a cuidadores.

Además se contó con la participación de 8 estudiantes de psicología, 6 mujeres y 2 hombres, de entre 20 y 24 años de edad; mientras que en la última fase del ritual (“Encendida de la Ofrenda”) participaron directivos de la Universidad, personal de la CUSI, madres de niños del servicio de educación especial y la comunidad universitaria.

6.2 Escenario

Las sesiones se llevaron a cabo en el cubículo del Programa de Envejecimiento ubicado en el primer piso de la CUSI Facultad de Estudios Superiores Iztacala, de lunes a viernes con una duración de 10:00 am a 12:00 pm y por espacio de un mes y medio. Se trata de un espacio con iluminación y ventilación adecuadas, que cuenta con mesas y sillas suficientes para trabajar. La fase de *montaje de la ofrenda* se realizó en la sala de espera de la planta baja de la CUSI, conformada por conjuntos de sillas que se acomodaron de tal manera que fuera posible trabajar.

6.3 Materiales

Para la elaboración de los elementos se utilizaron: globos, papel periódico, crepe y china, cartulina, engrudo, pintura acrílica, tijeras, hilo delgado y grueso, pegamento, materiales decorativos como brillantina, pintura inflable, lentejuela, etc.

Para el montaje de la ofrenda se emplearon: cajas de cartón, estructura de tubo de plástico, tela con estampado alusivo al día de muertos, calaveras de papel mache, de cartulina y de tela, flores de papel crepe y naturales, papel picado de diferentes colores, aserrín, semillas, calaveras de dulce (chocolate, azúcar, amaranto), platillos variados, bebidas, pan de muerto, fruta (naranjas, mandarinas, manzanas), copal, cuadros alusivos al Día de Muertos y objetos de barro.

6.4 Instrumentos

Se utilizó el Test de Frases Incompletas para Identificación de las Representaciones y Actitudes ante la Vejez (FIIRAV-I) diseñado por Quintanar y García en 2009, el cual se encuentra conformado por 116 reactivos agrupados en 29 categorías (Anexo 1). Las respuestas obtenidas se interpretaron tomando en cuenta puntuaciones negativas y positivas:

(+2) Altamente positivo. Su respuesta parece exponer muy buenas relaciones, afectos y propuestas para manejar de manera original y satisfactoria sus condiciones.

(+1) Positivo. Su respuesta expone de manera simple, tranquila y adecuada las relaciones que ha tenido y las condiciones que vive.

(0) Ningún trastorno o malestar significativo observado en esta área.

(-1) Levemente perturbado. Su respuesta muestra conflictos emocionales y manifiesta insatisfacción en esta área, pero parece capaz de manejarlos sin ayuda terapéutica a pesar de expresar una ligera agresión o tristeza.

(-2) Seriamente perturbado. Su respuesta refleja que parece necesitar ayuda terapéutica para manejar conflictos emocionales en esta área, expresados principalmente por agresión o tristeza.

(X) Se ignora. Su respuesta da pruebas insuficientes a evaluar.

Durante las sesiones del ritual se realizaron observaciones directas, para lo cual se realizó un registro anecdótico entre 4 investigadores que se incorporaron al grupo distribuyéndose en diferentes partes del aula, centrándose en la identificación de elementos del proceso grupal tales como la interacción, la actitud ante las actividades y los comentarios hechos en sesión. Además se empleó la Escala de las Doce Categorías de Bales y Slater (Grupo Vida) (Anexo 2) y el Registro de Indicadores del Proceso Grupal (Anexo 3) que permite identificar tres conjuntos de indicadores: roles, comportamiento y actitudes.

6.5 Procedimiento

Diseño de investigación

La metodología que se empleó corresponde al tipo de estudio longitudinal de seguimiento de estudio de caso de un grupo de adultos mayores mediante investigación acción participativa, la cual consistió en realizar observaciones del grupo a lo largo de casi tres años al realizar las ofrendas, al

mismo tiempo que se contribuyó a lo largo del ritual, trabajando en conjunto con el grupo.

A lo largo de todas las fases se realizaron registros anecdóticos y grupales, a partir de los cuales se identificaron los elementos de análisis.

Aplicación del test FIIRAV-I

Se aplicó el test FIIRAV-I a los integrantes del grupo de manera individual, se le entregó a la persona el formato pidiéndoles que leyeran cuidadosamente las instrucciones, posteriormente se les preguntó si habían alguna duda, de no ser así se les dio la indicación de que podían comenzar a completar las frases. En caso de que los participantes tuvieran alguna dificultad para completar el test por ellos mismos se les proporcionó apoyo instruccional, leyendo las instrucciones y las frases en voz alta, ante la cual tenían que decir lo primero que se les viniera a la mente. El tiempo aproximado de aplicación fue de 25 minutos a 1 hora con 15 minutos.

Ritual de la Ofrenda de Día de Muertos

El proceso del ritual se llevó a cabo en siete fases dependiendo de las tareas a realizar, aunque se trabajó y participó en el montaje de tres ofrendas, las fases que se consideraron centrales son las que corresponden a la última ofrenda y fueron las siguientes:

Fase 1. Calendarización del ritual

El ritual comenzó a mediados del mes de septiembre desde el momento en que los integrantes del grupo y el coordinador anunciaron la llegada de la fecha de Día de Muertos, esto al final de una de las sesiones del grupo. El coordinador pidió la atención del grupo para recordarles que se acercaba el momento de realizar los preparativos para la Ofrenda de Día de Muertos, en ese momento algunos integrantes, en su mayoría quienes asumen el rol de líder, compartieron las ideas que tenían pensadas sobre cómo montar el altar y los elementos que les gustaría añadir ese año; algunos integrantes mostraron su aceptación ante las propuestas planteadas o compartieron las propias,

mientras que otros hicieron comentarios entre ellos mismos o permanecieron en silencio. Finalmente el coordinador estableció una fecha tentativa para realizar la planeación completa del ritual.

Algunos de los integrantes que llevaban más tiempo en el grupo y que habían tenido la oportunidad de participar en rituales de la Ofrenda anteriores, compartieron su experiencia con los integrantes de nuevo ingreso y con los estudiantes de psicología que se unieron al grupo recientemente, explicándoles la dinámica de trabajo, las actividades que se realizarían y su propia opinión al respecto, animándolos para que participaran.

A finales del mes de septiembre el grupo se reunió para llegar a un acuerdo en conjunto sobre las fechas en que se llevaría a cabo cada fase del ritual, el coordinador guió la discusión tomando en cuenta las decisiones del grupo y organizó las sesiones en las que se trabajaría con el ritual; para ello escribió sobre el pizarrón la lista de las tareas a realizar, entre ellas la planeación del ritual, la elaboración de materiales, la construcción del altar, la ceremonia del “Encendido de la Ofrenda” y cuándo se retiraría el altar.

Durante esta fase los investigadores llevaron a cabo el registro anecdótico y el registro de la Escala de las Doce Categorías, contribuyeron en la organización de las actividades y el establecimiento de las fechas junto con el grupo y el coordinador; además cuestionaron al grupo sobre su experiencia en el ritual como parte de la conversación.

Fase 2. Planeación

A finales del mes de septiembre el grupo se reunió al final de la sesión para llevar a cabo la planeación del ritual, durante esta fase el grupo y el coordinador determinaron la manera en que se montaría el altar, en cuanto a su estructura y elementos que lo compondrían, además del cómo se llevaría a cabo la ceremonia del “Encendido de la Ofrenda”. El coordinador preguntó al grupo si ya tenían una idea de cómo se montaría la ofrenda ese año, ante lo cual algunos integrantes expusieron sus propuestas sobre los cambios que les gustaría realizar en el altar, los materiales que podrían utilizar, los objetos que

se podrían elaborar y cuáles ellos podrían llevar ese día. Hubo integrantes que apoyaron las propuestas planteadas y otros que discreparon al respecto exponiendo sus propios argumentos e ideas; mientras que otros más permanecieron en silencio escuchando y observando lo acontecido.

El coordinador respeto la opinión de todos, expresó sus propias ideas y con ayuda de los estudiantes de psicología se enlistaron sobre el pizarrón para llegar a un acuerdo en conjunto; con base en esto el coordinador agrupó las ideas y planteó una propuesta que incluyera las ideas de todos, en cuanto al altar y los elementos que se utilizarían. Se tomaron en cuenta los materiales del año anterior que se podían reutilizar y finalmente se determinaron los materiales que se comprarían y los elementos que se elaborarían; algunos voluntarios se ofrecieron para hacer las compras y otros para llevar materiales de casa.

Posteriormente se organizaron las tareas a realizar, jerarquizándolas dependiendo de su complejidad, entre ellas la elaboración de papel picado, flores de papel crepe, calaveras pequeñas y grandes; además los integrantes incluyeron otros elementos dependiendo de las habilidades individuales tales como calaveras y catrinas de otros materiales, adornos de papel, cuadros alusivos al Día de Muertos, objetos y recipientes de barro, entre otros.

Durante esta fase los investigadores llevaron a cabo el registro anecdótico y el registro de la Escala de las Doce Categorías, sobre el proceso que tomó el grupo ante la planeación, quiénes participaban de manera activa en la toma de decisiones y quiénes permanecían en silencio, la comunicación que tenía lugar en ese momento y las decisiones a las que se llegó; asimismo contribuyeron con el coordinador en la búsqueda de materiales de un año anterior y para enlistar los materiales en el pizarrón.

Fase 3. *Elaboración de materiales*

Esta fase se llevó a cabo con una duración aproximada de un mes y medio, con sesiones de dos horas cada una. En algunas sesiones se elaboró

más de un elemento de la ofrenda, comenzando por los elementos más complejos que llevaba más tiempo finalizar y terminando con los más sencillos.

Se comenzó con la elaboración de calaveras de papel mache, durante el proceso algunos integrantes recortaron tiras de papel periódico, mientras que otros inflaban los globos para cubrirlos con papel y engrudo, cada quien trabajaba con un globo; cuando estaban listos se amarraban con un hilo y se colgaban dentro del aula para secarse. Realizar esta tarea llevó una semana y media aproximadamente, en tanto que el secado tardó una semana.

Durante las sesiones se trabajaba en la elaboración de las calaveras, al mismo tiempo que el grupo tomaba una dinámica particular, había quienes realizaban la actividad rápidamente y otros de manera más lenta, algunos se aislaban y no interactuaban con los demás, mientras que otros trabajaban a la par que compartían la experiencia platicando sobre la misma tarea o sobre aspectos personales, bromeando y cantando.

Durante estas sesiones tanto el coordinador como los estudiantes de psicología se integraron a la dinámica del grupo, recortando el papel periódico, cooperando en la elaboración de la base para las calaveras e interactuando con el grupo. Los integrantes que llevaban más tiempo en el grupo les explicaban cómo realizar la tarea y les daban recomendaciones sobre cómo hacerlo y cómo no hacerlo.

Posteriormente, el grupo se centró en la elaboración de papel picado, para lo cual se utilizó papel china de diferentes colores y tijeras. El proceso consistió en realizar dobleces al papel de tal manera que fuera posible realizar patrones de cortes elegidos a preferencia de cada persona y al desdoblarlo se obtuvo un papel decorado, esta tarea llevó más de dos semanas. Si a algunos integrantes se les dificultaba realizar los dobleces de forma adecuada pedían ayuda a alguien más, quien les enseñaba cómo realizarlo para que le fuera posible hacerlo por sí mismo, hubo quienes necesitaban de ayuda más de una vez; cada quien realizaba los cortes a su gusto, había quienes utilizaban cortes variados y otros que empleaban un único patrón en todos los casos; cuando a

alguien le gustaba cómo se había realizado un corte, le pedía a la persona que le enseñara a realizarlo para reproducirlo.

Algunos integrantes no pudieron utilizar las tijeras debido a problemas fisiológicos, por lo que se encargaron de hacer los dobleces al papel y entregárselo a alguien más para que hiciera los cortes. Tanto el coordinador como los estudiantes de psicología participaron en la elaboración de papel picado, debido a que el papel se tenía que doblar de una forma especial para que al abrirlo se obtuviera la forma deseada, los estudiantes pedían ayuda del coordinador y del grupo, quienes les explicaban con paciencia cómo doblarlo y qué cortes podían realizar. Esta actividad se realizó en una semana aproximadamente.

A continuación, el grupo elaboró flores de cempazúchitl y claveles de papel crepe para lograrlo se recortaron tiras de papel crepe, las cuales se enrollaron y se realizaron cortes sin llegar a la base, se amarraron con hilo y se les daba forma con las manos. Durante estas sesiones algunos integrantes se encargaron de cortar el hilo, otros las tiras de papel, alguien más de recortarlas y de darle forma. Los estudiantes de psicología participaron realizando cada una de los pasos de esta actividad, consultando al grupo si tenían alguna duda.

Cuando la base de las calaveras estuvo seca, se retiró el globo y se comenzó con la decoración de la calavera, para lo cual se utilizaron diferentes materiales dependiendo de la preferencia de cada persona. Hubo integrantes que se llevaron las calaveras a su casa para terminar la decoración y otros que realizaron calaveras con otros materiales, por ejemplo de tela.

Una vez que se terminó la elaboración de los materiales, el grupo con ayuda del coordinador determinó aquello que hacía falta comprar o llevar de casa, tales como calaveras de cuerpo completo, sahumerio con copal, botellas de tequila y veladoras para todos los asistentes; para lo cual algunos integrantes se ofrecieron a hacer las compras o llevar materiales de casa.

A lo largo de todo el proceso el grupo se dedicó a la elaboración de los materiales sin dejar de lado la interacción entre los integrantes, mientras se

trabajaba también se platicaba, ya fuera sobre la tarea que se estaba realizando o sobre cuestiones personales, se recordaban rituales anteriores u otras festividades, se visualizaba cómo quedaría la ofrenda y la ceremonia final; se hacían comentarios bromistas, se cantaba y el grupo se mostraba alegre. No obstante, también hubieron momentos en los que el grupo se mantenía en silencio, concentrado en la actividad que estaban realizando o en sus propios pensamientos.

El papel de los investigadores en esta fase fue registrar el proceso que el grupo tomaba con ayuda de registros anecdóticos y la Escala de las Doce Categorías, sin que esto les interfiriera participar en cada actividad. Las observaciones se centraron en identificar la dinámica que tomaba el grupo, los roles, comportamientos y actitudes que mostraban, aspectos de la comunicación verbal y no verbal, así como indicadores del proceso de duelo.

Fase 4. *Montaje de la Ofrenda*

Una semana antes del 2 de noviembre el grupo comenzó a montar el altar de Día de Muertos en la planta baja de la Clínica de Salud Integr al. Para la base se emplearon cajas de cartón y se colocó una estructura con tubos de plástico para formar el arco del altar; las cajas se cubrieron con papel china, al igual que el fondo de la ofrenda, mientras que el arco se decoró con las flores y calaveras de papel. Se colocó papel picado sobre la base de la ofrenda, al igual que sobre la pared y colgado en el techo; asimismo se formó un camino de aserrín desde la entrada de la Clínica hasta el altar. Cuando la estructura del altar estuvo lista, se colocaron los elementos sobre este, entre ellos las calaveras, flores, recipientes y veladoras; mientras que el mismo día de la ceremonia final se colocaron los alimentos y bebidas sobre la ofrenda.

En esta fase participó el grupo, el coordinador y los estudiantes de psicología, aunque la mayoría de las ideas sobre cómo montar y decorar el altar las propuso el grupo, la mayoría de las veces quienes asumieron el papel de líderes. Las actividades se realizaron dependiendo de las habilidades de cada persona, algunos se encargaron de colgar el papel picado, otros de

decorar los tubos, de forrar las cajas de cartón, cocer la tela para colocarla en la base, etc.

Debido a que esta fase requirió que los investigadores estuvieran activos todo el tiempo, los registros anecdóticos y el llenado de la Escala de las Doce Categorías, se realizó de manera esporádica durante el ritual y una vez que finalizó el mismo.

Fase 5. Preparación de platillos y bebidas

Días antes de la ceremonia final el grupo llegó a un acuerdo sobre los platillos y bebidas que cada quien llevaría para la ofrenda así como para compartir con los asistentes, lo cual se realizó a elección libre de cada integrante ante la presencia del coordinador quien guió la discusión, señalando lo que haría falta comprar o llevar; mientras que los estudiantes de psicología apoyaron al coordinador y realizaron los registros correspondientes. Algunos se encargaron de llevar chocolate, café y té; otros de elaborar diferentes guisados como mole y enchiladas, mientras que alguien se encargó de llevar fruta como naranjas y mandarinas.

Fase 6. Ceremonia del “Encendido de la Ofrenda”

Con semanas de anticipación el grupo hizo una invitación a la comunidad, a los directivos y familiares para asistir a la ceremonia del “Encendido de la Ofrenda”, a través de la difusión con carteles que se colocaron en la Universidad; el diseño fue propuesto por algunos estudiantes de psicología y distribuido a lo largo del campus. Asimismo, el grupo hizo una invitación oral a la comunidad, mencionándoles que los esperaban en la CUSI el día y hora establecidos para encender la ofrenda y disfrutar de platillos preparados por el grupo.

El día de la ceremonia el grupo se encargó de dar los últimos detalles a la ofrenda, colocaron los platillos, bebidas, fruta, dulces y encendieron el copal. Cuatro estudiantes de psicología se disfrazaron para el evento, tres mujeres de catrinas y un hombre de catrín. Cuando todos los invitados estuvieron presentes, entre ellos directivos, familiares, usuarios de la Clínica, entre ellos

madres de niños de educación especial; el coordinador dio inicio a la ceremonia. En primer lugar se recibió a las catrinas y al catrín quienes se incorporaron al grupo con aplausos de los invitados, posteriormente el coordinador se encargó de dirigir unas palabras de introducción al ritual y al “Grupo Vida” que lleva 14 años de existencia y que año con año realiza el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos, continuó con un discurso enfocado en la muerte y en las pérdidas que la gran mayoría ha vivido, agradeciendo por su asistencia y reconociendo la importancia de que todos estuvieran presentes.

Cuando finalizó el discurso, el coordinador dio la indicación a los presentes de que tomaran una veladora de la ofrenda, mientras que el grupo repartía otras más a quienes faltaran; cuando cada quien tenía una veladora el coordinador dio la indicación para que la encendieran trayendo a la mente a sus difuntos para quienes quisieran dedicar la ofrenda y se les pidió que la colocaran a lo largo de la ofrenda.

Una vez que se finalizó el ritual del “Encendido de la Ofrenda”, el grupo invitó a todos a disfrutar del banquete que habían preparado, lo que dio lugar a una convivencia entre el “Grupo Vida” y los asistentes a la ceremonia. Los integrantes del grupo repartieron la fruta al mismo tiempo que convivieron con los asistentes platicando sobre la experiencia, cuánto tiempo y esfuerzo les llevó la elaboración de los elementos, los materiales que emplearon; surgiendo comentarios sobre la historia del grupo y sobre sus propias historias de pérdidas. El altar se mantuvo en la Clínica por varios días más y posteriormente el grupo lo retiró, conservando aquellos elementos que se podrían volver a utilizar. Durante la ceremonia, el papel de los investigadores fue tanto realizar el registro anecdótico para identificar la dinámica que tomaba el grupo en conjunto con los asistentes, como participar en la convivencia.

Fase 7. Cierre y seguimiento

Esta fase se realizó en una sesión a parte, en la que participó el coordinador, los observadores, el grupo y algunos familiares de los integrantes. Los puntos que se tocaron en esta sesión fueron qué les había parecido el ritual a comparación de los años anteriores, si notaron una mayor participación

por parte de los directivos y de la comunidad universitaria, cómo se habían sentido y cómo se quedaban finalmente con todo lo que había acontecido a lo largo del proceso. Dichos temas fueron expuestos por el coordinador al grupo, algunos integrantes expresaron sus puntos de vista y compartieron cómo habían vivido la experiencia; aquellos integrantes para quienes había sido la primera vez que participaban en el ritual expresaron qué les había parecido y de qué manera consideraban que les había afectado el ritual de manera personal. Además se habló de la dinámica que había tomado el grupo a lo largo de todas las fases del proceso y cómo había modificado el proceso grupal hasta ese momento.

Durante esta fase se trató de que el grupo fuera consciente de aquellos componentes emocionales y comportamentales que se habían movido a través de la participación en el ritual, lo cual quizá no había sido notado por ellos mismos en el momento. Se expusieron algunas ideas para el ritual del año siguiente y se finalizó la sesión.

RESULTADOS

Por medio del montaje de la Ofrenda de Día de Muertos fue posible construir un entorno creado histórica y culturalmente modificando el ya existente; esto en la medida que el grupo comenzó a adaptar el espacio de la Clínica Universitaria de Salud Integral para poder montar la ofrenda y decorar con alusión a la celebración del Día de Muertos, definiendo así el entorno; mientras tanto el espacio que comúnmente es percibido como una institución que da servicio a diversos padecimientos, fue convertido en un espacio ritualizado en el que todos tuvieron la oportunidad de participar aún cuando no hubieran contribuido llevando algún platillo u objeto.

Durante el montaje los usuarios de la clínica y la comunidad universitaria se pudieron percatar de lo que el grupo realizaba, entrando inconscientemente en la dinámica, dado que el escenario por sí solo induce patrones de comportamiento acordes a la cultura y moviliza a favor o en contra a los integrantes de una comunidad; en este caso se puede considerar que la movilización fue a favor puesto que permitió que los participantes trabajaran con aquellas pérdidas que han vivido de manera individual y grupal, favoreciendo su proceso de duelo. La ceremonia del “Encendido de la Ofrenda” fue el momento en que todos contactaron con el ritual, dedicando el momento a algún familiar y reconociendo el impacto que las pérdidas han tenido en su vida.

De esta manera el montaje de la Ofrenda del “Grupo Vida” constituyó un cambio de escenario, debido a que el espacio de la CUSI se utilizó de una manera diferente para llevar a cabo un ritual cultural y terapéutico, el sentido del tiempo también se modificó en tanto que se vivió de manera colectivamente compartida, poniendo en juego pautas culturales y normas sociales.

Test FIIRAV-I

En primer lugar se presentan los datos obtenidos por medio de la aplicación del Test FIIRAV-I, los cuales se analizaron con ayuda del paquete estadístico SPSS versión 14. En la tabla 2 se muestra el perfil de las

puntuaciones obtenidas en el “Grupo Vida” en las diferentes actitudes evaluadas.

Tabla 2. Perfil del Test FIIRAV-I obtenido en el “Grupo Vida”

ACTITUDES EVALUADAS	PUNTUACIONES																
	NEGATIVAS								POSITIVAS								
1. Concepción y rec. de la vejez.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Recreación y tiempo libre	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Satisfacción en la vejez.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Afectividad y enamoramiento.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Trabajo y jubilación.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Reconocimiento del cuerpo.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Salud y bienestar.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Atención y servicios a la vejez.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Vivienda y ambiente.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Cultura y tradición.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Relaciones familiares.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Relaciones generacionales.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
13. Sexualidad.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
14. Muerte y duelo.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
15. Espiritualidad y religión.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
16. Eventos significativos.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
17. Cambios personales.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
18. Socialización y soledad.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
19. Comunicación personal.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
20. Calidad de vida.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
21. Reflexión y sabiduría.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
22. Abuelidad.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
23. Autonomía y funcionalidad.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
24. Futuro y perspectiva.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
25. Cuidadores.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
26. Percep. pers. del propio env.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
27. Imaginar. y repres. de la vejez.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
28. Convivencia y vida cot.	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8
29. Perspectivas temporales	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8

Nota. Puntuaciones obtenidas en el “Grupo Vida” de acuerdo a las categorías de actitudes evaluadas por medio del Test FIIRAV-I.

Se puede observar que la mayoría de las puntuaciones obtenidas fueron positivas, siendo las categorías de satisfacción en la vejez y abuelidad las que presentaron mayores puntuaciones. La única categoría que presentó una puntuación negativa fue la de salud y bienestar, mientras que en las categorías

de muerte y duelo, así como en autonomía y funcionalidad se obtuvieron puntuaciones neutras.

Cabe señalar que en la presente investigación se puso mayor énfasis a los reactivos relacionados con la categoría de muerte y duelo, en los cuales los integrantes del grupo expresaron nulo trastorno o malestar significativo, aunque tampoco lo consideraron como un acontecimiento positivo. A pesar de que su estado de salud (salud y bienestar) lo concibieron con insatisfacción teniendo la menor puntuación, esto no les impidió reconocer aspectos positivos en el resto de las categorías presentadas y en general, sentirse satisfechos con su vejez y abuelidad.

Las categorías que pudieron tener relación con la de muerte y duelo son: relaciones familiares, relaciones generacionales, espiritualidad y religión, eventos significativos, socialización y soledad, convivencia y comunicación, calidad de vida y futuro y perspectiva; de las cuales en la mayoría se obtuvieron puntuaciones altas, siendo la de menor puntuación la categoría de relaciones generacionales. Que estas categorías presentaran puntuaciones positivas pudo haber influido en que las experiencias de muerte y duelo hayan sido concebidas de manera neutra.

Además se encontró que las concepciones sobre las experiencias de muerte variaron en función de si el reactivo hacía referencia a la muerte de otras personas o a la muerte propia. En la Tabla 3 se presentan algunas de las respuestas de los integrantes del grupo respecto a la categoría de muerte y duelo, haciendo una comparación entre la muerte vista para otros y la propia.

Tabla 3. Concepciones en torno a la muerte de los integrantes del Grupo Vida a través del Test FIIRAV-I.

Muerte de otros	Muerte propia
<p>Se concibe como un suceso irremediable de la condición como seres humanos, se toman en cuenta las experiencias que han tenido de pérdidas de personas cercanas y lejanas.</p> <p>ψ “Es propia del curso de la vida”.</p>	<p>Se piensa como un hecho difícil de concebir para uno mismo, expresando temor e incertidumbre.</p> <p>ψ “Espero que esté mi familia a mi lado”.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ψ “Es un momento que llega de manera irremediable”. ψ “Es un suceso que tiene que ser aceptado”. ψ “Su llegada es con paz y tranquilidad”. ψ “Lo que se encuentra en el más allá debe de ser tranquilidad”. ψ “A todos les tiene que pasar en algún momento” ψ “Es un momento de descanso” ψ “Es el culmine de la vida” 	<ul style="list-style-type: none"> ψ “Quiero que me visiten y me lleven flores” ψ “Espero que no se olviden de mí”. ψ “Tal vez sea con dolor”. ψ “Veo a todos llorando y sufriendo por mi partida”. ψ “No sé lo que encontraré en el más allá”. ψ “Quiero ser recordado” ψ “Dejar las cosas en paz”
---	--

Se puede observar que cuando se les cuestionó sobre la muerte vista como un suceso que le ocurre a otros (Al morir la persona anciana..., Cuando se es anciano la muerte... y Como persona anciana la muerte de un ser querido...) se concibió como un acontecimiento natural del curso de la vida que para ellos llega en un ambiente de tranquilidad y que se relaciona con descanso y paz; por el contrario cuando la frase se refería a su propia muerte (Cuando muera...) su percepción cambió y en sus expresiones demostraron cierta inquietud de que su muerte tenga lugar en las mejores condiciones, libre de dolor y rodeados de otros. Inclusive para la mayoría de los integrantes fue más fácil dar una respuesta ante la muerte vista como un suceso, no así cuando tenían que escribir sobre la muerte como un hecho propio (véase Figura 10).



Figura 10. Integrante del “Grupo Vida” hablando con “La Vida” y “La Muerte”, en el ritual realizado como parte de la celebración del Día de Muertos. Fotografía propiedad del Dr. Fernando Quintanar Olguín

Proceso del ritual

En lo que respecta al proceso del ritual de la Ofrenda de Día de Muertos se observaron cambios a nivel individual que a su vez repercutieron en el proceso grupal, estos tuvieron lugar desde el momento en que inició el ritual con su planeación (meses antes), seguida de la elaboración de materiales, el montaje de la ofrenda, la ceremonia del encendido, el cierre del ritual y en las sesiones subsiguientes. En la Tabla 4 se puede observar la dinámica que adoptó el grupo en los diferentes momentos del ritual.

Tabla 4. Aspectos relevantes identificados en el “Grupo Vida” a lo largo del ritual de la Ofrenda de Día de Muertos como proceso grupal.

Pre-Ritual <i>Fases 1 y 2</i>	Durante <i>Fases 3-6</i>	Cierre <i>Fase 7</i>	Post-Ritual <i>Secuencia y continuidad</i>
<ul style="list-style-type: none"> -Uso del pensamiento creativo para planear la ofrenda -Operación como equipo en la planeación -Toma de decisiones -Comunicación verbal y no verbal -Motivación para 	<ul style="list-style-type: none"> -Identificación de comportamientos: -Demandas -Solución de conflictos -Iniciativa -Cooperación -Competencia -Integración -Sensibilización 	<ul style="list-style-type: none"> -Catarsis -Elaboración del duelo -Recuerdos sobre pérdidas -Expresión de sentimientos, emociones y pensamientos 	<ul style="list-style-type: none"> -Modificación del espacio -Percepción de continuidad -Modificación de la dinámica del grupo -Participación activa de los

<p>participar en el ritual -Integración de nuevos integrantes -Rememoración y remembranza sobre ofrendas anteriores -Presencia de roles (líder, emergente, colaborador, seguidor, saboteador, chivo emisario). -Demandas -Solución de problemas</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Dependencia -Movilidad -Cohesión <p>Actitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetuosa -Defensiva -Acompañante -Autoritaria <ul style="list-style-type: none"> -Operación como equipo -Aislamiento -Dependencia -Rigidez -Solución de problemas -Iniciativas -Adaptación -Cooperación -Presencia de roles: líderes, seguidores, saboteador, chivo emisario, emergente, líder de circunstancia, colaborador. -Apropiación y resignificación del espacio -Trabajo con el proceso de duelo -Catarsis -Recuerdos sobre pérdidas -Rememoración y remembranza sobre ofrendas anteriores -Entonación de canciones -Manejo de silencios -Suspiros -Miradas -Cambios en el tono de voz -Estimulación sensorial -Contacto físico -Represión de emociones -Expresión abierta de emociones -Risas -Contención -Inclusión de objetos simbólicos 	<p>respecto al impacto que tuvo el ritual sobre los miembros</p> <ul style="list-style-type: none"> -Reconocimiento de cómo el ritual modificó la dinámica del grupo -Reflexión de los alcances que tuvo el ritual dentro y fuera del grupo -Visualización a futuro a través de la planeación del ritual del siguiente año 	<p>integrantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cohesión -Comunicación -Iniciativa -Cooperación -Integración -Movilidad Sentido de pertenencia - Cambios en la manera de relacionarse con los demás -Expresión abierta de emociones -Catarsis -Trabajo con el duelo -Cambios en el tono de voz -Cambios en el arreglo personal -Modificación de postura -Modificación de respiración -Cambio de actitud (alegre, cómodo, satisfecho) -Reconocimiento externo e interno del grupo -Formación de redes apoyo -Fortalecimiento de vínculos familiares y de amistad -Resignificación de la experiencia de las pérdidas y la muerte.
--	---	---	---

Pre-ritual

El grupo comenzó a planear el ritual desde meses antes cuando se hizo mención sobre que la llegada del 2 de noviembre estaba próxima, a partir de ese momento surgieron comentarios sobre cómo se quería montar la ofrenda

en ese año, qué elementos se podían elaborar, al igual que los platillos que se prepararían, cómo querían que fuera la ceremonia del encendido, entre otras cosas. Cuando se establecieron las fechas del ritual y se comenzó la planeación formal, la mayoría de los integrantes operó como equipo brindando ideas y estableciendo una manera de trabajar (rol de líder), aunque algunos integrantes no estuvieron de acuerdo y debatieron las ideas (rol de sabotador) o propusieron las propias (rol de colaborador), mientras que el resto permaneció en silencio y aceptó lo propuesto por los demás (rol de seguidores). Los integrantes que llevaban más tiempo compartieron con los integrantes recientes sus experiencias sobre las ofrendas anteriores, incidentes curiosos y cómo les ha ayudado individualmente participar en los rituales de la ofrenda, tratando de motivarlos a participar e integrándolos al grupo. Esto dio lugar a la rememoración y remembranza sobre ofrendas anteriores en las que ha participado la mayoría de los integrantes.

Durante

A lo largo de las sesiones dedicadas a la preparación de los elementos y al montaje de la Ofrenda se trabajó en conjunto para realizar las actividades establecidas, se operó como equipo y se distribuyeron las tareas. Se observó que algunos integrantes trabajaban en la elaboración de los elementos pero también interactuaban con el grupo, compartiendo historias, aspectos personales, bromeando y cantando; mientras que otros trabajaron de manera aislada enfocándose en la tarea que estaban realizando, manteniéndose en silencio sólo por cumplir con la tarea, pero no interactuaron con el grupo. Hubo integrantes que demostraron cierta dependencia buscando la aprobación de los demás sobre su trabajo, quienes no comenzaban a trabajar si no se les daba la indicación sobre qué hacer; a comparación de aquellos que desde que llegaban a la sesión se adaptaban a la dinámica del grupo.

Ante la presencia de alguna dificultad hubo integrantes que demostraron habilidades de solución de problemas, si no había tijeras cortaron el papel con las manos o con una regla, si se les dificultaba realizar alguna actividad trataron de encontrar otra tarea que estuviera en sus posibilidades, buscaron la manera de elaborar el papel picado y crearon diseños diferentes (véanse

Figura 11, 12 y 13); cuando los demás notaron que alguien no podía realizar alguna actividad, por ejemplo en la elaboración de calaveras de papel maché (véase Figura 14), les explicaron cómo hacerlo y acompañaron a la persona durante la sesión brindándole su ayuda pero dejando que ella misma lo realizara, aunque también hubo quienes asistieron a los demás haciendo las actividades por ellos en lugar de enseñarles cómo hacerlo.



Figura 11. Integrantes del “Grupo Vida” compartiendo experiencias durante la elaboración de materiales para la Ofrenda. Fotografía propiedad de la autora de esta tesis.



Figura 12. Elaboración de papel picado y calaveras de papel maché en el “Grupo Vida”. Fotografía propiedad de la autora de esta tesis.



Figura 13. Integrantes del “Grupo Vida” aprendiendo a elaborar papel picado. Fotografía propiedad de la autora de esta tesis.



Figura 14. Estudiantes de psicología aprendiendo a elaborar calaveras con ayuda del “Grupo Vida”. Fotografía propiedad de la autora de esta tesis.

Se observó movilidad e iniciativa en el grupo cuando algunos integrantes llevaron materiales de sus casas sin que se les hubiera pedido anticipadamente y los compartieron con el resto del grupo. No obstante también se observó una actitud defensiva en algunos integrantes que no aceptaban la crítica ante su trabajo y continuaron realizándolo de la misma manera; por ejemplo para la elaboración del papel picado hubo personas que realizaron el mismo patrón de

cortes en todos sus diseños y cuando se les enseñaba que podían formar otras figuras con ayuda de su creatividad, continuaban realizando los mismos cortes demostrando rigidez en su comportamiento.

Durante estas fases se identificaron roles de líder, tanto quienes imponían al grupo una manera de trabajar, como aquellos que lo guiaban tomando en cuenta las opiniones de los demás, líder de circunstancia que sólo en algunas sesiones tomaron el mando del grupo, seguidores que no compartían sus ideas sino que trabajaron de acuerdo a las decisiones del grupo, emergentes que en ciertos momentos del ritual cambiaron la dinámica del grupo, por ejemplo aquellos que comenzaban a cantar y eran seguidos por los demás; y colaboradores que se preocuparon por brindar su ayuda en cada tarea que se realizó, llevando materiales y enseñando a los demás (véanse Figura 15, 16 y 17).



Figura 15. Estudiantes de psicología montando la Ofrenda de Día de Muertos en conjunto con el “Grupo Vida”. Fotografía propiedad de la autora de esta tesis.



Figura 16. Integrante del “Grupo Vida” adornando el arco de la Ofrenda de Día de Muertos. Fotografía propiedad de la autora de esta tesis.



Figura 17. Integrantes del “Grupo Vida” participando en diversas tareas del montaje de la ofrenda. Fotografía propiedad de la autora de esta tesis.

A lo largo del proceso se identificó que los integrantes trabajaron con su proceso de duelo en la medida que hacían comentarios sobre sus pérdidas y recuerdos con sus seres queridos, sobre historias referentes al Día de Muertos, conforme trabajaron en la ofrenda fueron recordando las anteriores, entonaron canciones que les recordaban a sus seres queridos, llevaron objetos simbólicos

como fotos de sus difuntos y objetos que ellos mismos elaboraron. Se observó que algunos integrantes expresaron sus emociones de manera abierta, suspiraron, lloraron, rieron, cantaron; mientras que otros se mantenían en silencio y no hablaban al respecto. Además existieron momentos de silencio en el grupo durante los cuales se elaboraban los materiales a la par que cada quien se mostraba inmerso en sus pensamientos, siendo el momento en que pudieron estar recordando a sus seres queridos y las ofrendas anteriores en las que han participado.

Cuando se tocaba un tema referente a las pérdidas y a la muerte (de otros y la propia) se identificaron cambios en el tono de voz, si la persona solía hablar fuerte su tono de voz se suavizaba, al igual que el ritmo que se hacía más lento; de igual manera mientras se hablaba sobre ello hubo quienes mostraron una mirada evocativa que dio cuenta de que recordaron sus propias pérdidas o pensaron sobre su muerte.

Durante las sesiones se creó un ambiente de contención, ya que cuando alguien expresaba sus sentimientos, emociones y pensamientos sobre las pérdidas que habían vivido, los demás integrantes llegaron a brindar un abrazo, una palmada en el hombro, palabras de aliento o simplemente una escucha activa.

En la preparación de platillos y bebidas algunos integrantes prepararon platillos tomando en cuenta aquellos que eran favoritos de sus difuntos, se identificó que el hecho de que las personas cocinaran para otros, tanto para sus difuntos como para compartir con el grupo y los asistentes, influyó en que se esmerarán en ello, pues su esfuerzo se vio reflejado al momento de compartir aquello que prepararon y ver a los demás disfrutar de ello; esto les permitió desarrollar un sentimiento de utilidad en tanto que lo realizado fue “para algo”.

Como resultado de la dinámica que se construyó con el ritual de la ofrenda, fue posible la apropiación y resignificación del espacio, puesto que ahora es reconocido como el lugar donde cada año el “Grupo Vida” lleva a cabo el montaje de la Ofrenda de Día de Muertos y para aquellos que pudieron

trabajar con su proceso de duelo, dicho espacio adquirió significado para ellos (véase Figura 18).



Figura 18. Ofrenda de Día de Muertos montada por el “Grupo Vida” en la CUSI Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Fotografía propiedad de la autora de esta tesis.

Cierre

El cierre del ritual se marcó con la ceremonia del “Encendido de la Ofrenda” en la cual se tuvo una mayor asistencia que el año anterior de directivos, personal de la CUSI, comunidad universitaria, familiares y amigos (véanse Figura 19, 20 y 21). Se recordaron las pérdidas que cada quien había tenido por medio de las palabras que el coordinador dirigió a los asistentes y al encender la veladora dedicada para sus difuntos, siendo el momento en que la mayoría pudo llorar.



Figura 19. Coordinador del grupo dirigiendo el discurso en la ceremonia del “Encendido de la Ofrenda”. Fotografía propiedad del Dr. Fernando Quintanar Olguín.



Figura 20. “Grupo Vida” y asistentes a la ceremonia del “Encendido de la Ofrenda” en el momento de encender la veladora. Fotografía propiedad del Dr. Fernando Quintanar Olguín.



Figura 21. Participantes de la ceremonia del “Encendido de la Ofrenda” escuchando el discurso del coordinador. Fotografía propiedad del Dr. Fernando Quintanar Olguín.

Se observó interés por parte de los asistentes de conocer al grupo y las actividades que realizan, acercándose a los integrantes, preguntándoles sobre la ofrenda y sobre cuestiones referentes al grupo; lo cual hizo posible la interacción entre personas de la tercera edad y jóvenes, platicando, bromeando y compartiendo los platillos, todo ello en un ambiente alegre (véase Figura 22). Además tuvo lugar una estimulación sensorial por medio de colores, olores, sabores y sonidos alrededor de la ofrenda.



Figura 22. “Grupo Vida” conviviendo con asistentes a la ceremonia del “Encendido de la Ofrenda”. Fotografía propiedad del Dr. Fernando Quintanar Olguín.

En una sesión posterior dirigida por el coordinador los integrantes reconocieron el impacto que tuvo el ritual en ellos a nivel individual y colectivo, hicieron mención de cómo se sintieron a lo largo del ritual, qué aprendieron, qué cambios notaron en ellos y en el grupo; al mismo tiempo que el coordinador brindó una retroalimentación de lo realizado llevando al grupo a reflexionar acerca de los alcances que tuvo el ritual, en tanto que se trabajó a nivel consciente e inconsciente, dando lugar a la expresión de sentimientos, emociones y pensamientos respecto a lo realizado y en relación con la muerte y las pérdidas.

Se identificó que el ritual trajo consigo modificaciones dentro y fuera del grupo, dentro del grupo en cuanto a la estructura, en tanto que se modificaron roles disfuncionales, se consiguió mejorar la comunicación, las relaciones entre los miembros fueron más cercanas (cohesión), fue posible la expresión de sentimientos y pensamientos, favoreciendo el funcionamiento del grupo; además de que se obtuvo un reconocimiento externo por parte de los asistentes a la ceremonia y se dio lugar a una convivencia entre jóvenes, adultos y adultos mayores.

Por otra parte los integrantes pudieron proyectarse a futuro a través de la planeación del ritual del siguiente año, haciendo comentarios sobre cómo les gustaría que se llevara a cabo.

Post-ritual

En las sesiones subsiguientes se identificaron modificaciones a nivel grupal e individual, provocando una percepción de continuidad del ritual que aunque no siempre es consciente, con la regularidad de las ofrendas que se realizan cada año, ya se sabe que es el resultado de su participación en estas.

Entre dichos cambios se encuentran que los integrantes nuevos comenzaron a mostrarse más activos dentro de las sesiones, compartiendo aspectos de sus historias personales que anteriormente no habían hecho, hablaron sobre sus pérdidas con mayor facilidad, así como sobre sus inquietudes respecto a su propia muerte y, como resultado de su participación

en el ritual, desarrollaron un sentido de pertenencia al grupo, mostrando una mayor integración al mismo.

Se observó una mejora en la cohesión grupal, ya que comenzaron a mostrar una mayor cooperación y trabajo en equipo, se quedaban más tiempo después de las sesiones, acudieron a las casas de sus compañeros, hicieron salidas fuera del grupo, pudieron recurrir a otros cuando necesitaron ayuda en momentos difíciles; por lo tanto se formaron redes de apoyo y se fortalecieron vínculos de amistades y familiares.

En algunos integrantes se observaron cambios en su forma de vestir, en su tono de voz, en su manera de expresarse, al igual que en su propio cuerpo; tales como modificaciones en su postura que ahora fue menos erguida y rígida, en su mirada, en su respiración y en sus movimientos que fueron más naturales. Dichos cambios también se vieron reflejados en los roles disfuncionales que cumplían algunos integrantes, tales como el de saboteador y chivo emisario, quienes ahora se integraron más al grupo, se comunicaron de manera asertiva y comenzaron a cooperar con los demás para alcanzar las metas en conjunto. Como consecuencia las actitudes y comportamientos disfuncionales de algunos integrantes también sufrieron modificaciones, se continuaron expresando las molestias y desagrados respecto a las decisiones del grupo pero ahora con respeto y tolerancia.

Por otro lado se obtuvo un reconocimiento externo del grupo por parte de los asistentes quienes ahora comenzaron a mostrar una mayor participación y cooperación en el resto de las actividades que realiza el grupo. De la misma manera se puede decir que el espacio donde se montó la ofrenda se modificó, en tanto que ahora es significativo para aquellos que participaron en la ceremonia y para quienes saben que ahí se monta la ofrenda cada año, a tal punto que en las ofrendas posteriores y en otras festividades llegan a colaborar llevando algún platillo para compartirlo con el grupo, dulces, bebidas; algunas veces preguntan qué se necesita y otras simplemente lo llevan. Esto habla de que se logró sensibilizar a aquellos que forman parte del entorno quienes ahora se sienten involucrados con las actividades del grupo.

Por lo tanto la experiencia de las pérdidas y la muerte se dotó de un significado diferente tanto para el grupo, como para los participantes a lo largo del ritual, entre ellos los estudiantes de psicología, la comunidad universitaria, personal de la CUSI, directivos, familiares y amigos.

En la Tabla 5 se puede observar la lista de indicadores del proceso de de duelo que se pudieron identificar a lo largo del ritual de la Ofrenda de Día de Muertos, los cuales se clasificaron en indicadores verbales y no verbales, así como en individuales y grupales, aunque hay que tomar en cuenta que ambos se encuentran estrechamente relacionados. Posteriormente se presenta la definición de cada indicador identificado para hacer más clara su comprensión.

Tabla 5. Indicadores de la elaboración del duelo del Grupo Vida mediante el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos como proceso grupal.

	Verbales	No verbales
Individuales	<ul style="list-style-type: none"> ψ Enunciar sus pérdidas ψ Compartir recuerdos de experiencias con la persona fallecida. ψ Compartir cómo han vivido su duelo ψ Reconocer muerte propia ψ Resignificación de la experiencia de las pérdidas y la muerte. 	<ul style="list-style-type: none"> ψ Actitud reflexiva ψ Suspiros ψ Mirada evocativa ψ Escucha activa ψ Expresión de emociones negativas ψ Expresión de emociones positivas ψ Contención ψ Participación con sentido ψ Inclusión de objetos simbólicos ψ Modificaciones kinésicas ψ Modificaciones paralingüísticas
Grupales	<ul style="list-style-type: none"> ψ Entonar canciones ψ Plática sobre la muerte de otros y propia ψ Plática sobre el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos ψ Resignificación de la experiencia de morir 	<ul style="list-style-type: none"> ψ Manejo del silencio ψ Miradas ψ Contacto físico ψ Contención ψ Convivencia

Indicadores individuales

Verbales

- ψ *Enunciar pérdidas:* hacer comentarios referentes a sus seres queridos que han fallecido, las experiencias que tuvieron con ellos, cuánto los extrañan y cómo han experimentado la pérdida.
- ψ *Compartir recuerdos:* hablar sobre las experiencias que tuvieron con la persona fallecida.
- ψ *Compartir su duelo:* hablar con los demás sobre cómo ha sido para ellos la pérdida, qué han hecho para enfrentarla, cómo lograron superarla, en caso de que ya lo hayan hecho, además de aceptar las emociones y sentimientos que eso les provoca.
- ψ *Reconocer muerte propia:* hablar sobre su propia muerte y las emociones, pensamientos y sentimientos que esto les ocasiona, sobre cómo les gustaría que tuviera lugar, qué piensan que pasará después, etc.
- ψ *Resignificación de la experiencia de pérdidas y muerte:* hablar sobre la muerte y las pérdidas con naturalidad y respeto, hacer bromas respecto a la muerte y los muertos, elaborar calaveras escritas. Al hablar sobre ello dar muestras de que el dolor ante la pérdida ha disminuido (tono de voz normal, expresión de tranquilidad, respiración moderada) y que el temor ante la muerte propia se ha convertido en aceptación.

No verbales

- ψ *Actitud reflexiva:* permanecer en silencio inmerso en sus pensamientos después de que se habló sobre un tema referente a la muerte y a las pérdidas.
- ψ *Suspiros:* Suspirar mientras se está realizando alguna actividad, al hablar sobre sus pérdidas o al escuchar a los demás hablar sobre sus propias pérdidas.

- ψ *Mirada evocativa*: mirada en un punto fijo cuando se está hablando sobre un tema que puede ser significativo para la persona, la cual da cuenta de que la persona está trayendo a su mente algún recuerdo.
- ψ *Escucha activa*: Escuchar con atención a la persona que está compartiendo su experiencia con la muerte y las pérdidas.
- ψ *Expresión de emociones negativas*: Expresión de tristeza al trabajar en el ritual, al hablar sobre sus pérdidas o al escuchar a alguien más hablar sobre sus pérdidas (ojos llorosos, voz entrecortada, mirada perdida).
- ψ *Expresión de emociones positivas*: compartir la risa con los demás, mostrarse alegre, cantar, bromear.
- ψ *Contención*: Brindar contención a las personas que hablan sobre sus pérdidas, tales como palabras de apoyo, abrazos, tocar a la persona, mirarla a los ojos.
- ψ *Participación con sentido*: Trabajar con motivación en el ritual, dedicando tiempo y esfuerzo al elaborar los materiales y al construir el altar, al mismo tiempo que se interactúa con el grupo y se comparte la experiencia.
- ψ *Inclusión de objetos simbólicos*: Llevar objetos de sus difuntos usados en vida (fotografías, recuerdos, objetos, etc.).
- ψ *Modificaciones kinésicas*: cambios en la postura, mirada, gestos o expresiones faciales, como resultado del proceso grupal que tiene lugar con el ritual de la ofrenda.
- ψ *Modificaciones paralingüísticas*: Un cambio en el tono de voz y en la respiración, al tocar el tema de muerte y pérdidas.

Indicadores grupales

Verbales

- ψ *Entonar canciones*: se canta en conjunto, quizá inicia un integrante y los demás lo acompañan.
- ψ *Plática sobre la muerte de otros y propia*: compartir sus concepciones respecto a la muerte y lo que sucede después de ella.

- ψ *Plática sobre el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos*: compartir sus experiencias con rituales de la ofrenda de años anteriores o aquellas que han montado en sus propias familias.
- ψ *Resignificación de la experiencia de morir*: hablar sobre la muerte y los muertos como un acontecimiento natural de la existencia del ser humano, cantar, bromear respecto a la muerte, redactar calaveras.

No verbales

- ψ *Silencios*: aquellos lapsos en que el grupo continúa trabajando pero todos se encuentran inmersos en la actividad y en sus pensamientos.
- ψ *Miradas evocativas*: mirada pérdida pero que da cuenta de que la persona se encuentra recordando alguna experiencia significativa.
- ψ *Contacto físico*: tanto con los materiales que se encuentran manejando, como entre ellos mismos al dar un abrazo, una palmada en la espalda, tomar de la mano, etc.
- ψ *Contención*: palabras de apoyo, abrazos, tocar a la persona, mirarla a los ojos, cuando hablan sobre sus pérdidas o se muestran tristes.
- ψ *Convivencia*: a lo largo del ritual mediante la interacción con los demás, hablando entre ellos y compartiendo la experiencia.

Como se puede observar la dinámica del ritual de la Ofrenda de Día de Muertos trae consigo diversos cambios que a su vez provocan un efecto terapéutico (curativo) sobre individuos y grupos. A lo largo del proceso del ritual se despertaron muchos estereotipos que la persona trae cargando en su vida cotidiana, los cuales ha construido en el resto de los grupos a los que pertenece; entre ellos se pueden identificar obligaciones, apariencias, esfuerzos por quedar bien ante los demás, asunción disfuncional de roles, actitudes negativas, resistencias, evasión, entre otros. Por medio de lo que se generó en el proceso de trabajo tales como discusiones abiertas, choque de expectativas que no concuerdan con la realidad que se vive dentro del proceso y reclamos generados por esas expectativas; los integrantes del grupo pudieron realizar cambios en ellos mismos al reconocer que los estereotipos

que dominan su vida les han dificultado tener una visión diferente de la realidad.

Como consecuencia les fue posible experimentar reencuentros y cambios de actitud al reconocer la necesidad de participar de manera colectiva dentro del ritual, a pesar de que sus ideas previas no concordaran con lo que se estuvo realizando. Una muestra de ello se puede encontrar en aquellas personas que aunque pertenecen a credos religiosos que prohíben la participación en rituales como la Ofrenda de Día de Muertos, sin dejar de lado su credo pueden colaborar en una actividad colectiva dentro del proceso grupal, dejando de lado sus estereotipos que les impedían participar.

Tomando en cuenta que el presente trabajo se realizó mediante una investigación acción-participativa, los cambios también tuvieron implicaciones en la investigadora, a lo largo del proceso me fue posible:

- ψ *Resignificar mi concepción ante el ritual* de la Ofrenda de Día de Muertos, en tanto que antes lo consideraba como una simple celebración que se realizaba por seguir una tradición; sin embargo al entender el alto valor simbólico, emocional y colectivo que involucra y al poder dedicar la ofrenda a mis seres queridos que han partido, adquirió sentido y significado para mí.
- ψ *Utilizar el ritual como una oportunidad para compartir* con mi familia el duelo vivido por nuestros seres queridos que han fallecido recientemente, destinando el espacio y el tiempo creado con el ritual para hablar de aquello que comúnmente solíamos evitar, la muerte.
- ψ *Trabajar con mi propio proceso de duelo* al redefinir la relación con mis difuntos, al entender que su estancia física tiene un límite, pero un aparte de ellos tiene continuidad y es posible seguir en relación con ellos al prepararles sus platillos favoritos, comprar los dulces, bebidas y fruta que les gustaba, todo ello en conjunto con familiares y amigos.

- ψ *Recordar a los difuntos* tanto al prepararles sus platillos como al volver a sacar sus fotos, a la par que se comparten recuerdos de experiencias con ellos en vida, lo que disfrutaban hacer, comer, beber; al mismo tiempo que se expresa cómo ha sido para nosotros su ausencia.
- ψ *Favorecer la comunicación* familiar al reunirnos a lo largo del ritual y sobre todo en el montaje de la ofrenda, y al compartir el banquete.
- ψ *Modificar el entorno* de mi hogar al montar la ofrenda, tanto visualmente, como mediante olores, sabores y sensaciones.
- ψ *Facilitar la aceptación de la pérdida* al poder hablar sobre ello con mayor facilidad y como un acontecimiento natural del curso de la vida.
- ψ *Pensar en la muerte propia* al entender que algún día estaremos del otro lado del ritual y hacer comentarios sobre lo que nos gustaría que nos prepararan para recibirnos.
- ψ *Planear el ritual del próximo año* haciendo la Ofrenda de Día de Muertos parte de nuestras tradiciones como familia y un ritual terapéutico importante para realizarlo en conjunto.

CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos se puede considerar que se logró cumplir el objetivo general, en tanto que a lo largo del ritual fue posible identificar indicadores verbales y no verbales que dan cuenta de que los integrantes del grupo trabajaron con su proceso de duelo a nivel individual y colectivo. El ritual permitió que los integrantes se sintieran con la confianza de hablar sobre sus pérdidas, sobre las inquietudes respecto a su propia muerte y compartir con los demás las emociones y sentimientos que les despertó tocar el tema de pérdidas y muerte; el grupo entró en diferentes momentos en una dinámica particular, entonando canciones, bromeando sobre la muerte y los muertos, manteniéndose en silencio.

Esto deja entrever que a lo largo del proceso el grupo trabajó en un nivel consciente y otro inconsciente, en el primer caso al operar como equipo para llevar a cabo el ritual de la ofrenda y a nivel inconsciente en la medida que el ritual les permitió reconocer que cada pérdida tuvo en ellos un impacto interno (emociones) y externo (en sus relaciones), por lo que fue necesario que realizaran modificaciones para continuar viviendo sin la presencia del difunto. De esta manera los integrantes del “Grupo Vida” a través del ritual de la Ofrenda de Día de Muertos tuvieron la oportunidad de hacer consciente aquello que por lo regular evitaban reconocer ante ellos mismos, con el grupo, con su familia y amigos; esto es, sus pérdidas y emociones en un espacio de contención creado con el ritual.

De igual manera se lograron cumplir los objetivos específicos, debido a que fue posible evaluar el impacto que tuvo el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos sobre el estado emocional de los integrantes, al observar que dependiendo de la dinámica que el grupo tomaba, se cantaba, se reía, se bromeaba; pero también guardaban silencios, se mostraban tristes, suspiraban y lloraban. Una muestra de ello se pudo observar en la ceremonia del “Encendido de la Ofrenda” cuando al encender las veladoras cada quien recordó sus pérdidas y derramaron lágrimas o mostraron una expresión de tristeza; inclusive aunque los usuarios de la CUSI y la comunidad universitaria

no contribuyeron con el ritual de manera directa, esto no impidió su participación, pues en el momento de la ceremonia se contactaron y dedicaron el momento a sus difuntos, trabajando con su proceso de duelo.

Se puede considerar que fue aquí cuando el duelo tuvo su mayor expresión y cuando todo el trabajo realizado adquirió sentido, cayendo en la cuenta de que no sólo se montó la ofrenda por seguir una tradición, sino para dar lugar al trabajo con el duelo.

A su vez se cumplió el segundo objetivo específico de analizar cómo el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos como una técnica dentro del proceso grupal, posibilitó la elaboración del duelo, lo cual se comprobó al observar los cambios que presentó el grupo a lo largo de las fases del ritual; a pesar de que en un principio algunos integrantes mostraron cierta resistencia a hablar sobre sus historias de pérdidas y aceptar sus emociones y sentimientos, aislándose del resto del grupo o realizando las tareas por el simple hecho de cumplir (sin sentido); conforme fueron avanzando las sesiones y los demás fueron expresando abiertamente su duelo, lograron compartir sus duelos modificando su tono de voz, su expresión, la manera de realizar las actividades; si antes elaboraban los elementos de manera rápida, lo comenzaron a hacer a un ritmo más lento, a la par que platicaban con los demás integrantes y adoptaban la dinámica del grupo. Esto fue posible gracias a que el ritual permitió crear un ambiente seguro para la expresión de emociones fuertes, puesto que el grupo brindó contención a quien lo necesitó por medio de un abrazo, colocando la mano sobre su hombro, mediante palabras y miradas.

De esta manera se cumplió el tercer objetivo de identificar los procesos de duelo a nivel individual y colectivo al participar en el ritual, durante cada fase los integrantes hablaron sobre las pérdidas que han vivido en su vida, la mayoría han perdido a sus padres, conyugues, hermanos, amigos, hijos; por lo que cuentan con una historia previa de pérdidas que a su vez los ha llevado a experimentar procesos de duelo, algunos de los cuales ya han logrado elaborar y otros aún no; como consecuencia participar en el ritual les permitió recordar a sus seres queridos y reconocer las emociones que aún les ocasiona traerlos a su mente.

Cabe señalar que una semana antes y el día anterior a la ceremonia del “Encendido de la Ofrenda” el grupo se enfrentó a la pérdida de dos de sus integrantes, por lo cual se encontraban experimentando las primeras reacciones del duelo; de manera que participar en el ritual les permitió iniciar el proceso de duelo ante dichas pérdidas, el cual se vivió de manera colectivamente compartida puesto que todos tuvieron la oportunidad de conocer y convivir con ellas; el grupo dedicó la ofrenda especialmente a dichas pérdidas y los deudos pudieron recibir contención por parte del grupo.

La participación del grupo en el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos trajo consigo beneficios psicológicos gracias a que se pudieron superar diversos obstáculos que llevan a la formación de duelos patológicos. Por una parte la celebración del Día de Muertos y el ritual de la Ofrenda en específico, permite que la muerte sea vista como un acontecimiento inseparable del curso de la vida, disminuyendo el temor e incertidumbre que pudiera ocasionar, a comparación de otras culturas donde se evade el tema de la muerte. Por lo tanto los integrantes del “Grupo Vida” tuvieron la oportunidad de hablar sobre las pérdidas y la muerte, que actualmente se ha convertido en un tema tabú para la sociedad y para el grupo familiar; reconociendo la realidad de sus pérdidas y sentimientos para poder trabajar con ellos.

El hecho de que el ritual se realizó con otros quienes también han experimentado pérdidas, permitió compartir experiencias disminuyendo el sentimiento de soledad que los integrantes pudieron sentir cuando no pertenecían al grupo; además para algunas personas el “Grupo Vida” llega a ser el único espacio donde tienen la oportunidad de expresar y compartir sus sentimientos, emociones y pensamientos, en tanto que algunos de ellos viven solos o pasan la mayor parte de su tiempo en soledad. Por lo tanto, gracias a que se realizó en compañía tuvieron la oportunidad de recibir contención ante sus emociones fuertes, lo que a su vez contribuyó en la formación de redes sociales que son de suma ayuda en momentos difíciles como lo es la pérdida de un ser querido.

Debido a que en la ceremonia de “Encendido de la Ofrenda” se hizo una invitación a familiares y amigos para que asistieran y participaran, se logró el

fortalecimiento de vínculos familiares y de amistades, en tanto que el duelo no sólo se compartió con sus compañeros del “Grupo Vida”, sino también con aquellos con quienes conviven diariamente y que por lo regular no acostumbran hablar sobre temas referentes a la muerte. Probablemente una vez que se cruzó esta barrera en el grupo interno (familia y amigos), se facilitó que compartieran los sentimientos y emociones relacionados con las pérdidas, trabajando así con su duelo.

Por otra parte la Ofrenda de Día de Muertos como un ritual dentro del proceso grupal permitió poner en orden el desorden interno y externo que trajo consigo la pérdida del ser querido. De manera interna en las emociones, sentimientos y pensamientos del deudo, mientras que externamente en el rol que se puede estar cumpliendo dentro de su familia, ya que muchas veces se llega a asumir el rol de la persona que murió o depositarse en el deudo los aspectos negativos de su familia (chivo emisario), en sus relaciones interpersonales, en su actitud y comportamiento e incluso en el acomodo de la casa, por ejemplo despedirse de las cosas del difunto. Por lo tanto el ritual de la Ofrenda permitió realizar un reacomodo interno y externo que a su vez contribuyó en que la mirada ante la pérdida sufrida se modificara, resignificando la experiencia de las pérdidas y la muerte.

Asimismo el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos trajo consigo una transformación continua que se vio reflejada en el grupo y en las personas que participaron en el ritual, tiempo después de que este finalizó. Entre dichos cambios se puede hacer mención a que el proceso grupal se modificó, los integrantes de nuevo ingreso desarrollaron una identidad en el grupo, un sentido de pertenencia, asumieron roles, reconocieron las normas y comenzaron a tener una participación más activa en el grupo; por ejemplo compartieron historias personales con mayor confianza, desarrollaron vínculos sociales, acudieron a sus compañeros en busca de apoyo cuando lo necesitaron, se integraron a las actividades recreativas tanto dentro como fuera de las sesiones.

En este sentido la participación en el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos permite beneficios psicológicos a nivel individual y colectivo, entre los cuales se pueden reconocer los siguientes:

Tabla 6. Beneficios psicológicos individuales y grupales del ritual de la Ofrenda de Día de Muertos como proceso grupal

Individuales	Grupales
<ul style="list-style-type: none"> ψ Cambios de actitudes ψ Resignificación de sentido de muerte y pérdidas ψ Cambios en los roles asumidos ψ Expresión emocional ψ Formación y fortalecimiento de vínculos afectivos interpersonales a nivel inconsciente ψ Reacomodo interno ψ Percepción de la realidad más clara, nítida y definida 	<ul style="list-style-type: none"> ψ Mejora en la forma de convivencia ψ Solidaridad ψ Desarrollo del sentido de pertenencia ψ Reconocimiento de red de apoyo ψ Creación de un espacio de contención ψ Acción y actividad colectiva compartida ψ Continuidad de acciones colectivas ψ Reacomodo externo

Aunado a los cambios sufridos en el grupo externo (Grupo Vida) se obtuvieron cambios en el grupo interno (familia y amigos) reportados por los integrantes, al fortalecerse sus vínculos familiares y de amistades, al modificarse la comunicación y el rol disfuncional que los integrantes asumían en estos grupos por un rol que les permitió tener mayor calidad de vida. Esto gracias a que la participación en el ritual moviliza en tres aspectos:

- 1) Al grupo como tal
- 2) Al grupo con la comunidad universitaria
- 3) A los familiares del grupo

Asimismo el ritual de la ofrenda tiene distintos niveles de impacto, sobre el duelo al posibilitar dos tipos de elaboración del duelo:

- *Elaboración secundaria:* colectiva con el grupo de trabajo, escolar, de amigos, vecinos, comunidad y sociedad.

- *Elaboración primaria:* personal y con las relaciones familiares directas.

Como consecuencia los rituales como un medio terapéutico permiten trabajar con el proceso de duelo, siendo su mayor importancia que se realiza con otros, lo cual abre la oportunidad de vivir el duelo de manera colectiva con aquellos que han vivido pérdidas de diferentes tipos, el cual se puede denominar como “Duelo colectivo”; y en caso de que exista una pérdida en común, como en el caso del “Grupo Vida” que sufrió la pérdida de dos de sus integrantes o dentro de una familia que pierde a uno de sus miembros, se estaría viviendo un “Duelo colectivamente compartido”.

Un aspecto más que se observó es que el espacio donde se montó la ofrenda se modificó, ya que ahora es reconocido por el personal y usuarios de la CUSI, así como por la comunidad universitaria, como un espacio donde cada año el “Grupo Vida” lleva a cabo la ceremonia del “Encendido de la Ofrenda”. Por ende el grupo obtuvo un reconocimiento externo por parte de los asistentes que ahora saben quién es el “Grupo Vida” y cuáles son las actividades que realizan, además de que se cuenta con una mayor participación en las demás actividades que el grupo lleva a cabo; actualmente cuando el grupo realiza alguna actividad, los directivos la comunidad universitaria, el personal de la CUSI y los usuarios, colaboran llevando refrescos, comida, platos, vasos, proporcionando escaleras para adornar el árbol de navidad, extensiones eléctricas, etc.; lo que habla de que se ha generado una mayor sensibilización e involucramiento de su parte.

Por otro lado los resultados obtenidos por medio de la aplicación del Test FIIRAV-I permiten concluir que las concepciones en torno a la muerte difieren dependiendo de si se concibe como un suceso de otros o si se concibe como un hecho para uno mismo. Cuando se piensa la muerte de manera impersonal como un *suceso* es vista con pocas implicaciones como un evento natural del curso de la vida que raramente ocasiona temor; por el contrario cuando las frases estaban dirigidas a la muerte como un *hecho* que les llegará a ellos mismos en algún momento, sus expresiones cambian y demuestran cierto temor e inquietud respecto a que su muerte ocurra en las mejores

condiciones y que no sean olvidados por sus seres queridos, lo que deja entrever que ciertamente vislumbrar el hecho de la muerte propia ocasiona conflicto y no es tan sencillo que tenga cabida en nuestra conciencia (Freud, citado en Mejía, 2004).

No obstante resulta importante tomar en cuenta que la muerte no es solamente un suceso de otros sino que es necesario ser conscientes de que llegará a todos en algún momento, para que sea posible vivir un duelo anticipado que permita disminuir aquello por lo cual lamentarse cuando la muerte llegue. A lo largo del proceso del ritual los integrantes tuvieron la oportunidad de concebir la realidad de su propia muerte y hablar sobre ello, lo cual raramente se piensa en la vida diaria.

Como sugerencia para posteriores estudios, se propone realizar un diseño pretest-posttest con la aplicación del Test FIIIRAV-I para determinar si la actitud y representaciones ante la muerte varían antes y después de que se realiza el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos. Además de poner mayor énfasis en el reconocimiento de los epifenómenos en torno a la muerte, que casi siempre tienen acto de presencia pero son raramente reconocidos como tales; puesto que si se aceptara que la muerte avisa su llegada por medio de este tipo de sincronicidades, entonces se podría aprovechar el tiempo restante de vida para que la persona se pudiera despedir de sus seres queridos, solucionara asuntos inconclusos y realizara rituales terapéuticos antes de su muerte.

Es así que el uso de rituales terapéuticos como lo es la Ofrenda de Día de Muertos es un recurso que debería de ser parte importante del trabajo del psicólogo, para trabajar con el proceso de duelo dentro del grupo que experimentó la pérdida, ya que comúnmente la intervención psicológica se centra en trabajar el duelo a nivel individual, acompañando al deudo en su proceso y llevándolo a realizar ciertos rituales pero en soledad, como escribir cartas y visitar el sepulcro. No obstante se requiere que el duelo se comparta con aquellos que también están sufriendo por la pérdida del ser querido, para evitar la formación de duelos patológicos. Desafortunadamente en la actualidad cada quien vive su duelo en soledad, se evita llorar frente a los demás y no se

habla sobre el tema; por lo que se puede aprovechar el ritual de la Ofrenda como un pretexto para recordar colectivamente a aquel que partió, reconocer los sentimientos que ha generado su partida y caer en la cuenta de que aunque ya no está físicamente, la relación puede continuar, pero ahora de manera simbólica.

Aquel psicólogo que coordine una Ofrenda de Día de Muertos como un ritual dentro del proceso grupal deberá de tomar en cuenta ciertos aspectos en su práctica, entre ellos:

- Resaltar la función neurocognitiva y sensoperceptual de las actividades que se realizan.
- Activar procesos neuropsicológicos mediante tareas y actividades definidas.
- Aprender a leer el proceso grupal identificando roles emergentes, eventos, encuadre, tiempos, espacios, normas, actividades y participación.
- Reconocer la comunicación en distintos niveles, verbal y no verbal.
- Poner énfasis en la resolución de conflictos.
- Centrarse en aquello que no se dice mediante el abordaje de silencios y lo que se evita hablar.
- Cuidar que el cierre y seguimiento no sea rígido y permita el fluir libre y natural del proceso grupal.

Quien coordine como psicólogo un ritual de este tipo debe entender que mueve vivencias y procesos en distintos niveles de conciencia y, precisamente el cerrar la ofrenda como proceso, es ayudar a completar otros procesos psicológicos que tienen un efecto terapéutico, tales como la depresión, soledad, tristeza, ansiedad, perdón, dolor; reconociendo que también habrá momentos en que se evocarán acontecimientos que deben de cumplir su ciclo natural como la propia tristeza y el sentido de soledad.

Es importante comprender que el ritual de la Ofrenda de Día de Muertos no solamente es un espectáculo o una ceremonia, sino que desde la visión de

la psicología social de grupos y comunitaria, es mover a toda una comunidad, ya sea institucional, habitacional o laboral, pero finalmente se mueve a la comunidad entera.

Personalmente el presente trabajo me permitió reconocer la importancia de dar un tiempo y un espacio al duelo, con el ritmo de vida actual creemos que mientras más rápido regresemos a nuestras actividades cotidianas será más fácil superar la pérdida de nuestros seres queridos, como si al no pensar en el dolor que nos ocasionó su pérdida, este fuera a desaparecer más rápido; sin embargo sólo contribuye a complicar y alargar el proceso. Por lo tanto es necesario permitir que el dolor se exprese cuando se presenta, pero que mejor que ese dolor se comparta con familiares y amigos para quienes, en mayor o en menor medida, también ha sido una pérdida.

Aprendí que brindar y recibir contención no significa hacerse el fuerte ante los demás para que ellos no caigan, sino que en la medida que uno de los integrantes del grupo se permite llorar, los demás sabrán que no es incorrecto expresar los sentimientos y emociones que les provocó la pérdida, y podrán ser capaces de compartir su duelo, llorando juntos, hablando sobre la pérdida y realizando rituales.

También reconocí la importancia de comenzar a vivir el duelo desde antes que la muerte se presente, como duelo anticipado, pues ciertamente no tenemos la certeza de a quién podemos perder el día de hoy, mañana o dentro de un mes, por lo que es necesario vivir cada día como si fuera el último, disfrutando el único momento seguro, el presente.

De esta manera me fue posible trabajar con mis propios duelos, pues cabe mencionar que mientras desarrollé la presente investigación me enfrenté con la pérdida de seres queridos muy cercanos; por lo que el trabajo con el Grupo Vida me permitió entender que a pesar de que la muerte de nuestros seres queridos es quizá la experiencia más difícil y dolorosa a la que nos tenemos que enfrentar, también es la mejor oportunidad de crecimiento personal, en tanto que permite modificar la concepción que se tiene de la vida y

por ende de la muerte, dotar de mayor sentido a la vida y darnos cuenta de la finitud de todo lo que nos rodea.

Además que nuestros seres queridos mueran no significa que nuestra relación con ellos acaba con este acontecimiento, sino que aún cuando ya no los podemos ver, escuchar y tocar, podemos seguir en contacto con ellos cada vez que los recordamos, cuando reconocemos en nosotros parte de lo que nos enseñaron, haciéndolos parte importante de nuestra historia y conviviendo con ellos a través del banquete que les preparamos cada año con la Ofrenda de Día de Muertos.

Si el duelo se comenzara a vivir de manera compartida la muerte podría ser concebida como el acontecimiento más importante de la existencia del ser humano, un momento en el que la vida llega a su culmine, ocurriría rodeada de familiares y amigos quienes estarían ahí para despedir a la persona que se prepara para emprender el viaje más importante de su vida, la muerte.

BIBLIOGRAFÍA

- Allouch, J. (2006). *Erótica del duelo en tiempos de la muerte seca*. Córdoba, Argentina: Ediciones literales.
- Anrubia, E. (Ed.). (2007). *Filosofías del dolor y la muerte*. Granada: Comares.
- Anzieu, D., Bejarano, A., Kaës, R., Missenard, A. & Pontails, J. B. (1978). *El trabajo psicoanalítico en los grupos*. México: Siglo XXI.
- Ariés, P. (1983). *El hombre ante la muerte*. Madrid: Taurus.
- Bárcena, R., González, S. & Arredondo, V. (2008). Duelo y rituales terapéuticos desde la óptica sistémica. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 11(4), 128-148. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/download/18613/17666>
- Baron, R. S., Kerr, N. L. & Miller, N. (1992). *Group process, group decision, group action*. Pacific Grove, California: Brooks/Cole, (Cap. 9).
- Bauab, A. (2001). *Los tiempos de duelo*. Rosario, Argentina: HomoSapiens.
- Baz, M. (1996). *Lo singular y lo colectivo: el irreductible nudo de la subjetividad*. Manuscrito no publicado. México: Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco.
- Bleger, J. (1986). *Temas de psicología: Entrevista y grupos* (2a edición). Buenos Aires: Nueva Visión.
- Borges, J. L. (1980). *El inmortal*. Recuperado de <http://www.bibliaspa.com.br/bibliaspa/images/livros/19br.pdf>

- Brin, D. J. (2004). The use of rituals in grieving for a miscarriage or stillbirth. *Women & Therapy*, 27 (3-4), 123-132. DOI: 10.1300/J015v27n03_09
- Bueno, B., Buz, J. & Navarro, A. B. (2011). Perspectivas sobre envejecimiento y calidad de vida. En F. Quintanar (Ed.), *Atención psicológica de las personas mayores. Investigación y experiencias* (53-71). México: Pax.
- Buzzaqui, A. (1999). *El "grupo operativo" de Enrique Pichón Riviére: análisis y crítica*. Tesis de doctorado, Facultad de Ciencias Políticas y Sociología, Universidad Complutense de Madrid, Madrid. Recuperado de <http://www.biblioteca.ucm.es/tesis/cps/ucm-t23006.pdf>
- Canto, J. M. (1998). *Psicología de los grupos: estructura y procesos*. Archidona, Málaga: Aljibe.
- Cartwright, D. (1989). *Dinámica de grupos: Investigación y teoría*. México: Trillas.
- Caruso, I. A. (1970). *La separación de los amantes: una fenomenología de la muerte*. México: Siglo XXI.
- Caserta, M., Utz, R., Lund, D., Swenson, R. L. & De Vries, B. (2013). Coping processes among bereaved spouses. *Death Studies*, 0 (1-11). DOI: 10.1080/07481187.2012.7838767
- Castillero, C. M. (2010). *La Internet como herramienta difusora de tradiciones y costumbres: creación de una ofrenda virtual interactiva del día de muertos*. Tesis de maestría no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México, México. Disponible en la base de datos TESIUNAM. (001-00266-C5-2010)
- Castillo, M. (2000). *La muerte a fin de siglo: prácticas y tradiciones*. Universidad Autónoma del Estado de México, México.

- Castle, J. & Phillips, W. L. (2003). Grief rituals: Aspects that facilitate adjustment to bereavement. *Journal of loss and trauma: International perspectives on stress & coping*, 8(1), 47-71. DOI: 10.1080/15325020305876
- Castro, M. C. (2007). *Tanatología: la inteligencia emocional y el proceso del duelo* (2a edición). México, D. F.: Trillas.
- Cataldo, G. (2003). Muerte y libertad en Martín Heidegger. *Revista philosophica* (26), 1-18. Recuperado de http://media.wix.com/ugd/b554c2_8b30568e1da8d459a4df2f6ca8cb6588.pdf
- Cereijido, M. (2008). La manera científica de interpretar la muerte. En G. Soberón & D. Feinhloz (Eds.), *Muerte digna. Una oportunidad real* (13-23). México: Comisión Nacional de Bioética.
- Cirigliano, G. F. (1987). *Dinámica de grupos y educación: Fundamentos y técnicas* (17a edición). México, D. F.: El ateneo.
- Colín, A. (2004). Funerales de angelitos: ¿rito festivo sin duelo? Rito y desmentida a falta de una vida con historia para un duelo sin memoria. En B. Aguad (Ed.), *Litoral, école lacanienne de psychanalyse. Muerte y duelo* (85-118). México: Epeeel. Recuperado de <http://www.ecolelacanienne.net/bibliotheque/Litoral/Litoral%2034web.pdf>
- Delgado, G. (1998). *Construcción de actitudes y creencias sobre la muerte, en pacientes terminales*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México. Disponible en la base de datos TESIUNAM. (001-31921-D2-1998-4)

- Del Pino, J. I., Pérez, J. & Ortega, F. (2013). *Resolución de duelos complicados desde una óptica sistémica*. Recuperado de http://www.dip-alicante.es/hipokrates/hipokrates_l/pdf/ESP/434e.pdf
- Domínguez, G. (2009). La tanatología y sus campos de aplicación. Instituto de seguridad y servicios sociales de los trabajadores del estado. *Horizonte sanitario*, 8 (2), 28-39.
- Flores, M. E. (2011). El dispositivo grupal: elemento central para generar un proyecto de vida en la tercera edad. En F. Quintanar (Ed.), *Atención psicológica de las personas mayores. Investigación y experiencias* (261-278). México: Pax.
- Forsyth, D. R. & Elliot, T. R. (1999). Group dynamics and psychological well-being: The impact of groups on adjustment and dysfunction. En R. M., Kowalski & M. R., Leary (Eds), *The social psychology of emotional and behavioural problems: Interfaces of social and clinical psychology* (339-361). Washington, D. C., US: American Psychological Association.
- Freud, S. (2002). Duelo y melancolía. En Freud, S., *Los instintos y sus destinos*. Barcelona: RBA Coleccionables.
- Goldbeter-Merinfeld, E. (2003). *El duelo imposible: las familias y la presencia de los ausentes*. Barcelona: Herder.
- Gómez, J. (2011). La reacción ante la muerte en la cultura del mexicano actual. *Investigación y saberes*, 1(1), 39-48. Recuperado de <http://www.udlondres.com/investigaciónsaberess/pdf/reaccion.pdf>
- Gómez, M. A. & Delgado, J. A. (2000). *Ritos y mitos de la muerte en México y otras culturas*. México, D. F.: Tomo. Recuperado de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/williamsoler/ritos.pdf>

Gómez, S. (2007). *La pérdida de un ser querido. El duelo y el luto* (2a edición). Madrid: Arán.

González, J. J. (1994). *Dinámica de grupos. Técnicas y tácticas*. México: Pax.

Guzmán, J. C. (2007). *Muerte de un ser querido: experiencia del que se queda*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México. Disponible en la base de datos TESIUNAM. (001-31921-G6-2007)

Hernández, F. (2006). El significado de la muerte. *Revista digital universitaria*, 7(8), 1-7. Recuperado de <http://www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art66/int66.htm>

Hernández, Z. E. (2011). La Gestalt: una alternativa para el trabajo psicoterapéutico grupal con adultos mayores. En F. Quintanar (Ed.), *Atención psicológica de las personas mayores. Investigación y experiencias* (105-130). México: Pax.

Imber-Black, E., Roberts, J., Richard, A. & Mizraji, M. (Eds.). (1991). *Rituales terapéuticos y ritos en la familia*. Barcelona: Gedisa.

Instituto Mexicano de Tanatología. (2008). *¿Cómo enfrentar la muerte?: tanatología* (2a edición). México, D. F.: Trillas.

Johansson, P. (2003). *Días de muertos en el mundo náhuatl prehispánico*. México: UNAM, IIH. Recuperado de <http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/revistas/nahuatl/pdf>

Jung, C. G. (1983). *La interpretación de la naturaleza y de la psique. La sincronicidad como principio de conexión acausal*. Barcelona, España: Paidós.

- Kaës, R. (1997, Julio). El estatuto teórico-clínico del grupo: de la psicología social al psicoanálisis. *Acheronta. Revista de psicoanálisis y Cultura*, (5), 109-127. Recuperado de <http://www.acheronta.org/pdf/acheronta5.pdf>
- Kastenbaum, R. (1986). *¿Hay vida después de la muerte?* (2a edición). Madrid: Ediciones Internacionales Futuro.
- Klarsfeld, A. & Revah, F. (2002). *Biología de la muerte*. Madrid: Editorial Complutense.
- Klein, R. (2004). *El trabajo grupal: cuando pensar es hacer*. Buenos Aires: Lugar editorial.
- Kübler-Ross, E. (1985). *Una luz que se apaga*. México, D. F.: Pax.
- Kübler-Ross, E. (2000). *La rueda de la vida* (2a edición). Madrid: Suma de letras.
- Kübler-Ross, E. (2005). *Sobre la muerte y los moribundos*. México, D. F.: Debolsillo.
- Kübler-Ross, E. (2010). *La muerte: un amanecer*. Barcelona, España: Luciérnaga.
- Ley General de Salud, Última reforma publicada DOF 24-04-2013 § Título octavo BIS (2013).
- Longaker, C. (2007). *Para morir en paz. Guía de cuidados psicológicos y espirituales para la enfermedad, el duelo y la muerte*. Barcelona: Rigden Institut Gestalt.
- Lugo, M. C. (1994). *En torno a la muerte: una bibliografía. México 1559-1990*. México: INAH.

- Maisonneuve, J. (2005). *Las conductas rituales*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Málishév, M. (2003). El sentido de la muerte. *Ciencia ergo sum*, 10(1), 51-58.
Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx>
- Mann, L. (1995). *Conducta de grupo. Elementos de psicología social*. México: Limusa.
- Mannoni, M. (1991). *Lo nombrado y lo innombrable. La última palabra de la vida*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Mantegazza, R. (2006). *La muerte sin máscara. Experiencia del morir y educación para la despedida*. Barcelona: Herder.
- May, T. (2009). *La muerte*. España: Biblioteca Buridán.
- Medina, A. (2004). Una mirada etnográfica a la Fiesta de los Muertos en la Ciudad de México. En B. Aguad (Ed.), *Litoral, école lacanienne de psychanalyse. Muerte y duelo* (51-84). México: Epeelee. Recuperado de <http://www.ecolelacanienne.net/bibliotheque/Litoral/Litoral%2034web.pdf>
- Mejía, P. (2004). Lugar de calaveras. En B. Aguad (Ed.), *Litoral, école lacanienne de psychanalyse. Muerte y duelo* (27-49). México: Epeelee.
Recuperado de <http://www.ecolelacanienne.net/bibliotheque/Litoral/Litoral%2034web.pdf>
- Molina, S. (2011). *El origami como expresión plástica en la elaboración de ofrenda para la festividad de día de muertos en el taller infantil de artes plásticas*. Tesis de licenciatura no publicada, Escuela Nacional de Artes Plásticas, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
Disponibile en la base de datos TESIUNAM. (001-00221-M1-2011)
- Morales, J. F. (Ed.). (1994). *Psicología social*. Madrid: McGraw-Hill.

- O'Connor, N. (2007). *Déjalos ir con amor* (2a edición). México, D. F.: Trillas.
- Olivé, L. (1995, abril-junio). La muerte. Algunos problemas filosóficos. *Revista Ciencias*, (38), 30-35. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/cns/article/view/11449>
- Pascual, B. (2006). *La muerteada, comparsa dialogada de día de muertos: una fiesta oaxaqueña del siglo XVI*. Tesis licenciatura no publicada, Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Nacional Autónoma de México, México. Disponible en base de datos TESIUNAM. (001-01029-B2-2006)
- Peat, F. D. (1989). *Sincronicidad. Puente entre mente y materia*. Barcelona: Kairos.
- Pichon, E. (1985). *El proceso grupal. Del psicoanálisis a la psicología social*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Pinazo, S. & Bueno, J. (2004). Reflexiones acerca del final de la vida: un estudio sobre las representaciones sociales de la muerte en mayores de 65 años. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 14 (1), 22-26.
- Powell, E. (s. f.). *Catharsis in psychology and beyond: A historic overview*. Recuperado de <http://www.primalmatters.com/images/Catharsis%20.pdf>
- Quintanar, F. (1992-1995). *Programa de orientación y apoyo psicológico en la intervención en crisis de la agencia funeraria Gayoso*. Programa de trabajo de prácticas institucionales del departamento de psicología. México, D. F.: Universidad Iberoamericana.
- Quintanar, F. (2003). *El sentido de la muerte desde un enfoque humanista existencial*. Ponencia en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala como parte del aniversario del Grupo Vida.

- Quintanar, F. (2007). Beneficios psicológicos de la representación social de la muerte en población anciana: el caso de la Ofrenda de Día de Muertos mexicana. En F. Quintanar, *Envejecimiento, memoria colectiva y construcción del futuro* (365-375). Psicolibros, Universidad de la República, Psicología.
- Quintanar, F. (Ed.). (2011a). *Apoyo psicogerontológico en la atención del adulto mayor. Estrategias para cuidadores*. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, México.
- Quintanar, F. (2011b). La investigación psicológica del envejecimiento en el medio rural. En F. Quintanar (Ed.), *Atención psicológica de las personas mayores. Investigación y experiencias en psicología del envejecimiento* (241-260). México: PAX.
- Quintanar, F. (2011c). La psicogerontología con apoyo empírico (PgAE) o basada en evidencia (PgBE). En F. Quintanar (Ed.), *Atención psicológica de las personas mayores. Investigación y experiencias en psicología del envejecimiento* (29-52). México: PAX.
- Quintanar, F. & García, C. J. (2010). Intervención tanatológica para población anciana: hacia una tanatología basada en la evidencia. *Journal of Behaviour, Health & Social Issues*, 2(2), 11-23. DOI: 10.5460/jbhsi.v2.2.26785
- Quintanar, F., Garcia, C. J., Bazaldúa, L. A., Puente, I. & Robles, L. (2006). Análisis de las muertes en serie de ancianos institucionalizados en dos casas hogar de la Ciudad de México en el período 1992-2002. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 9(1), 21-43. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/19012/18037>
- Quintanar, F. & Taracena, B. E. (2008). Reconocimiento del envejecimiento a partir de eventos significativos en ancianos rurales en México y España.

Psicología y Salud, 18(2), 155-164. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/291/29118202.pdf>

- Ramírez, R. (2005). *Día de muertos. ¿Morirá algún día la fiesta?* Tesina de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Acatlán, Universidad Nacional Autónoma de México, México. Disponible en la base de datos TESIUNAM. (001-20424-R11-2005)
- Ramos, Y., Hernández, C., List, M. & Ramos, J. C. (1992). *Dos ofrendas de Día de Muertos en el Estado de Tlaxcala: Nahuatl y Otomí*. México, D. F.: INAH.
- Raney, M. & Burnside, J. (2005). Principles of Yalom. En B., Haight & F., Gibson (Eds), *Burnside's working with older adults: Group processes and techniques* (4a edición). Sudbury, Massachusetts: Jones & Barlett.
- Reeves, N. C. (2011). Death acceptance through ritual. *Death Studies*, 35, 408-419. DOI: 10.1080/07481187.2011.552056
- Rogers, C. R. (2004). *Grupos de encuentro* (1a edición). Buenos Aires: Amorrortu.
- Romanoff, B. D. (2010). Rituals and the grieving process. *Death Studies*, 22 (8), 697-711. DOI: 10.1080/074811898201227
- Ruelas, E. (2008). Evolución de la mortalidad en México. En G. Soberón & D. Feinholz (Eds.), *Muerte digna. Una oportunidad real* (125-130). México: Comisión Nacional de Bioética.
- Ruiz, A. R. (2005). *Culto a los muertos en la comunidad de Huaquechula, Puebla. Evaluaciones comunales de la transformación de la tradición (1930-2001)*. Tesis licenciatura no publicada, Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Nacional Autónoma de México, México. Disponible en la base de datos TESIUNAM. (001-01021-R0-2005)

- Sánchez, E. J. (2001). *La relación de ayuda en el duelo*. Madrid: Centro de Humanización de la Salud.
- Sánchez, J. C. (2002). *Psicología de los grupos: teorías, procesos y aplicaciones*. Avaraca, Madrid: McGraw-Hill Interamericana.
- Scott, M. (2009). Journeys in grief: Theorizing mourning rituals. *ARC, The journal of the faculty of religious studies*, 37 (2009), 79-89. Recuperado de http://www.copingcentre.com/journeys_in_grief.pdf
- Sherr, L. (1992). *Agonía, muerte y duelo*. México, D. F.: El Manual Moderno.
- Stull, H. (2005). Group psychotherapy. En B., Haight & F., Gibson (Eds), *Burnside's working with older adults: Group processes and techniques* (4a edición). Sudbury, Massachusetts: Jones & Barlett.
- Thomasma, D. C. & Kushner, T. (1999). *De la vida a la muerte: ciencia y bioética*. Madrid: Cambridge University Press.
- Tizón, J. L. (2004). *Pérdida, pena, duelo: vivencias, investigación y asistencia*. Barcelona: Paidós.
- Tizón, J. L. (2007). *Psicoanálisis, procesos de duelo y psicosis*. Barcelona: Herder.
- Tolstoi, L. N. (2007). *Cuentos escogidos* (13a edición). México: Porrúa.
- Torres, D. (2006). Los rituales funerarios como estrategias simbólicas que regulan las relaciones entre las personas y las culturas. *SAPIENS*, 7(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/410/41070208.pdf>
- Van der Hart, O. & Goossens, F. A. (1987). Leave and taking rituals in mourning therapy. *Isr J Psychiatry Relat Scie* 24 (1-2), 87-98.

Recuperado de http://www.researchgate.net/...Leave-taking_rituals_in_mo

Vander, J. W. (1986). *Manual de psicología social*. Buenos Aires: Paidós.

Vilches, L. (2000). Concepciones, creencias y sentimientos acerca de la muerte en adultos mayores de nivel educacional superior. *Revista de psicología*, 9.

Vries, B., Westwood, M. & Blando, J. (2005). Groups work with older adults at the end of life. En B., Haight & F., Gibson (Eds), *Burnside's working with older adults: Group processes and techniques* (4a edición). Sudbury, Massachusetts: Jones & Barlett.

Whizar, V. M. (2004). Día de muertos. Una festividad ritual con tradición mexicana. *Anestesia en México*, Sup1, 3-5. Recuperado de <http://www.anestesiaenmexico.org/SUPLEMENTO/Sup1/002.pdf>

Zarebski, G. (2011). Campo de la psicogerontología: vulnerabilidad emocional, factores de riesgo psíquico y resiliencia. En F. Quintanar (Ed.), *Atención psicológica de las personas mayores. Investigación y experiencias* (1-27). México: Pax.

ANEXOS

ANEXO 1



PROGRAMA DE PSICOLOGIA DEL ENVEJECIMIENTO TEST DE FRASES INCOMPLETAS PARA IDENTIFICAR REPRESENTACIONES Y ACTITUDES ANTE LA VEJEZ



Formato FIIRAV 2009-6

Quintanar, O. Fernando y García R-L. Carlota

(Único) (Pretest) (Postest) Folio (_____)

INSTRUCCIONES.

A continuación encontrará una lista de expresiones que usted tendrá que completar hasta formar una expresión entera, **no son preguntas y no hay respuestas correctas o incorrectas**. Trate de no detenerse mucho en pensar la respuesta, sólo lea la expresión y complétala lo más pronto que pueda con algo que tenga sentido para usted. **Evite completar las frases solamente con SI o NO**, y en lo posible tampoco complete con una sola palabra.

Nombre: _____ **Edad:** _____ **Sexo:** (M) (F)

Escolaridad: _____ **Edo. civil.** _____ **Religión.** _____ **Ocup.** _____

Hora de inicio _____ **Hora de terminación** _____ **Tiempo total** (_____)

1. En la vejez el tiempo libre _____
2. Los cuidados que he tenido para mi salud _____
3. Las tradiciones de las personas mayores _____
4. Al morir la persona anciana _____
5. Dios en mi vida _____
6. Las diversiones para personas ancianas _____
7. Cuando muera _____
8. Al asistir al templo o iglesia la persona anciana _____
9. Las condiciones en que vivo _____
10. Cuando se es anciano la muerte _____
11. Para las personas ancianas los espacios recreativos _____
12. Como persona anciana la pérdida de un ser querido _____
13. La religión para la vejez _____



ANEXO 2



PARTICIPANTES												
Categorías donde el participante:												TOT

ESCALA DE LAS DOCE CATEGORÍAS DE VALES Y SLATER (GRUPO VIDA)

Fecha ____/____/____

1. Se muestra solidario, respeta y apoya las normas ajenas, presta y aporta recursos para el desarrollo de otros.																				
2. Aparece relajado, bromea, sonríe, se ve satisfecho.																				
3. Asiente y demuestra su comprensión y respeto de los planes ajenos.																				
4. Hace ciertas propuestas e indicaciones que suponen la independencia de los demás.																				
5. Manifiesta sus juicios, opiniones, análisis, sentimientos y deseos.																				
6. Ofrece sus comentarios. Repite. Aclara. Confirma.																				
7. Solicita información y explicaciones.																				
8. Pide una interpretación y aclaración de las cosas.																				
9. Solicita sugerencias, orientaciones y planificación de su manera de ser.																				
10. No est� de acuerdo y rechaza pasivamente las ideas propuestas, se muestra formalista y reservado.																				
11. Aparece tenso, ruega se le ayude, se evade.																				
12. Muestra su antagonismo, se opone a los derechos ajenos, se defiende y afirma su personalidad.																				

Tema trabajado:

Observaciones:

ANEXO 4

Fotografías del proceso del ritual de la Ofrenda de Día de Muertos en el “Grupo Vida”

Elaboración de materiales



Figura 23. Integrantes del “Grupo Vida” elaborando papel picado para la Ofrenda de Día de Muertos del año 2010. Fotografía propiedad del Dr. Fernando Quintanar Olgúin.



Figura 24. Integrantes del “Grupo Vida” en la elaboración de papel picado para la Ofrenda de Día de Muertos del año 2011. Fotografía propiedad de la autora de esta tesis.

Montaje de la Ofrenda



Figura 25. “Grupo Vida” en el montando la Ofrenda de Día de Muertos del año 2011 en conjunto con estudiantes de psicología. Fotografía propiedad de la autora de esta tesis.



Figura 26. “Grupo Vida” en el montaje de la ofrenda. Fotografía propiedad de la autora de esta tesis.

Ceremonia del “Encendido de la Ofrenda”



Figura 27. “Grupo Vida” junto con asistentes y personaje de “La Muerte” en la ceremonia del “Encendido de la Ofrenda”. Fotografía propiedad del Dr. Fernando Quintanar Olgúin.



Figura 28. Participantes de la ceremonia del “Encendido de la Ofrenda” encendiendo y colocando las veladoras sobre la ofrenda. Fotografía propiedad del Dr. Fernando Quintanar Olgúin.

Ritual "Encuentro con la vida y la muerte"



Figura 29. "La Vida" y "La Muerte" recibiendo a una integrante del "Grupo Vida". Fotografía propiedad del Dr. Fernando Quintanar Olguín.

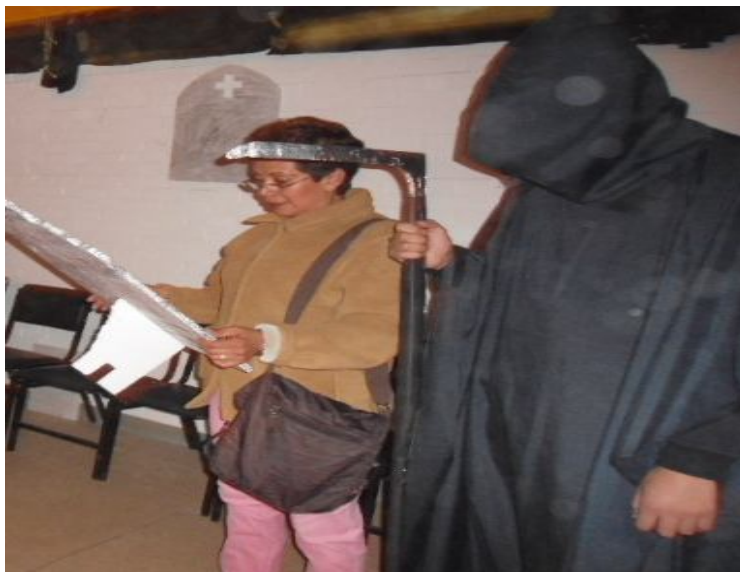


Figura 30. Integrante del "Grupo Vida" leyendo su lápida acompañada por "La Muerte". Fotografía propiedad del Dr. Fernando Quintanar Olguín.



Figura 31. “Grupo Vida” en el ritual del “Encuentro con la vida y la muerte”. Fotografía propiedad del Dr. Fernando Quintanar Olguín.



Figura 32. Cementerio montado por estudiantes de psicología para el ritual “Encuentro con la vida y la muerte” en el “Grupo Vida”. Fotografía propiedad del Dr. Fernando Quintanar Olguín.