

«Serie Vestigios»
 Catalina Mena
 (2023)

SALUD Y CALIDAD DE VIDA_

EL ARTE DE DOLER

El dolor no cura la herida, no restituye lo perdido, pero abre un espacio donde este deja de ser una experiencia individual para convertirse en un gesto cultural. “Crear no es superar la pérdida, sino aprender a convivir con ella”.

Por_ Dr. Eghon Guzmán Bustamante

El dolor es un sentimiento de pena y congoja que se padece en el ánimo, es un sentimiento de aflicción producido por una situación desagradable, que provoca un duelo.

El duelo sobrepasa el lenguaje, pero encuentra en el arte una forma de existir, entre la herida y la creación se abre un espacio donde el dolor no desaparece, pero se transforma en una experiencia compartida.

Hay dolores que no se pueden expresar en palabras, **pérdidas que quiebran nuestros sentidos y nos dejan en una nebulosa emocional difícil, en un territorio incierto, aquí la creatividad aparece con urgencia, no como un lujo o adorno.**

El duelo es un proceso psicológico, pero también una experiencia estética, presupone una reconfiguración de nuestro mundo interior, una nueva relación temporal, de memoria y ausencia. Sigmund Freud plantea el duelo como un trabajo psíquico difícil y complejo, aquí el arte irrumpe como vía posible de escape. Tiene una cualidad única, puede contener lo que no se puede decir directamente, no exige lógica ni resolución, admite el silencio, la contradicción y la fragmentación. En el duelo conviven emociones ambivalentes: amor, rabia, presencia y ausencia, estas son fundamentales. El duelo enfrenta al sujeto con una paradoja, aquello que ha perdido sigue estando de otro modo, la ausencia se vuelve presencia psíquica, memoria persistente, el arte permite sostener esta tensión sin resolverla, no busca cerrar la herida.

El arte no elimina el dolor, pero lo traduce en forma de imagen, ritmo y en metáfora. No explica el dolor, lo hace visible.

La obra de Frida Kahlo (1907-1954) interpreta esta dimensión, sus autorretratos no sólo representan su cuerpo herido, sino que configuran una intimidad del sufrimiento, donde la vulnerabilidad se convierte en lenguaje.

En la música contemporánea, el músico, escritor y actor australiano **Nick Cave (1957)** ha explorado el duelo desde una dimensión radicalmente honesta. Tras la pérdida de su hijo, su obra se vuelve más etérea, más abierta, casi espiritual, no hay consuelo fácil, pero sí una insistencia en la experiencia.



Una de las tensiones más complejas del arte es su capacidad de transformar el dolor sin banalizarlo, no se trata de embellecer la herida, sino de darle una forma que permita pensarla y compartirla.

La escritura de la periodista estadounidense Joan Didion (1934-2021) en «El año del pensamiento mágico», ofrece un ejemplo preciso, una prosa contenida, casi clínica, evita el exceso emocional y se acerca a la experiencia con lucidez. El duelo encuentra la manera de no desaparecer.

El duelo es íntimo, pero el arte lo convierte en experiencia colectiva, quien observa, escucha o lee, accede a la vivencia del otro, reconoce fragmentos de la propia. En una cultura que tiende a evitar el dolor o medicalizarlo, el arte abre un espacio donde el sufrimiento puede ser visto sin corrección. **“Compartir el dolor no lo reduce, pero lo vuelve menos solitario”.**

En Chile, prácticas visuales, performáticas y literarias han explorado el duelo como experiencia límite, desde las obras de memoria vinculadas a detenidos desaparecidos, hasta expresiones más íntimas. El arte se posesiona como un lenguaje de lo indecible.

Las investigaciones contemporáneas en Psicología y Neurociencia han comenzado a demostrar que la creación artística facilita procesos de regulación emocional e integración del trauma. Sin embargo, más allá de la evidencia científica, el arte responde a una necesidad más profunda, la de otorgar sentido.

El duelo desordena; el arte no ordena del todo, pero ofrece una forma, y en esta forma –inestable, fragmentaria, a veces inconclusa– emerge la posibilidad de seguir viviendo con ese dolor de otra manera. **“El duelo compartido no se diluye: se transforma en memoria”.**

Tal vez, el arte no cure el duelo, pero da lugar donde existir sin destruirnos, y en este gesto mínimo se juega lo esencial, la posibilidad de transformar la pérdida en presencia simbólica, de convertir la herida en relato, de hacer del dolor –aunque sea por un instante– una forma de belleza. 📖