

A modo de introducción

En menos de tres años la muerte se llevó consecutivamente a personas muy amadas, en este orden: mi abuela Olga, Margareth, una gran amiga, mi padre Max y mi pareja Raúl. Estos cuatro trances fueron diferentes muy dolorosos y me colocaron frente a enormes desafíos. La pérdida que más me impactó fue la de Raúl, con quien compartía el día a día, y sobre este duelo trata la mayor parte de este libro. No obstante, lo que aquí relato también se reflejó de una u otra forma en las otras pérdidas.

Raúl había llegado a mi vida tiempo antes, de manera muy hermosa, trayéndome amor incondicional. Por aquel entonces me tomó buen tiempo asumirme como merecedora de tanto cariño. Nuestra relación fue precedida de dos años de buena amistad, para después proponerme “sumar” algo más a lo que ya teníamos. Nos volvimos inseparables y pactamos de manera tácita ayudarnos mutuamente a transitar por la vida, acompañar «nuestras respectivas soledades» –tal como lo expresaría el poeta Rainer Maria Rilke (2010)– y vivir el presente, sin preocuparnos en exceso del porvenir. Con nuestros cincuenta y tantos años –y cada uno con dos hijos de nuestras anteriores uniones–, aspirábamos a darnos una segunda oportunidad y ser felices. La buena cocina, el gusto por los vinos y el pisco, la música, el baile, el arte en general, acompañaron a la solidaridad y al apoyo constante que nos dimos para superar diversos problemas. La aceptación del uno por el otro permitió que pudiéramos entrar en el corazón de la intimidad, que supuso reconocer «la mutua conciencia de las vulnerabilidades, el respeto

por ellas y la conciencia de esta frágil situación» (Vanistendael, 2003, p. 25). Fueron tres años de una relación madura, y grande, con alegrías y preocupaciones, con más fortalezas que debilidades y con la firme determinación de construir, día a día, algo sólido para envejecer juntos.

Su partida, súbita e inesperada, me colocó en un lugar tan insondable que no me quedó otra alternativa que conectar con ese misterio. No hubo tiempo para pensar, solo para responder desde el sentir. Allí estaba yo, arrodillada, al pie de su cuerpo, junto a su corazón infartado, abismada en una experiencia inimaginable, acompañando –sin saberlo en ese momento– su tránsito hacia una nueva dimensión. Allí yacía él, como dormido, sobre la vereda gris, sin señales de dolor, sin dar noticia de que estaba yéndose. Allí nos encontrábamos ambos, en el último acto terrenal de vida en común, despidiéndonos en medio de mis gestos desesperados y el contraste de su dulzura inerte. Meses después de su deceso advertí que este solemne momento se dio con la

misma intimidad y compromiso que habían caracterizado nuestra relación.

Al lado del inmenso dolor que me trajo su partida, por aquel entonces tuve muchos interrogantes: ¿por qué la muerte se lo llevó de manera tan prematura?, ¿podré afrontar del mismo modo la vida, sabiendo que tarde o temprano he de morir, al igual que aquellos a quienes amo?, ¿qué me espera más adelante?, ¿cómo rehacer mi vida? ¿qué hacer con el dolor, la culpa, la cólera y otras emociones que me embargaban?, ¿cómo se atraviesa el proceso de duelo?, ¿llegaré a superar algún día la sensación de estar devastada?, ¿cuál es el sentido de la vida y de la muerte?, ¿existe la vida después de la muerte?, ¿qué es la muerte?, ¿qué puede enseñarme el duelo acerca de la vida y acerca de la muerte?

¿Cómo afrontar la pérdida, sobre todo cuando se trata de una situación traumática? Sin apoyo es casi imposible, y las personas del entorno familiar y amical lo saben de manera natural. Surge entonces la empatía, la

solidaridad, el altruismo de quienes nos rodean. Sin embargo, la presencia inicial de valiosas acciones de apoyo cesa al concluir la primera fase del impacto y uno se queda solo. Solo con su dolor, con su rabia, con sus sentimientos de culpa, de vacío, con la insoportable ausencia. Digamos que la familia y los amigos se ocupan de “los primeros auxilios”, ofreciendo además cierto acompañamiento a lo largo de las primeras semanas luego del suceso. Después todos vuelven a la “normalidad”, por lo que uno debe realizar “el viaje” por su cuenta, enfrentando por sí mismo lo que queda del camino. Un viaje, que en realidad es una travesía, porque supone encontrar una ruta, atravesar obstáculos, enfrentar desafíos difíciles y encontrarse con imágenes sorprendentes.

En este inédito y oneroso viaje: ¿Habrà algo que brinde un acompañamiento con sabiduría y paciencia?, ¿aquello tendría capacidad de ofrecer soporte, consuelo, auxilio incondicional?, ¿quién o qué cosa

podría brindar guía confiable por la ruta desconocida?

En mi caso, tal como si fueran hermanas sabias y solidarias, las artes me ofrecieron su restaurador acompañamiento. Llegaron no solo a guiarme, indicarme el camino, sino también a cobijarme, sostenerme, consolarme, permitirme descansar, explorar, explotar, permitirme llorar, alentarme y animarme a seguir el trayecto, no rendirme y enseñarme muchas lecciones de vida. Evitaron que me desbarranque y caiga a los abismos del camino. Durante la travesía se dispusieron a ayudarme, a enseñarme que no debía temer a los nuevos paisajes relacionados a la vida, la muerte, el amor y la dimensión espiritual que se revelan cuando nos enfrentamos a la muerte.

Aquí quiero precisar que las pérdidas sucesivas de mis seres queridos coincidieron con el tiempo durante el cual realizaba una especialización como terapeuta de artes expresivas en TAE Perú. En el año 2015 empecé con esta nueva formación luego de

haber concluido en 1997 un doctorado en Psicopatología de niños y adolescentes en la Universidad de Zürich y haber trabajado muchos años como psicóloga y consultora en múltiples proyectos sociales asesorando, investigando y proponiendo políticas y soluciones a temas problemáticos en el Perú relacionados con la niñez vulnerable: la educación rural de los más pequeños, el trabajo infantil, los problemas del desarrollo infantil temprano de los niños que crecen en medio de la pobreza, la educación de los menores hospitalizados. Todo este camino profesional tuvo como marco mis saberes en el campo de la resiliencia, tema que investigué y desarrollé ampliamente, publicando algunos libros al respecto. Tras desarrollar una exitosa carrera como profesional independiente llegó un momento de auge profesional y contraté varias jóvenes profesionales a las que dirigía con entusiasmo. Todo iba bien y podía decirse que había alcanzado una meta importante. Sin embargo, al poco tiempo de iniciar esta interesante etapa todo el cuerpo me empezó a doler sin aparente explicación. Me

diagnosticaron fibromialgia. Los dolores se agudizaban al estar sentada muchas horas frente a la pantalla de la computadora.

Eso y otras cosas más me indicaron que necesitaba un giro en mi vida. El arte me llamaba y ya había seguido algunos cursos libres en el campo de las artes expresivas. Raúl me había animado mucho a decidirme por iniciar una formación completa. Había advertido un brillo en mis ojos cuando hablaba de esto y, por cierto, me acompañó de muchas maneras en este nuevo camino que se abrió para mí. Disfrutaba con mis creaciones artísticas, escuchaba con interés los relatos sobre las clases y lo que allí pasaba, me brindaba contención cuando pasaba por experiencias emocionales intensas que se daban en este marco. Una de las cosas que recuerdo con más cariño es que me iba a recoger de la escuela los miércoles en la noche y me esperaba parado en la puerta con su boina azul.

El fallecimiento de Raúl coincidió además con el ingreso al tercer y último año de la

formación, momento en el cual cada estudiante debe llevar a cabo una Investigación Basada en el Arte (IBA) para graduarse al finalizarla. No dudé en elegir al duelo, mi duelo, como tema. Sin proponérmelo sentí la necesidad y la posibilidad de ser sostenida por la creación artística. Mis dos años anteriores en la escuela me habían enseñado que pintar, cantar, bailar, escribir, modelar el barro, dibujar son potentes remedios para un alma que necesita soporte y contención, y yo estaba vulnerada a más no poder.

En esta publicación, basada en mi propia experiencia con el apoyo de las artes, ofrezco lo que viví y escribí durante esta travesía que duró más de dos años y que tuvo un doble carácter: por un lado, permitirme realizar el duelo en hermosas condiciones que me sostuvieron mucho, y, por otro lado, generar conocimiento sobre este proceso, la vida y la muerte.

Existe la idea que establece que el conocimiento sólo se produce desde el

raciocinio. Esto no es así. El enfoque científico y el “entendimiento” son muy limitados para dar cuenta de la compleja profundidad de la experiencia humana y de su cambiante realidad. La investigación basada en las artes concibe que la realidad habla por sí misma y se puede expresar a través de las diferentes manifestaciones artísticas, y sobre todo desde los sentidos. Brinda centralidad a la voz y a la experiencia personal del investigador llevando a cabo el rescate de lo biográfico como elemento indispensable de la reconstrucción de lo que se está estudiando. Todo lo que existe habla y se puede establecer un diálogo con ello. Tiene su propia realidad y sólo podemos acceder a comprenderlo desde la mirada y la actitud fenomenológica, desde la escucha y el ingreso al mundo de la imaginación. El arte muestra la belleza de la verdad profunda del artista y del mundo al cual pertenece. Esta habla por sí mismo, y de esta manera, nos enseña algo que quizás no conozcamos (Levin, S. 2018), colocando a la estética en una plataforma potente para la generación de conocimiento y la restauración del sí mismo cuando es

necesario sanar, procesar un cambio o generar una transformación. De esta forma se encuentran significados que de otra manera no podrían emerger ni hacerse visibles. En ese sentido, se utilizan tanto formas de conocimiento sensoriales, emocionales como cognitivas.

Mientras escribía este libro empecé a cuestionarme por el orden de la presentación de los contenidos del mismo. Temía parecer muy racional, por un lado, o muy emocional, por el otro. El dilema se situó entre plasmar un escrito testimonial y redactar el producto de mis constantes cosechas a lo largo del proceso. He incluido imágenes visuales, fragmentos de cartas, reflexiones, poemas, estribillos de canciones, escritos en forma de diario, citas de autores, sueños, entre otros recursos que hicieron posible dar cuenta de mi experiencia.

Han pasado aún pocos años desde la partida de Raúl, y la de mis otros seres queridos, y mi proceso de duelo se ha ido transformando mucho a lo largo del tiempo: desesperación e

impotencia, dolor insoportable, sacralidad, dulzura, reto, latidos, memorias, lágrimas, sensaciones corporales diversas, sentir, inspiración, exhalación, profundidades, melancolía, entusiasmo. Estoy viva. Mi amor sigue latiendo. Mi alma escribe, mi ser se restaura. El orden va surgiendo, quiero ser comprendida, quiero aportar, seguir haciendo arte, nunca dejar de formularme preguntas. He ido encontrando humildemente algunas respuestas. Es mi sentir, son mis ideas. Es la forma que he encontrado de decir algo sobre lo que –al inicio– no tuvo palabras, sino solo silencio y estupor.

Haber realizado la travesía del duelo de este modo me ayudó a descubrir que las artes tienen un poder inmenso para sanar heridas emocionales y restaurar la vida. Aprendí que no importa cuál ni cuán dolorosa haya sido la experiencia acaecida, sino la capacidad intrínseca que tenemos las personas de transformar y darle forma a nuestras circunstancias de vida. Me maravillé al vivir en carne propia cómo el ejercicio de la

imaginación y el hacer arte despierta y moviliza los recursos internos que nos habitan y que están al servicio de encontrar respuestas creativas y belleza en los desafíos de la vida. Para hacer arte desde esta perspectiva no es necesario tener dominio de las técnicas artísticas, sino solamente estar abierto a la sorpresa y ser sensible a lo que éstas nos traen, es decir poner en marcha “baja técnica y alta sensibilidad”.

Las artes como compañeras de la travesía

En los siguientes acápites narro cómo aparecieron las diferentes artes como compañeras de viaje en la travesía de mi duelo.

La música

Quien primero acudió en mi auxilio fue la música, la cual, como una madre de brazos cálidos, me acompañó y acunó. Recuerdo que antes del velorio de Raúl fui a recoger ropa suya a su casa, donde me encontré con uno de sus discos de música criolla, que tomé de manera automática. Posteriormente decidí reproducir sus ritmos y melodías mientras se

levantaba su féretro rumbo al cementerio. El tema *Fina estampa*¹ de Chabuca Granda fue cantado por todos los presentes, creándose una unión afectiva que nos sostuvo en la pena de despedirlo.

Días después, ordenando su departamento cayó entre mis manos un disco de Tracy Chapman –*Our bright future*²– que no conocía. *Sing for you*³ fue la primera canción que imprimió mi alma de una mullida textura musical, la cual crearía una especie de envoltorio para mi ser herido, convirtiéndose en el himno de mi duelo. Canté este tema en los momentos más sensibles, a voz en cuello, a solas, como si lo estuviera haciendo para él. Esa acción llena de vida lo traía de nuevo, permitiéndome honrarlo, amarlo en ausencia física, homenajearlo y dejar fluir mi pena a

¹<https://open.spotify.com/track/2zwlCikJuu9eBNoIWsnssW?si=V1zUzrPQSHW4mnap1w1-kw>

²

<https://open.spotify.com/track/6c0zw15KsVlaSrT7dBhHbw?si=YVUuWN-PTn-tMNeMTQxEWQ>

³https://open.spotify.com/track/6UPPGj0cv42vHTZAudOxBx?si=wwC8kb_FRMK1XzJ6mAzsdQ

través de mi faringe, garganta, cuerdas vocales. La canción mencionada fue como una alfombra mágica que me transportó incontables veces por la dimensión *imaginal*, donde nos pudimos volver a encontrar. Algo similar sucedió con *Idilio*⁴, interpretado por Willy Colón, que me permitió regresar al romanticismo de los territorios más mundanos de nuestra relación amorosa.

Con la muerte de mi padre me pasó algo similar. La música le dio forma a mi complejo sentir, al sentir de él durante su agonía. Lo innombrable pudo tomar forma gracias a ella. En su lecho de enfermo, ya en estado de inconsciencia, solía colocarle audífonos para que escuchara sus canciones favoritas. Sé que eso lo debe haber reconfortado, o al menos imaginar que esto era así, me ayudaba a mí a sentir que podía hacer algo por él.

Tras la partida de Raúl supe que, en un deceso, el último de los sentidos que cesa en su función de percibir es el oído. Cuando me

⁴https://open.spotify.com/track/6VQ2fl8goSX8mpSvytXkXR?si=aCS Px1MiQuuMGq_PRIudGQ

comunicaron que él había muerto tuve una reacción instintiva. Me arrodillé y lo abracé con todo mi cuerpo y mi boca fue directamente a su oído derecho. Le repetí incontables veces la frase: «te llevas todo mi amor». Pienso que me oyó y que la sonrisa que apareció en sus labios, cuando me reincorporé, respondía al hecho de escuchar mi sentir tan íntimamente en el instante de su partida.

La escritura

A los pocos días del velorio vino en mi ayuda la escritura. La primera invitación que ella me hizo se dio con la oportunidad de redactar una carta, cuya lectura se daría en el ritual de ofrenda de las cenizas de Raúl al mar. Posteriormente empecé a escribir textos dirigidos a él. En estos escritos surgían deslumbrantes vivencias sobre el amor que le tenía y que, en buena parte, no había terminado de hacer consciente. Era como poner en imágenes habladas y poderosas la verdadera y más profunda naturaleza y cualidades del tejido de nuestro vínculo de pareja. Descubrí absorta la dimensión del

amor que nos unía, la historia de aquellos detalles relacionales que permitieron entrelazarnos, asentir a una vida conjunta con tanto compromiso. Fue muy sanador hacerlo. Tomé consciencia entonces de que lo amé más de lo que llegué a expresarle, al menos en los códigos que él usaba conmigo. Fue así como tuve necesidad de revisar mi vínculo amoroso, de manifestar mi amor concretamente hacia todo lo que tuviera que ver con Raúl. La poesía también me envolvió y me arropó. Permitted que el indecible dolor encontrara palabras que lo sostengan. A lo largo de este trabajo incluyo algunos de los poemas que escribí.

Otro fenómeno que experimenté fue el surgimiento de frases en mi mente, frases inconclusas que quedaban en un estado de inicio, a las cuales respondía a través de lo que se conoce como “escritura automática”. Un día, regresando de una sesión de yoga, vino a mí, en forma reiterada la frase: «si yo muriera». La frase me invitaba a continuarla en primera persona. Me convocaba a escribir contenidos relacionados con lo que pasaría si

yo hubiera sido la fallecida. Así que tomé mi computadora y decidí continuar el flujo al que me llevara la frase. Lo que apareció al empezar fue muy conmovedor. Sin embargo, después, hacia la mitad del texto algo sorprendente sucedió: la redacción cambió automáticamente de primera a segunda persona, ocurriendo lo mismo con el sujeto gramatical. A esta carta la llamé *La carta escrita a cuatro manos*.

Carta escrita a cuatro manos

«Si yo muriera... si tuviera que partir y emprender El Viaje en la Barca, y tú te quedaras en la Tierra, quisiera que te quedaras tranquilo, que supieras que todo está bien conmigo. Que estuvieras bien, muy bien, que goces de bienestar, saberte sano, quisiera que puedas seguir viviendo con tu alegría de siempre, que recuperaras tu risa estruendosa, que supieras y tengas la seguridad que muchos te aman y que no te quedaras solo, aislado. Sé que esto te costaría por un tiempo que no puedo determinar. Desearía que te pasaran cosas muy lindas que te hagan sonreír. Me gustaría seguir viendo desde lo alto tu

crecimiento, tu evolución como ser humano y de seguro me sentiría muy orgullosa de ello. Ver que continuas con tus proyectos y tus sueños, que mi Amor te haya nutrido y fortalecido tanto como para seguir adelante con alegría y con tu buen humor de siempre. Sabría comprender que me extrañas mucho y que por un tiempo sentirás mucho dolor en el corazón. Durante ese tiempo y más allá, cómo no, te acompañaría haciendo todo lo posible porque me sientas contigo incondicionalmente. Me gustaría también que te volvieras a enamorar y que encontraras una compañera buena y amorosa que te quiera mucho y a quien puedas volcarle tu inmenso amor, de esa manera que te hace tanto bien. Eso sí, que me recuerdes con mucho cariño y que cuentes a los demás que tuvimos un amor muy importante y especial, y que ese amor ha dejado huella en este mundo. Desearía que puedas volver a disfrutar de tus aficiones, de tu cocina deliciosa, tus vinos, tu pisco, que sintieras y gozaras de los amigos que tanto te quieren. Desearía también que todo lo que construimos juntos trascienda a los demás a través tuyo, sin que te estreses por ello, sino

que eso te ayudara a seguir creciendo como persona y que aportara a los demás. ¿Sabes por qué, Gi? Porque el amor que tuvimos y cultivamos fue algo muy especial, estaba bendito y tiene algo bueno que enseñar. Quisiera que te acune mi música, todas esas canciones que tanto me gustaban, que me recuerdes cuando saborees un plato delicioso, que tu paladar siga vibrando cuando eso pase y sepas que soy feliz exactamente en ese momento. Porque, Gi, la vida se siente en la comida, es un don divino no solo para sobrevivir, sino también para sentir el placer de vivir. Lo mismo pasa con los vinos y quisiera que siempre lo tuvieras presente cuando percibas la luz de su color y sus aromas de frutas y maderas. Pero lo más importante es saberte bien, hasta el final de tus días. Aún hay muchas cosas que desarrollarás y te esperan experiencias hermosas e importantes. Mi partida te debe ayudar a descubrir un nuevo camino lleno de mariposas doradas, iluminado y bello. No dudes que siempre te amé y que lo siga haciendo, ahora de una manera especial difícil de explicar, pero es más grande y potente. Sí, Gi de mi corazón, siempre estoy

contigo, allí donde menos lo esperas, no es necesario que me busques porque siempre me has de encontrar. Acuérdate de que nos encontramos sin buscarnos, y que ambos teníamos que sanar y aprender. Lo hicimos muy bien, como un gran equipo, y logramos hacer de nuestra relación un espacio de luz y mucho verdor. Esa luz, ese verdor, han de seguir presentes y harán sonreír a tu corazón».

La carta que en principio redacté en primera persona (reflexionando sobre lo que desearía para Raúl si yo hubiera muerto) se transformó inesperadamente en una carta de Raúl dirigida a mí. La experiencia me dejó atónita al imaginar que él me estaba enviando un mensaje muy poderoso desde su nueva dimensión. Quedará como algo incógnito, dada la imposibilidad de saber si se trató solo de los dictados de mi inconsciente o si fue información canalizada desde el más allá. Lo que me queda claro es que fue un hecho que resultó transformador, potente y pleno de amor.

Las artes plásticas y visuales

En el proceso de duelo pinté mucho: con las manos, con los dedos, con las uñas, con pinceles. Utilicé tinta, óleo, tierra, pasteles (empleándolos sobre diversos soportes: madera, tela, micas, cartulinas). Usé colores brillantes, blancos, tonos tierra, azules melancólicos. Pinté a plena luz, en la penumbra y a todas horas: por la tarde, durante las noches y las madrugadas. Recuperé algunas pinturas y antiguas imágenes oníricas, conectando con sus mensajes premonitorios sobre la muerte. Pinté toros de lidia, los pies de Raúl, una mujer sumergida en el mar, el ritual en el océano, la muerte de mi padre. Dejé que irrumpieran las imágenes de ensueño de mi mundo espiritual, los pedacitos de mi romanticismo. Frecuenté asimismo la fotografía, la cual me obsequiaba lo suyo: imágenes efímeras transformadas en algo permanente.

Con el apoyo del artista Carlo Vitalino, “miré detrás de las imágenes” para conectar, no solo con la luz del proceso, sino también con

su sombra. Esto me ayudó a ingresar a relacionarme con “lo sombrío de la experiencia” sin temor. Sin embargo, “detrás de las imágenes” no encontré nada que me aterrorizara sino imágenes interesantes, desafiantes, amables. Un día se presentó la oportunidad de realizar una entrevista *imaginal* a la Muerte, lo que me reveló algunos aspectos relevantes de su naturaleza. Escuchándola, confrontándola nacieron nuevos saberes, semillas de conocimientos necesarios para mi evolución. Paralelamente, fui descubriendo que el viaje del duelo podía ser plasmado en una estructura tridimensional, en forma de mandala⁵, la cual me ayudó a visualizar la geografía de este viaje.

5 El término “mandala” proviene del sánscrito, del ámbito cultural de la India. Significa “círculo”, pero el significado del mandala va mucho más allá de un concepto geométrico. Representa totalidad, estructura, centro, unidad, equilibrio, búsqueda de paz, es una relación de hábitos que pueden conducir a la construcción de un modelo de estructura organizada. Describiendo tanto las realidades materiales como las no materiales, el mandala aparece en todos los aspectos de la vida: los círculos que llamamos Tierra, Sol y la Luna, así como círculos conceptuales de amigos, familia y comunidad.

La danza

La danza llegó también para acompañarme durante el viaje. Mis clases de flamenco con Lourdes Carlín me sostuvieron de manera incuestionable. El flamenco es un género musical que tiene la virtud de contener tanto la alegría como el drama, la tragedia, la tristeza, el dolor. El zapateo fuerte y sonoro, rítmico, me regaló estructura y afirmación. El movimiento de brazos, aire y vuelo.

Un momento especial fue la danza que creé en una sesión terapéutica con la canción *The first person on Earth*⁶ (también de Tracy Champan), que me regaló otro encuentro *imaginal* con Raúl, llevándome a una emoción extática. Esta experiencia tuvo un carácter sagrado para mí porque me llevó desde el centro de mi intimidad a los límites de la trascendencia. Las cenizas de Raúl estaban en el mar, y en la danza entré en forma *imaginal* a este para encontrarme con él. Bailé con

⁶https://open.spotify.com/track/2GPKa6jqjXIZBBAP6OF8Zv?si=0xNfIGNzQ_eEr1h0hh_30w

energía y decisión. Fue uno de los eventos más importantes de mi viaje.

Hoy puedo afirmar que, ante la pérdida y el inmenso dolor, el amor y la belleza las Artes Expresivas me consolaron, me proporcionaron un faro que posibilitaría mi ingreso la zona hadal⁷ de un ignoto territorio. Las imágenes me permitieron vislumbrar que allá, en lo más hondo del abismo cósmico en el que estaba inmersa, algo germinaba, algo renacía. Se trataba, en efecto, de un arduo recorrido circular, el cual me llevaría tanto a las profundidades como a las cumbres de la experiencia de perder a mis seres amados.

Este libro muestra que el duelo se realiza en el espacio *imaginal*, ese lugar intermedio entre la subjetividad y el mundo externo compartido. En él la imaginación y la memoria, de la mano de emociones diversas, se ponen al servicio de

7 En oceanografía, la zona hadal identifica a las aguas y fondos marinos por debajo de la zona abisal y corresponde a las zonas más profundas del océano en las grandes fosas oceánicas situadas a más de 6000 metros de profundidad.

la psiquis para iniciar un viaje circular y en espiral, que conducirá a la resolución del duelo a través de la internalización de imágenes estéticas y plenas de nuevos significados.

De esta forma, el *duelo creativo y poietico*⁸ se convierte en un modo privilegiado de transitar este proceso tan de todos, y hará germinar semillas de vida para un recomenzar de manera creativa y enriquecida.

La experiencia de la muerte y atravesar un duelo profundo son importantes oportunidades de crecimiento espiritual y emocional. Mi proceso me conduce a tomar consciencia de que, al hablar de la muerte, estoy en realidad profundizando en la vida y en uno aspectos fundamentales que la sostienen: el amor.

⁸ **Poiésis** es un término griego que significa 'creación' o 'producción', derivado de ποιέω, 'hacer' o 'crear'. Platón define en *El banquete* el término **poiésis** como «la causa que convierte cualquier cosa que consideremos de no-ser a ser». Se entiende por **poiesis** todo proceso creativo. En el campo de las Artes Expresivas Stephen K. Levine (2018) refiere que poiesis es, la capacidad de conectarnos con nuestro potencial creativo y responder a nuestro dolor y el sufrimiento del mundo de manera creativa siempre se puede dar. Un *duelo poético* sería aquel proceso que permite darle una nueva forma al ser luego de la pérdida sufrida.



PARTE POLICIAL

¿Nombre?

Giselle Silva Panez.

¿Edad?

Cincuenta años.

¿Domiciliada en?

Juan de la Fuente 130, Miraflores.

¿Parentesco con el occiso?

Pareja.

Relate las circunstancias en las que sucedió el deceso:

Salimos a una misa, a la iglesia Carmelitas, muy cerca a mi casa. Caminábamos. En la tercera cuadra empezó de pronto a respirar con agitación. Se desvaneció de forma inmediata. Traté de reanimarlo con respiración boca a boca. Un transeúnte llamó a la ambulancia. Vino una doctora y un paramédico. Me dijeron que le iban a colocar un desfibrilador. Asentí. A los pocos minutos me informaron que había fallecido.

¿Algo más que quiera añadir?

No.

¿Causa del deceso, señora?

Infarto agudo al miocardio.

No tengo más que preguntarle.

Parte policial realizado a la semana de la muerte de Raúl a solicitud de la Policía de Investigaciones de Crímenes.