

La música como expresión terapéutica en la elaboración del duelo, con base en el personaje de Julie Vignon en la película *Tres colores: azul*

Music as a therapeutic expression in the elaboration of the duel, based on the character of Julie Vignon in the movie Three colors: blue

Recibido: 30 de octubre de 2017 - Aceptado: 12 de diciembre de 2017 - Publicado:

Forma de citar este artículo en APA:

Salazar Ríos, Y., Villamizar Ramírez, K. E. y Machado Mosquera, J. C. (enero-junio, 2018). La música como expresión terapéutica en la elaboración del duelo, con base en el personaje de Julie Vignon en la película *Tres colores: azul*. *Poiésis*, (34), 23-40. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.2785>

Yuliana Salazar Ríos^{*}, Karol Eliana Villamizar Ramírez^{**}, Jhan Carlos Machado Mosquera^{***}

Resumen

Elizabeth Kubler Ross y la Psicología Gestáltica asumen la música como una expresión terapéutica en la elaboración del duelo, cuando se pierde a un ser querido: expresar el propio estado de ánimo hasta regularizarlo es un medio profundo de acceso a lo real y un elemento que permite representar bellamente aun los contenidos emocionales, como ocurre con *Julie Vignon de Courcy*, personaje protagónico de la película *Tres colores: azul*, quien en un accidente de tránsito pierde a su esposo, un célebre compositor, y a su pequeña hija Anna. Aunque experimenta deseos autodestructivos, logra desprenderse de ellos gracias a la música como factor protector, lo cual contribuye a que elabore su duelo y descubra algo esencial: su valía y libertad personal.

^{*} Egresada del Programa de Psicología, Universidad Católica Luis Amigó, 2017. Correo electrónico: yuliana.salazarri@amigo.edu.co

^{**} Egresada del Programa de Psicología, Universidad Católica Luis Amigó, 2017. Correo electrónico: karol.villamizarra@amigo.edu.co

^{***} Egresado del Programa de Psicología, Universidad Católica Luis Amigó, 2017. Correo electrónico: jhan.machadomo@amigo.edu.co

Palabras clave:

Duelo; Factores protectores; Libertad; Música; Terapia Gestalt.

Abstract

Elizabeth Kubler Ross and Gestalt Psychology assume music as a therapeutic expression in the elaboration of mourning, when a loved one is lost: expressing one's state of mind until regularizing it is a profound means of accessing the real and an element that allows beautifully represent even the emotional contents, as it happens with Julie Vignon de Courcy, protagonist of the movie *Three colors: blue*, who in a traffic accident loses her husband, a famous composer, and his little daughter Anna. Although he experiences self-destructive desires, he manages to get rid of them thanks to music as a protective factor, which helps him to elaborate his grief and discover something essential: his worth and personal freedom.

Keywords:

Duel; Freedom; Gestalt Therapy; Music; Protective factors.

Introducción

La música ha estado presente en todas las sociedades como medio de comunicación y se ha vivenciado de manera similar en cada cultura. A lo largo de la historia se le ha atribuido un profundo impacto en las respuestas emocionales de los sujetos, al estar cargada de afectividad y sentimientos. En algunos momentos la música puede generar un efecto tranquilizador; en otros, todo lo contrario: puede llegar a ser un efecto movilizador de las más intensas emociones humanas.

En este trabajo se aborda la música desde la Teoría de Susan Langer, en la que define “el arte como la creación de formas simbólicas del sentimiento humano” (Poch, 1999, p. 22). A este respecto, la psicología de la Gestalt, desde la Arteterapia, retoma la música como una técnica que posibilita la expresión de emociones y sentimientos y a su vez “permite acceder a la subjetividad de la persona y sus problemáticas, favoreciendo el contacto con sus potencialidades y necesidades más auténticas” (Ojeda, 2011, p. 169); es decir, que —considerada desde los elementos propios de la psicología de la Gestalt— la música da salida a la subjetividad en forma de símbolos internos que fluyen a la superficie transformados en sonidos o partituras, cumpliendo así uno de los postulados básicos de la Gestalt: “la naturaleza humana se organiza en formas o totalidades, y es vivenciada por el individuo en estos términos” (Perls, 1976, p. 19).

De este modo, la música cumple —entre otras— la función de expresar símbolos cargados de significados afectivos posibilitando que tanto las emociones como las resistencias salgan a la luz, lo cual facilita el darse cuenta de que “a través de la fantasía y de la creación, podemos indagar en nuestro mundo imaginario, materializando y transformando nuestras imágenes internas” (Ojeda, 2011, p. 177).

Apoyados en los planteamientos precitados, buscamos conocer cómo la música llega a ser una herramienta terapéutica, específicamente durante el proceso de elaboración de un duelo, puesto que para nada y para nadie es fácil enfrentar la pérdida de un ser querido; superarla no sólo toma tiempo, sino que elaborar el duelo de su muerte es uno de los dolores más intensos que puede experimentar y sentir una persona, hasta el punto de que puede ocasionar en ella largos períodos de inestabilidad emocional, tristeza profunda y, aún, depresión. De ahí que para los propósitos de este análisis nos valemos del “séptimo arte”, de la cualidad del buen cine como arte, para describir y analizar las etapas del duelo por las que pasa la protagonista de la película *Tres colores: azul*, Julie Vignon, tomando como referencia la postura planteada por Elizabeth Kubler Ross con respecto al duelo y confrontando algunas definiciones y autores que hablan sobre éste, con el fin de identificar el papel que tiene la música como “técnica” o vía expresiva en cada una de las etapas del duelo vividas por Julie Vignon, y cómo la psicología de la Gestalt hace presencia en este proceso a través de las técnicas y formas expresivas, especialmente de las más altamente sensibles y estéticas, como la música.

Metodología

Como base fundamental para la realización de este artículo de tipo hermenéutico, se le dio prelación a la técnica de observación de la puesta en escena cinematográfica y de la condición humana, procurando específicamente hacer un análisis deductivo del personaje de *Julie Vignon de Courcy* en la película *Tres colores: azul*, de Krzysztof Kieślowski.

Para el análisis de la película hemos optado por el *método cualitativo* debido a que es adecuado para aplicar las técnicas de observación, para la recopilación de los datos observados, y el más versátil en el análisis de contenido; dichas técnicas son bastante utilizadas para los estudios con énfasis en lo objetivo, lo sistemático y lo cualitativo, y pueden aplicarse de manera virtual a cualquier forma de comunicación en general, ya se trate de programas de televisión, artículos de prensa, libros, poemas, pinturas, discursos, cartas y —en nuestro caso— una película. En particular, la técnica del análisis de contenido es bastante adecuada y conveniente para analizar los rasgos distintivos y determinantes en la personalidad de un personaje, así como para evaluar sus escritos o expresiones verbales, y averiguar las intenciones que tiene; esta admite e integra la observación cualitativa, que es la que permite hacer el registro de comportamiento o conductas que se manifiesten y, a partir de éste, realizar una interpretación de la forma de comportarse frente a los diferentes acontecimientos en la vida de una persona.

En el proceso de investigación aplicado se distinguen cuatro pasos esenciales:

1. la observación de la película;
2. la clasificación y el estudio de los hechos de la película;
3. la interpretación a partir de los hechos; y
4. la consideración y el contraste de los hechos a la luz del conocimiento que la teoría seleccionada dispensa, y con base en la lectura que sobre el filme han hecho los investigadores.

Al usar la técnica de observación cualitativa, en primer lugar se determinó de una forma intencionada la información a analizar con base en un plan estructurado en el que se observa el comportamiento del personaje en la película como producto de la pérdida que sufre, así como los cambios que manifiesta en su conducta, especialmente cuando aparece o se percata de la música en las diferentes escenas.

Así mismo, se trabajaron instrumentos para el registro y el procesamiento de la información, tales como el diario de campo y el cuaderno clínico.

Algunas bases teóricas sobre el duelo

Para Kubler (2005), “La muerte es la culminación de la vida, la graduación, el adiós antes del otro hola, el fin antes de otro principio” (p. 14). Sin embargo, este no es el significado ni la forma en que en general solemos ver y asumir dicha realidad. Hablar de esto —y más aún sobre la muerte de un ser querido— siempre ha sido y será algo doloroso. Cuando “se” piensa en ello, se hace desde una especie de distancia emocional, y se cree que nunca se padecerá y sufrirá algo tan fuerte o tan terrible; pero la verdad es que cuando la pérdida de un ser querido llega a nuestra puerta, más que entrar, lo que hace es *irrupir*, nos desconcierta, y entonces no sabemos si aceptarla o negarnos a afrontarla.

Aunque todos sabemos que la muerte es inherente a la vida humana y nos lo planteamos como un acontecimiento “esperado”, que de uno u otro modo nos tocará en la persona de alguien cercano y, finalmente, en la nuestra, no se trata precisamente de una realidad deseada: todos manejamos con respecto a ella un cierto grado de recelo, de frustración y de rabia, y experimentamos un choque cuando nos apercebimos cómo esta situación de pérdida inevitable llega y nos toca directamente. Por este motivo, para comprender qué es el duelo, es importante conocer algunas definiciones: para la Real Academia de la Lengua Española, el duelo es “*dolor, lástima, aflicción o sentimiento, demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien*” (Citado en Ballesteros, 2010, p. 6). También encontramos que “*el duelo es el conjunto de sentimientos, emociones, pensamientos y comportamientos que aparecen tras la muerte de un ser querido*” (De los Ríos, 2008, p. 4). No obstante, y hablando más desde la psicología, “*Freud (1917) describió el trabajo de duelo como un proceso intrapsíquico, en el que el sujeto retira su interés del mundo exterior y elabora la pérdida, esto es, se despidió del muerto liberando la libido a él ligada para dirigirla a nuevos objetos*” (Citado en Gago y Pérez, p. 77).

Cuando atravesamos un duelo, uno de los aspectos más difíciles de enfrentar es la transición psicológica que esto conlleva: continuar nuestras vidas en medio del enorme vacío que deja el ser que parte, y reorganizar y retomar nuestra cotidianidad después de este acontecimiento no es tarea fácil, aun cuando la muerte esté presente desde el momento en que nacemos. Con el fin de superar esta pérdida, Kubler Ross plantea que el doliente tendrá que realizar una serie de pasos que van de la mano de las etapas de la elaboración del duelo, aun cuando no se experimenten de la misma manera en todas las personas. Veamos cuáles son.

Etapas de elaboración del duelo

Negación y Shok

Cuando la noticia de una pérdida llega de manera inesperada, es difícil creer y aceptar esta noticia como parte de la realidad. Es en este instante cuando el individuo entra en un estado de negación y de incompreensión debido al impacto de dicha noticia que le causa una enorme alteración

y confusión frente a la realidad que está viviendo; es por esto por lo que “la negación funciona como un amortiguador después de una noticia inesperada e impresionante, permite recobrase al paciente y, con el tiempo, movilizar otras defensas, menos radicales”. También nos dice que “la negación es una defensa provisional que con el tiempo será sustituida por una aceptación parcial” (Kubler, 1969 pp. 60-61). Dicha aceptación requerirá de tiempo, pero ayudará al individuo a comprender y a asumir la situación por la cual está pasando.

Ira

“Cuando no se puede seguir manteniendo la primera fase de negación, es sustituida por sentimientos de ira, rabia, envidia y resentimiento. Lógicamente, surge la pregunta: “¿Por qué yo?” (Kubler, 1969 p. 73). Es por esto y en gran parte de este proceso que la ira se enfoca y se va descargando en los demás. “La fase de ira es muy difícil de afrontar para la familia. Esto se debe a que la ira se desplaza en todas direcciones y se proyecta contra lo que les rodea, a veces casi al azar” (Kubler, 1969, p. 74).

En esta etapa la persona comienza a darse cuenta de una manera más consciente de la realidad y de sus implicaciones, y entonces pueden y suelen aparecer sentimientos de pérdida de significado o del sentido de la existencia, que se manifiestan mediante gestos y expresiones agresivas que impulsan en muchas ocasiones a actuar de maneras poco saludables o que incluso pueden llevar a la persona afectada a atentar contra su propia vida. Este estado de excitación interna estimula a la persona a realizar acciones atípicas, no comunes, poco frecuentes o lesivas, con el fin de sustituir el dolor interior, de sentirlo de una forma atenuada, experimentándolo de una manera externa para mitigar así dicho dolor interno. Ejemplo de un caso común durante este proceso, es el lastimarse a sí mismo causando algún tipo de herida al cuerpo; a esto se le llama somatización del dolor: “*la somatización es la tendencia de algunos individuos a experimentar y manifestar el malestar psicológico en la forma de síntomas somáticos y buscar ayuda médica por ellos*” (Lipowski 1987-1988). Este proceso da lugar a los trastornos somatomorfos, los cuales típicamente se consultan en escenarios no psiquiátricos; sus características fundamentales comprenden signos y síntomas somáticos que no pueden ser explicados por alguna enfermedad conocida, que resultan en deterioro social y ocupacional” (Citado en Gaedicke y González, 2010).

Depresión y tristeza

“La depresión no tiene lugar como resultado de la pérdida de algo del pasado sino que tiene como causa pérdidas inminentes” (Kubler, 1969, p. 117). La depresión y la profunda tristeza que se sienten al experimentar la pérdida de un ser querido le impiden a la persona continuar con una vida tranquila y llevadera; esta fase se caracteriza por una sensación de estar en un atolladero sin salida y lleno de preocupaciones. Aquí el individuo no comprende el porqué de dicha situación y se aflige de manera tal, que inhibe la acción y se sumerge en una angustiada y traumática situación de dolor.

Ballesteros (2010) dice que la depresión y la tristeza se presentan con signos evidentes como la apatía, el llanto, la desesperanza, pensamientos recurrentes sobre la muerte o la idea de suicidio, cansancio, entre otros; también se pueden presentar conductas de aislamiento, rechazar visitas y pasar gran parte del tiempo durmiendo o llorando. Todo ello inicia días o semanas después de la muerte del familiar, cuando todo tiende ya —y parece volver— a retomar su ritmo habitual, como si no hubiera pasado nada, y esto hace que las personas alrededor se comporten de tal manera que evitan tocar el tema o hablar de lo sucedido frente a la persona afectada, movidas por la buena intención de que no sufra ni piense más en lo sucedido (p. 12).

Ansiedad y preocupación por el futuro

Al perder a un ser querido, dice Ballesteros (2010), aparece la angustia, más aún cuando se trata de una pérdida muy cercana e importante, como la de una persona con la que se compartían y cubrían grandes necesidades afectivas y prácticas del doliente; dicha pérdida hace que surjan miedos e inseguridades personales que ya habían sido superados y que aparezcan otros nuevos. Hay que señalar que es de vital importancia aceptar ese miedo como parte normal del proceso, pues implica una necesidad de reflexión e introspección que conlleva a un sentimiento de soledad inmenso, que a su vez se une con otros sentimientos tales como la inseguridad, y con preocupaciones que emergen como el miedo a la muerte y el miedo de no volver a recuperar la capacidad para gozar y ser feliz (p. 13).

Aceptación:

Según Ballesteros (2010), es difícil aceptar que aquel ser con el que se compartieron tantos momentos, se ausente y no vuelva más; sin embargo, en esta etapa se llega a aceptar que hay aspectos de la vida que no controlamos y que tenemos que rendirnos ante esta evidencia, dejando atrás nuestro dolor y abriéndonos a la vida (p. 12).

En esta etapa, el sujeto pasa a darse cuenta de las emociones no expresadas que estaban generando un estancamiento en sus actividades y comienza a permitirse la expresión emocional de su miedo, tristeza e incertidumbre, entre otros, así como la aceptación de la pérdida; y, como consecuencia de esto, alcanza la superación del duelo (Ballesteros, 2010).

Es en este punto cuando el hecho de aceptar que el otro no está, le permite abrirse a la vida e iniciar un nuevo plan o proyecto teniendo en cuenta que ese otro no continuará acompañándole en cada comienzo, y que ya es tiempo de asumir y de emprender el principio de una nueva historia.

Duelo patológico y duelo elaborado

Luego de esta sucinta y precisa visión de las diferentes fases por las que atraviesa el individuo durante un duelo, conviene mencionar las situaciones que pueden provocar estancamientos en este proceso, y es muy importante identificarlas y aprender a superarlas, pues cuando aparecen suelen estancar a la persona evitando que ésta logre una adecuada elaboración del duelo, que resulta así inhibido.

Inhibir el proceso del duelo implica impedir de manera consciente o inconsciente pasar por las distintas emociones que esto implica (tristeza, rabia, ansiedad, etc.), y aceptar la realidad de lo sucedido. El poner freno a estas emociones y tratar de “taparlas”, bien sea recurriendo a adicciones (trabajando más, bebiendo, etc.) o buscando de manera precipitada otros apegos, provocará que el duelo no se elabore de manera correcta y en la mayor parte de las ocasiones, que se refleje en otras problemáticas emocionales o de conducta, o con el padecimiento de enfermedades psicósomáticas (Ballesteros, 2010, p. 16).

De lo anterior podemos inferir que estas afectaciones dependen en gran medida de la cercanía que se tenía antes de la pérdida, así como de los motivos y circunstancias del fallecimiento. Esto impulsará a que se experimente el duelo de una manera adecuada o, por el contrario, de un modo desequilibrado o patológico; por esto es importante conocer algunas de las situaciones que dificultan la elaboración de un duelo: muertes repentinas, muerte de un niño, muerte tras larga enfermedad, pérdidas inciertas, entre otras (Ballesteros, 2010).

Ballesteros (2010) afirma que: por consiguiente, para saber si un duelo es patológico o no lo es, hay que prestar atención a los síntomas del duelo y las fases por las que atraviesa para poder así prevenir o intervenir de la mejor manera el estancamiento emocional y la no aceptación o evitación en la elaboración del duelo: evitación que tenga que ver con la persona fallecida, negación al hablar y expresar cualquier aspecto relacionado con este tema, como:

- actuar al contrario del punto anterior y crear un altar al fallecido
- poca reacción ante el fallecimiento, no presentar ninguna emoción
- identificación con algunos síntomas del fallecido, como por ejemplo preocupación obsesiva por la salud
- un fuerte sentimiento de culpa con respecto a la persona fallecida, afectando su autoestima
- amenazas o intentos suicidas
- sufrimiento extremo
- continuas pesadillas con la presencia del fallecido
- inicio repentino de cualquier adicción (p. 20).

A propósito de la Gestalt

Para la psicología de la Gestalt el hombre es un organismo unificado y sólo puede ser comprendido a partir de y como un todo. *“La naturaleza humana se organiza en formas o totalidades, y es vivenciada por el individuo en estos términos y puede ser comprendida únicamente en función de las formas o totalidades de las cuales se compone”* (Perls, 1976, p. 19). La psicoterapia gestáltica busca que el sujeto logre un darse cuenta de una manera unificada de su comportamiento, emociones, sensaciones, corporalidad, percepciones y necesidades, logrando integrar todas ellas, como parte de un proceso homeostático mediante el cual: *“el organismo mantiene su equilibrio y por lo tanto su salud, en medio de condiciones que varían, por lo tanto homeostasis es el proceso mediante el cual el organismo satisface sus necesidades”* (Perls, 1976, p. 20). Este proceso no debe detenerse ya que *“cuando el proceso homeostático falla en alguna medida..., cuando el organismo permanece en un estado de desequilibrio durante demasiado tiempo y es incapaz de satisfacer sus necesidades, está enfermo”* (Perls, 1976, p. 20). Sin embargo, para que no se presenten bloqueos en el ciclo de la experiencia homeostática y puedan cerrarse los asuntos inconclusos, es decir, *“para que el individuo satisfaga sus necesidades para crear o completar la Gestalt, tiene que ser capaz de sentir lo que necesita y debe saber cómo manejarse a sí mismo y a su ambiente”* (Perls, 1976, p. 28). En este sentido, la psicoterapia Gestalt plantea que para lograr la experiencia de sí mismo se deben posibilitar tres niveles: la fantasía, la representación de los roles y el efectuar o realizar la acción.

La fantasía es vista como *“la capacidad del hombre de abstraer y de combinar las abstracciones, su capacidad de inventar símbolos, de crear arte y ciencia”* (Perls, 1976, p. 29). En el momento en el que el individuo logra abstraer los símbolos del ambiente y darse cuenta de su necesidad (lo que le hace figura–Gestalt) se moviliza a la acción encaminada al cierre del asunto inconcluso:

en las personas esta formación se presenta según las necesidades que tenemos..., estas figuras y fondos aparecen y desaparecen; continuamente estamos creando nuevas Gestalt que son satisfechas o cerradas, se eliminan y al mismo tiempo son reemplazadas por otras, permitiendo que la conducta y experiencias se organicen según las necesidades primordiales, este proceso se mantiene en constante movimiento (cambio), según se va satisfaciendo dichas necesidades (Burga, 1981, p. 86).

Sin embargo, si el individuo es incapaz de lograr una autoconsciencia de sus necesidades, emociones, sentimientos o percepciones, será incapaz también de lograr la experiencia y la expresión de estas.

La figura o Gestalt es siempre lo más sobresaliente, lo emergente, y el fondo es lo difuso o indiferenciado. Este proceso de formación figura-fondo es lo que se denomina formación gestáltica o formación de la figura... Cuando el proceso de formación figura-fondo (gestalt) se encuentra bien integrado, firme y fuerte, se puede advertir que figura y fondo se encuentran bien diferenciados; no hay un campo confuso, sino algo único (Burga, 1981, p. 87).

La Gestalt y las técnicas de expresión de las emociones

Desde la psicoterapia Gestalt, en un proceso de duelo la persona vive una serie de asuntos inconclusos en los que *desde el fondo de sí mismo* necesita comenzar a experimentar y dar salida a todos aquellos sentimientos y emociones producidos por la pérdida de su ser querido. Esto facilita que se revelen las resistencias en el proceso homeostático que bloquean el darse cuenta. Como se dijo al inicio, cuando el individuo no encuentra la forma de revelar esos sentimientos no hay equilibrio en el organismo, de ahí que las técnicas expresivas que utiliza la psicoterapia Gestalt, según Naranjo (1989),

podrían ser consideradas como instancias de algunos de estos tres grandes principios: la iniciación de las acciones, el completar las acciones, la búsqueda de lo directo; o, en otras palabras: expresar lo inexpressado, completar la expresión, hacer que la expresión sea directa (p. 85).

Con esto en mente, las técnicas expresivas posibilitan la descarga emocional, la elaboración de lo simbólico y, por lo tanto, la experiencia de los sentimientos producidos por el proceso de duelo; esto permite soltar las Gestalt incompletas y salir del atasco que produce una emoción o sentimiento no expresado.

En su contexto, todo acto de auto-expresión no solo es una ocasión para el auto-percarse, sino que es la apertura de una avenida a la acción –una experiencia correctiva donde él se arriesga a romper sus pautas fóbicas y aprende que expresarse es satisfactorio y la base del verdadero contacto con los demás-” (Naranjo, 1989, p. 84).

De acuerdo a lo planteado, en la elaboración de un proceso de duelo resulta indispensable que el individuo logre la toma de conciencia de sus emociones inexpressadas y pueda experimentarlas e iniciar la acción a partir de ellas.

La música como técnica expresiva en la elaboración del duelo

En la prehistoria

Aunque en la antigüedad el concepto de duelo aún no se conocía ni se había abordado, sí se resalta la utilización de la música como terapia y como una técnica de expresión emocional. A través de la historia, la música ha guardado una relación con las emociones humanas y la comunicación, y ha desempeñado un papel vital en los ritos curativos compartidos por la humanidad: “el hombre ha considerado a la música como un medio para comunicarse con el mundo invisible... su naturaleza sobrenatural da a la música el poder de curar o de hacer daño, de espiritualizar las emociones o de provocar impulsos instintivos” (Alvin, 1984, p. 24).

Aristóteles y Platón fueron los primeros en abordar la gran influencia de la música en los seres humanos. Desde la teoría griega del *“ethos”* (la base científica de la musicoterapia), la música puede inducir determinados estados de ánimo. “Entre los movimientos de la música y los movimientos físicos y psíquicos del hombre, existen relaciones íntimas que hacen posible a la música ejercer un determinado influjo sobre el estado fisiológico y el estado anímico del ser humano” (Binning, 1984, p. 14).

En la edad media

Algunos teóricos postularon el papel que la música desempeñaba para el alma humana: San Basilio, en su obra *Homilías*, destacó que la música calmaba las pasiones del espíritu y los desarreglos del alma, hizo referencia al ejemplo del efecto que tenía el sonido del arpa que David tocaba para el rey Saúl: “aquella música sonora y divina con que le libraba de la demencia y la locura” (Garner, J., 1856, p. 101).

Severino Boecio, un filósofo romano medieval, recoge de la antigüedad griega la teoría del *ethos* por la que “le atribuye a cada escala musical y a cada ritmo un determinado poder de sugestión moral” (Boecio, 2009, p. 158).

La Influencia de la música hoy

Aunque existen pocos datos referenciados acerca de la influencia de la música en el tratamiento del duelo, en la actualidad el trabajo expresivo con música ha mostrado una gran evolución, incluso se ha acercado a la música al ámbito de la Psicoterapia. Según Languer, las artes son los instrumentos más poderosos de que el hombre dispone para expresar las vivencias afectivas, y entre ellas lo es más específicamente la música, porque es la que mejor se ajusta a la expresión de los sentimientos: “una obra de arte expresa el sentimiento mediante el uso de formas que son congruentes con las tensiones y resoluciones, los altibajos, las excitaciones y relajaciones que son características de los sentimientos” (Citado por Posch, 1999, p. 35).

Desde la psicoterapia Gestalt, la música es considerada como una experiencia de creación simbólica que se produce en el aquí y en el ahora, “La experiencia creativa en arte terapia nos permite actualizarnos constantemente porque el acto de crear se produce aquí y ahora y en él materializamos todo lo que necesita ser abordado o trabajado” (Ojeda, 2011, p. 172). La arte terapia, específicamente en trabajos con música, se sustenta en la psicología de la Gestalt y en uno de los principios básicos de la musicoterapia en la que el organismo es visto como un todo.

Las artes, y en especial la música, mueven el organismo en su totalidad. Por ejemplo, el ritmo mueve especialmente la parte fisiológica de nuestro cuerpo, pero su influencia se extiende a nuestra parte emocional a un tiempo y a todo nuestro ser (Posch, 1999, p. 84).

Hoy día, el poder curativo de la música ha llegado a tal reconocimiento que existe la musicoterapia como disciplina: en ella, se realiza un uso profesional de la música y sus elementos como una intervención, en entornos médicos, educacionales y cotidianos con individuos, grupos o comunidades que buscan optimizar su calidad de vida y mejorar su salud (Federación Española de Asociaciones de Musicoterapia, 2011, Párr. 2).

Entre las principales funciones del arte, en especial de la música, la musicoterapeuta Serafina Posch Blasco retoma algunas teorías de la psicología del arte y plantea diferentes afectaciones de la música para el ser humano, entre las que cabe reseñar:

- **Poder de sugestión y ensueño:** Para Paul Soriau “La obra de arte ejerce una influencia hipnótica y sugestionadora, en el sentido riguroso de las palabras” (Citado en Baudouin, 1955, p. 220).
- **Poder de proyección:** “En la obra de obra de arte proyectamos nuestros sentimientos y conflictos, tanto los del artista como los de quien los contempla o escucha la obra” (Posch, 1999, p. 30). El emisor musical mueve, juega, construye, a partir de los sonidos de su mundo interno, en interacción con la realidad que lo rodea. “Al generar música, es decir alimento, energía, comunicación, se percibe a sí mismo y es percibido por los otros” (Benenson, Hemsy y Wagner, 2008, p. 187).
- **Tentativa de solución:** “Todos buscamos en el arte aquello de lo que carecemos” (Posch, 1999, p. 31). “Si estamos cansados buscamos descanso, si nos encontramos tristes queremos alegrarnos, si estamos solos buscamos sentirnos acompañados... En líneas generales buscamos en la música inspiración, energía, serenidad, quietud, alegría, posibilidad de descargar nuestra agresividad, etc” (Posch, 1999, p. 89).
- **Función catártica:** La obra de arte tanto para el creador como para el contemplador, representa una descarga del potencial afectivo, que se acumula en exceso sobre ciertas tendencias cuando estas están reprimidas. El arte puede ser un aligeramiento de estas tensiones excesivas (Posch, 1999, p. 31).
- **Capacidad liberadora del arte:** El arte es más que una catarsis: es un medio de expresión..., y lo desborda porque además señala una comunicación con el prójimo. ¿Qué se transmite en una obra de arte? El artista proyecta sus complejos o sus deseos, al igual que el contemplador o el oidor y de un modo subconsciente..., los artistas o los enfermos descargan en sus expresiones artísticas su yo profundo (Posch, 1999, p. 32).
- **Proceso de exploración:** Para los humanos no existe otro medio de explorar el reino de los sentimientos, más que explorando las cualidades sentimentales o emocionales de las personas... El arte es un sustituto de la relación humana emocional-afectiva, lo cual es muy importante cuando lo humano falla o para potenciar y embellecer y dar profundidad a una relación afectiva (Posch, 1999, p. 33).

La mayoría de los conflictos que se presentan en la vida de un ser humano, y específicamente al atravesar por un duelo, tienen que ver con una vida emocional incompleta; de ahí la importancia de la música como forma expresiva que transmite el sentimiento humano.

Análisis de la película Tres colores: azul.

Luego de la conceptualización anterior sobre las diferentes fases por las que atraviesa un individuo en un proceso de duelo, y de definir algunas de las funciones de la música como técnica para movilizar emociones y expresar sentimientos, procedemos a hacer un análisis inductivo de la película con el fin de exponer y clasificar las diferentes fases de duelo por las que atraviesa Julie Vignon de Courcy, la protagonista, y la influencia que la música ejerce en ella como compositora, en cada una de estas etapas.

Sinopsis

Tres colores: azul hace parte de una trilogía sobre Europa, del director francés Krzysztof Kieslowski. Fue protagonizada por Juliette Binoche y Benoît Régent en el año 1993. Ese mismo año la película fue galardonada con los premios León de Oro y premio César como mejor película, mejor fotografía, mejor actriz, mejor montaje y mejor sonido.

La película narra una historia a partir del trágico accidente automovilístico en el que viajan el célebre compositor musical Patrice de Courcy, su esposa Julie Vignon y su hija Anna. En el infortunio, Julie es la única sobreviviente del accidente; y mientras se recupera de sus heridas en el hospital, se entera de la pérdida familiar que ha sufrido: esta situación la lleva a un intento de suicidio, el cual no logra llevar a cabo. Al salir del hospital y llegar a su casa, Julie empieza a deshacerse de todo aquello que le recuerda a su esposo y a su hija; pone en venta su casa y sus muebles; y se deshace de una partitura incompleta en la que estaba trabajando con su esposo; luego decide mudarse a otro lugar, buscando comenzar una nueva vida en la que intenta alejarse también de la música, pues hace parte esencial de los recuerdos dolorosos que ahora prefiere evitar.

Discusión

A través de las diferentes melodías, la banda sonora del filme traslada al observador a aquella secuencia de movimientos interiores por los que atraviesa Julie: dolor, pérdida, transformación, amor. Estos momentos musicales hacen referencia a las diferentes fases del proceso de duelo por las que atraviesa Julie Vignon en el transcurso de la película, y sirven como analogía para pensar la interrupción del contacto con la música en la que Julie se imposibilita para entregar alguna producción musical y, al mismo tiempo, el atascamiento emocional que no le permite a Julie hacer entrega de sus emociones ni llorar. Cabe resaltar que desde lo observado en la película, en Julie Vignon no se presentan todas las fases del duelo propuestas por Kubler Ross ni éstas se dan en el mismo orden. Se relacionan a continuación las diferentes fases experimentadas por Julie en su proceso de duelo:

Negación y Shock: Como producto del repentino accidente, inicialmente Julie entra en un estado de negación y aislamiento que se manifiesta en diferentes momentos de la película mediante hechos como el no conseguir llorar, o énfasis, como la imagen en primer plano de cuando se le da la noticia de la muerte de sus familiares, que evoca cómo el drama de su duelo pasa a ser la figura principal de su vida: de hecho, tras regresar a su casa, Julie observa llorando a Marie, la empleada del servicio, y se acerca para preguntarle el porqué de su llanto, como si de momento no entendiera o estuviese evadiendo la nueva realidad a la que se enfrenta. Otra escena concreta es cuando la reportera la busca para hablar de ciertos temas que tienen que ver con su esposo, evitando hablar de lo sucedido y de lo que es o no verdad al respecto de sus composiciones; en ésta, ella prefiere retirarse y evadir sus preguntas. También nos encontramos con la escena en la que habla con el encargado de sus finanzas, dejándole claro lo que tiene que hacer con sus propiedades, con sus empleados y con su madre, evitando dar una explicación del porqué de su comportamiento. De igual modo procede con el encargado del lugar a donde se va a vivir: ella evita dar información que la relacione con su pasado y con aquellos recuerdos de dolor.

Depresión y tristeza: Sus profundos sentimientos de angustia y de tristeza, los dejan ver los acordes menores que acompañan las interpretaciones musicales que se presentan; la intensidad y el diferente manejo de los tiempos y de las melodías identifican, representan y expresan las emociones de Julie que, algunas veces, como la misma música que resuena, pueden llegar a ser débiles o muy fuertes, y llegan a su consciencia siempre que recuerda su pasado. El amor que como compositora siente ella cuando escucha, recuerda o interpreta alguna melodía, aparece entonces para movilizar alguna acción, como por ejemplo: cambiar de lugar para evitar los recuerdos, interrumpir la melodía de una manera abrupta, comerse un helado, nadar en la piscina, salir de su casa o visitar a su madre.

En Julie, la depresión está presente en gran parte de la película, y aunque se muestra fuerte ante los demás, cuando se encuentra sola es frágil y está desconectada de su realidad, se aísla y evita hasta el más mínimo contacto con los demás; esto lo deja claro cuando va a visitar a su madre, quien debido a su Alzheimer no la reconoce, lo que de alguna manera le permite a Julie exteriorizar lo que a nadie le había dicho: *“antes yo era feliz, les quería y ellos me querían; sólo haré una cosa, nada; no quiero posesiones, ni recuerdos, ni amigos, ni ataduras: son todos trampas”*, y termina diciéndole a su mamá que tiene miedo. En ese momento, Julie logra pronunciar su sentir con respecto a lo vivido, y lo que expresa es una muestra clara de la tristeza y del dolor que le han dejado la partida de su esposo e hija.

Ira: A medida que pasan los días, Julie comienza a aceptar lo sucedido apenas de un modo parcial, y es entonces cuando empieza a tomar decisiones impulsivas y a tener respuestas agresivas. Uno de esos momentos en que su ira aflora y se hace evidente, es cuando golpea bruscamente una delicada lámpara azul mientras la observa colgada en la habitación, también azul, que le pertenecía a su hija. Justo en ese momento, viene a la cabeza de Julie el recuerdo de una música específica: la partitura del himno para la unificación europea que estaba escribiendo con su esposo, un himno que por estar cargado de alegres matices dinámicos e intensidades sonoras, no es capaz de sostener en su recuerdo en ese instante; al contrario: durante el transcurso de la película ella lo evade,

incluso, consciente de que la partitura del concierto la arrastra irremediabilmente al trágico pasado que pretende olvidar, interrumpe la melodía de éste de una manera violenta al tratar de destruirlo, como producto de la ira que siente.

Otra muestra de su ira se da cuando llama a Olivier, el mejor amigo de su esposo, quien también es compositor musical —y que siempre estuvo enamorado de ella—, y le propone un encuentro sexual. En esta escena, aparecen melodías conformadas por acordes intensos, rápidos y enérgicos, que denotan la nueva emoción de excitación y clímax que surge en el interior de Julie como producto de la nueva sensación de deseo que en ese momento se permite sentir y expresar. Sin embargo, al desaparecer el clímax, Julie abandona la habitación. La ira que siente la moviliza a alejarse no sólo de él, sino de su casa, de sus amigos, de su nombre y de todo aquello que le recuerde su vida; mientras camina alejándose de su casa, Julie empuña su mano y la pasa bruscamente, sin detenerse, sobre una pared rústica, provocándose así raspaduras en sus manos y generándose un tipo de dolor diferente al que ya venía sintiendo en su interior. De una u otra forma, en este momento Julie somatiza su dolor y lo hace físico.

Aceptación: En esta etapa, Julie empieza a aceptar y a enfrentar su realidad. La aceptación comienza cuando le hacen una entrevista a Olivier en un programa de televisión, y éste anuncia que va a terminar la partitura que Patrice había dejado iniciada; es aquí cuando ella descubre, en unas fotografías publicadas en el mismo medio, que su esposo le era infiel. Estas dos realidades hacen que Julie busque a Olivier para hablar de la partitura que va a terminar, y éste logra convencerla de que la terminen juntos. Es en este encuentro que Julie empieza a abrirle paso a su expresión emocional, y a elaborar mediante la música la experiencia simbólica producida por los sentimientos propios producidos por su duelo; así comienza a permitirse soltar las Gestalt incompletas, y a proyectar en la partitura del himno las emociones no expresadas: a redescubrir los sonidos de su mundo interno, permitiéndose nuevamente construir un proyecto en común con alguien. Julie encuentra en la música, en el proyecto de la composición del himno, y en Olivier, un factor protector que la motiva a salir de su crisis depresiva. Todo esto surge también como consecuencia de haber descubierto la relación que su esposo tenía con la abogada, y del hijo que ésta esperaba de él; esta situación no sólo le genera una decepción hacia su esposo, sino que a su vez le permite verse a sí misma más allá de una realidad desconocida. Este suceso, y la motivación de terminar la composición del himno de la unificación europea, impulsan a Julie a permitirse de nuevo escuchar y componer música, y así comenzar a elaborar su duelo tal como se observa en la última escena de la película en la que Julie empieza a abrirle paso a sus sentimientos, hasta que al fin se permite llorar.

Durante el transcurso de la película se observa que para Julie la música es siempre figura, y que a pesar de sus intentos no logra trasladarla al fondo; su misma sensibilidad musical como compositora hace que no pueda desligarse de los sonidos que ocurren a su alrededor, y que de alguna manera le roban su atención. Así, la música posibilita la descarga afectiva del duelo de Julie y en algunas escenas también le da la tranquilidad de la que carece, como por ejemplo, cuando la melodía producida por un flautista se roba toda su atención; esa melodía la conecta nuevamente con los recuerdos de su vida, pero ahora, de una manera diferente, se permite el contacto y se acerca al flautista a disfrutar la melodía. En otra escena se puede observar cómo, mientras Julie

está sentada disfrutando del sol, escucha otra melodía producida por el flautista; en ese momento, Julie cierra los ojos y se deja llevar por los sonidos que escucha: es la única escena de la película en donde el rostro de Julie refleja paz y serenidad, quizá porque es de los pocos momentos en los que ella no interrumpe el contacto ni la emoción que le produce la música sino que se permite ingresar en un estado de homeostasis con el ambiente. Esta escena deja ver que para Julie la música es un factor protector que la lleva a un estado emocional de serenidad, un estado liberador que le permite estar inmersa en el momento presente, viviendo el aquí y el ahora a pesar de su enorme dolor.

Conclusiones

En la elaboración de un proceso de duelo pueden darse las fases propuestas por Elizabeth Kubler Ross, aunque no necesariamente se presenten de la misma manera en todas las personas. La intensidad, la duración y la experiencia varían de individuo a individuo y a las condiciones de la muerte. En el caso de Julie, aunque no se observa un duelo patológico, en las primeras escenas de la película la protagonista da muestras de un duelo inhibido caracterizado por apatía, inhibición emocional y evitación del llanto. Si bien se presentan atascos dentro de este proceso, el personaje logra la resolución del duelo sin pasar por la etapa de ansiedad o preocupación por el futuro.

Tres colores: azul, es una película que ofrece la posibilidad de abordar la música como elemento terapéutico en un duelo y como técnica expresiva de la psicoterapia Gestalt, en la que un individuo puede dar salida a los sentimientos producidos por su duelo en forma de sonidos. El personaje de Julie Vignon de Courcy permite acercarse a la música como expresión terapéutica de desbloqueo emocional y fisiológico, al ser la música para esta compositora una forma inconsciente de acercarse a lo simbólico sin rodeos y de profundizar en su interior para movilizarse a la acción y hacer entrega al mundo exterior, en una partitura, de sus propios altibajos, excitaciones, tiempos y sentimientos reprimidos. En la película, la música le presta su forma a los sentimientos de Julie, quien mediante su expresión musical se permite dar a conocer de una manera indirecta y profunda sus vivencias.

Desde la psicoterapia Gestalt, en un duelo hay una serie de asuntos inconclusos que necesitan cerrarse para que el organismo recupere el equilibrio; en este proceso pueden presentarse bloqueos emocionales que conlleven a la inhibición de los sentimientos. El ciclo del duelo inicia cuando la persona reconoce la emoción, necesidad o sentimiento, y luego da paso a la experiencia de todas aquellas emociones producidas por la pérdida de su ser querido. Por consiguiente, desde la psicoterapia Gestáltica la resolución del duelo inicia cuando el individuo logra la descarga afectiva y suelta las Gestalt incompletas, saliendo así del atasco que produce el sentimiento no expresado.

En un proceso de duelo, los factores protectores responden a los intereses y al tipo de personalidad del individuo. En la película, la música es un factor protector para Julie, que le permite acceder a un estado liberador y catártico. Por consiguiente, el terapeuta puede valerse de todo aquello que despierte el interés del paciente, como un elemento coadyuvante en el proceso terapéutico, tal como puede serlo la música para un compositor.

Conflicto de intereses

El autor declara no tener conflictos de interés relacionados con este artículo.

Referencias

- Ballesteros, R. (2010), *musicoterapia y psicología aplicadas al duelo y la pérdida*. Recuperado de https://books.google.com.co/books?id=AVbuAQAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Balleza, F. (2016, Diciembre 1). *Factores protectores para el duelo*. [Web Log Post.] Recuperado de <https://clinicadueloyperdida.com/factores-protectores-duelo>
- Benenson, Hemsy de Gainza, Wagner (2008). *La nueva musicoterapia*. (2. Ed.). Buenos Aires: Lumen.
- Blasco, S. P. (1998). *Compendio de musicoterapia Vol 1*. Madrid: Herder.
- Boecio, S. (2009). *Sobre el fundamento de la música*. Editorial Gredos, cinco libros. (p.158). Recuperado de <https://es.scribd.com/document/252556010/Aristides-Quintiliano-Sobre-La-Musica>
- Burga, R. (1981). Terapia gestáltica. *Revista latinoamericana de psicología*, 13(1), 85-96.
- Claudio, N. (1990). *La vieja y novísima Gestal. A actitud y práctica*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- De los Ríos, A., (2008). *Cómo hacer frente a la pérdida de un ser querido*. Asociación española contra el cáncer. Recuperado de http://www.escuelas.msssi.gob.es/podemosAyudar/cuidados/docs/como_hacer_frente_perdida_ser_querido_AECC.pdf
- Espina, A., Gago, J., Pérez, M., (2005). *Sobre la elaboración del duelo en terapia familiar*. *Revista de psicoterapia*, 4 (13), 77-87. Recuperado de http://www.centrodepsicoterapia.es/pdf_art/22-Sobre%20la%20elaboracion%20del%20duelo%20en%20terapia%20familiar.p

Federación española de asociaciones de Musicoterapia (2011). *Qué es la musicoterapia*. Recuperado de <http://feamt.es/que-es-la-musicoterapia>

Fritz P. (1976). *El enfoque gúestáltico. Testimonios de terapia*. España: Cuatro Vientos.

Gaedicke, A., González, J, (2010), *Somatización y Trastorno Conversivo: Clínica, fisiopatología, evaluación y tratamiento*. Recuperado de http://memoriza.com/documentos/revista/2010/somatizafeb2010_6_1-14.pdf

Garner, J. (1856), *Homilías De San Basilio Magno*. Recuperado de <https://play.google.com/books/reader?id=yoGQkHlj68IC&printsec=frontcover&output=reader&hl=es&pg=GBS.PP4>

Kubler, E, (1972), *sobre la muerte y los moribundos*. Recuperado de <http://bibliotecaparalapersona-epimeleia.com/greenstone/collect/libros1/index/assoc/HASH07f6.dir/doc.pdf>

Kubler, E, (1985), *una luz que se apaga*, santa cruz, México paxMexico. Recuperado de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=bWZV6h4q0D4C&oi=fnd&pg=PA7&dq=elizabeth+kubler+ross+libros+en+espa%C3%B1ol&ots=68EPJLAtRc&sig=inX0X_ZvtgIJTXq_6lwAimV45mQ#v=onepage&q=elizabeth%20kubler%20ross%20libros%20en%20espa%C3%B1ol&f=false

Lopez, M. O. (2011). *Arteterapia Gestalt*. 6. 169-181.

Lopez, M. O. (2011). *Arteterapia Gestalt*. 6. 169-181.

Monro, D. B. (1894). *The modes of ancient Greek Music*. Recuperado de http://www.24grammata.com/wp-content/uploads/2012/09/modesofancientgrmonr-24grammata.com_.pdf

Ojeda, L. M. (2011). *Arteterapia Gestal. El Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*. Madrid. Servicios de publicaciones UCM. (Vol. 6)

Soriau, P. (1955). *La ReverieEsthetique*. Buenos Aires: Editorial Psique.