

CELEBRACIÓN PARA DAR RECONOCIMIENTO Y HONOR A NUESTROS SERES QUERIDOS DIFUNTOS

Ángeles Díaz Rubín (Cuqui Toledo)

Mónica Duarte Araujo

Mayo 2022

LA MUERTE no es nada, no cuenta. Solamente he pasado a la habitación contigua... ¿Acaso es la muerte un accidente despreciable? ¿Ya nadie debe pensar en mí porque no pueden verme... Solamente te estoy esperando por un tiempo, estoy muy cerca, a la vuelta de la esquina. Todo está bien.

Henry Scott (1857-1917).

Se sabe que la muerte puede ser un evento inquietante para el ser humano y a lo largo de los años diversas culturas y grupos de personas alrededor del mundo han desarrollado símbolos, rituales, ceremonias y conceptos para consumir rituales funerarios y de pasaje y asimilar este proceso natural (Torres, 2006). Concretamente, la cultura mexicana posee una gran diversidad de tradiciones y rituales entre los cuales se encuentra la Ceremonia del Día de muertos, proclamada Patrimonio Oral e Inmaterial de la Humanidad desde 2003 por la UNESCO.

En el 2014 decidimos unirnos para trabajar en difundir las ideas que las Prácticas Narrativas plantean sobre el duelo, opuestas a los preceptos convencionales de la psicología tradicional guiadas por la cultura occidental, las cuales fomentan la metáfora de Decir adiós a los seres queridos difuntos. La perspectiva que nosotras hemos forjado, tal como el trabajo pionero de Cuqui Toledo 30 años atrás y publicado en 2018, toma inspiración tanto de la Ceremonia del día de muertos en México, como de las conversaciones de “Decir Hola de Nuevo” (Título original: Saying Hello Again) propuesta por Michael White (1988).

La intención del presente trabajo es compartir nuestras experiencias en la creación de un taller vivencial con grupos, que busca difundir este enfoque contracultural de vivir el duelo basado en que el vínculo con las personas queridas no desaparece con la muerte. Para nosotras haberlo vivido desde una experiencia personal diciendo ¡Hola! a nuestros seres queridos difuntos nos ha involucrado con más fuerza en este cometido.

A la planeación del primer taller que llamamos “Taller de Re-cordada: Decir Hola de Nuevo a nuestros seres queridos difuntos” le añadimos, además de los elementos mencionados anteriormente, un tercero: la propuesta del trabajo de Lorraine Hedtke

en su libro Grupos de apoyo al duelo: Dar vida a las historias de los muertos (Hedtke, 2012). Este taller, dirigido a personas que habían perdido un ser querido, inicialmente era más apegado al modelo propuesto por Hedtke, sin embargo, paulatinamente, lo fuimos adaptando a nuestra comunidad y cultura, enriqueciéndolo de nuestras experiencias, nuestros ritos y tradiciones, así como de la retroalimentación de los participantes y de nuestros consultantes. La práctica “Decir Hola de Nuevo” al ser una perspectiva muy flexible y adaptable, encaja fácilmente dentro de la terapia individual, familiar, o en cualquier contexto comunitario.

Para nosotras, es fundamental incluir el concepto de “re-cordada” en el nombre del taller, ya que Cuqui, una de las autoras de este texto, al realizar la traducción del texto de M. White, buscando tener un mejor entendimiento del concepto “re-membranza” o en inglés “re-remembering”, y expresar la intención original encontró la palabra cordada, que se refiere a la cuerda con la que los alpinistas se amarran para subir la montaña de una manera más protegida. Utilizando esta palabra, re-cordar o re-cordada, se evoca la metáfora de amarrar a la cuerda para subir la montaña de la vida, “amarramos a nuestros seres queridos (vivos o difuntos, mascotas o personajes ficticios), a nuestra cuerda de la vida” y por eso es usada en las conversaciones donde se re-cuerda la relación o un vínculo que ha contribuido a nuestra vida. Re-cordada, se convirtió en el término que utilizamos con más frecuencia en nuestra práctica. Más adelante en el texto comentaremos en qué momento es importante explicar este concepto a las personas participantes de los talleres.

A la par que impartimos este tipo de talleres vivenciales, también nos enfocamos en adaptar el modelo del taller a un contexto de enseñanza para transmitir tanto nuestras experiencias, como los conceptos de Conversaciones de Re-membranza y Decir Hola de Nuevo, a estudiantes de los diplomados en Prácticas Narrativas en los cuales participamos como parte del Grupo Terapia Narrativa Coyoacán.

Desde nuestra experiencia, hemos visto cómo esta práctica es muy poderosa con las personas que se sienten estancadas en el dolor de la pérdida y a quienes no les ayuda la forma tradicional de decirle adiós a su persona querida difunta. Para nosotras, las prácticas narrativas no son solamente técnicas para hacer terapia, sino que son una forma de entender la vida y de relacionarse con ella. El haber experimentado la ceremonia de “Decir Hola de Nuevo” en carne propia hace una diferencia muy profunda y vivencial para las personas que la guían. Por otra parte, la experiencia de vivirlo de manera grupal tiene un efecto muy potente y significativo, las personas participantes nos han reportado ese cambio de perspectiva hacia la muerte, así como la reconexión con el ser querido difunto¹

¹ Se puede consultar el texto:

Duarte, M. (2019) “Taller de Re-cordada: Decir Hola de nuevo”. *Blog Terapia Narrativa Coyoacán*
<https://terapiannarrativacoyoacan.com/?s=Taller+re-cordada>
en el que hablamos de las experiencias de las personas participantes en nuestros talleres

Como parte de nuestro compromiso por difundir estas ideas y este enfoque de vivir el duelo, en esta ocasión queremos compartir los elementos más significativos que conforman nuestros talleres, esperando sean de utilidad para las personas lectoras.

PREPARATIVOS DEL TALLER

→ Invitación a la ceremonia

En nuestros contextos ciudadanos, e influenciados por las ideas dominantes de la psicología del duelo, hablar de la muerte es un tema tabú, y cualquier taller que hable de duelo está asociado con pérdida y sufrimiento. Por esto, lo que sugerimos desde la invitación, es despertar curiosidad y expectativa hacia un enfoque diferente para abordar la pérdida de los seres queridos difuntos, enfocada en honrar y celebrar la vida del ser querido difunto, más que en la tristeza o la pérdida.

Antes del taller, se les pide a las personas que van a participar, que elijan una persona querida difunta a la que quieran dedicar la experiencia y que traigan una foto de esa persona y un objeto que les represente un momento importante o algo apreciado de esa persona.

→ Diseño de tiempos

Nuestro taller completo de “Re-cordada: Decir Hola de Nuevo a nuestros seres queridos difuntos”, idealmente lleva un total de 12 horas, dividido en 3 sesiones de 4 horas cada una. Sin embargo, en otras ocasiones lo hemos adaptado a horarios más compactos. Hemos tenido experiencias en las que hacemos talleres de fin de semana, o sesiones de una mañana, o una tarde. Dependiendo el caso, se elige qué actividades serán incluidas y cuáles no, siempre procurando darle prioridad a la experiencia y ceremonia de Decir Hola de Nuevo, que es el tema central de nuestro trabajo.

CONTENIDO DEL TALLER

Nuestro taller “Decir Hola de Nuevo a nuestros seres queridos difuntos” está dividido en los siguientes momentos principales:

- 1) Bienvenida
- 2) Deconstrucción de los discursos de la muerte
- 3) La ceremonia de Decir Hola de Nuevo
- 4) El legado
- 5) Cierre

A lo largo de este texto les mostraremos el formato que nosotras seguimos para este taller, compartiéndoles la teoría y las ideas detrás de cada sección.

1. BIENVENIDA

El día del encuentro, nos gusta empezar diciendo “Les damos la bienvenida a nombre de sus seres queridos difuntos, porque nuestra experiencia es que las personas que vienen a esta ceremonia, creen que trajeron a su ser querido difunto, pero resulta que es al revés, sus personas queridas difuntas les trajeron a ustedes.”

→ Indicaciones para las participaciones

Aquí se indican las reglas de participación (confidencialidad, no dar consejos, no juzgar, respetar tiempos, etc.) duración, instalaciones del lugar, recesos, etc.

→ Presentación de participantes

Se pide a las personas que den su nombre y datos personales relevantes (profesión, trabajo, contexto, etc.) y por qué están aquí. También nos presentamos quienes formamos parte del equipo facilitador.

→ Uso del cuaderno para reflexión escrita

Se les pide que tengan un cuaderno o algo donde anotar, principalmente para la sección basada en lo que Lorraine Hedtke (2012) propone como elemento importante dentro del taller, un ejercicio que ella llama de editorialización, y que básicamente consiste en escribir y reflexionar después de las actividades propuestas.

2. DECONSTRUCCIÓN DE LOS DISCURSOS DE LA MUERTE

Con base en la experiencia de nuestros talleres, hemos visto que es muy importante dedicar tiempo a este tema, ya que las aportaciones de antropología de la muerte han sido vitales para realizar esa deconstrucción y nos han ayudado a comprender que la muerte es una construcción social, y que nuestra experiencia de la muerte está atravesada por los discursos sociales y costumbres familiares de nuestro contexto.

→ Ejercicio previo grupal con imágenes

Este ejercicio nos gusta hacerlo cuando contamos con suficiente tiempo. Se ponen una serie de fotografías o postales² de temas variados sobre la mesa o en el suelo y se pide a las personas que escojan la que les llame la atención porque represente su propio concepto de La Muerte.

Según el tamaño del grupo, la puesta en común se hace con todo el grupo (no más de 10 personas) o se divide en parejas o tríadas. Cada persona, enseñando la tarjeta escogida, relata lo que piensa sobre la muerte.

Si no se cuenta con tiempo suficiente para todo el ejercicio, basta con preguntar a algunas de las personas presentes cuáles son sus entendimientos sobre la muerte.

→ Los entendimientos comunes sobre la muerte

En esta parte nos gusta dar una exposición resumida acerca de las explicaciones que se dan ante la muerte y las diferentes costumbres alrededor de ella en diferentes sociedades a lo largo de la historia de la humanidad. Esto ayuda a dar contexto y mirar cómo no hay una sola forma de entender la muerte y relacionarse con ella. Cuando se cuenta con más tiempo, otra opción para lo mismo puede ser con el siguiente ejercicio:

→ Ejercicio “Reflexión sobre el concepto de Muerte”:

Se divide al grupo en parejas y se les dan los siguientes temas y preguntas para conversar:

1. En lo que se refiere a la muerte, en tu familia:

- ¿Se habla abiertamente de ella?
- ¿Sólo se habla entre adultos?
- ¿Qué se les dice a los niños?

2. ¿Cuáles son las **costumbres** religiosas o espirituales que practica tu familia para o con sus seres queridos difuntos?

3. ¿Cuáles son tus **creencias** religiosas, familiares o sociales sobre la muerte?

4. ¿Cuáles son tus **ideas** religiosas, familiares o sociales sobre la muerte?

² Para más detalles, se puede consultar el texto:

Duarte, M. (2016) “El Uso de Imágenes en las Conversaciones Narrativas” *Blog de Terapia Narrativa Coyoacán* <https://terapiannarrativacoyoacan.com/el-uso-de-imagenes-en-las-conversaciones-narrativas/>

5. ¿Qué eventos y/o personas han influido en tu idea de la muerte en diferentes momentos de tu vida?

6. ¿A dónde crees que se va la gente cuando se muere?

Después se hace un cierre grupal del ejercicio, haciendo una lista en un pizarrón con las ideas que aportan las personas participantes. Al final se puede hacer la exposición de contexto sobre la concepción de la muerte desde nuestra cultura y sociedad que se mencionó arriba.

3. LA CEREMONIA

→ Preparación del altar

Siempre que nos es posible, y sobre todo si la ceremonia se hace por el día de muertos (1º y 2 de noviembre), preparamos un altar de muertos con los elementos tradicionales de nuestra cultura. Solo omitimos las fotos y los objetos personales, que serán añadidos por las personas participantes. Los elementos del Altar de muertos que nosotras incluimos son: papel picado, velas, flor de cempasúchil, calaveras de azúcar, sal, agua, copal. Cuando no es posible poner un altar de muertos como tal, buscamos tener un lugar especial para colocar las fotos y los objetos preciados.

→ Presentación del ser querido difunto

Aquí empieza ya la parte medular de la ceremonia. Con la foto de su persona querida a la vista y el objeto que recuerda al ser querido en la mano o en contacto con el cuerpo, se le hacen las siguientes preguntas a cada persona del grupo. Es mucho más enriquecedor que se haga en plenaria, pero si el grupo es muy grande, también se puede pedir que se pongan en parejas o triadas y se tomen turnos para responderlas:

1.- ¿Puedes presentarme a tu ser querido?

2.- ¿Quién era? ¿Cuál era la relación contigo?

3.- ¿Cómo se llamaba? ¿Tenía un apodo?

4.- ¿Quién era para ti _____? ¿Cómo te llamaba?

5.- ¿Qué le gustaba de la vida?

6.- ¿A qué se dedicaba? ¿cuál era su profesión?

- 7.- ¿Qué cosas disfrutaba hacer? ¿Cuáles eran sus hobbies e intereses?
- 8.- ¿Tenía un dicho favorito o alguna música preferida?
- 9.- ¿Qué le gustaba comer?
- 10.- ¿Qué cosas solían hacer juntxs?
- 11.- ¿Me podrías contar una historia que tenga que ver con el objeto que has traído para presentarlo y/o contarme una anécdota que me de una idea del tipo de persona que _____ era?
- 12.- ¿Qué es lo que más admirabas de _____?
- 13.- ¿Qué cosas eran importantes para _____, que sueños tenía, que valoraba, que compromisos eran importantes para _____?
- 14.- Cuando pasaba por tiempos difíciles, ¿qué ideas, creencias, tradiciones, entendimientos de la vida le ayudaban a salir adelante?
- 15.- ¿Qué crees que apreciaba de ti que otros no valoraban igual?
- 16.- ¿En qué te influyó o te benefició tu relación con _____? ¿Cuál dirías que fue su mejor aportación a tu vida?
- 17.- ¿Consideras que _____ pudo valorar la conexión que tenían en esas cosas que ha compartido contigo?
- 18.- Si _____ nos estuviera escuchando, ¿qué pensaría de esta conversación?
- 19.- ¿Qué diría _____ de la forma en que le presentaste? ¿Le gustarían las historias que escogiste?
- 20.- ¿Con qué de esta conversación te gustaría quedarte?

→ **Ejemplo de ejercicio personal para escribir en el cuaderno**

Puede dejarse de tarea, cuando la ceremonia dura más de un día, o dar un tiempo breve en la sesión para que cada quien responda en privado.

- 1.-Escribe lo que significó para ti presentar a tu ser querido difunto ante las personas del grupo.
- 2.- ¿Qué te gustó del hecho de honrar la conexión con esa persona?
- 3.- Además del tiempo de reunión con el grupo, ¿Hay otro lugar u otro momento en que has notado una conexión con tu persona querida difunta?

- 4.- ¿Hay momentos en donde notas más esta conexión que en otros?
- 5.- ¿Notas que esta conexión es mayor cuando estás solo/a o cuando estás con otras personas? ¿Con quién?
- 6.- ¿Dónde encuentras o buscas, construyes o creas, recordatorios de esta conexión?
- 7.- ¿Hay historias, canciones, música, rituales, o dichos que te recuerdan particularmente a esta persona y tu conexión con ella?
- 8.- ¿Por qué crees que _____ quiso que hoy hablaras de ella?

→ El concepto “Re-cordada”

En esta parte del taller, nos gusta explicarle al grupo la metáfora de “Re-cordada”, pues nos parece algo que agrega significado a la metáfora de la construcción de una nueva relación con las personas queridas difuntas. Cuando Michael White (1988) propuso las metáforas de “Decir Hola de Nuevo” y “Club de Vida”, se inspiró en el concepto aportado por Barbara Myerhoff (1982) “Re-membering” en inglés, con guion, para referirse, no sólo al acto del recuerdo, sino al hecho de volver a hacer miembros del club a las personas, a las ideas valoradas, a los personajes importantes, a los héroes, y por supuesto, a los seres queridos difuntos. Pero la traducción al español era difícil, porque, por un lado, usamos la palabra “recordar” con el significado de acordarse, traer a la memoria, pero no nos remite de inmediato a la membresía.

Como mencionamos anteriormente, existe, por otro lado, la palabra “cordada” que es la cuerda con la que se amarran los alpinistas unos a otros para subir las montañas. Usar la traducción re-cordar, uniéndola a la metáfora del alpinismo, nos ha resultado más útil para las ceremonias, pues remite tanto a la memoria, como a la idea de mantener a las personas queridas difuntas como parte nuestra cordada para subir la montaña de la vida. Así se mantiene cerca la idea de que las personas queridas difuntas siguen teniendo una relación con la persona que las re-cuerda al decirle “Hola de Nuevo”.

→ Ejercicio de escritura: Carta del ser querido difunto

Lorraine Hedtke propone como otra forma de continuar la conexión y el diálogo con el ser querido difunto, que los participantes escriban una carta como si el ser querido se las escribiera, mencionando lo que valoran y aprecian de ellos. Al finalizarla, escribir una reflexión sobre lo que esta carta puede hacer en sus vidas.

Este ejercicio es totalmente opuesto a lo que los grupos convencionales de psicología del duelo piden cuando lo consideran un asunto inconcluso, como una manera de cerrar o despedirse. Aquí, el ejercicio tiene una fuerza poderosa para generar esa reconexión con el ser querido difunto, por lo cual generalmente proponemos hacerla

como tarea después de la segunda sesión en donde se realizó la ceremonia y la presentación del ser querido.

Al día siguiente, se realiza un ejercicio para compartir la experiencia de la escritura de las cartas y algunos participantes las leen y las comparten en el grupo.

4. EL LEGADO:

Michael White y David Epston tenían la costumbre de reunirse para hablar de lo que habían leído durante el año; de lo que las lecturas les habían dejado y las aportaciones que daban para seguir construyendo la Narrativa. Una tarde en que conversaban en el jardín, Cheryl, la esposa de Michael, los oyó y le pareció una conversación tan interesante que luego convenció a Michael para que escribiera lo que habían conversado. De ahí nació el artículo “Una conversación acerca del Sida y de la Muerte” (Epston y White, 1991).

David le contó a Michael que al leer el artículo escrito por Michael “Decir Hola de Nuevo” se interesó por investigar los rituales funerarios en diferentes culturas, y que le había llamado la atención el ritual del vudú en donde los asistentes se poseionan como caballos y le piden al muerto que los “monte” para darles un legado inmaterial, es decir algo de su carácter, sus virtudes, sus sabidurías, algo que querían tener de lo que recordaban del difunto. Juntos pensaron que ésta era una buena conversación para tener con los enfermos de Sida que sabían que morirían pronto y en general con enfermos en fase terminal. Pensaron en preguntarles qué de lo que habían aprendido en su vida, incluyendo durante su enfermedad, quisieran dejar de legado y a quién se lo querían dejar.

La idea es que, así como se hace un testamento para los bienes materiales, se podía hacer otro que llamaron “legado” para dejar virtudes y cualidades, para perpetuarse y darle un valor a la vida que habían vivido. A partir de esta idea, se plantea el siguiente ejercicio:

→ Ejercicio para el Legado

Puede hacerse una conversación en parejas para hablar del legado, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué cualidades que eran características de tu ser querido quieres pedirle?
- ¿Qué legado piensas que tu ser querido quiere darte?
- ¿Cómo vas a llevarlo a tu vida actual? ¿Cómo podrías honrar este legado y continuar con él?

También se puede hacer una meditación guiada, si la persona que guía la ceremonia sabe meditar como práctica cotidiana. Por ejemplo, se les pide que, una vez relajados, visualicen un lugar agradable en donde se encontrarán con la persona querida difunta para conversar. Podrán preguntarle para qué la trajo hoy a esta ceremonia, qué quiere decirle, qué quiere preguntarle. Al despedirse le pedirá un regalo que puede ser un objeto que represente el legado que la persona tendrá que cuidar y practicar para que a su vez pueda compartirlo con otras personas. Al terminar la meditación las personas que lo deseen pueden compartir la experiencia con el grupo.

5. CIERRE

→ Preguntas de cierre

En plenario cada persona comparte lo que ha sido para ella la experiencia y lo que le ha aportado para continuar con su vida.

1. ¿Qué fue lo que te convenció de querer hacer esta ceremonia?
2. ¿Qué fue lo que más te sorprendió?
3. ¿Te pareció que hubo respeto en la exposición y práctica del tema, tanto para ti como participante, como para las personas queridas difuntas?
4. Comparando tu estado de ánimo al comenzar la ceremonia con el sentimiento que ahora sientes ¿qué diferencias notas?
5. ¿Te gustaría seguir practicando la relación con tus seres queridos difuntos de esta manera, seguir diciéndoles “hola” para que te acompañen en tu camino de vida?
6. Ahora hemos visto la muerte de diferente manera, como una etapa de la vida, un cambio hacia otra forma de existir y no como una pérdida y un final. ¿Con quién quieres compartir esta nueva forma de ver la muerte?

CONCLUSIONES

Esta es la manera en la que nosotras hemos diseñado los talleres que hemos impartido, con los elementos e ideas que nos parecen fundamentales para incorporar la ceremonia de Decir Hola de Nuevo a nuestra práctica y vida cotidiana. El incorporar esta práctica con la tradición del altar de muertos, ayuda en la construcción de un entendimiento distinto sobre la muerte y una re-cordada significativa con el ser querido difunto.

Nos parece que parte del corazón de la narrativa, es apropiarnos de las ideas y conceptos y poder aplicarlos a nuestros propios contextos. Para nosotras es también importante compartir que el vivir la experiencia como terapeutas, el tener una conversación de Decir Hola de Nuevo con nuestro propio ser querido difunto, le da fuerza, entendimiento y sentido a las conversaciones y a los talleres que se hacen con las personas que nos consultan. Nos encantará que cada persona que lea este texto pueda adaptar las ideas y la ceremonia a sus propios contextos, comunidades y prácticas.

REFERENCIAS

CONACULTA (2006) “La festividad indígena dedicada a los muertos en México. Patrimonio Cultural y Turismo”. *Cuadernos 16*. Archivo PDF descargado: https://www.cultura.gob.mx/turismocultural/publi/Cuadernos_19_num/cuaderno16.pdf

Epston & White (1991). *A conversation about AIDS and Dying with Michael White and David Epston*. Dulwich Centre Publications.

Hedtke, L. (2012). *Bereavement support groups: Breathing life into stories of the dead*. Taos Institute Publications.

Toledo, C. (2018). “Decir: ¡Hola! de nuevo”. En Latorre-Gentoso, I. (Ed.), *Prácticas de la Terapia Narrativa* (1.ª ed., Vol. 2, pp. 55–69). PRANAS ediciones.

Torres, D. (2006). “Los rituales funerarios como estrategias simbólicas que regulan las relaciones entre las personas y las culturas”. *Sapiens*, 7(2), 107-118.

White, M. (1988). “Saying hullo again: The incorporation of the lost relationship in the resolution of grief”. *Dulwich Centre Newsletter*, Spring, 7–11. Reimpreso en M. White (1989), *Selected papers* (pp. 29–35). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.