



## ELABORACIÓN DEL DUELO A TRAVÉS DEL ARTE: UN ACERCAMIENTO METODOLÓGICO Y CONCEPTUAL

**John Alexander Jaramillo Serna**

Estudiante del Programa de Psicología  
Funlam

*“Soñé que asistía a mi propio entierro, a pie, caminando entre un grupo de amigos vestidos de luto solemne, pero con un ánimo de fiesta. Todos parecíamos dichosos de estar juntos. Y yo más que nadie, por aquella grata oportunidad que me daba la muerte para estar con mis amigos de América Latina, los más antiguos, los más queridos, los que no veía desde hacía más tiempo. Al final de la ceremonia, cuando empezaron a irse, yo intenté acompañarlos, pero uno de ellos me hizo ver con una severidad terminante que para mí se había acabado la fiesta. «Eres el único que no puede irse», me dijo. Sólo entonces comprendí que morir es no estar nunca más con los amigos. Gabriel García Márquez*

Al reflexionar sobre la muerte, y ésta en relación con la vida, muchas ideas pueden surgir. Inclusive los antepasados nos enseñan que el pensar de vez en cuando en la muerte, tiene sus ventajas; si bien no nos evita el miedo y el dolor, sí que nos posibilita, por un lado, valorar mucho más la vida, y por el otro, hacer frente a algo inevitable que a todos nos toca.

La premisa de asistir a la propia muerte, que nos trae el premio nobel de literatura, supone el hecho ineludible de la muerte antes de la muerte. Es la vida entendida como fiesta. Es un momento, donde la muerte y la vida se superponen, se entremezclan. Tal vez es allí en medio de las prácticas –en razón de la muerte–, nos recuerden la cesación de fiesta, la no existencia prospectiva.

Freud (1917) en su obra *Duelo y melancolía*, nos dice que una pérdida es ante todo un dolor narcisista del yo; lo que se llora no es el objeto en sí mismo,

sino la carga libidinal puesta en él, es decir, sufrimos por eso propio puesto en el otro, en palabras más simples, lloramos nuestra propia muerte.

Sufrimos, según Freud (1917), por la suspensión de la pulsión, ante la ausencia del objeto cargado libidinalmente. Esta energía pulsional extendida, pone al sujeto en conflicto al momento de tener que hallar la manera de satisfacerla. Por lo cual, opta por el uso de algún mecanismo de defensa que le permita tramitar poco a poco aquello que implica dolor, tanto corporal, como anímico.

Uno de los objetivos del duelo por muerte, esta principalmente en buscar una forma sublime<sup>1</sup> de tramitar aquella energía pulsional, que para este caso, se utiliza el arte, el cual se convierte en un medio predilecto, ya que permite un hacer y en un saber hacer con el dolor y superarlo.

Dado lo anterior, este texto intenta recoger algunas concepciones metodológicas y teóricas que se han podido recolectar a lo largo una experiencia, en el Cementerio Museo San Pedro de la ciudad de Medellín, a través de unos talleres llamados “Arte vivo”, donde se espera aportar a la construcción de un saber poco explorado, que corresponde a la transformación personal a través del arte, y en específico, a las elaboraciones de duelo utilizando el arte como pretexto para la generación del conocimiento interior y la transformación personal.

### **El duelo como proceso psicosocial**

El concepto de pérdida, Según Neimeyer (2002), surge de la privación de algo que se ha tenido, tras una experiencia desencadenante que produce una situación de separación de la figura u objeto, y es un prerrequisito para que exista el duelo. Además de lo anterior, no toda pérdida genera un duelo, así que el impacto psicológico desorganizante debe ir acompañado de un vínculo afectivo fuerte con el objeto perdido.

---

<sup>1</sup> Freud (1905) se refiere a la sublimación de la siguiente manera: “energía –en su totalidad o en su mayor parte- es desviada del uso sexual y aplicada a otros fines. Los historiadores de la cultura parecen contestes en suponer que mediante esa desviación de las fuerzas pulsionales sexuales de sus metas, y su orientación hacia metas nuevas (un proceso que merece el nombre de sublimación), se adquieren poderosos componentes para todos los logros culturales”

Este vínculo está configurado por una necesidad que tienen los seres humanos de protección y seguridad, es decir, por una tendencia natural a la proximidad, que ha sido denominado por Bolwby (1998) como apego. Este autor, va a permitir entender el duelo como una adaptación ante la pérdida de la persona amada, por lo cual se activa un sistema de conducta dirigida a buscar la proximidad con la figura de apego.

Duelo, etimológicamente se relaciona con *Dolus* (dolor) y *duellum* (guerra, combate y desafío), por lo que es definido por diversos autores (Freud, 1915; Tizón, 2004; Worden; 1997; Bolwby, 1998; Neimeyer, 2002; Nomen, 2009) como aquel proceso dinámico en el que debido a una pérdida significativa, surge un dolor que desorganiza a nivel psicológico y psicosocial, por lo cual, aparecen una serie de tareas encaminadas a librar una lucha contra dicha desestructuración, con el fin de que el sujeto pueda adaptarse a su nueva condición.

Worden (1997) propone una estrategia simple para la comprensión e intervención del duelo a partir del cumplimiento de cuatro tareas que, aunque tengan una estructura, no significan que deban seguir este orden, dado que el duelo es un proceso y no un estado, por lo que implica todo un trabajo mientras el trascurso de la curación.

Las tareas establecidas por Worden (1997) son las siguientes:

- tarea I: aceptar la realidad de la pérdida.
- tarea II: Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.
- tarea III: Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente.
- tarea IV: Colocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.<sup>2</sup>

### **El arte como dispositivo psicoterapéutico**

El arte es ante todo lenguaje. Y es utilizado cuando consideramos que las palabras no son suficientes para expresar aquello que sentimos o que queremos decir. Por ello, recurrimos a un vehículo que nos facilite tramitar ese sentimiento

---

<sup>2</sup> Si se quiere ampliar sobre esta propuesta metodológica y conceptual, se recomienda leer a Worden, W. (1997). El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. Barcelona: Paidós.

oceánico que nos atraviesa, no obstante, no es casualidad que los artistas más reconocidos, hayan trabajado dentro de sus principales temáticas, el amor y la muerte.

El arte funciona como una forma de comunicar, que no precisa palabras. Es el ejercicio de crear y recrearse, de expresar o de suplir. Por esta razón, cuando se utiliza el arte en el ejercicio psicoterapéutico, no se desarrolla como taller de artes, tampoco de manualidades, ni es un taller ocupacional, o un complemento educativo. El arte para el ejercicio clínico, sirven como mecanismo para la exteriorización de muchas representaciones internas, proporcionando una lectura de las posiciones subjetivas en cuanto a las maneras de relacionarse con la realidad, con el otro y consigo mismo, favoreciendo el autodescubrimiento y la reflexión. (Sierra, 2010)

En el trabajo de elaboración de duelo, el psicoterapeuta se vale del arte como excusa, para indagar por las emociones, sensaciones, cogniciones y afectos, que la pérdida deja. Más aun, sirve como mecanismo de sublimación, de catarsis y de acción liberadora de las cargas emocionales, dado que pone en manifiesto, la división inconsciente entre representación y afecto. En otros términos, no admite la división entre cognición y emoción, es por esto que le facilita al sujeto una comprensión única de los diferentes elementos que componen su subjetividad. (López Fernández Cao & Martínez Díez, 2006)

Balmaceda Donoso, (2005) resalta la importancia y el valor que tiene el arte para los procesos de duelo, ya que ha sido confirmado por diversos autores (Borden, 1992, Irwin, 1991; Kùbler-Ross, 1982; simon 1981: tomado de Balmaceda Donoso, 2005) que la gran mayoría de individuos responde mejor usando el arte como método terapéutico, agregando que muchas personas, y más en el trabajo grupal, se les dificulta expresar abiertamente sus sentimientos, convirtiendo el arte en la posibilidad de plasmar su sufrimiento, su tristeza, su temor, reduciendo su nivel de tensión y evitando repercusiones negativas futuras.

## **Memoria colectiva y el duelo**

Los Cementerios, como lugares de memoria, funcionan como libro donde se escribe lo que se es como cultura y como sociedad, por lo tanto, soportan las formas espontáneas de expresión de las situaciones que cada pueblo o ciudad atraviesa, o acaso no es arte, las manifestaciones populares y estéticas, que quedan registradas de forma efímera, en cada lapida adornada con diversos elementos identitarios, como una foto, un nombre, una fecha, una flor, una calcomanía, o una carta; podría decirse que no es solo arte, sino también cultura, elaboración y duelo.

Según Halbwachs (1991), la memoria colectiva “agrupa a las memorias individuales, pero no se confunde con ellas. Ésta (la memoria colectiva) evoluciona siguiendo sus leyes”. Es de saber que la memoria colectiva se presenta como un cúmulo de situaciones que genera identidad desde el plano social, es aquello que une desde lo intangible.<sup>3</sup> Por ende podrán ser expresados de manera auténtica desde la experiencia con el arte, debido a que deja materializar y perpetuar a través de los objetos elaborados aquellos recuerdos que son importantes, además de facilitar que las personas asuman una actitud frente a su realidad.

### Acercamiento metodológico

A continuación se describe brevemente la metodología elaborada para cada sesión, hay que tener en cuenta que las actividades pueden dividirse en diferentes sesiones, todo dependerá del encuadre, así mismo de la habilidad de los participantes, de la periodicidad y la el grado de dificultad que tenga la técnica que se utilice. En fin, los talleres pueden dividirse en cinco momentos descritos de la siguiente manera:

- El primer momento: *distención*, es un tiempo de ubicación en el trabajo, es el momento de saludarse e intercambiar palabras, seguido de una actividad que genere un clima favorable para el desarrollo de la sesión. Este espacio de tiempo también puede ser utilizado para la realización del encuadre.
- El segundo momento: *inspiración*, se busca una preparación para la actividad creativa, en este momento se socializa el tema a tratar, como una

---

<sup>3</sup> Un ejemplo de esta idea se materializa en el trabajo desarrollado por Andrés López (2004) en la pelota de letras que recoge diferentes elementos socio-antropológicos de diferentes generaciones en Colombia, donde a través de un monólogo se explicitan aquellos elementos que comparten las personas que habitan un territorio.

forma de introducir a los participantes en el trabajo, y se hace uso de diferentes herramientas que le permitan al asistente disponerse para la actividad. Durante este momento se puede disponer de un espacio donde los participantes propongan actividades.

- El tercer momento: *creación*, es el proceso artístico como tal, espacio de tiempo en el cual cada participante puede idear, plasmar o materializar libremente, sus sentimientos, emociones, percepciones, recuerdos, pensamientos, conceptos y nociones de su vida.
- El cuarto momento: *reflexión*, se socializa lo elaborado, tratando de explorar sentimientos, emociones y afectos experimentados durante el proceso creativo. Además de lo anterior, se debe generar un espacio de reflexión grupal, donde se “seleccionan aquellos asuntos que sean prioritarios para esclarecerlos de manera más amplia posible y responsabilizar al grupo en relación con ellos”. (Gutiérrez, 2003; Pág.135)
- El quinto momento: *devolución*, en este espacio se establecen una serie de conclusiones del encuentro. También se debe brindar un aporte del coordinador del grupo, para se señalan aquellos aspectos significativos y algunos elementos no dichos, pero igual de importantes para la construcción del tema abordado.

Para una mayor comprensión de lo anterior, se hará uso de la ejemplificación de un taller realizado, con un grupo de niños entre los 8 y los 14 años de edad. El taller comienza con un saludo cordial, seguido de una actividad de distensión donde los chicos se presentan a través de la identificación con un color y explican porque el color que eligieron los describe un poco.

Luego se dan algunas indicaciones para la actividad a realizar. Seguido de esto, se le entregó a cada niño, una hoja de papel y colores, para realizar un dibujo o boceto de lo que libremente quisieran ilustrar. Al terminar el boceto, a cada niño se le entregaba un lienzo de 50x50 en el cual debían replicar a una escala mayor el dibujo realizado, además de construir una narrativa sobre el producto final.

Para esta actividad, Martita, Sofía y Susi<sup>4</sup>, tres niñas, que viven cerca al cementerio. Pintan un pequeño jardín, un cielo azul con algunas nubes, y en el centro, con más inclinación hacia la derecha, se destaca una bóveda de piso donde sobresale una lápida con el nombre de “Familia Guiral”, al lado derecho hay una cruz. La narrativa que elaboran inspiradas en la pintura es la siguiente: “Un día llego un familiar de la familia Guiral, esa persona era nuestro tío, ese día se acostó a dormir a las 9:00 de la noche, al otro día no despertaba, toda la familia llorando porque se había muerto, lo llevaron a la funeraria y al otro día lo cremaron, y lloramos mucho porque era el mejor tío; al otro día amanecemos con los ojos hinchados, llegaron a la casa, la hija y la esposa a preguntar que le había pasado al tío, le contaron y se pusieron muy tristes”... Fin

Otro ejemplo está en el dibujo de Juanito, quien perdió a uno de sus abuelos, para esto dibuja seis personajes, de los cuales cinco lloran. El sexto está en un ataúd, y sonríe, además este personaje guarda mayor tamaño en relación a los demás y por lo colores parece el personaje central, además la forma de su cuerpo asemeja una cruz, con una pequeña marca roja, que hace alusión al corazón.

Estas elaboraciones tienen dos elementos en común, primero en que ambos dibujos, está explícito un componente religioso, la cruz, la cual marca una particularidad cultural, y establece una explicación de la vida después de la muerte. Y Segundo, vemos como el arte funciona como método para expresar y tramitar algunos elementos anímicos.

Para las niñas, fue la oportunidad de representar la muerte de su tío, y que por la poca participación que se les cede a los niños en estos rituales, construyeron desde lo simbólico, una tumba, un ritual, como regalo a ese ser querido que murió. Para Juanito, el dibujar al difunto sonriendo, y a los demás llorando, evidencia la forma en que se explica la pérdida, ya que dice, que su abuelo se encuentra en un lugar mejor, lejos del dolor y el sufrimiento que le causaba su enfermedad.

---

<sup>4</sup> Estos nombres fueron cambiados para proteger la identidad de los participantes.

Para el ejercicio grupal se pueden plantear diversas estrategias que enriquecen y complementan el proceso, estas son: la transmisión de la memoria colectiva, donde se busca incluir la colección funeraria, la historia del cementerio y las diversas prácticas y saberes comunitarios, como generadores de conocimiento, interés y reflexión sobre las construcciones individuales y grupales; el libro viajero, que funciona como diario grupal, en el cual se plasman las experiencias individuales y grupales; la responsabilidad, que implica involucrar al otro en el proceso y generar un ambiente de corresponsabilidad; y el juego como método de aprendizaje y parte esencial del proceso creador.

## **Conclusión**

Para concluir, se sabe que las personas han elaborado sus duelos durante muchos años, antes de la existencia de profesionales en salud mental. El ser humano ha encontrado en sus prácticas religiosas y de solidaridad estrategias que le han ayudado aceptar sus pérdidas. Lo claro según Worden, (1997) es que la realidad empírica demuestra que las personas cada vez buscan más la ayuda de profesionales para elaborar sus duelos.

Esto se debe principalmente a la secularización de las profesiones en salud mental y a que anteriormente las personas acudían a centros religiosos y otros, los cuales ya no poseen la misma fuerza, además las prácticas funerarias que cumplían su función de facilitar el duelo, se han ido perdiendo aparentemente por una negación que es aceptada y que perjudica fuertemente a la sociedad y a nuestros duelos.

Poco se reflexiona sobre las implicaciones que tienen las nuevas prácticas frente a la muerte, en relación a la salud psíquica. Las conductas de abandono cada vez más imponentes, van dejando un profundo daño a la elaboración de los duelos y a la memoria colectiva, donde el recuerdo y el olvido son factores que llevan a repetir compulsivamente la situación social actual.

En este caso, el Cementerio Museo San Pedro ofrece un espacio que por medio de arte, (López Fernández Cao & Martínez Díez, 2006) las personas pueden elaborar sus duelos (Worden, 1997) y adquirir estrategias de afrontamiento (Lazarus, 1986) ante diversas dificultades que antepone la vida.

Aunque la experiencia aun es poca, pues no es fácil articular el arte, el duelo y la memoria, ya que la realización de un trabajo más riguroso implica la creación de más publicaciones al respecto, y mayor investigación cara a este tipo de procesos.

Para cerrar, se hace significativo retomar un fragmento del texto con el que se inició este escrito: “*Es que morir, es no ver más a los amigos*<sup>5</sup>. Esta frase del premio Nobel, pone de relieve el primer aspecto a tener en cuenta en un proceso de duelo, el aceptar la pérdida. Para el caso, supone el no “volver a ver”, el estar tal vez ciego para desolcultar una presencia que responde a otros órdenes; una presencia significativa que trasciende lo óptico, lo medible, que es del orden del lenguaje. Incluso podría inferirse que para el que vive es su opuesto, un siempre volver a ver, un siempre volver a recordar.

## REFERENCIAS

- Arbeláez Vargas, J. S., Ramírez, M. I., & Arroyave Álvarez, E. O. (2012). El concepto de lo bello y el uso del arte como mecanismo de afrontamiento del estrés en estudiantes de pregrado de la universidad de Antioquia. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 81-92.
- Balmaceda Donoso, V. B. (2005). Arte-terapia y duelo: proceso de elaboración con un niño. Proyecto final para optar al curso de especialización, en por título en terapias de arte, mención arte terapia. Santiago, Chile: Universidad de Chile.
- Bowlby, John (1998) *El apego: El apego y la pérdida 1*. Barcelona: Madrid.
- Freud, S. (1905). *Tres ensayos de teoría sexual*. Buenos Aires/Madrid: Amorrortu.
- Freud, S. (1917). *Duelo y Melancolía*. Obras completas, Vol. XIV. Amorrortu. Buenos Aires.
- García, Christopher Bernard (2011) *La gestión social del recuerdo y el olvido: reflexiones sobre la transmisión de la memoria*, en: *Aposta. Revista de ciencias sociales*, N° 49. URL: <http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/cbernard.pdf> (consultado el 20 de Diciembre de 2014)
- Gutiérrez, G. (2003). *El taller Reflexivo*. Medellín: Editorial Universidad Pontificia Bolivariana.
- Halbwachs, M. (1991). *Fragmentos de la memoria colectiva* (trad. y selec. de Miguel Ángel Aguilar). *Revista de Cultura Psicológica* (México).
- López Fernández Cao, M., & Martínez Díez, N. (2006). *Arteterapia: conocimiento interior a través de la expresión artística*. Madrid: Ediciones tutor S.A.
- Manero Brito, R., & Soto Martínez, M. A. (2005). Memoria colectiva y procesos sociales. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 171-189.
- Neimeyer, R. A. (2002). *Aprender de la pérdida*. Barcelona: Paidós.

---

<sup>5</sup> Tomada de Doce cuentos peregrinos. Gabriel García Márquez

- Nomen Martín, Leila (2009) *El duelo y la muerte el tratamiento de la pérdida*. Madrid: Pirámide
- Sierra, G. L. (2010). La atención psicológica y el uno por uno. En G. L. Sierra, *Los trazos de alma y la relación al saber: de la vida anímica y sus efectos en el aprendizaje* (págs. 201-260). Medellín: Corporación Ser Especial.
- Tizón, Jorge L. (2004) *Pérdida, pena, duelo: vivencias, investigación y asistencia*. España: Paidós.
- Worden, W. (1997). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.