

4

CAPÍTULO

Taller de muerte y buen morir: una propuesta pedagógica para el manejo de emociones ante el tema de la muerte

Death and good dying, a workshop: a paedagogical approach for dealing with emotions when facing death

Victor M. Ortiz Aguirre

RESUMEN

El "Taller de muerte y buen morir" consiste en una serie de dinámicas grupales a fin de provocar en los participantes discursos emergentes, no estereotipados, para analizar su relación con su propia muerte. Esta propuesta pedagógica para el manejo emocional frente a las ideas sobre la propia muerte permite una profundización mediante un análisis grupal de los elementos producidos por el grupo. El taller no plantea la aporía de trabajar con la propia muerte, sino con las ideas que se tienen al respecto; ya que mientras estemos vivos, la relación con la muerte no es sino una construcción social. Así, es un ejercicio de deconstrucción que busca transformar la perspectiva de la propia muerte, con los consecuentes efectos en la propia vida.

PALABRAS CLAVE

Muerte, tanatología, dinámicas grupales, modelo pedagógico.

SUMMARY

The "Death and good dying" workshop is a series of group dynamics aimed at provoking and analysing non-stereotyped reflections about participants' own death conceptions. This paedagogical model for dealing with emotions produced by ideas about one's own death, enables profound reflection and group discussion following the group exercises. The workshop does not contemplate working with death itself, but rather with ideas on death, since while we are alive the relationship with death is merely a social construct. As a result, it is a deconstruction exercise aiming to transform the perspective on one's own death with its subsequent effects on one's own life.

KEY WORDS

Death; Tanatology; group dynamics; paedagogical models.

Introducción

La irrupción del SIDA en 1981 inscribe diversos marcadores en la historia, particularmente en la historia de la ciencia y de la medicina. Nunca antes poblaciones consideradas marginales habían desfilado por los congresos, medios masivos y mesas de investigación: Trabajadoras/es sexuales, varones y mujeres con prácticas sexuales diversas a una supuesta hegemonía de la heterosexualidad y la fidelidad, etc. El mundo se transformó e iniciamos sendas investigaciones para describir a detalle, como nunca antes, las prácticas sexuales.

Al paso del tiempo, a veinticinco años de su aparición, enfrentamos la pandemia con esfuerzos variopintos; desde intervenciones que insisten en limitarse al uso de trípticos y a regalar condones, hasta intervenciones cara a cara, personalizadas y profundas; desde intervenciones globales a intervenciones sectoriales. Dentro de este marco surgen desde 1985, en el programa mexicano de atención a la pandemia, diversas estrategias de investigación e intervención dirigidas a la prevención del VIH y a la atención a las personas viviendo con VIH o SIDA.

El Taller de muerte y Buen Morir, originalmente pensado para personas viviendo con VIH o SIDA, fue extendiendo su cobertura hasta quedar abierto a todo tipo de personas interesadas en trabajar el tema de su propia muerte. Construido a partir de dos metáforas: la vida y la muerte en su concepción prehispánica, el taller ofrece la posibilidad de, a través de una serie de dinámicas, facilitar emociones, pensamientos, estados, etc., en torno al tema de la muerte, material que en la segunda parte del taller es analizado en grupo.

La primera metáfora va desde que nacemos hasta que morimos. Con base en ella se organizó la estructura de cada ejercicio y del conjunto. Con base en la segunda se organiza el análisis de las dinámicas. A fin de evitar que los participantes hablen solamente desde los estereotipos sobre la muerte, las dinámicas se inician en silencio, para tomar distancia de los estereotipos y facilitar una exploración más profunda de la propia postura ante la muerte.

El taller dura aproximadamente 8 horas. Está diseñado para veinte personas, a fin de posibilitar una participación que al tiempo de facilitar el enriquecimiento grupal, pueda brindar oportunidad de compartir las ideas, al contar con lapsos razonables para la expresión de cada participante. Habitualmente se conforman grupos de diversa índole, quienes solicitan la realización del taller, una vez que han reunido las 20 personas. Los espacios son proporcionados por el mismo grupo solicitante. En general, hemos visto la importancia de realizar el taller en sitios fuera de escenarios urbanos. Los efectos son mucho más profundos y la presencia de elementos de la naturaleza (jardines, bosques, playas, montañas, etc.) facilita la reflexión y la fusión con el entorno. No obstante, también se ha realizado en escuelas o universidades. La condición es que el espacio permita por lo menos tres ambientes o áreas diferentes, para realizar las dinámicas. También resulta indispensable que el espacio sea exclusivo para la realización del taller, evitando tanto los ruidos urbanos como la circulación de personas ajenas ya que esto inhibe la participación. Por tanto, no se ha realizado nunca en jardines, plazas públicas u oficinas.

Los requisitos (encuadre)

- 1) PUNTUALIDAD. Una vez iniciado el taller, no conviene que se integre nadie ya que no hay forma de "recuperar" las dinámicas, pues son vivencias personales intransmisibles.
- 2) Telefonía móvil, localizadores y demás tecnologías que puedan producir sonidos, deberán ser apagados durante toda la sesión.
- 3) Disposición a participar en las dinámicas.
- 4) Tres grabadoras con suficiente potencia como para soportar un alto volumen y con baterías o extensiones eléctricas largas para poder colocarlas en el mejor sitio, de acuerdo con cada espacio de trabajo.
- 5) Se sugiere asistir con ropa cómoda y "ensuciable".
- 6) Se necesita cuaderno y bolígrafo.
- 7) Es indispensable llevar colchoneta, cobija, y cualquier otro objeto que se piense pertinente para relajarse (almohada, gorra, etc.), ya que hay un ejercicio de relajación durante el cual desciende la temperatura corporal. La colchoneta y la cobija evitan que el frío desconcentre.
- 8) La noche anterior al taller se sugiere mirar las fotografías personales y/o los objetos más significativos. Luego de esto, escribir en una carta, máximo una página, qué provoca "pensar en la propia muerte". Dicha carta será parte fundamental del taller, así como lo que se haya pensado y sentido al escribirla. Por ejemplo, la carta puede:
 - a. Ser "escrita desde el más allá".
 - b. Ser una despedida.
 - c. Narrar el preciso momento de morir.
 - d. Describir cómo se quiere o se cree que será la propia muerte, etc.
 Lo que es fundamental es que sea escrita pensando desde la perspectiva de la propia muerte, y no desde la muerte en general.
- 9) Generalmente los grupos deciden comer juntos al final de la sesión. Si este fuera el caso, se sugiere por razones prácticas "llevar el propio lunch y también para compartir".

- 10) Es pertinente aclarar que ninguna de las dinámicas está diseñada para provocar dolor, sufrimiento o dañar a las personas; sin embargo, la sensibilidad se acrecienta cuando uno atraviesa una crisis, por lo que no se sugiere la participación en el taller cuando la persona esté atravesando por alguna experiencia fuerte (por ejemplo, de duelo), ya que las dinámicas pueden movilizar esa situación y provocar una crisis que afectaría el trabajo del grupo. El taller no es un modelo de terapia, aunque con frecuencia resulte terapéutico, por lo que en el caso de personas en estado de crisis es mejor derivarlas para que reciban la atención profesional adecuada.

El taller

Luego de la bienvenida, la primera actividad consiste en que cada participante responda la primera de las dos hojas-cuestionario sobre su carta de muerte.

Ejercicio 1 (30') (Los tiempos marcados son totalmente flexibles, dependiendo de cómo el grupo va desarrollando los ejercicios).

«Observa, No juzgues»

Guía de análisis de la Carta sobre tu muerte
Taller de muerte y buen morir

Nota: este no es un “modelo” de carta, así que no importa si no escribiste los siguientes puntos. En ese caso, cada pregunta se abre en dos: ¿por qué no lo escribiste? Y de haberlo escrito ¿qué hubieras puesto?. Es importante que respondas todas las preguntas para que la siguiente parte del ejercicio, una segunda carta, te resulte enriquecedora.

1. ¿Qué dice de ti la presentación de tu carta? (mírala como si fuera una pintura)
2. ¿Quiénes aparecen en tu carta y por qué?
3. ¿Qué energías se movieron cuando escribías tu carta? (¿estabas con poca o mucha energía?, ¿había tensión?, etc.)
4. ¿Pusiste fecha y destinatario? ¿por qué?
5. ¿Hay algún ritual en la carta? (Ritual: todo acto repetitivo, no necesariamente religioso)
6. ¿Qué concepción sobre lo que sucede después de la muerte presupone tu carta?
7. ¿En qué tiempo verbal está tu muerte: pasado, presente, futuro o atemporal?
8. ¿En qué espacio físico está tu muerte: afuera-adentro, abierto-cerrado, etc.? (hospital, casa, calle, etc.)
9. ¿Qué haces en tu carta antes de morir?
10. ¿A qué hora te moriste?
11. ¿En qué estado físico estaba tu cuerpo cuando moriste?
12. ¿Qué tipo de comunicación hay en tu carta? (ya sea entre los personajes que aparecen en ella, o en tanto el tono que tiene el texto)
13. ¿Qué sentimientos aparecen en tu carta?
14. ¿Qué sucedió en el preciso momento de morir?
15. ¿En qué persona redactaste: 1ª, 2ª, 3ª? (hablas de ti como “yo”, como “tú” o te hablas como “él-ella”?)

16. ¿En qué ritmo moriste? (despacio, rápido, vaivén, etc.)
17. ¿Qué epitafio pusiste?
18. ¿Cómo te recuerdan tus deudos?
19. ¿Qué estereotipos encuentras en tu carta? (Estereotipo: imágenes compartidas por una cultura en particular: familiares, sepelios, morir en paz, indiferencia, no querer morir, no querer dramas, realización, etc.)
20. ¿Qué arquetipos encuentras en tu carta? (Arquetipos: imágenes compartidas por muchas culturas, incluso por la humanidad: agua = purificación, sol = luz, tierra = madre, etc.)

Generalmente las respuestas a esta carta se escriben mientras estamos en el espacio que será utilizado para la relajación profunda, ya que ahí se solicita que coloquen sus efectos personales: cobertores, colchonetas, bolsos de mano, etc. Una vez terminadas las respuestas a la carta anterior, se pide al grupo que deje acomodado el sitio donde llegará a relajarse, de manera que lleguen directamente a recostarse cuando se el momento, y no pierdan concentración al tener que acomodar sus pertenencias. Recordemos que al llegar a realizar la relajación, el grupo vendrá ya con toda la carga emocional de las dinámicas.

También se solicita a las personas que guarden cualquier objeto personal que pueda lastimar a los demás o a sí mismas: aretes, anillos, etc., donde se puedan enganchar sus compañeros-as, ya que en la siguiente dinámica tendrán contacto físico en grupo, pero con los ojos cerrados. Una vez hecho esto, se invita al grupo a pasar al área de trabajo siguiente.

Ahí se explican las instrucciones para las siguientes tres actividades y se avisa que el cambio de ejercicio se indicará mediante el toque de una campana.

Explicación de los ejercicios (15')

Se pide al grupo, antes de formar un círculo para iniciar el ejercicio 2, y en preparación del ejercicio 3, que formen dos líneas, una frente a la otra, al azar, a fin de formar parejas. Si los participantes acudieron en número non, habrá un trío que se adaptará de manera particular a los tiempos del ejercicio 3.

En preparación del ejercicio 4, se reparten tarjetas numeradas, una por persona, del 1 al 20. Conformadas las parejas se explica qué línea serán los "A" y cuál serán los "B". Se aclara que al pasar al ejercicio 3, los "A" abrirán los ojos y buscarán a su pareja "B", quien mantendrá los ojos cerrados. La tarea de "A" será mostrar el mundo a su pareja, que significa haber nacido seres humanos; todo esto sin hablar, aunque pueden hacer cualquier tipo de sonidos. Al siguiente toque de campana se invertirán los papeles: "B" mostrara a su pareja "A" qué es el mundo, pero sin repetir aquellas prácticas que le haya mostrado su pareja.

Finalmente se dan las instrucciones para el ejercicio 4: al toque de campana, tienes un minuto para encontrar en el área de trabajo 2, cuatro mensajes que traen escrito el número que te tocó en tu tarjeta, y en ello te va la vida. Toma solamente los mensajes que traen tu número, el resto es de tus compañeros. (Tampoco se puede hablar durante este ejercicio, pero sí cualquier otro tipo de comunicación no verbal).

Conviene repetir las instrucciones de los ejercicios y pasar a una ronda de preguntas, ya que iniciada la dinámica los participantes no podrán hablar. Se hace un círculo en grupo para empezar el siguiente ejercicio.

Ejercicio 2 (15'-20')

La segunda actividad consiste en mantenerse en silencio y con los ojos cerrados. El coordinador sugiere concentrarse y ser conscientes de cómo se está en ese momento, qué ideas y emociones están en juego, qué expectativas. A la voz de "empezamos" los participantes estarán tocando dos compañeros-as a la vez, pero cambiando constantemente de personas. Al no poder ver ni hablar, los participantes se concentran más en su interioridad, en sus sensaciones, y se inicia el viaje dentro de sí mismos. El coordinador va sugiriendo diferentes formas de tocar al otro para facilitar la confianza y la exploración durante 15 o 20 minutos: tocar más lentamente, tocar las manos, sentir cómo son los cuerpos desde la piel a los músculos y los huesos, tocar las líneas de expresión, sentir los diversos olores corporales, tocar la cabeza, las rodillas, etc. El coordinador irá planteando al tiempo diversas preguntas como: ¿qué se siente estar en contacto con un semejante? ¿qué barreras encuentras para tocar o ser tocado? ¿qué miedos y fantasías están apareciendo? ¿cómo podrías facilitar esta comunicación corporal?. Hacia el final de este ejercicio el coordinador sugiere la idea de que están tocando criaturas que son producto de una evolución milenaria de la vida en el planeta y se invita al grupo a expresar corporalmente sus emociones frente a la otredad.

Ejercicio 3 (30'-40')

Al toque de campana, con las parejas formadas desde el inicio, el miembro "A" de la pareja abre los ojos y, sin hablar, "enseña" a su pareja "B", que mantiene los ojos cerrados, todo lo que es el mundo, todo lo que es haber nacido humano. El reto es transmitir al otro, sin palabras, todo el conocimiento que pueda sobre el entorno y sobre sí mismo, como cuando somos enseñados por nuestros mayores. Luego de 15-20 minutos los roles se invierten, y la pareja "B" enseña a su compañero "A" lo que es el mundo.

En el caso de los tríos, se sugiere que el coordinador les indique un tiempo diverso, a fin de que dentro de los 30-40 minutos las tres personas puedan guiar por turnos a sus dos compañeros que mantendrán los ojos cerrados.

Ejercicio 4 (30')

El siguiente ejercicio consiste en la búsqueda de mensajes escondidos en el área de trabajo 2, cuatro para cada participante, en un ambiente lleno de ruido (música estridente a todo volumen). Se les dice que cuentan con un minuto para encontrar los cuatro mensajes, que en ello les va la vida y que no pueden tocar mensajes que no sean los propios.

Con la previa asignación, cada participante sabe que hay cuatro mensajes escondidos que llevan el mismo número de su tarjeta. La metáfora aquí evoca la carrera loca sobre el mundo a que nos obliga el modo de vida occidental contemporáneo; además aquí se cruza con la metáfora prehispánica pues los mensajes contienen ideas de la concepción mexicana de la muerte (como al final del taller se explica con mayor amplitud). Las frases aparecen en el Anexo.

Conforme transcurre el tiempo, y dada la frecuencia con que los grupos no logran encontrar los mensajes en un minuto, el coordinador suena la campana para indicar que pueden ayudarse mutuamente, y utilizar cualquier forma no verbal de comunicación.

Ejercicio 5 (40')

Una vez encontrados, los mensajes se leen en grupo dando un tiempo para que cada quien los reflexione, como cuando vamos entendiendo, a lo largo de los años, los "mensajes"

que hemos encontrado en nuestras vidas y los que otros nos han compartido con sus experiencias y al contarnos sus historias de vida.

Luego de esto se hace una reflexión de todo lo que no ha sucedido para poder tener el taller: no hay guerra, no ha habido sismos, no te quedaste dormido-a, etc. Pero también de todo lo que ha tenido que suceder para que estemos presentes en este momento, aquí y ahora; se evoca todo aquello que nos ha permitido vivir este momento, desde el aprendizaje de la lecto-escritura que nos permitió leer los mensajes, a las formas de convivencia que nos han dado una "educación" determinada, hasta el cuerpo que fue concebido en una relación sexual y que ahora se estuvo moviendo por el espacio buscando los mensajes, hasta aquellos de quienes venimos que a su vez vienen de otros, etc.

Ejercicio 6 (10')

Con todo esto se pide que, de pie y en círculo, se cierre la postura corporal abrazándose a sí mismos y desde el bajo vientre se deje subir aquella palabra o frase corta que exprese en resumen todo lo que ha sido nuestra vida hasta el momento. Juntos vamos abriendo la postura corporal, levantando brazos y mirando hacia el cielo y gritamos esa palabra o frase que nos identifica.

Ejercicio 7 (20'-30')

Luego iniciamos una caminata en "cámara lenta" concentrándonos en cada movimiento del cuerpo, hacia el recinto donde haremos una relajación profunda. La idea es como cuando uno entiende que algún día morirá y deja de tener prisa para vivir plenamente cada momento. Un sonido de tambor acompaña la caminata (evocando una procesión, una peregrinación, un entierro, etc.).

Ejercicio 8 (30'-120')

Finalmente se hace la relajación profunda (la duración depende del grupo; un indicador del tiempo para terminarla es el incremento del movimiento de los cuerpos), en un estado de tranquilidad. Una vez que todo el grupo está recostado, el coordinador utiliza la imagen de una pequeña fibra luminosa que va saliendo por el ombligo y muy lentamente se eleva y se va alejando. Se sugiere que para conducir la relajación, el tono de voz vaya siendo cada vez más susurrante; y que el discurso se vuelva un tanto repetitivo ya que una cierta monotonía facilita la relajación. Conviene terminar el discurso, antes de dejar al grupo en silencio, advirtiendo que al escuchar de nuevo la voz, se iniciará el viaje de regreso; esto porque con mucha frecuencia los participantes se relajan tan profundamente que les lleva tiempo retomar el estado de vigilia; así, la advertencia les facilita el regreso.

Para concluir la relajación, se invierte el proceso de voz del coordinador. Ahora va de lo susurrante a la voz alta, lentamente, trayendo de regreso la fibra luminosa que va entrando de nuevo por el ombligo. Es pertinente, una vez que la fibra ha entrado completamente al cuerpo, como lo indica el coordinador, que poco a poco se vaya moviendo el cuerpo, empezando por los dedos de manos y pies, recorriendo todas las articulaciones, hasta llegar a moverlo todo y tocar a los compañeros-as "que también te están acompañando en tu regreso". Luego se hace un receso, para recuperar el estado de alerta que requiere la continuación del taller.

Ejercicio 9

El taller continúa con la segunda hoja para analizar la carta sobre la propia muerte. La intención de esta segunda hoja es provocar reflexiones sobre la propia postura ante la muerte, antes de haber experimentado el taller, y ponerlas en juego con la vivencia del taller.

«Segunda Carta»

Baraja oculta: las siguientes ideas tal vez no sean ciertas, tal vez sí. En cada caso te pueden ayudar a repensar tu carta desde otras perspectivas. Cotéjala con las respuestas que diste a las preguntas de la página anterior.

Tal vez:

1. La presentación de tu carta hable de la importancia y conciencia con que manejas las apariencias.
2. las personas que aparecen en tu carta sean para quienes piensas que tu muerte podría ser algo importante, con quienes olvidas tu soledad.
3. las energías que se movieron indiquen qué tan poderosa es tu relación energética con la muerte y con la vida.
4. la fecha se refiera a la precisión o imprecisión que quisieras darle a tu muerte. El destinatario acaso sea para quién mueres.
5. La ritualística remita al orden que para ti tiene o debería tener el mundo.
6. Tu concepción de muerte hable en el fondo de tu concepción de vida. El más allá es espejo del más acá.
7. El tiempo hable de la presencia o ausencia, en dónde viajas, qué tan lejos te parece tu muerte.
8. El espacio remita a los ámbitos en que te proteges o desproteges.
9. Lo que haces en tu carta antes de morir indique lo que necesitas hacer con tu vida ahora
10. La hora señale lo crepuscular, oscuro o luminoso, de tu concepto de muerte.
11. El estado físico remita a los temores que tienes frente a tu cuerpo.
12. El tipo de comunicación indique lo mucho o poco que puedes hablar del tema.
13. Los sentimientos se refieran a tus más frecuentes o negados estados.
14. El mero momento de tu muerte hable de tu relación con la verdad, de la manera en que te confrontas o no con los eventos, con tu vida.
15. La persona en que redactaste señale el nivel en que asumes la muerte como algo personal.
16. El ritmo te indique tu relación con los ritmos de tu vida: desde el entorno más próximo hasta el universo.
17. El epitafio hable de la palabra con la que bregas ahora por el mundo y con la que esperar trascender.
18. El recuerdo que esperas de tus deudos hable de la imagen que quisieras construir aquí y ahora para exorcizar el olvido.
19. Los estereotipos indiquen el nivel en que te ha atrapado la sociedad.
20. Los arquetipos indiquen tu nivel de conexión con lo universal que hay en el ser humano.

Ejercicio 10

Finalmente se realiza en equipos un análisis de cada ejercicio (un ejercicio por equipo) y posteriormente en plenaria se comparte el análisis. Se pide que los equipos busquen la metáfora del ejercicio: ¿cuándo nos sucede eso en la vida?

Marco de análisis del taller

Con las siguientes ideas se abre la reflexión grupal:

En el México actual, también judeocristiano, árabe y grecorromano, mucho sobrevive de lo prehispánico cuando de muerte se trata. Así que en aras de dirigirnos hacia una tanatología más allá del compasivo acompañamiento a personas en estado terminal, más bien entendida como el arte de vivir a partir de la conciencia de la propia muerte, se propone el siguiente marco bajo el cual se reflexiona el material producido por los grupos durante los talleres.

- Si bien nacimos para morir y la muerte siempre está presente pues desde que nacemos vamos camino a ella, nadie puede prever cuándo y cómo morirá. Es nuestra certeza incierta, paradoja pura.
- Si vivimos conscientes de que en cualquier momento podemos morir, la muerte se transforma en la gran maestra de la vida porque lo que hagamos lo haremos siempre como la última oportunidad. Esto nos permite reconocer la grandeza y singularidad de cada momento, de cada hecho, de cada palabra y, sobre todo de cada decisión.
- Consideramos que la muerte no es un hecho trágico, ni un mal, ni un castigo ni una catástrofe. Al igual que la vida, el nacimiento, el crecimiento, que nos unen con la creación, pues el universo entero desde las galaxias a los átomos está en ese proceso, la muerte también nos re-une con el universo pues todo también muere; y al morir nosotros también somos ese todo.
- La muerte "espanta" ahí donde tenemos depositada nuestra identidad. Históricamente hemos depositado la identidad en lo colectivo, luego en el líder de un colectivo, y finalmente en el individuo. En el mundo contemporáneo, nos aterra en la medida en que nuestra identidad está solamente focalizada en un yo personal, individual, aislado. Ego, eso es lo amenazado por la muerte.
- El taller propone redescubrir que todavía estamos vivos para ampliar nuestra identidad, entendiendo que con o sin cada uno de nosotros, el universo continuará. El valor de mi experiencia singular sólo es valioso para mí, ahí radica lo maravilloso de una existencia individual, pero no es lo único que soy.
- Por tanto, entre la muerte y la vida hay un entrecruzamiento magistral: la muerte enseña a vivir, la vida enseña a morir, ambas maestras una de la otra, tener conciencia de una es tener conciencia de la otra. Y el ser humano en medio aprendiendo de ambas, encontrando la grandeza de cada momento.
- Como decía el señor Nezahualcoyotl "No para siempre en la tierra, sólo un poco aquí". Es tan fugaz la vida hecha de momentos que solamente estando presentes en el momento podemos tomar su sabor con toda intensidad. Es decir, la vida no es cuestión de cantidad (número de años) sino de calidad y sobre todo de intensidad.

A continuación aparece el tren de reflexión con que se profundiza el análisis del material producido por los grupos.

Nos preguntamos qué es la muerte. La sola pregunta pone en acción toda una serie de presupuestos sobre la vida y la muerte. Proponemos un trabajo de deconstrucción para analizar esos presupuestos. Así que iniciamos hacia atrás al preguntarnos ¿Qué es una pregunta?

La mera formulación, al ser ya una pregunta, parecería ahorcar al lenguaje y al pensamiento. Como si fuera una palabra que en vez de ser dicha hacia fuera, se la pronunciara hacia ella misma.

Pero también presupone a un sujeto que tiene la capacidad de preguntarse: *Me pregunto ¿qué es una pregunta?*. Cuestionamiento que regresa hacia sí. *Del lat. PRAECUNCTARE, aliteración de percontari*¹: 'someter a interrogatorio' (por cambio de prefijo e influjo de CUNCTARI: 'dudar, vacilar'). PERCUNCTARI era en latín la forma originaria, derivada de CNTUS 'bichero, percha', con el sentido primitivo de 'buscar en el fondo del mar o río', 'sondear' y de ahí 'someter a un interrogatorio' (COROMINAS IV:635).

Interrogar establece una relación entre dos: *alguien* pide que *algo* salga a la luz. Preguntar supondría que con interrogar una realidad externa, preexistente, se obtendría una respuesta. Pero lo que en realidad pre-guntar está sacando a la luz es la propia duda, el propio vacilar, que se avecina (el prefijo pre implica antelación, lo previo).

Inquirir, querer que la cosa salga de adentro. En este sentido, toda pregunta preanuncia la respuesta. Y no es sino sondeando en uno mismo, incluso cuando se busca en una supuesta realidad externa, como se construyen las respuestas.

Se puede preguntar por alguna información, pero es uno quien la escucha de manera filtrada y construye sus propias explicaciones. Así, preguntar podría ser considerada la estrategia básica de construcción de la Subjetividad. Y qué es la Subjetividad si no el resultado de alguien que se pregunta por sí mismo, quién es, qué hace en el mundo, por qué le sucede lo que le sucede. Alguien que trata de explicarse a sí mismo se transforma en sujeto de sus preguntas y sus respuestas. Buscar, pedir, rogar respuestas es hacerse un lugar en el mundo.

La ciencia-arte del conocimiento pareciera estar basada en una pregunta madre: "¿por qué?", de la cual deriva el cómo, cuándo, dónde, quién, hasta el infinito. Para llegar a plantearnos preguntas, en tanto que especie, debimos recorrer millones de años, pues preguntarse implica separarse, tomar distancia de la cosa, saberse distinto, id-entificado². Logro máximo de la conciencia que al percatarse de algo se per-cata, toma el sabor de sí misma. Por eso preguntar qué es una pregunta, actualiza un hecho sobrecogedoramente humano: viaje que va desde la capacidad autor reflexiva de la conciencia, la posibilidad de la autoconciencia, hasta las torturas de la Inquisición.

Frente a un espejo un bebé descubre la posibilidad de "yo". Luego aprenderá a decir la palabra, y mientras viva se afanará por sacar a la luz ese yo a través del cúmulo de preguntas que será su vida. Acaso no haya respuestas, y si las hay sean fútiles o evanescentes, pero las preguntas se mantendrán.

Preguntar inaugura la palabra... o el silencio, pero, en cada caso, provoca. Y si bien la pregunta siempre se formula en términos de palabras, una actitud la acompaña, un gesto, una postura corporal o un posicionamiento frente al otro y frente a lo preguntado.

1.- preguntar. Del lat. percontari.

tr. Demandar e interrogar o hacer preguntas a uno para que diga y responda lo que sabe sobre un asunto. Ú. t. c. prnl.

[tr.] Exponer en forma de interrogación un asunto, bien para indicar duda o bien para vigorizar la expresión, cuando se reputa imposible o absurda la respuesta en determinado sentido. Ú. t. c. prnl.

2.- Id-entificado: un yo que toma cuerpo, y se transforma un ente difer-ente del entorno, ya no con-fundido

Una pregunta merece todo respeto: alguien está tratando de ser, aunque sea por molestar. Pero hay de preguntas a preguntas, de temas a temas y de contextos a contextos. Preguntarse sobre la muerte es preguntarse sobre la contingencia del ser, el sentido de la vida, la temporalidad, es enfrentar el terror de sondear en el fondo de uno mismo y prefigurar lo que está apareciendo (la vida) y lo que vendrá (aquello que por no tener más que palabras, llamamos "muerte").

Si el "¿por qué?" es la pregunta madre, preguntarse sobre la muerte es la madre del "¿por qué?". En la historia de nuestra especie nada nos ha causado tanta duda y vacilar como la muerte; en esa misma historia nos hemos construido como humanos gracias y ante la muerte. Nuestros más antiguos vestigios nos marcan ya como una especie que se pre-ocupa en vida de lo que imaginamos que será la muerte. Y si hay pregunta que ha resistido toda respuesta, esa es la que inquiere sobre la muerte.

Alguien que in-quiere alrededor de la muerte lo único que encontrará será vida. Y acaso el "viceversa" sea el lugar de la respuesta... o un imposible. La subjetividad surge a partir del momento en que una persona se pregunta. Preguntarse sobre la muerte es la pregunta de la estructura obsesiva. Insistir, una y otra vez, en la pregunta imposible de responder. In-sistir, ser en el adentro. La pregunta sobre la muerte permite entonces la construcción de una subjetividad, en la medida en que se in-siste. La contra parte de esa in-sistencia, la existencia, el ser en el afuera, está dada por la colocación histórica. Y justo es la pregunta sobre la sexualidad, que permite la vida en colectivo, la subjetividad en grupo: la otredad.

" Así, tenemos dos preguntas, dos direcciones, dos efectos y dos colocaciones:

1. sexualidad y muerte
2. afuera y adentro
3. subjetividad y otredad
4. histeria y obsesión

En la suposición de este cuádruple par de continuidades está montado el desarrollo del taller de muerte y buen morir.

El taller es un recorrido, un hacer vibrar estos ejes, para producir consonancias, resonancias y disonancias entre las muchas voces que nos habitan y que nos hablan de la muerte. De esa muerte construida como si fuera otra cosa, diferente de la vida; rota y separada de la vida. Un recorrido para mirar el par complementario, la cara opuesta de la moneda, la transformación de un extremo en su otro. Más que opuestos, polos de un mismo continuo. El taller propone a través de sus dinámicas, analizar los ires y venires, los cambios e intercambios, entre los pares no siempre oposicionales: cómo la sexualidad se transforma en muerte y viceversa, el afuera se transforma en el adentro y viceversa, lo subjetivo en otredad y viceversa, la histeria en obsesión y viceversa. Todo esto para llegar a deconstruir la separación entre vida y muerte: mirar la vida con ojos de muerte, mirar la muerte con ojos de vida, trastocar el orden impuesto por el lenguaje, voltear occidente hacia oriente y viceversa.

Dado que de la muerte real no hay nada que decir, pues es el límite de límites, el non plus ultra, el Amo absoluto, otredad total, no tenemos más que palabras para tapar, siempre fallidamente, ese vacío. Ni siquiera podemos decir que la muerte es nada... no sabemos. Ahí es donde falla la palabra y la creencia, en la confesión de ese "no sabemos". Y justo en

ese no saber, construimos nuestro saber: la tanatología como el arte de vivir a partir de la conciencia de la propia muerte.

El taller propone recuperar la plasticidad en la organización de la propia vida, la aceptación de sí, partiendo del presupuesto de que si se acepta el límite último (la muerte propia) el resto es anécdota. Pero anécdota de la cual uno es responsable y más allá de permitirse, puede incluso autorizarse para hacer de esa anécdota la propia creación.

El sujeto se fabula a sí mismo, y se con-fabula con la otredad, en la medida en que se establecen lazos de complicidad. No hay complicidad más profunda, más intensa, no hay lazo amoroso más erótico, que el establecido a partir de la muerte. Vivir con los cómplices de vida es vivir en un pacto de muerte. Jugados en la vida hasta morir, donde morir es un proceso y no el momento final. Donde la muerte es el indispensable contrapunto de la vida, donde se acepta de tal manera la vida, que se la acepta incluso hasta la muerte.

Pedagógicamente el taller tiene una serie de dispositivos para generar las condiciones en que las personas puedan realizar ese viaje interior. Acotamientos de un encuadre, pensados desde el juego entre el espejo y la sombra, en tanto que bases de los procesos identitarios. Mientras el espejo es considerado como el camino hacia sí (la identidad establecida a partir de lo especular, estadio del espejo lacaniano); la sombra es tomada como el camino hacia el otro (identidad establecida a partir de la otredad; de eso que soy pero no soy yo, como la sombra, estadio del umbral).

El intento del taller es, entonces, facilitar las condiciones para el deslizamiento de los procesos identitarios en el eje espejo-sombra, es decir, el eje yo-otro. Esto presupone que la concepción de vida está fijada en el yo del individuo, mientras que la condición de muerte está en el yo de la otredad. Entonces la propuesta es aprender que la alteridad siempre altera, que no hay forma de no ser tocado y transformado por el otro, en preparación del toque total y la transformación absoluta que significa la muerte. Es el "Yo es otros" de Baudelaire.

Esta dilución del yo en el otro y viceversa está pensada como el ejercicio de autoreconocimiento más profundo, buscando producir un particular efecto de conciencia: si se es capaz de reconocer que yo es otros, y no nada más yo, si se logra descentrar la identidad del mero individuo, se abre la posibilidad de lograr tal efecto de conciencia: no hay individuo que defender, por tanto, se puede vivir con mayor intensidad.

El problema de fondo es plantear la vida, más allá de un deseable largo número de años y de una buena calidad, como un asunto de intensidad; intensidad sobre la cual el sujeto decide. Y en esa decisión, se adueña de sí: la autonomía.

Anexos

Las frases del ejercicio 4 provienen de muy diversas fuentes: Jacques Lacan, Carlos Castañeda, Shankaracharya, Lois Hay, Joseph Campbell, pero sobre todo de personas que viven con VIH y que a lo largo del tiempo han contribuido con sus pensamientos. Para no llenar el espacio visual con las referencias a pie de página, se han obviado. Sin embargo, es justo darles el crédito que merecen. Han sido numeradas solamente para efectos de este artículo, ya que habitualmente son numeradas al azar, cuatro frases por número. Así se cuenta con 4 frases con el número 1, correspondiente a la tarjeta del participante 1; cuatro frases con el número dos, para el participante 2, etc., hasta el número 20.

1. Vivimos heridos de muerte.
2. Todos llevamos adentro una calaca.
3. Si la vida es un acto de amor, entonces la muerte es el orgasmo.
4. ¿Para qué tanta angustia, prisa, dolor y tristeza, si a fin de cuentas para todos habrá una tumba?
5. Más vale un periodo intenso de vida que cien años de estupidez.
6. Soy lo que siento, pienso, digo y hago.
7. Cuando decido es cuando más persona soy.
8. Sanos o enfermos, lo que se tiene por delante es la vida.
9. En la muerte y el orgasmo me suelto, y entonces soy.
10. Soy lo que no cambia en ningún tiempo ni lugar.
11. La vida es el camino de los desengaños en el que una a una se le van quitando al ser humano las ilusiones hasta dejarlo preparado para la verdad.
12. Por buscar el amor he llegado a donde estoy.
13. La 'muerte' existe porque me apegó a la vida.
14. La sensación de perder cosas aparece porque me aferro a ellas.
15. Si puedes ver a los hombres de otro modo, te darás cuenta de que no hay manera de cambiarles nada. Las cosas no cambian: uno cambia la forma de verlas.
16. No hay nada fuera de lugar en el universo.
17. La muerte es la gran liberación.
18. Para de verdad vivir hay que soltarse; para morir... también.
19. El nacimiento y la muerte son un proceso natural. El sufrimiento es una creación social. Lo único que me llevaré será la intensidad con que viví.
20. Nada está pendiente en el mundo, Nada está terminado; pero nada está sin resolver.
21. Aparte de angustiarte y perder el tiempo, ¿qué otra cosa sabes hacer?
22. Cada uno de nosotros es cien por ciento responsable de cada una de nuestras experiencias
23. Cada idea que pensamos está creando nuestro futuro.
24. El punto de poder está siempre en el momento actual.
25. Mi perspectiva del mundo no puede ser definitiva porque sólo es una interpretación. Lo que llamamos realidad no son sino descripciones del mundo.
26. Es inútil desperdiciar la vida en un solo camino. Ningún camino lleva a ninguna parte; pero hay caminos con o sin corazón.
27. Todo lo que pienses del mundo son sólo ideas... y una idea se puede cambiar.
28. Al hablarnos a nosotros mismos, escogemos nuestros caminos. Repitiendo la misma conversación una y otra vez, repetimos las mismas preferencias una y otra vez... hasta el día en que morimos.
29. Sólo la idea de la muerte da al ser humano el desapego suficiente para que sea incapaz de abandonarse a nada. Sólo la idea de la muerte da al ser humano el desapego suficiente para que no pueda negarse a nada.
30. Cuando realmente no tienes ningún control, las fuerzas de tu vida te agarran con entera libertad y entonces todo funciona.
31. El que sabe que su muerte lo anda cazando, sabe que no le dará tiempo de nada, así que prueba, sin ansias, todo de todo.
32. Lo que le damos al mundo es lo que el mundo nos regresa.
33. Si podemos permitir que el sufrimiento y el dolor entren en nuestras vidas y nos conviertan en seres profundos y compasivos, habremos aprendido uno de los más grandes y nobles secretos de la vida en la tierra.

34. El universo nos apoya totalmente en cada idea que optamos por pensar y en la cual creemos.
35. Si no supiera las cosas que sé ¿acaso las creería ciertas?
36. El que corre tras una sombra sólo se aleja de la luz.
37. Más vale encender una luz que pelearse con la oscuridad.
38. Cada cuerpo llega a su destino por su propio peso.
39. Después de andar por donde andaste ¿a dónde querías llegar?
40. No existe el otro, sólo existe el uno enfrentando el eterno descubrimiento de sí mismo.
41. Aquello que es, es un cascarón flotando en la infinitud de aquello que no es.
42. Si hacemos "lo mismo" es por no saber "lo otro". Al conocer "lo otro" nos da miedo perder "lo mismo".
43. Se llama "humano" a quien adquiere los datos necesarios para conservar sin dañar al lobo y al cordero que le fueron confiados a su cuidado.
44. Todo es uno, todo se mueve, todo bajo el menor esfuerzo.
45. La muerte sólo puede ser enfrentada cuando un ser amado muere.
46. Sin amor, la muerte no te da las llaves de la existencia. Con amor te entrega la llave de todo lo que existe.
47. Nunca pidas más... lo que hay es suficiente.
48. Si vives siete años o setenta años ¿qué importa?... De todos modos tienes que morir.
49. La separación tiene su propia belleza. Así como el encuentro, la separación tiene su propia poesía; sólo hay que aprender su lenguaje y vivirla a profundidad. Entonces, de la tristeza misma surge una nueva dicha.
50. Si vives posponiendo todo, en el momento de la muerte sólo tendrás en tus manos ignorancia y nada más.
51. No mueras con la pregunta... Muere con la respuesta.
52. La muerte trae a la superficie tu personalidad esencial.
53. El último pensamiento de un hombre agonizante es la característica de toda su vida, de toda su religión, de toda su filosofía.
54. Simplemente deja que la muerte se te aproxime inmediatamente tus concepciones superficiales e intelectuales desaparecerán.
55. El clima mismo de la muerte de pronto quita todas tus máscaras. De pronto te hace consciente de que estás solo y de que todas tus relaciones fueron decepciones, maneras de olvidar tu soledad, de crear de alguna manera una familia en la que sientas que no estás solo.
56. A la hora de la muerte, el asunto más importante para la mayoría de la gente que no es consciente va a ser el sexo, porque sexo y muerte son dos caras de la misma moneda.
57. Mientras escuches, quédate en silencio para que tu mente no se cubra de pensamientos.
58. Cuando el mundo está muriendo, la mayoría de la gente que ha que ha venido reprimiendo su sexualidad pensará sólo en sexo.
59. Si han vivido una vida sin inhibiciones, natural, cada momento dando todo de su parte, entonces quizás simplemente observarán la muerte.
60. La gente inconsciente simplemente se aterrorizará ante la muerte y comenzará a hacer cosas que nunca ha hecho. Han estado controlándose a sí mismos y ahora no existe motivo para controlar, no hay necesidad.
61. En la muerte te agarras demasiado; no dejas que ocurra, cierras todas las puertas, todas las ventanas. La codicia por la vida está en el momento máximo.

62. Durante la muerte no soy el cuerpo físico (ese enfermo que está muriendo) Tampoco soy el cuerpo psicológico (ese que se preocupa). Soy el que encima de los dos cuerpos, observa...
63. Soy pura libertad y conciencia.
64. Relájate, quédate en silencio. Ve a tu centro y quédate ahí, no lo dejes, no importa lo que le pase al cuerpo físico. Solamente sé un observador. Deja que suceda, no interfieras. Recuerda, recuerda, recuerda que sólo eres un observador; esta es tu verdadera naturaleza.
65. La paz y la felicidad no son lugares a los que se llega, sino estados de conciencia.
66. Averigua lo que eres y sé; no sea que al morir descubras que no has vivido.
67. La muerte es un remolino; la muerte es el rostro de un amigo; la muerte es una nube brillante en el horizonte; la muerte es el susurro del viento en tus oídos; la muerte no es nada, es la nada. Está aquí pero no está aquí.
68. En el tiempo lo único que hay es tiempo.
69. La experiencia es sólo el comienzo del conocimiento, necesaria pero no suficiente.
70. Afligirse por lo que no se tiene es desperdiciar lo que sí se tiene.
71. Para mí sólo recorrer los caminos que tienen corazón, cualquier camino que tenga corazón, por ahí yo recorro, y la única prueba que vale es atravesar todo su largo. Y por ahí yo recorro, mirando, mirando, sin aliento...
72. La vida es la gran oportunidad de aprender el conocimiento en pos de la conciencia.
73. Vivir es trabajar para los demás, qué importa lo que queda atrás, si la vida comienza todos los días.
74. Una vida verdadera es aquella que se vive con la certeza nítida de estar viviéndola.
75. Sólo los fantasmas se revuelcan en el pasado explicándose a sí mismos con descripciones basadas en sus vidas ya pasadas.
76. Eres lo que exiges ser hoy día, no lo que antes elegiste ser.
77. Al saber que no puedes poner barreras contra la muerte, sólo tienes una cosa que te respalda: el poder de tus decisiones.
78. La esencia de la grandeza radica en optar por la propia realización aún en circunstancias en las que otros optan por la demencia.
79. La muerte no era nada todo el tiempo, nada. Era un puntito perdido, pero entra en ti con fuerza incontrolable y te expande, te aplana y te extiende por todo el cielo y la tierra y más allá. Y eres como una niebla de cristales diminutos, yéndose, yéndose.
80. En la naturaleza no hay premios, ni castigos, ni culpas; sólo hay consecuencias. ¿Qué consecuencias quieres tener? Causalas ya.

Bibliografía

El presente documento es más bien un testimonio del taller propuesto. Sin embargo, la siguiente bibliografía básica es una sugerencia para quien tenga interés en el tema, ya que no está integrada a lo largo del texto, ni mucho menos agota las publicaciones sobre el tema, pero da una aproximación del armado de ideas con que se diseñó el taller.

- Albiac, G. (1996): *La muerte metáforas, mitologías, símbolos*, Bs. As, Paidós.
- Alisalde, A. (1995): *Clínica con la muerte*, Argentina, Amorrortu.
- Ariès, P. [1999 (1977)]: *El hombre ante la muerte*, España, Taurus.

- Becker, E. (1997): *El eclipse de la muerte*, México, FCE.
- Binswanger, L. (1972): *Tres formas de la existencia frustrada*, Argentina, Amorrortu.
- Bower, J. [1996 (1991)]: *Los significados de la muerte*, Gran Bretaña, Cambridge University Press.
- Corominas, J. [1992 (1980)]: *Diccionario crítico etimológico castellano e hispánico*, Madrid, Gredos.
- De Certeau, M. [2000 (1990)]: *La invención de lo cotidiano*, México, Coedición UIA-ITESO.
- Debray, R. (1998): *Vida y muerte de la imagen. Historia de la mirada en Occidente*, Barcelona, Paidós.
- Delumeau, J. (2000): *El miedo en occidente*, México, Taurus.
- Derrida, J. [2000 (1999)]: *Dar la muerte*, España, Paidós.
- Dethlefsen, T., Dahlke, R. (1993): *La enfermedad como camino*, Barcelona, Plaza & Janés.
- Díez de Velasco, F. (1995): *Los caminos de la muerte*, Madrid, Trotta.
- Elías, N. (1987): *La soledad de los moribundos*, México, FCE.
- Ferraris, M. (2001): *Luto y autobiografía de San Agustín a Heidegger*, México, Taurus.
- Foucault, M. (1976) *Vigilar y castigar*, México, S. XXI.
- Foucault, M. (1991): *El nacimiento de la clínica*, México, S. XXI.
- Foucault, M. (1992): *Enfermedad mental y personalidad*, México, Paidós.
- Freud, S. (1993): *Duelo y melancolía (1917-1915). Obras Completas. Vol. XIV*, Bs. As., Amorrortu.
- Johnson, A. (1994): *Mourir chez soi*, Montréal, Le Project Accès.
- Keizer, B. (1996): *Danzando con la muerte. Memorias de un médico*, Barcelona, Herder.
- Kübler-Ross, E. (1983): *Una luz que se apaga*, México, Pax. Kübler-Ross, E. (1989): *La muerte y los moribundos*, Barcelona, Grijalbo. Kübler-Ross, E. (1998): *La rueda de la vida*, Barcelona, Grupo Zeta.
- Lacan, J. (S/r): *Seminario 10 (1962-1963): La angustia*, Mecanograma.
- León-Portilla, M. (1975): *Trece poetas del mundo Azteca*, México, UNAM.
- Lonagaker, C. (1997): *Facing death & finding hope*, London, Centur.
- Lope Blanch, J.M. (1963): *Vocabulario mexicano relativo a la muerte*, México, UNAM.
- Lugo O. (1994): *En torno a la muerte, una bibliografía. México 1559-1990*, México, INAH.
- Mier, R. [1998 (1981)]: *Las muertes de Roland Barthes*, México, Taurus.
- Miller, R., Bor, R. (1989): *Aids a guide to clinical counseling*, London, Science Press.
- Miller, W. (1998): *Anatomía del asco*, España, Ed. Taurus.
- Morin, E. [1999 (1970)]: *El Hombre y la muerte*, Barcelona, Kairós.
- Rajneesh (1989): *Muerte la mayor ficción*, España, Gulaab.
- Rinpoche, Ch.T. (2000): *Life in relation to death*, USA, Padma.
- Savater, F. (1999): *Las preguntas de la vida*, Barcelona, Ariel.
- Thomas, L. (1991): *La muerte*, Bs. As., Paidós.

