



Día de muertos: El volver a Vivir y Sanar: El volver a Vivir y Sanar.

Day of the Dead: Returning to Live and Heal: Returning to Live and Heal.

Fecha de presentación: Octubre 2023.

Fecha de aceptación: Noviembre 2023.

Jorge Misael Villegas Lara.
CLEU Campus León.

“Concepto de la muerte en algo positivo y alegre”

Resumen

Uno de los días más conmemorativos de México es el día de muertos, en donde la familia recuerda a sus seres queridos y esa pérdida que tuvieron hace algún tiempo dedicándoles una ofrenda con los gustos y beneficios de sus seres queridos, la ofrenda obtendrá un objetivo de homenaje y un beneficio emocional para cada una de las familias. Es un ritual en donde se transforma al concepto de la muerte en algo positivo y alegre, permitiendo enfrentar ese duelo y pérdida de la mejor forma. Cabe mencionar que todos pasamos por una fase de luto o duelo ante la pérdida de un ser querido, pero con frecuencia es algo que cuesta al ser humano hablar y expresar, es difícil señalar el punto de partida para entender y aceptar una pérdida y más aceptar la muerte consiguiente del dolor, verlo como algo natural.

Palabras clave

Día de muertos, familia, pérdida, duelo, afrontamiento y aceptación.

Abstract

One of the most commemorative days in Mexico is the Day of the Dead, where the family remembers their loved ones and that loss, they had some time ago by dedicating an offering to them with the tastes and benefits of their loved ones, the offering will obtain a goal of tribute and an emotional benefit for each of the families. It is a ritual where the concept of death is transformed into something positive and joyful, allowing us to face this grief and loss in the best way. It is worth mentioning that we all go through a phase of mourning or grieving when faced with the loss of a loved one, but it is often something that is difficult for human beings to speak and express. It is difficult to point out the starting point to understand and accept a loss and even more so to accept it, the consequent death of pain, seeing it as something natural.

Keywords

Day of the dead, family, loss, grief, coping and acceptance.

INTRODUCCIÓN

En México, el 02 de noviembre de cada año se celebra el Día de Muertos como una festividad con arraigo indígena, declarada en 2003 como; “Obra maestra del patrimonio oral e intangible de la humanidad” por qué la Organización de las Naciones Unidas para la educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (cf. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 2006), contempla el arraigo ideológico y la celebración de cada una de las familias y el arte de celebrar a las personas que fallecieron con la respectiva ofrenda que realizan, además la celebración del Día de Muertos es una tradición cultural que se ha mantenido a lo largo del tiempo, existiendo diferentes creencias de esta celebración desde el año 1300 a. C., a pesar de lo cual se ha mantenido hasta hoy, incorporando paulatinamente diferentes elementos culturales y religiosos; la ofrenda consistirá en instalar altares en los hogares en honor a los muertos de la familia, donde se les ofrecen alimentos, velas, flores y objetos. Las investigaciones en relación con la muerte y a los rituales desde la antropología y la filosofía, centrada en el sentido y significado de la muerte para ciertos grupos, la participación comunitaria desde el fallecimiento de uno de sus integrantes, la diferenciación y función social de tipos de rituales funerarios y posfunerarios, el análisis de las costumbres y creencias sobre la muerte o la relación entre el mito y el rito (Malvido, 2006; Mendoza, 2005).

No obstante, la psicología y la psicoterapia han aprendido el estudio de tales rituales, como es el caso de la ofrenda de Día de Muertos, como un recurso para atender dichas necesidades emocionales compartidas por diferentes personas, cabe señalar que los rituales que se realizan en el campo psicológico van a diferir de lo que se llevan a cabo en otras áreas, distintas a la perspectiva de la psicología y el cómo conllevar un proceso de transformación de las distintas experiencias que se tendrá en la función de servir como rituales terapéuticos, para acontecimientos complicados de la vida de los sujetos, sean separaciones o la muerte (Van der Hart y Goossens, 1987). Es de apreciar algunas características de los rituales que se reconoce como primordial para transitar por el proceso de una pérdida, la cual es la participación del otro. El autor Allué destaca en un estudio sobre una ritualización de la muerte, en donde señala que se espera que el ritual tenga

una función de “socializar la pérdida” y este permita la expresión emocional de los sentimientos que la misma está generando. El autor considera fundamental la participación de la comunidad en los rituales en torno a la muerte, gracias a la presencia del otro, la muerte puede reconocerse de una forma pública, en este sentido, se abre la posibilidad de realizar un trabajo colectivo o grupal y no solamente de cumplir un ritual. El autor (Tizon, 2004), refiere que los rituales poseerán un valor emocional al posibilitar la expresión de emociones y sentimientos en un marco de seguridad; un valor económico, en la medida en que los participantes suelen apoyar a la familia con lo necesario para la realización de diversos rituales; un valor de comunicar sentimientos encontrados, ideas y fantasías, además de un valor de cohesión social, en tanto que al requerir una participación en conjunto puede unir con lo afirmado por los autores Arias y Vargas (2003), con relación a la utilidad de la terapia y atención psicológica.

La muerte es el signo de la finitud de la vida y es natural que marque también su final, esta idea ha regido tanto en las concepciones fisiológicas y religiosas. En la cultura Judeo-Cristiana, hasta el día de hoy, la muerte ha sido y será considerada como algo doloroso, razón por la cual ha sido negada. De esta manera; “la muerte tiende a ser expuesta, separada, tapada, representa la antítesis de lo que responde y representa idea de progreso” (P. Barreto-E. Martínez 2001).

Conociendo el concepto del Duelo

Etimológicamente, el término duelo significa “dolor” (dolus), pero también; “desafío o combate entre dos personas”. Para Johnson, el duelo fue explorado por primera vez con Freud en 1917, quien describió la emoción normal del duelo y su expresión en el luto, la resolución del duelo, tal como la describió Freud, será un proceso doloroso que no concluye con facilidad (Germán Pacheco B., pág. 36). El concepto del duelo implicara todo un proceso dinámico complejo que va a involucrar a la personalidad total del individuo y abarca, de un modo consciente o inconsciente, todas las funciones del “yo”, sus actitudes, defensas y en particular las relaciones con los demás.

El autor, (Carpenito, 1987), define al duelo como; “*un estado en el que el individuo o familia experimenta una pérdida real o percibida, en un estado en el que un individuo o familia responde al convencimiento de una futura pérdida*”.

Duelo, Dolor y Sufrimiento por la pérdida de un ser querido

De acuerdo con el autor Worden, quien toma las ideas de Freud acerca de los duelos, podemos ver qué; “el duelo es un proceso y no un estado”, e implica tareas de elaboración de una pérdida que requiere esfuerzo (W. Worden, op. cit., p. 27). El autor (Worden, 1997) define el término “Mourning” el cual es utilizado en inglés

para nombrar el proceso que se produce desde una pérdida de un ser querido. La palabra "grief", en cambio se refiere a la experiencia personal de la pérdida, que implica las emociones de dolor y tristeza.

En el libro *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia* (1997), William W, remitiendo a George E, señala:

"La pérdida de un ser amado es psicológicamente tan traumática como herirse o quemarse gravemente lo es en el plano fisiológico. El duelo representa una desviación del estado de salud y bienestar, e igual que es necesario curarse en la esfera de lo fisiológico para devolver al cuerpo su equilibrio homeostático, asimismo es necesario un período de tiempo para que la persona en duelo vuelva a un estado de equilibrio similar" (W. Worden, 1997)

Para la mayoría de los autores e investigadores de estos conceptos todo duelo remite a una pérdida de un ser amado. Para Rober Weiss, el término pérdida lo refiere a; "un suceso que produce una incapacidad persistente a esa figura emocionalmente importante y cuando esa pérdida es vista como permanente hay dolor y desorientación" (R. Weiss, 1999). Pueden existir distintos tipos de pérdidas, como la muerte de un hijo, un dolor que ha sido conceptualizado como uno de los más profundos y complejos de resolver en el tiempo, debido a las fuertes reacciones emocionales que dicho suceso despertara y provoca en los sujetos alrededor.

Ante los duelos, es fundamental considerar los mecanismos de afrontamiento con lo que va a contar las personas que han sufrido una pérdida, a fin de evitar cualquier tipo de desarrollo de duelo complicado o patológico, si el duelo es reprimido o se oculta tras una fachada de fortaleza, bajo patrones de adicción al trabajo, al consumo de drogas o alcohol se estaría adormeciendo de esta manera las sensaciones de dolor, sufrimiento y de vacío emocional ante la pérdida del ser querido, a corto o largo plazo esto suele generar síntomas físicos, enfermedades psicosomáticas, trastornos de la conducta, depresión o duelo crónico.

Un duelo no resuelto oculta la falta de elaboración de la pérdida del ser querido y las emociones que dicha pérdida ha provocado, un duelo "patológico" o "no resuelto" está determinado por la cronicidad en el tiempo y por la compartimentalización de este (J. Véase J. Bolwby, op. cit., pág. 9-10). Para el autor Robert Weiss "el dolor y la pérdida son imposibles de evitar, pero si se puede evitar un daño permanente" (R. Weiss, pág. 284). La etapa final de un duelo es de reacomodación

y adaptación e implica poder recordar a la persona amada como ausente, pudiendo evocar sin tanto dolor y sin emociones poderosas, sino con cariño y nostalgia, sin que el recuerdo sea tan fuerte como para desequilibrar al individuo por la intensidad de sus sentimientos y pensamientos en torno al ser querido fallecido, además de un "duelo normal" consistirá para el doliente en poder aceptar la pérdida del ser amado, atravesar la crisis vital en la que dicha pérdida lo puso, salir revitalizado de la misma y asumir una identidad personas con los aspectos nuevos o renovados de sí mismo (J. Bowlby, pág., 159). Las conductas de afrontamiento posibilitan atravesar el duelo de manera positiva y deber ser tenidas en cuenta, ya que le permiten al familiar que sufrió la pérdida no desarrollar síntomas, ni enfermedades que puedan llevarlo a la muerte, suicidio, accidente o algún tipo de adicción.

Por último, un cambio de la identidad personal implica que la persona que está de duelo tenga la capacidad de desarrollar una nueva imagen de sí mismo, en la cual la conexión con la figura de apego fallecida sea vista como algo del pasado y no del presente, el poder afrontar la pérdida y atravesarla de manera positiva genera mayor confianza en el doliente, en sus posibilidades reales para salir adelante frente al dolor, desarrollar aspectos y mecanismos nuevos en sí mismo y creando lazos de confianza social y recreando antiguos.

CONCLUSIÓN

El Día de Muertos es un día de reflexión y de concebir la idea de un ser querido que ya no está, que el tiempo les ha dado las herramientas necesarias para poder afrontar esa pérdida o ausencia de la persona. El País se centra en diferentes rituales, costumbres que con el paso del tiempo podrán ir cambiando, pero no perdiendo y cada generación seguir estableciendo, recordando a sus seres queridos, realizando los altares, dejando la comida, haciéndoles su camino, es evidente que es un recuerdo que a pesar de que uno sane, seguirá recordándolo con el tiempo y los años. La fecha del Día de Muertos es una celebración en donde habrá una conexión espiritual en donde será una reunión de los vivos y las personas muertas, las familias realizan ofrendas conmemorativas para honrar a sus seres queridos que han fallecidos, desde comida, velas, fotos, bebidas, etc.

Dependerá de cada región de México, el cómo se puede desenvolver esta costumbre que rodea a cada una de las personas y el cómo se contará la leyenda del día de muertos, en algunas regiones puede ver a la muerte como su amiga que les dará la oportunidad para celebrar el retorno las personas de forma simbólica. Ante esta festividad todas las personas muestran un duelo de diferentes maneras, en donde no hay una sola forma de reacción y recordaran de distintas formas el sentimiento de aquella pérdida, algunas personas expresando su dolor llorando, algunas otras haciéndose las fuertes, otras mostrando su

tristeza, cada una las expresara de distintas maneras, aunque eso no significaría que no sientan esa pérdida.

La sociedad, los amigos, familia, debe de entender que el duelo por la muerte de una persona lleva tiempo, puede ser días, semanas, meses o años, tenemos que empatizar con la persona que sufrió con esa pérdida y no simplemente decir "échale ganas" o "no pasa nada", porque le podemos hacer daño a esa persona que atraviesa por la pérdida. El día de muertos es un recordatorio conformando y recreando una ofrenda que puede desencadenar nuevamente una ola de distintas emociones dolorosas, hablar con otros amigos o familiares sobre los recuerdos de la persona fallecida, puede ayudar a desahogar y transformar el sentimiento desagradable en algo más apacible. Para terminar, la mayoría de las personas llevan distintas pérdidas a lo largo de su vida, se vuelven parte de lo que son y solo los recuerdos y el amor de lo que tenía por aquella persona permanecerá.

BIBLIOGRAFÍA

- Fonegra de Jaramillo, I. (2001). De cara a la muerte. Cómo afrontar las penas, el dolor y la muerte para vivir plenamente. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Gómez, A. y Delgado, A. (2000). Ritos y mitos de la muerte en México y otras culturas. México: Grupo Editorial Tomo.
- Bolwby, J. (1980). La pérdida afectiva. Tristeza y depresión. Buenos Aires: Editorial Paidós.