



Asociación Mexicana de  
Tanatología, A.C.



Asociación Michoacana  
de Apoyo Tanatológico

# VIII CONGRESO NACIONAL DE TANATOLOGÍA

## **VIDA Y MUERTE**

## **UNA RELACIÓN TRASCENDENTAL**

*Del 10 al 13 de Noviembre, Morelia, Mich.*

# M E M O R I A S

### AMTAC:

Insurgentes Sur # 1160 3er Piso,  
(Entre Miguel Laurent y Tlacoquemecatl,  
Frente a Parque Hundido)  
Col. Del Valle, C.P. 03100  
Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96  
Fax: 55.75.41.95  
[www.tanatologia-amtac.com](http://www.tanatologia-amtac.com)  
E-Mail: [info@tanatologia-amtac.com](mailto:info@tanatologia-amtac.com)  
Twitter: [@tanatologiamex](https://twitter.com/tanatologiamex)

### AMAT

Teléfono (443) 3 24 41 25,  
Celular (443) 3 11 22 75  
Fresno núm. 329, Fray Antonio de San  
Miguel, Morelia  
(Atrás de Plaza Morelia)  
[amat-morelia@hotmail.com](mailto:amat-morelia@hotmail.com)



**ASOCIACIÓN DE TANATOLOGÍA  
DEL ESTADO DE MORELOS, A.C.**

## **TRABAJO LIBRE**

### **“UN ACERCAMIENTO AL DUELO A TRAVÉS DEL ARTE”**

Enf. Tanatóloga Maricruz Martínez García

#### **DATOS GENERALES**

EDAD: 43 Años

SEXO: Femenino

NACIONALIDAD: Mexicana

DOMICILIO PARTICULAR: Edificio T-4 Departamento 103.  
Condominio Valle Verde.Temixco, Morelos.

DOMICILIO LABORAL: Av. Universidad No. 40.  
Col. Palo Escrito, Emiliano Zapata, Morelos.

TELEFONOS:

Clave Lada 01 777 3 14 19 57 Ext. 130 LABORAL

Clave Lada 01 777 2 41-21-26 PARTICULAR

Clave Lada 044-777-496-24-38 CELULAR

ESTADO CIVIL: Casada

CORREO ELECTRONICO: maricrumg@yahoo.com.mx.

#### **RESUMEN CURRUCULUM**

Me preparé para ser Enfermera y me gradué en el año de 1985. Enfermería Nefrológica, de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia de la Universidad Nacional Autónoma de México. He trabajado durante más de 15 años con pacientes terminales. Egresada de la Asociación de Tanatología del Estado de Morelos, A. C. Tanatóloga desde el año 2001. Diplomada en Calidad de la Atención al Final de la Vida. Diplomada en Atención y

Estudios del Envejecimiento. Egresada de la Escuela Nacional Sobre Estudios y Atención al Envejecimiento para Instructores del ISSSTE. Instructor en cursos de Primeros Auxilios, Diálisis Peritoneal, Arte Terapéutico y Vejez. Pionera del Módulo de Apoyo Emocional Especializado para Enfermos Graves y/o su Familia y del Programa de Tanatología en el Hospital General del ISSSTE “Dr. Carlos Calero Elorduy” en Cuernavaca, Morelos. Miembro de la Asociación de Tanatología del Estado de Morelos A. C., colaboradora como docente, Tutora y Coordinadora de Practicas de estudiantes en los diferentes Diplomados, entre ellos el Diplomado de Tanatología y el Diplomado de Calidad de la Atención al Final de la Vida exclusivo para personal de salud (Médicos, Enfermeras, Trabajadoras sociales, Psicólogos, Etc.) en el estado de Morelos.

## **RESUMEN**

Razones para acompañar hay muchas, formas de acompañar también. Durante este caminar por el mundo del dolor, contactando con seres humanos en proceso de duelo, he aprendido que todavía, hay más. El Arte o el Arte-Terapia es una herramienta que ayuda a procesar dicho dolor, causado por una pérdida de cualquier tipo. Así las distintas partes de cada uno de nosotros la física, la mental, la emocional y la espiritual se reúnen en un proceso creativo, pues se juntan estallan y se fortalecen. A través del Arte uno se conoce y aprecia a sí mismo.

El objetivo del manejo de emociones a través del arte es que las personas en proceso de duelo puedan expresar su dolor, si no de una forma verbal, si en una forma grafica, colorida y poética, que deje al descubierto sus más hondos sentimientos, sin sentirse susceptibles a ser más lastimados, criticados o juzgados.

Puesto que hablar del dolor no es fácil, acercarse a un ser humano en proceso de duelo, con una propuesta diferente, facilita el acompañamiento tanatológico. Lograr un encuentro de ser a ser, desde la fluidez de la acuarela, la nota musical, un paso doble o un nocturno a Rosario, permite al doliente procesar casi de forma imperceptible, dejándose seducir por el arte, entre la música, los colores, el movimiento y todo lo que ofrece ésta práctica, procesar y sanar su dolor para dejar a un lado el sufrimiento y dar paso a la vida.

El presente trabajo muestra las diferentes técnicas y elementos para ayudar en el proceso de duelo. Paralelamente los atributos de la tanatología permiten guiar el acompañamiento tanatológico. Iniciarnos en el camino de arte impone, temor, duda, incertidumbre y desconfianza. Recorrer el camino del arte-terapia, implica soltarse, disfrutar y dejar las expectativas a un lado. El primer ejercicio permite confiar en lo que sí se puede hacer.

Los primeros trazos constituyen un grupo de ejercicios para estimular el desarrollo de la creatividad. Los ejercicios consisten en dibujar a lápiz la información visual, la comprensión de escenas completas y las formas; ubicar los espacios negativos y positivos de un objeto. Con la intención de ir despertando los sentidos del doliente, manifestar sus emociones y darle sentido a su dolor.

Todos estamos en duelo, y no es una frase solamente. Es una realidad. ¿Quién no ha vivido una pérdida? ¿Quién no se ha sentido enojado por no ver realizados sus sueños? ¿Quién no ha sentido la ausencia? Todos, en algún momento de nuestra vida; luego entonces, la pérdida, cualquier pérdida significativa (por una enfermedad, un divorcio, el trabajo, la muerte, etc.), duele en mayor o menor grado. Sin embargo, ese dolor tiene una respuesta y un proceso. Un proceso activo por eso se habla de "hacer un duelo". El *collage* y *ensamble*, se realiza en una secuencia de tres episodios. Es una experiencia propia y vivencial donde la narrativa cobra mucha importancia. Promoviendo justamente un proceso activo.

Al estar involucrada con el ámbito de la salud, teniendo bases científicas tan fuertes, me costaba mucho trabajo bajo separar la muerte física de algo más, es decir creía que cuando alguien moría, así de simple moría, no cabía cualquier otro argumento. Pasado algún tiempo, con menos confusión de ideas, creo y promuevo, que la muerte sólo es una transformación, la materia no puede ser destruida, sólo se transforma. Luego entonces, en el misterio de este suceso, lo que mueve la vida, no es la muerte, es lo que pasa alrededor de ella. Lo que muere, el que muere, cuándo muere y por qué muere. Para hablar sobre la muerte hace falta el leguaje simbólico o del símbolo.

Sólo puedo hablar de las bondades del perdón. Ya que la mayor parte del contexto se encuentra en los documentos que anteceden a este, solo hablare de las ventajas del mismo. Durante el trabajo del perdón hablamos de un viaje a lo profundo de sí mismo. El inicio se realiza con "Una Hoja de Vida", haciendo una descripción, a través de un texto, un recuento del recorrido de tu ser en todas sus dimensiones y tiempos. Luego un "Autorretrato", al final otro texto para finalizar el trabajo.

El arte en el hospital o el arte junto a una persona que está enferma, es una experiencia electrificante, se convierte en la entrada al espíritu, se convierte en el vehículo para la apertura al corazón. El arte termina con el estéril espacio de miedo que rodea a los pacientes, abre el hospital a los goces del espíritu humano, reemplaza el miedo por la esperanza y la oscuridad por la luz, es la esencia de la medicina holística que abarca el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu. Pensar en ser un artista, puede asustar, intimidar, paralizar sólo de pensar que no somos ni Dalí, ni Diego Rivera, ni Martha Chapa; aterra la experiencia, pero el Arte-Terapia, sólo exige entrega y constancia, porque durante un proceso de duelo, nos tenemos que mover, de un lado a otro de una emoción a otra y de un pensamiento a otro, sostenidos en un sólo ser superior. Creando n legado, para

sus seres queridos, una fuente de trabajo y una herencia para el mundo. Este trabajo está sustentado el Manual de “Un Acercamiento al duelo a través del Arte”

## INTRODUCCIÓN

Personalmente ser tanatóloga, me ha permitido poner en práctica lo anterior. Es decir, he hablado sobre la muerte, sobre como acompañar a una persona en proceso de duelo, además de haber custodiado a muchas personas y razones para acompañar hay muchas, formas de acompañar también. Durante este caminar por el mundo del dolor, contactando con seres humanos en proceso de duelo, he aprendido que todavía hay más. El Arte o el Arte-Terapia son una herramienta que ayuda a procesar el dolor de la pérdida, a sanar ese dolor. Las distintas partes de cada uno de nosotros la física, la mental, la emocional y la espiritual se reúnen en un proceso creativo, pues se juntan explotan y sanan. Ser creativo es tan sencillo como apreciar con sus ojos la belleza, el misterio y la cualidad artística de la vida.

A través del Arte uno se conoce y aprecia a sí mismo. Mi primera experiencia con el arte la tuve desde muy pequeña, ya que forme parte del grupo musical. En los años escolares asistía a talleres por la tarde, entre ellos: manualidades, música, teatro y otros, también me incluyeron en la banda de música de la primaria. Ya para la época de la secundaria, me incline más a las letras, pues leer y escribir, me gustaba. Siempre he apreciado la música de todo género, bailar es algo de lo que más me gusta, la poesía siempre me ha hecho soñar, en fin el Arte en su totalidad, su diversidad, me hace vibrar de una manera muy singular.

Para saber la forma de usar el arte, proporcionan algunas herramientas, se cuentan historias de gente y su significado en cada experiencia creativa. En esta búsqueda iremos al mundo interior como algo sagrado encontrando en el arte una nueva forma de curar el dolor por una pérdida significativa. Dentro del siguiente texto se encontraran una guía para desarrollar la creatividad de un doliente, durante su proceso de duelo. Dentro de la metodología se relaciona el acompañamiento tanatológico y el arte-terapia, con sutiles pinceladas y acorde con las melodías los pacientes logran descubrir y manejar sus emociones. Aclarando sus ideas para lograr darle sentido a su dolor.

Sensible a la necesidad de ser respetados y comprendidos los seres humanos con un proceso doloroso, aprendí que también un color, una melodía, un paso doble, etc., ayudan en la curación durante un proceso de duelo. El Arte-Terapia llego desde Colombia. Una mujer menudita y frágil llamada Clemencia me llevo por un sendero fluido y acuoso, ya que de todas las técnicas que aprendí, la acuarela me sedujo. La libertad con que el agua se mueve y el color que imprime, permite paralelamente fluir y llorar las penas.

El arte nos da la posibilidad de viajar a un estado de equilibrio físico, mental, emocional y espiritual que es profundamente sanador. La expresión de estas imágenes, los movimientos,

las lecturas, la dramatización, etc., pueden cambiar nuestra visión de la vida y de la muerte.

## CONTENIDO

Comencé a escucharlos.  
No me refiero a su lenguaje sino  
a sus comunicaciones no verbales y simbólicas.  
*Elizabeth Kübler-ross / Morir es de vital importancia*

En un principio todo era gris, la gente se movía con lentitud, nosotros caminábamos entre nubes, todo se movía en cámara lenta y poco a poco descubrimos que comenzábamos el recorrido del dolor. Si, estábamos viviendo una pérdida, empezábamos a vivir la resaca de la muerte. ¿Quién murió? ¿De qué murió? ¿Cuándo murió? ¿Qué vínculo tenía con nosotros? No era lo fundamental, era el móvil. No se siente nada, ni se cree nada, es solo un hecho, la muerte. Es entonces que buscamos todo lo que sea útil para saber por qué tanto dolor; Familiares, amigos, terapeutas, tanatólogos, alguien que pueda comprender nuestro dolor sin temor.

Pues bien, la tanatología, etimológicamente hablando, tiene sus raíces en las palabras griegas *thanatos* que significa muerte y *logía* que es lo mismo que estudio, término acuñado en 1901 por el ruso Eli Metchnikoff, quien dio el siguiente significado a la palabra diciendo “que la *tanatología* es el estudio sobre todo lo referente a la muerte y lo que le rodea”. Ciencia que permite conocer todo lo relativo a la muerte <sup>1</sup>. Y el *objetivo* de la tanatología, es acompañar a los seres humanos que sufren por la pérdida real, imaginaria, consumada o próxima de otro ser humano enfermo o sano, afectivamente ligados. Ya que, el proceso de duelo conlleva un camino arduo, con bajadas y subidas, con amor y desamor, lleno de soledades y lágrimas.

### La realidad del Tanatólogo:

Después de tanto trabajo y viendo que es muy sutil el acompañamiento emocional. Puede suceder que pierda el tanatólogo la dimensión y sentir que está para salvarle la vida al individuo en proceso de duelo y ese peligro disminuye si éste conserva su *fortaleza*, ya que la requiere en todo momento y más en una situación de crisis. Si no deja de *tocar tierra*, perderá su objetividad a la hora de hacer dicho trabajo y por último el Tanatólogo debe conducirse con *congruencia*, pues sus palabras están comprometidas con sus hechos. Pero es necesario aclarar que, este trabajo requiere de un ser humano capaz de reconocer y encontrarse con otro en proceso de duelo. El Tanatólogo, no necesita tener un diagnóstico letal, el entrenamiento diario, adiestra con sutileza en un ir y venir de emociones, diferentes todas ellas para el encuentro.

### EN UN PRINCIPIO... EL SER HUMANO

*No podemos escribir en el agua...  
Pues la naturaleza del agua es fluir  
Anónimo.*

## **EL SER HUMANO**

Sin embargo, hablar del ser humano, es reconocer que se constituye, como un ser integral, definido como “persona”. El ser humano se encuentra integrado por cuatro áreas: **Física, Mental, Emocional y Espiritual**, con sus respectivos cambios. Iniciemos el recorrido por el arte-terapia cómo herramienta para acompañar durante el proceso de duelo. Las siguientes líneas son para conocer algo sobre sus áreas.

## **ARTE-TERAPIA**

El Arte-Terapia es una disciplina que utiliza los dispositivos provenientes de las artes para recuperar y rehabilitar a individuos en proceso de duelo. Así el concepto más aceptado sobre la materia es: la utilización del arte para obtener un crecimiento personal, que busca el auto-conocimiento, o la rehabilitación física, se inclina a lograr patrones de pensamiento más adecuados para cada persona, los talleres de arte no se consideran un proceso terapéutico, como parte de la psicología o la psicoterapia. Cuenta con su propia filosofía y técnicas específicas, es pues, *autoexploración 2*.

### **La Fisiología del Arte y la Curación**

El sistema nervioso autónomo activa la respuesta de relajación del cuerpo, las hormonas llevan al cuerpo al estado de curación, cambia el flujo sanguíneo, trayendo nutrientes y células inmunes, los neurotransmisores y las endorfinas alivian el dolor, se liberan los mecanismos de autocuración; El foco y la concentración lo llevan a “otro mundo”. La actitud se vuelve optimista, se experimenta sensaciones de paz y regocijo, se liberan imágenes de curación; se dice, Uno ve a Dios, por qué se dice, que se libera el poder interior 3.

### ***Creando con el Hemisferio Derecho del Cerebro.***

Iniciarnos en el camino de arte impone, temor, duda, incertidumbre y desconfianza. Recorrer el camino del arte-terapia, implica soltarse, disfrutar y dejar las expectativas a un lado. El primer ejercicio nos permitirá confiar en lo que si podemos hacer. Los primeros trazos constituyen un grupo de ejercicios para estimular el desarrollo de la creatividad. Los ejercicios consisten en dibujar a lápiz la información visual, la comprensión de escenas completas y las formas; ubicar los espacios negativos y positivos de un objeto. Con la intención de ir despertando los sentidos del doliente, manifestar sus emociones y darle sentido a su dolor.

**Ejercicio Dibujo Dirigido:** El ejercicio de dibujo libre ayuda a soltar la mano y las ideas. Técnica: Cada una de ellas se muestran a continuación: **La cabra, La Silla y el Visor, La Modelo, La Flor, Las Sombras y Las Luces, Dibujo Invertido, El Gesto del agua en su fluir y Dibujo de contornos escuetos.**

*Nota: todos los ejercicios pueden utilizarse de manera indistinta pero con un orden, para ir mejorando en cada práctica.*

## **Los Temperamentos y el Arte-Terapia 14**

En una sesión de Arte-Terapia donde abundan las crayolas o colores, donde las figuras ya sean mucho más definidas los *melancólicos* tiende a dibujar muchos más árboles, en cambio el *sanguíneo* se esmera en el detalle, dibuja cielos hermosos llenos de pájaros, al dibujar los árboles

nos damos cuenta que estos no tiene piso y que las casas casi la mayoría de las veces están en el aire, por el contrario los *coléricos* si dibujan los árboles arraigados al piso al igual que las casas, la mayoría de las veces tienden a dibujar personas. Los dibujos de los *flemáticos* tienden a ser en lugares muy tranquilos donde pueden estar en paz con lo que le rodea, los colores que más emplean son la gama de los azules y un poco el color verde.

#### **Psicología del Color 4.**

Los psicólogos demuestran que todo hombre posee una escala de colores propia y que en ellos puede expresar su humor, su propio temperamento, su imaginación y sus sentimientos. Está también demostrado que el hombre a su vez es influido por los colores en todo su estado. No obstante debemos observar que por muy importantes que sean las relaciones entre sensación y color, resultan excesivamente personales y subjetivas 5.

## **DESPUÉS... EL DUELO Y LAS EMOCIONES DEL SER HUMANO**

*Esta semana he viajado tres veces a la ciudad donde nací  
y la segunda ocasión me ha dejado una terrible nostalgia.  
El metro, las calles, el reloj de la estación y una imagen,  
pero sobre todo la sensación de haber estado ahí antes.  
¡creo que extraño el ayer!, no por haber sido mejor,  
sino por qué es el ayer.  
M. Martínez G. (30/05/09)*

Todos estamos en duelo, y no es una frase solamente. Es una realidad. ¿Quién no ha vivido una pérdida? ¿Quién no se ha sentido enojado por no ver realizados sus sueños? ¿Quién no ha sentido la ausencia? Todos, en algún momento de nuestra vida; luego entonces, la pérdida, cualquier pérdida significativa (por una enfermedad, un divorcio, el trabajo, la muerte, etc.), duele en mayor o menor grado, y nos preguntamos ¿qué puedo hacer con tanto dolor? Sin embargo, ese dolor tiene una respuesta y un proceso.

El duelo es la respuesta a una pérdida real traumática, desgarradora y sumamente dolorosa. No es un sentimiento único, sino más bien una completa sucesión de emociones que precisan de cierto tiempo para ser superados, y es un proceso activo (no un estado) de adaptación ante esa pérdida, por ello se habla de “hacer un duelo” 6.

#### **HISTORIA DE PÉRDIDAS Y DE HERIDAS**

En un principio todo era mágico, parecía utópico, al pasar los años la historia cambió, ya no fue lo mismo, un regaño inesperado, un golpe, un grito, un dolor. La historia de pérdidas inicia. La herida de abre. Recuerde que experiencias le han causado mucho dolor. Vivencias guardadas que de repente aparecen y nos recuerdan que “Algo Pasa”. Ahí donde los seres humanos guardamos nuestros más íntimos sentimientos: el Corazón. Historias dolorosas hay muchas y todas atentan en contra de nuestros anhelos de ser aprobados, aceptados y amados. Sin embargo cuando hacemos el *recuento de los daños*, la experiencia es sumamente dolorosa, por qué en ella reconocemos la falta de afecto, la indiferencia, la falta de reconocimiento, el rechazo, etc.

#### **PONLE COLOR Y FORMA A TU HERIDA:**

Con tan sólo hacer una lista de recuerdos dolorosos por uno, por cada cinco o cada diez años, encontraremos por lo menos uno o dos pendientes emocionales, que además, ya se han convertido



en huellas tan dolorosas que nos hacen sentir abandonados, dolidos, resentidos en lo más profundo de nuestro corazón. El siguiente ejercicio se realiza en tres partes, se llama “El Mito Personal”.

## Las Emociones

En la literatura existen una gran cantidad de definiciones sobre las emociones, pero ¿Qué es una emoción? La raíz latina corresponde a: “**emovere**”. Formada por el verbo “**motere**”, que significa moverse y el prefijo “**e**” que implica alejarse. Por lo tanto la etimología sugiere que una emoción es un impulso que nos invita a actuar <sup>7</sup>. Según el diccionario es: una reacción total, intensa y breve del organismo a una situación penosa o agradable <sup>8</sup>. Los Seres Humanos somos emocionales por naturaleza, no sólo porque contamos con éste área emocional. Mas bien, porque somos humanos. Teniendo clara la definición de la palabra emoción, Durante el proceso de duelo, se manifiestan las siguientes emociones: **miedo, ira, culpa, tristeza, soledad, impotencia y frustración.**

En la suma de todas las emociones, se advierte un torbellino de éstas, pues no se tiene claro que se siente más, si, culpa, si enojo, si soledad, si tristeza, etc., y hoy en día reconocer las emociones nos coloca en la posibilidad de vivir más ligeros, sin tanta carga emocional. Una vez reconocidas y aceptadas, las emociones nos permite llegar al fondo de ellas, buscando la o las causas de ellas, también tendremos claro las ideas que motivaron tales emociones. Hacernos preguntas tales como: ¿Por qué estoy enojada?, ¿Qué es lo que me entristece realmente? , ¿Es mi voluntad o mi deseo lo que quiero que se haga?, ¿Esa persona cambió mis planes o mis anhelos? o ¿Por qué no hace lo que yo quiero?

Por otra parte, es importante identificar, hasta donde nos permiten subsistir esas emociones o tormenta emocional. Y habría que preguntarse; ¿Hasta dónde ha cambiado mi vida, mis hábitos y mi relación con los demás? ¿Yo sigo siendo la persona que era? Es decir a pesar de mi dolor ¿puedo trabajar, estudiar, salir a tomar un café, simplemente reír?

## Etapas del Proceso de Duelo <sup>9</sup>.

### *Primera Etapa Negación:*

Es la reacción inicial de choque -“no puede ser lo que está ocurriendo”-. La negación, o por lo menos, la negación parcial es habitual en todos los pacientes; *Segunda Etapa Renegación:* Se caracteriza por un torrente de quejas, miedos, y emociones encontradas. Una característica esencial de esta etapa es la presencia de una “tormenta de emociones”, en donde los sentimientos del ser humano aparecen en diferentes tonos confundiéndolo; *Tercera Etapa Perdón:* Los Asuntos Pendientes son todas aquellas situaciones que afectan emocionalmente al enfermo y para trabajarlas requiere de un proceso de aceptar y perdonar y *Cuarta Etapa Aceptación:* Muchos pacientes llegan al momento de aceptar su enfermedad, su tratamiento, las condiciones de vida limitadas, la vejez e inclusive su muerte.

ETAPA	TIEMPO A CONSIDERAR
Negación	Desde la concepción de la amenaza de la futura pérdida (enfermedad, separación, muerte, etc.) hasta ocho semanas.
Renegación	De la octava semana hasta un año.
Perdón	De los doce meses hasta los veinticuatro meses.

Aceptación	Después del segundo año.
------------	--------------------------

## LA ENFERMERDAD Y LA MUERTE DEL SER HUMANO

*La enfermedad... aunque no todas pueden curarse,  
la creatividad es un puente desde el miedo,  
hasta la belleza.  
M. Martínez G.*

La enfermedad es un proceso y el *estatus* consecuente de la afección de un ser humano, caracterizado por una alteración de su estado natural de salud. El estado o proceso de enfermedad puede ser provocado por diversos factores, tanto intrínsecos como extrínsecos al organismo enfermo: estos factores se denominan *noxas* (del griego *nósos*: «enfermedad», «afección de la salud»). Por definición, existe una sola enfermedad, pero la caracterización e identificación de variados procesos y estados diferentes de la salud, dan nombre diversas enfermedades. Somos una maravilla humana y nuestro cuerpo es perfecto. Dividido en áreas, Física responde al área Mental y al área Emocional, mientras el área Espiritual permanece pasivo, y se puede decir que un poco olvidado. El siguiente ejemplo proporciona el mecanismo de acción entre las emociones y las enfermedades:

### **Diagnóstico:**

Área Física: Dolor.

Área Mental: ¡Yo tengo la culpa de todo!

Área Emocional: ¡Cuánta culpa!

Área Espiritual: Detrás del miedo.

### **Reconociendo las emociones:**

Área Física: No hay dolor.

Área Mental: Ellos son libres y Yo también.

Área Emocional: Todo está bien, hicimos lo que teníamos que hacer.

Área Espiritual: Libertad a través la meditación.

Queda claro entonces, el mecanismo de acción entre las emociones y la enfermedad.

*“Es duro darse cuenta de que hemos sido hasta ahora nuestro peor enemigo, que nos agredimos constantemente sometiéndonos a un sistema impuesto y que resulta muy fácil culpar a los demás de ello. Los demás nos agreden porque nosotros lo permitimos, porque dependemos totalmente de la aprobación externa, sin comprender que la que vale es la aprobación propia”.*

*Yo (no) quiero tener cáncer/Jennifer Middleton*

Pasado un tiempo, sino se ha trabajado sobre las emociones y la interpretación de las experiencias que se van viviendo, tendremos como resultado un cuerpo enfermo.

### **Los Principios de la Armonía Visual 10**

Todo arte está basado en los principios abstractos de la armonía visual. Dado que las imágenes hablan el lenguaje de la visual, para interpretarlas debemos conocer los seis principios de la armonía de lo visual: *La Historia de la imagen, El Foco, La Composición, El Valor Tonal, La Textura y El Color.*

Ya hemos despertado al artista creativo y eso nos ayudará a sanar nuestro cuerpo. Un modo simple para complementarnos en este nuevo campo del arte y la curación, son los mandálas, voz sánscrita

que significa “Círculo Mágico”. Es utilizado como símbolo hindú o budista. Algunos psicólogos reconocidos como Carl G. Jung los adaptó a una forma occidental, ya que argumenta que, para que se efectúe la sanación, todas las partes de la mente tendrían que tener un lugar apropiado <sup>23</sup>. Así, hemos aprendido que juntando símbolos personales dentro de un círculo, cuadro, rectángulo o triángulo, representara de por sí la integridad de la mente y se unirían muchas partes del ser. Dentro de la creatividad, los mándalas, al poner al descubierto ese otro lado nuestro generalmente oculto, presentan imágenes de nuestra totalidad.

### **Sobre la Muerte**

Al estar involucrada con el ámbito de la salud, teniendo bases científicas tan fuertes, pues soy enfermera, me costaba mucho trabajo bajo separar la muerte física de algo más, es decir creía que cuando alguien moría, así de simple moría, no cabía cualquier otro argumento.

Pasado algún tiempo, con menos confusión de ideas, creo y promuevo, que la muerte sólo es una transformación, la materia no puede ser destruida, sólo se transforma. Luego entonces, en el misterio de este suceso, lo que mueve la vida, no es la muerte, es lo que pasa alrededor de ella. Lo que muere, el que muere, cuándo muere y por qué muere. Así llegamos al *concepto de muerte*: que según el diccionario: es cesación de vida. Separación de cuerpo y alma. Interrupción irreversible de la vida. La muerte implica un cambio completo en el estado de un ser vivo, la pérdida de sus características esenciales.

En el estado de Morelos, México. Donde vivo desde hace ya algún tiempo, he observado lo siguiente: cuando muere alguien se pone una ofrenda con velas, veladoras, algunos objetos del difunto, la fotografía de éste y flores, durante nueve días se reza un rosario “novenario”, y se ofrece a los asistentes (quienes traen flores y veladoras), café, pan, cigarros, agua ardiente, mole verde con tamales. Pasados los nueve días del rosario, se lleva la cruz que regalaron los padrinos al panteón junto con todas las flores del altar, posteriormente regresan a comer escuchando música de banda.

Al cumplirse el primer año de la muerte, se celebra el “cabo de año”. Se repite el novenario y las ofrendas, se levanta la cruz al noveno día y se lleva ésta nuevamente al panteón, y en algunas regiones se escucha música durante toda la noche. Ya par el 1º y 2 de noviembre la ofrenda se convierte en algo muy especial, llena de colorida y variedad, ya sea con figuras de pan, papel picado, alimentos y flores.

Ahí surge la palabra ofrendar que significa: compartir con los parientes y amigos muertos de los gozos de la vida, de las delicias y de los recuerdos, es la constancia del recuerdo. En mi ciudad natal, y dentro del núcleo familiar los rituales eran no muy específicos, por ejemplo: en el velorio nadie dormía, porque era una irreverencia, además de una muestra de desamor por el muerto, se rezaban varios rosarios (oraciones que ayudan al difunto para llegar hasta el paraíso, de acuerdo a la religión católica) y se realizaban por lo menos dos misas de cuerpo presente. También se compartía con los acompañantes de café y pan, para “aguantar el frío”, y con el descuido y complicidad de los mayores, quienes representaban la autoridad, se servía un “café con piquete”, es decir con tequila o ron.

De forma paralela alguien, se encargaba de buscar los servicios religiosos, siempre había un sacerdote disponible, para oficiar las misas y sobretodo la del funeral. Todos vestíamos de negro, excepto los niños, que casi siempre se quedaban en casa para no “pescar un aire del panteón”, en el cual se dejaba una cruz de metal con algún pensamiento como dedicatoria al difunto, de parte de sus familiares más allegados.

Después del sepelio, invitábamos a los acompañantes del cortejo fúnebre a comer, pero no ofrecíamos carne, una sopa y un guisado picosito. Al día siguiente se iniciaban los rezos y durante un año cada mes, la misa no podía faltar. Todos los rituales se realizaban con la mejor intención de que el espíritu del difunto llagara al paraíso, siempre como condicionante religioso. Sin embargo mis antecesores se mostraban complacidos con tanto que hacer, los que no habían hecho mucho por el finado, ¡claro!, aquellos cuyos sentimientos eran esos, pues pensaban que gastaban sus culpas durante esa temporada.

Pero a pesar de todo, lo que más recuerdo es el dolor, por la ausencia, por el vacío, por la duda (a dónde van los muertos), por la soledad. El enfermo antes de morir se encuentra muy solo, cuando muere los deudos, cada uno por separado, también están solos, pero es una soledad individual e intransferible, con perspectivas diferentes y proyecciones particulares. Siendo un tema tan temido, invito a los lectores a revisar el capítulo de la muerte del manual titulado “el Adulto Mayor ante el Duelo”, donde se habla sobre los diferentes conceptos de la muerte.

### **El Lenguaje Simbólico**

Por lo tanto, el lenguaje simbólico, a través de las expresiones artísticas, como dibujos, pinturas, poemas, baile, etc. Tanto a niños como a adultos, ayuda volcando todas sus emociones dentro de ellas, como una manifestación de sus yo más íntimo. Donde nadie tiene miedo y los prejuicios no existen. Estas imágenes vienen del interior de cada paciente y por lo general, tienen algo en común con imágenes creadas en diferentes momentos. Es importante destacar que el arte terapéutico usa métodos de interpretación más libres y donde la intuición forma parte fundamental.

El artista o el paciente pueden participar en la interpretación de los trabajos, pues no se pretende dar calificación y se puede tomar todo el tiempo necesario para comprenderlo, es posible que pase algún tiempo para poder entender su creación.

## **PARA FINALIZAR... EL PERDÓN Y EL SER HUMANO**

*El perdón esta ahí,  
donde la intimidad  
No se violenta,  
Donde el silencio, aguarda.  
M. Martínez G. (2010)*

Si hablamos de lo que significa el perdón, es probable que nos alejemos de su esencia pero es menester hacerlo. Según el Diccionario, es abandonar el Resentimiento o el deseo de castigo, dejar de estar enfadado, indultar <sup>11</sup>. De hecho es un acto de voluntad, una íntima decisión. Cada área del ser humano (física, mental, emocional y espiritual) es equilibrada. Pues somos francos, aceptamos que cualquiera puede herirnos, ejercemos la buena voluntad y somos libres. La imaginación o el egoísmo pueden convertirse en causa de nuestros resentimientos, cuando nos damos el lujo de interpretar la mirada o la sonrisa de los demás, naturalmente de manera negativa, se abre un hueco enorme dejando de lado la posibilidad de reconciliación.

<b>CUERPO</b>	<b>SÍNTOMAS</b>
Físico	Diabetes, Hipertensión, Cáncer, dolor de cabeza, dolor articular, etc.

Mental	Ideas derrotistas y frustrantes.
Emocional	Altibajos emocionales, entre la angustia, el miedo, la ira, la tristeza, etc.
Espiritual	Falta de Fe, negación del Ser superior, se evitan los rituales religiosos, etc.

### **Ceder el poder**

El error más grande que se comete bajo el efecto de las emociones estresantes es culpar de nuestra molestia a la persona que nos lastimó. Al culpar a otros por nuestros sentimientos, les cedemos el poder de controlar nuestras emociones. Seguramente tal poder será mal usado y seguiremos heridos.

## **UN MUNDO DE COLORES, MUSICA, ESCRITURA Y BAILE PARA TI**

*Las palabras proveen una inmediata y urgente liberación de lo que siento y las imágenes documentan lo que estoy viviendo.*  
M. Martínez G. (30/05/09)

Médicos y Enfermeras están descubriendo que las artes plásticas, la música, la danza y la poesía, porque, tienen profundos efectos curativos en sus pacientes. Los pacientes experimentan el deleite de la música o la belleza de una expresión. Pintan, hacen música y bailan con los artistas, el arte y la música rompen el estéril espacio de miedo que rodea a los pacientes, el arte abre el hospital a los goces del espíritu humano, remplaza el miedo por la esperanza y la oscuridad por la luz, es la esencia de la medicina moderna que abarca el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu. El arte en el hospital o el arte junto a una persona que está enferma, es una experiencia electrizante, se convierte en la entrada al espíritu, se convierte en el vehículo para la apertura al corazón.

La historia del Arte y la Curación es una historia antigua, cuenta la forma en que la gente a usado el arte para curarse desde la época de los cazadores-recolectores hasta la era de los más recientes programas de salud de los hospitales de nuestros días. Se incluye este texto sobre la historia, para dar confianza en el uso del arte para curar; y esto será posible cuando sepa que este nuevo campo en realidad es la curación más antigua que existe, que curar a través del arte, es tan viejo como ser madre, y los primeros sanadores eran personas igual que usted.

Pasado algún tiempo, la evolución de las artes desafió la división cartesiana entre cuerpo y mente que gobernó la ciencia e incluso la psicología durante un siglo y que impedía que las percepciones y las emociones fueran incluidas dentro de la medicina. Ahora sabemos que cuando la mente forma una imagen o el cuerpo hace arte, se produce la fisiología de la curación en cada célula del cuerpo humano, incluyendo el sistema inmunológico.

### **Los Regalos del Arte**

Son muchos y tangibles, otros subjetivos y emocionantes. Es importante como:

1. Reconocernos como artistas: seres creadores;
2. Crear un espacio físico;
3. Para el estudio se tiene adquirir material;
4. Tener un tiempo y;

5. Por último, tener un guía.

Todo se nos ha dado, el arte es nuestro, junto con todo lo que con ella viene. El arte de acompañar, también es sutil y magnifico, tanto como para procesar un duelo o para sanar una vida. Una vez abierta la puerta del arte, es difícil cerrarla.

*“Sólo hay que aprender lo que se mira, sobre el arte-terapia”*

## **El Arte Visual y el Proceso de Duelo**

### **Historia de un Riñón.**

Ficha Tanatológica:

*Mujer:* de 55 años de edad.

*Temperamento:* melancólico.

*Diagnóstico Tanatológico:* Proceso de duelo por pérdida de la salud, en etapa de renegación.

*Emociones más importantes:* miedo, tristeza y soledad.

*Miedos más importantes:* a morir, a la operación, a que su donador tuviera complicaciones por donarle el riñón y ha rechazado el trasplante.

*Asuntos pendientes trascendentales:* con su mamá, una hermana y su esposo.

*El sentido ¿para qué de la experiencia?:* para hacer un alto en su vida. Reconocer que había guardado una necesidad de reconocimiento, además de haber esperado mucho tiempo por él, para ser reconocida y aprobada por las personas más importantes para ella. Sus hijos significaron el impulso para seguir adelante.

*Acompañamiento emocional:* a través de la escucha, descubrir sus emociones y sus miedos, ejercicio del perdón, trabajar la aceptación.

*Técnicas más utilizadas:* relajación, meditación guiada, dibujo libre, dibujo invertido, dibujo al ritmo de la música, aplicación de acuarela y collage.

*Conclusiones:* para ella fue una nueva y reveladora experiencia. Sus inicios en el arte le permitieron descubrirse en una faceta donde ella se encontraba en la intimidad consigo misma. La evolución de su duelo, durante el proceso, le permitió sentirse ligera, descomplicada y muy segura de sí misma. Tiempo más tarde realizó una exposición de sus trabajos con apoyo de sus hijos, en la ciudad donde vive y estudia arte en el Centro Cultural Morelense de las Artes. Personalmente experimentó una agradable sensación que su vida significaba mucho, realizó un collage donde el foco se centró en un riñón con mucha vida. Mientras tanto, el protocolo para su trasplante estaba en trámite, un estudio diagnóstico por aquí, otro por allá y llegó el gran día, le trasplantaron el riñón de un donante vivo consanguíneo.

## **El Arte Escrito y el Proceso de Duelo**

### **Sobre la Libertad de Morir con Dignidad.**

Ficha Tanatológica:

*Mujer:* de 42 años de edad.

*Temperamento:* Sanguíneo.

*Diagnóstico Tanatológico:* Proceso de duelo por pérdida de la madre, en etapa de renegación.

*Emociones más importantes:* Tristeza y soledad.

*Miedos más importantes:* al abandono por el esposo y a morir de tristeza.

*Asuntos pendientes trascendentales:* con sus dos hermanas.

*El sentido ¿para qué de la experiencia?:* darse cuenta que su mamá ya no sufriría más por su enfermedad, ni por sus hijas; también mucho agradecimiento al esposo por el amor y el cuidado a su madre.

*Acompañamiento emocional:* a través de la escucha, descubrir sus emociones y sus miedos.

*Técnicas más utilizadas:* relajación, escritura.

*Conclusiones:* escribir le ha sido esencial para procesar. Requiere seguir viviendo el proceso y curando sus heridas, la situación con sus hermanas es un pendiente, que está trabajando lentamente y un poco negándose al proceso. Considero le falta tiempo.

*Nota:* La anterior ficha fue elaborada por una colega tanatóloga del hospital donde trabajo.

## **El Arte del Movimiento y el Proceso de Duelo**

### **Proceso de Duelo en Movimiento**

*Ficha Tanatológica:*

*Mujer:* de 75 años de edad.

*Temperamento:* colérico.

*Diagnóstico Tanatológico:* Proceso de duelo por pérdida por la muerte de su esposo hace un año, en etapa de renegación.

*Emociones más importantes:* miedo, tristeza y soledad.

*Miedos más importantes:* a morir y a estar sola, ya que sus hijo “están haciendo su vida y no la contemplan”, según las palabras de la señora.

*Asuntos pendientes trascendentales:* con un de sus nueras.

*El sentido ¿para qué de la experiencia?:* reacomodar las cosas con paquita su nuera.

*Acompañamiento emocional:* a través de la escucha, descubrir sus emociones y sus miedos, ejercicio del perdón, trabajar la aceptación.

*Técnicas más utilizadas:* relajación, baile, ritmos variados.

*Conclusiones:* la los siguientes ritmos fue poco a poco, de hecho somos cómplices, pues hasta ahora no saben, sus hijos, cómo ha hecho para estar menos triste, ya que sus costumbre religiosas y sociales no lo permiten, pues ella fue educada bajo un régimen estricto. La culminación fue con el danzón. Ritmo que le enseñó a bailar su papá y perfeccionó con su esposo. La danza es la técnica artística más parecida al concepto de duelo, movimiento. Moverse, cambiar de lugar. La experiencia en si, nos hace ver las cosas desde otro punto de vista, y vivirlas así, diferente.

## **El Arte del Sonido y el Proceso de Duelo**

### **Escuchar mi propia música**

*Ficha Tanatológica:*

*Mujer:* de 35 años de edad.

*Temperamento:* flemático.

*Diagnóstico Tanatológico:* Proceso de duelo por pérdida de la salud y dificultades matrimoniales, en etapa de renegación.

*Emociones más importantes:* miedo, ira, y soledad.

*Miedos más importantes:* a morir, a la mutilación, a romper con su matrimonio.

*Asuntos pendientes trascendentales:* con su mamá y su esposo.

*El sentido ¿para qué de la experiencia?:* es un freno, pues siente que se encuentra muy enojada, tratando de proteger una relación que cada vez está más lastimada. No deseaba perder su matrimonio, pero reconoció, que requería de un cambio.

*Acompañamiento emocional:* a través de la escucha, descubrir sus emociones y sus miedos, ejercicio del perdón, trabajar la aceptación.

*Técnicas más utilizadas:* relajación, meditación guiada, música de varios géneros y voces variadas.

*Conclusiones:* bueno, en este caso, hubo un efecto para la paciente, de libertad. Tuvo poco tiempo para pensar en el diagnóstico, acudir a sus consultas, y cuando descubrieron el tumor encapsulado, lo agradeció. Ella esperaba algo peor, según sus palabras. Su relación como ya se señaló, se fortaleció y siguen juntos.

Historias hay muchas, imágenes convertidas en obras de arte, recuerdos infinitos. Cada caso, cada experiencia vivida y compartida, está inspirada en la necesidad del ser humano en ser acompañado. En ellas las emociones surgen y nos hacen vibrar al ritmo de un pincel, del color y de la música, para convertirnos en mejores personas.

## CONCLUSIONES

*Aun el sonido más imperceptible cuenta.  
El ritmo más efímero importa. Puedes hacer  
Lo que quieras, y sin embargo todo cuenta.*  
Wallace Stevens

El trabajo no ha finalizado, se encuentra en proceso. Pensar en ser un artista, puede asustar, intimidar, paralizar sólo de pensar que no somos ni Dalí, ni Diego Rivera, ni Martha Chapa; aterra la experiencia, pero el Arte-Terapia, sólo exige entrega y constancia, porque durante un proceso de duelo, nos tenemos que mover, de un lado a otro de una emoción a otra y de un pensamiento a otro, sostenidos en un sólo ser superior. A través de estas líneas descubrimos que: ***La realidad es simultanea, El miedo distorsiona, La intención dota de facultades, La intención transforma, El discernimiento no equivale al cambio, Las imágenes son pautas, Las pautas son universales, Las imágenes son predictorias, Las imágenes necesitan un testigo y Cualquiera puede hacer esto.***

Es con el relato, hecho una y otra vez, de la forma más veraz que podemos, y con el testimonio auténtico de todas las historias de todas las personas, como nos recuperamos del dolor. El arte-terapia es una herramienta que nos enseña a ser más humanos y a vivir mejor.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Real A. Diccionario Real de la Academia Española, *Editorial Espasa*, pag. 1564, 2007, España.
2. Martínez. G. M. Un Acercamiento al Duelo a través del Arte. *Ed. Ksa*. pag. 40. 2010, México.
3. Vásquez C. Arte-Terapia, Colombia, *Edicones Priv*. pag. 47, 2001 Colombia.
4. Martínez. G. M. Arte, Curación y Emoción. *Ed. Ksa*. pag. 22. 2001, México.
5. Martínez. G. M. Un Acercamiento al Duelo a través del Arte. *Ed. Ksa*. pag. 64. 2010, México.
6. Martínez, G.M. Manual de Acompañamiento para Atender el Duelo, *Impret. Dom*. pag. 62. 2008.
7. Ibidem.
8. Kübler, R. E. Conferencias, morir es de vital importancia, Ediciones Luciernaga. 2000.
9. Martínez. G. M. Un Acercamiento al Duelo a través del Arte. *Ed. Ksa*. pag. 42. 2010, México.
10. Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. pag.1264 2000. España.
11. Samuels. M. Creatividad Curativa. Vergara Editor. pag. 164. 2000.



## Otras Referencias.

- Thorwald. D. y Rüdiger D., La Enfermedad como Camino Debolsillo 2006
- Palabras de Vida y Muerte, Ganga Stone, Editorial Grupo Zeta.
- La Muerte de Iván Illich, León Tolstoi, Editorial Edesa.
- Conversaciones con Dios, Neale Donald W., Editorial Grijalbo.
- La Alegría de Darse a los Demás, Madre Teresa de C., Editorial Dabar.
- Morir es de Vital Importancia, Elisabeth Kübler-Ross, Ediciones Luciérnaga.
- Manual del Duelo, Martha Palencia Ávila
- Manual del Perdón, Martha Palencia Ávila
- Manual de autoayuda para el Cuidador Primario, Francisco Jiménez G. y M. Cristina Blum O.
- Arte-Terapia, Clemencia Vásquez
- El Zen de la Pintura Creativa, Jeanne Carbonetti
- Experiencias sobre el morir, John Hinton, Editorial Seix Barral.
- Perdonar, Robin Casarjian, Editorial Urano.
- Alquimia del Corazón, Elizabeth Clare Prophet y Patricia R. Spadaro, Editorial Alamah.
- Arte, Curación y Emoción ( El Arte-Terapia para las Emociones del Enfermo Crónico), Maricruz Martínez García, 2001.
- El Adulto Mayor y su Expresión Simbólica, Maricruz Martínez García, 2004.
- La Enfermedad como Camino, Thorwald D. y Rüdiger Dahlke, Editorial Debolsillo. 2006
- Yo (No) Quiero Tener Cáncer, Jennifer Middleton, Editorial Debolsillo. 2007
- El Camino del Encuentro, Jorge Bucay, Editorial Oceano, 2008
- El Camino de las Lágrimas, Jorge Bucay, Editorial Oceano, 2008
- De Abulitas, Abuelitos y otros Angeles Benditos, Armando fuentes Aguirre, Editorial diana. 2007