

DUELO Y SALUD

BLOG / JUN24

¿Cómo honrar a quienes ya no están?

La muerte es un tabú, un tema que resulta incómodo de abordar, existe un miedo a nombrarla por la repercusión que pueda tener.

No obstante, hay un espacio en el que sí está permitido hablar de la muerte, el espacio de la creación, ya que expresar el dolor a través de la creatividad sirve para repensar la vida y el sentido de nuestra existencia.

En el contexto de vivir un duelo, la creatividad no es solo distracción, sino que ayuda a encontrar, inventar y construir una nueva realidad sin la persona querida. El objetivo no es olvidar a esta persona, sino integrar el duelo en la vida para continuar viviendo. Nuestra sociedad nos empuja a seguir adelante, casi a pasar página, cuando lo que necesitamos es poder recordar en el día a día a la persona fallecida con una tristeza sostenible. ➤



➤ Hablar de las pérdidas ayuda a recordar cómo eran, qué gestos, rasgos físicos, carácter y valores tenían, el arte permite justamente eso, dejar huella.

En estas líneas, se presentan propuestas que desde el proyecto Prevención del duelo complicado se han ofrecido a la población, quienes las han acogido con gratitud, manifestando la importancia de estas para honrar a quienes ya no están y haciendo sus duelos algo más amables y llevaderos.

LA ESCRITURA AUTOMÁTICA: VEHÍCULO PARA SOLTAR Y CONTAR

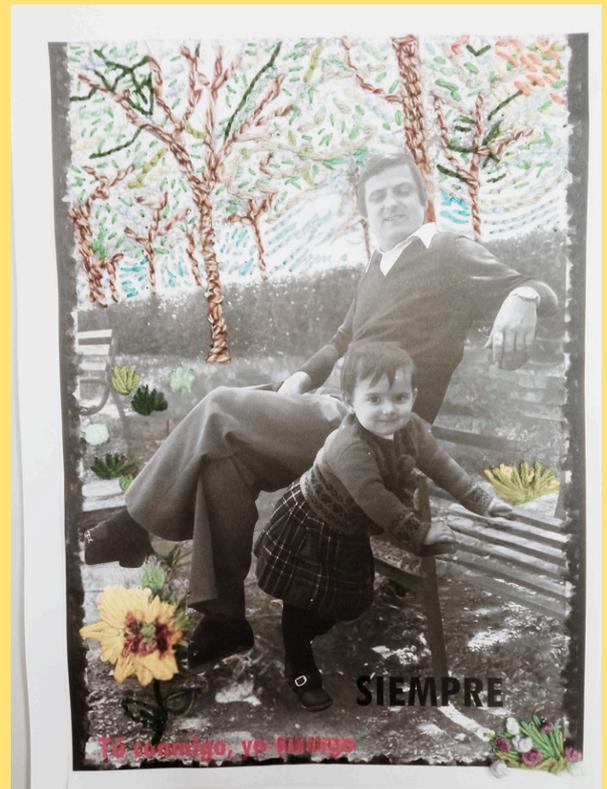
Contar sobre lo que se siente en un proceso de duelo puede ser más fácil de lo que parece, sobre todo si se hace desde el amor y el cuidado de propuestas diseñadas para soltar y expresar. En palabras de Alba Payàs (2014) “la palabra no es el hecho, pero nos lo representa y nos lo acerca”. Dejar que fluyan las palabras tal y como emergen en la cabeza, es una manera de buscar conexión con lo que nos pasa por dentro. La propuesta de la escritura automática nos libera de la presión que supone escribir algo creativo, obteniendo ideas para luego elaborar con más calma un pequeño texto u homenaje a quienes no están.

Rosa Montero (2013) escribe que “para vivir tenemos que narrarnos (...) por eso, cuando alguien fallece, hay que escribir el final. El final de la vida de quien muere, pero además el final de nuestra vida en común”. Montero explica que la creatividad es el truco más viejo de la humanidad frente al horror, un intento alquímico de transmutar el sufrimiento en belleza. El arte en general, y la literatura en particular, son armas poderosas contra el mal y el dolor (Montero, 2013).

Bordando recuerdos

Compartir la historia y los recuerdos de fotografías de personas que han fallecido se convierte en un momento difícil y doloroso, sin embargo, invitar a mirar la imagen y preguntar qué transmite y qué cambiaría ahora, permite resignificar la experiencia ya que muchas veces se reduce una vida a un final.

Según la rabina francesa Delphine Horvilleur (2022), poder trabajar con el recuerdo invita a “no contar nunca la vida a partir del final sino a partir de lo que en ella se creó. “Saber decir todo lo que fue y lo que podría haber sido, mucho antes de decir lo que ya no será” (Horvilleur, 2022).





Bordando recuerdos

La propuesta de intervenir fotografías con la técnica del bordado es una manera de narrar la vida de quienes nos dejan, el bordado abre paso a posibilidades intensas de reminiscencias y de entrega al trabajo de la memoria (Mérat, 2020), invitando a crear nuevas conexiones y a honrar el legado de quienes nos dejan.

En conclusión, poder hacer algo con lo que nos sucede durante los procesos de duelo implica bienestar y es importante darle un lugar físico a aquellas emociones que vengan. Ese es el objetivo del arte, agregar valor al trabajo de integrar la pérdida y poder aceptar el ciclo natural de la vida desde un lugar más compasivo.

Recomendamos

Lois Tonkin, nos explica nuestra percepción habitual ante un proceso de duelo. Una vez ocurre la pérdida, creemos que el duelo poco a poco se irá haciendo pequeño con el tiempo. Sin embargo, en realidad, el duelo se mantiene del mismo tamaño. Es la vida la que lentamente comienza a crecer a su alrededor.

Estos son algunos textos que pueden ayudarnos a normalizar el duelo:

Horvilleur, D. [Delphine]. (2022). *Vivir con nuestros muertos*. Ed. LIBROS DEL ASTEROIDE, Barcelona.

Mérat, A. [Agnes]. (2020). *Bordar la ausencia. Crónica de un duelo bordado*. H-ART. Revista de historia, teoría y crítica de arte, núm. 7, pp. 31-52. Universidad de Los Andes.

Montero, R. [Rosa]. (2013) *La ridícula idea de no volver a verte*. Ed SEIX BARRAL, Barcelona.

Payàs. A. [Alba]. (2014) *El mensaje de las lágrimas*. Espasa Libros, S.L.U, Barcelona.

Tonkin, L. [Lois]. (1996). *Growing around grief —another way of looking at grief and recovery*. *Bereavement Care*, 15(1), 10-10.

