



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA
CENTRO DE LA IMAGEN**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS EN DIRECCIÓN DE
PROYECTOS VISUALES Y FOTOGRAFÍA**

**MANGO
UNA REFLEXIÓN SOBRE EL DUELO ROMÁNTICO**

**Proyecto de investigación para optar el Grado Académico de Bachiller en
Dirección de Proyectos Visuales y Fotografía**

**ESTHER AYALA TORRES
(0009-0000-2214-1494)**

**Lima - Perú
2023**

Cuando nuestra experiencia vivida de teorizar está enlazada fundamentalmente al proceso de autorrecuperación, (...), no existe brecha entre teoría y práctica. En efecto lo que esta experiencia evidencia es la conexión entre las dos – ese proceso de reciprocidad en el que en última instancia una hace posible la otra-

(Hooks, 1994, p. 125)

Resumen

La presente investigación aborda el tema del proceso emocional del duelo romántico. Para esto es necesario realizar una revisión del concepto de duelo, para así poder identificar la diferencia entre depresión, melancolía y duelo. Además, elaboro una investigación detallada acerca del concepto del amor romántico para así comprender su relación con el duelo provocado por el final de una relación sentimental. Finalmente, reflexiono acerca de que este estado de extrema vulnerabilidad se puede convertir en una oportunidad de crecimiento personal y autoconocimiento, añadiendo que el análisis de cuatro películas nutre mi objetivo de crear mi propia representación y mi propio lenguaje audiovisual para relatar, a partir de mi propia experiencia, este tema cultural.

Palabras clave: duelo romántico, dolor, ausencia, amor, proceso emocional

Índice General

Resumen	3
Introducción	6
Capítulo 1: <i>Dolus</i>	8
1.1 Concepto de duelo	8
1.2 ¿Duelo, depresión o melancolía?.....	10
1.3 Representación del duelo en el cine: Análisis de 2 películas	12
Capítulo 2: Relación de duelo con amor romántico	20
2.1 Contexto del amor romántico.....	20
2.2 Pérdida del lazo romántico	24
2.3 Un viaje en una montaña rusa/ Un impacto movilizador	27
Capítulo 3: Nostalgia y ausencia como inicio/motivadores/herramienta/impulso de autoconocimiento/ crecimiento	33
Conclusiones	39
Bibliografía y fuentes consultadas	40

Índice de Figuras

Figura 1. Kiesłowski, K. (1993). <i>Trois couleurs: Bleu</i> . Still	13
Figura 2. Mundruczó, K. (2020). <i>Pieces of a woman</i> . Still	16
Figura 3. Von Hamle, K. (1305-1315). <i>Amantes medievales</i> . Imagen	22
Figura 4. Webb, M. (2009). <i>500 days of Summer</i> . Still	28
Figura 5. Kechiche, A. (2013). <i>La vie d'Adèle</i> . Still	30
Figura 6. Ayala, E. (2022). <i>Prueba</i> . Fotografías	35
Figura 7. Ayala, E. (2022). <i>Prueba</i> . Fotografías	36
Figura 8. Ayala, E. (2022). <i>Prueba</i> . Fotografías	36
Figura 9. Ayala, E. (2023). <i>Mango</i> . Still	38

Introducción

Durante el transcurso de mi vida he pasado por varios duelos: he perdido a algunos familiares, un amigo, y mi mascota más querida, quien me acompañó 16 años. Estos duelos que procesé por estas pérdidas fueron muy impactantes en mi vida, pero ninguna llegó a desestabilizarme tanto como el fin de la relación sentimental que actualmente considero la más importante. Esta experiencia provocó una respuesta emocional extremadamente abrumadora, y al mismo tiempo se convirtió en la detonante que generó en mí muchas inseguridades e inestabilidad mental. Situación que no había experimentado con anterioridad. He logrado percibir que, socialmente, una ruptura sentimental y sus respuestas emocionales y cognitivas no se toman en cuenta con la debida importancia, resultando en que la mayoría de las personas crea que el “borrón y cuenta nueva” se pueda dar de la noche a la mañana.

No fue sino hasta que tuve que redactar una crónica como examen final de un curso de la universidad que me empujó a usar la creación artística, así como la literatura, como una herramienta de externalización de las emociones más profundas, solo aquellas que logran generar un estado de extrema vulnerabilidad. En mi crónica titulada *“Mango”* manejo un lenguaje racional, exponiendo mis emociones al pensamiento para nutrir un sentido con el otro. Mi narración es interrumpida por recuerdos, lo que lo convierte en un relato atemporal. Cuento mi proceso de duelo desde las últimas palabras que le escribí a mi expareja. Detallo la respuesta emocional y cognitiva que provocó en mí el fin de mi relación, como emociones y pensamientos caóticos que me abrumaron al inicio y no podía controlar, lo cual me llevó a tomar la decisión de iniciar terapia psicológica. Describo cuáles fueron mis acciones y analizo mis pensamientos durante esta etapa, de qué manera empecé a realizar un adecuado proceso de duelo, y cómo este resultó en la oportunidad de autoconocimiento y crecimiento.

Yo no he tenido muchas relaciones sentimentales a lo largo de mi vida porque nunca he estado en una búsqueda constante de una pareja. Por esto siempre me han intrigado las personas que pueden superar una ruptura tan

fácilmente, o, en otras palabras, que pueden procesar un duelo solos, con total independencia. Siempre me he preguntado qué recursos utilizan, o si tienen alguna estrategia previamente establecida para lidiar con el final de una relación importante. ¿Alguna vez han experimentado algo más impactante que una ruptura? ¿Tiene algo que ver con la madurez? ¿O tal vez con la inteligencia emocional? ¿Hasta qué punto es positiva la resiliencia? ¿Quizás es la experiencia? Esto me provoca cierto cuestionamiento acerca de qué manera el contexto sociocultural podría influir en la respuesta y el proceso de esta etapa vulnerable, y sobre la atención que se le brinda a este tipo de duelo.

Considero mi crónica como punto de partida, pues me motivó a desarrollar este tema como proyecto visual. Usaré algunos fragmentos para que soporten mi acercamiento teórico este proceso emocional. La comprensión general del concepto de duelo es importante para entender el duelo amoroso. Asimismo, el análisis de la percepción del amor en el contexto histórico es relevante para la reflexión de la relación entre el duelo y el amor romántico. Debido a que desarrollo un proyecto audiovisual como parte de esta investigación, elaboro el análisis de 4 películas: 2 acerca del duelo – por fallecimiento - y 2 sobre el duelo amoroso, por lo tanto, también sobre romance. El análisis de las películas es un medio que me ayudará a evitar que mi proyecto visual caiga en la simple representación anecdótica de un tema personal.

Capítulo 1: *Dolus*

No suelo compartir abiertamente mis emociones, siempre lidié con mis problemas sola, nunca pedía consejos, buscaba soluciones por mi propia cuenta: no por ser narcisista, sino que simplemente así me criaron. Pero esta vez fue diferente: en diciembre, escribí en el chat de mis amigos de toda la vida que los necesitaba.

(Julio 2022, "Mango" crónica personal: fragmento de la crónica)

1.1. Concepto de duelo

Etimológicamente, la palabra duelo proviene del latín *dolus* que significa dolor, desafío o combate entre dos. La primera vez que este concepto fue explorado fue por Sigmund Freud en 1917, él menciona que este dolor es un proceso natural ante la pérdida de una persona amada. El duelo incluye al "yo", este es absorbido de manera consciente o inconsciente hasta que se logra concluir con el proceso doloroso y es ahí donde el "yo" logra liberarse de nuevo, pero, menciona, que no se logra realizar con facilidad. (Pacheco, 2003, pp. 32- 33)

El duelo es un efecto universal que cada persona experimenta a su manera. Este puede desenvolverse en dos resultados: la oportunidad de crecimiento, madurez y autoconocimiento; o el riesgo de no llevar un proceso adecuado, el cual termina generando un duelo patológico (Flórez, 2009, p. 82). No solo se genera por la pérdida de una persona, ya sea por muerte o separación, sino también ante la pérdida de un objeto con el cual tengamos algún vínculo emocional, puesto de trabajo, posición económica o social, etc. Por lo tanto, el duelo es una respuesta emocional, física, cognitiva y conductual ante la ausencia de alguien o algo muypreciado, lo cual deriva en el proceso de aceptación y asimilación de un evento desolador.

“El duelo puede considerarse como un proceso social, ya que puede manejarse mejor cuando es compartido y asistido por los demás” (Burgess en Pacheco, 2003, p. 33). El duelo por el fallecimiento de una persona querida o amada ha sido observada y tratada por todas las culturas y religiones, de tal manera que se han establecido ciertas reglas de conducta social antes, durante y luego de un entierro, al igual que el período de duración de este (Pacheco, 2003, p. 33). En Perú, por ejemplo, se realiza una ceremonia fúnebre, la familia del fallecido organiza un velorio, el cual puede tomar lugar en una funeraria o en la privacidad de su hogar. Sitúan el ataúd en la mejor ubicación para que pueda ser localizado fácilmente por todos los presentes, siempre se encuentra rodeado de arreglos florales y velas; y en muchos casos el ataúd está abierto para poder observar por última vez al difunto, a quien suelen vestir con prendas generalmente de estilo elegante y con los accesorios que fueron más preciados para este. Mientras la familia y los allegados a esta y al fallecido conversan, usualmente compartiendo recuerdos sobre la persona que perdieron, se reparte café y pequeños bocaditos dulces a manera de agradecimiento por la presencia de los familiares y amigos, la cual significa un apoyo muy importante ante tal lamentable acontecimiento.

La forma de elaborar los duelos y transiciones psicosociales es un componente fundamental de nuestra adaptación al entorno. También de nuestras adaptaciones y dificultades en la relación social. De ahí que los procesos de duelo posean una tan importante repercusión en la vida social del individuo. La manera de expresar el duelo, sin embargo, está estrechamente relacionada con la cultura a la que pertenezcamos (por ejemplo, vestirse de negro), a las situaciones que rodean a la pérdida, a la edad de la persona que fallece, la situación vital, si se trata de una muerte anticipada o repentina. (Pacheco, 2003, p. 35)

Enfrentar una pérdida siempre es doloroso, el proceso de duelo es confrontar ese vacío interno que genera la ausencia. Provoca un desorden en la rutina diaria y quienes lo experimentamos nos llenamos de preguntas sobre lo que pudimos haber hecho mejor. Ante la pérdida por el fallecimiento de un familiar

me he encontrado con palabras “consuelo” como: Está en un mejor lugar. Recuerdo muy bien esta frase ante el fallecimiento de mi abuelo hace aproximadamente 17 años, odié esas palabras y aún lo hago. Lo único que generó en mí esta frase a mis cortos 15 años fueron muchas preguntas, sentimiento de culpa y confusión. A pesar de que la muerte de mi abuelo afectó a toda mi familia, cada uno tuvo un duelo propio e independiente; nunca compartimos un momento para procesarlo juntos, por lo tanto, aprendí que este tipo de dolor y su proceso los tenía que pasar en soledad. Quizás por eso me empecé a convertir en una bomba de tiempo.

1.2. ¿Duelo, depresión o melancolía?

Para comprender qué es el duelo es necesario reflexionar cómo actualmente la palabra depresión la ha sustituido. La depresión es una enfermedad que siempre ha existido, pero que por mucho tiempo se ha invisibilizado, los síntomas solían definirse como ansiedad u otro término. El surgimiento de la depresión como diagnóstico se adjudica más a un resultado de avance científico. Esta enfermedad afecta la regularidad de las funciones de nuestro cuerpo, al perder esta consistencia se revela con síntomas biológicos específicos como el insomnio, pérdida de apetito o la poca energía. Los síntomas biológicos de la depresión son interpretados de distinta manera según el factor sociocultural. La principal razón por la que la depresión es tratada principalmente con farmacéuticos es la avaricia de esta industria en alianza con personajes políticos quienes, desde hace aproximadamente cuarenta años, han logrado convencer a la sociedad que el dolor es necesariamente depresión, y que, por lo tanto, la solución rápida y efectiva es el antidepresivo. Dejando de lado así la importancia de buscar la solución en el individuo en sí. (Leader, 2008, pp.17-28)

A pesar de que existe el conocimiento que algunos medicamentos tienen un efecto contrario, y más bien provocan un caos cognitivo que llega a desenlazar en un acto negativo; esta industria ha logrado establecer que la depresión es necesariamente sinónimo de dolor y melancolía, lo cual hace que sea una

necesidad y obligación consumir medicamentos para tratarla, si alguien se niega la sociedad lo etiqueta como un autosabotaje. La sociedad contemporánea también juega un papel de cómo se busca resolver esta condición. En vez de sumergirnos en nuestro interior y confrontar aquello que produce lo que aqueja, hay una necesidad de encontrar una solución rápida y dejar de lado encontrar la raíz del problema que se encuentra en nuestro subconsciente. A partir de esto, el psicoanalista Darian Leader cuestiona el por qué se ven los síntomas de duelo y melancolía como un diagnóstico general de depresión, y no como indicativos para descubrir la causa de este. Esta no es la misma para todas las personas, pues cada persona es un mundo completamente diferente.

También debemos tener en cuenta que el duelo y la melancolía son reacciones ante una pérdida. Leader (2008) menciona que a veces hay conexiones entre la melancolía y la pérdida, pero a menudo se descartan como detalles aleatorios. Investigaciones recientes sobre el concepto de depresión han revelado la inestabilidad de sus formas cambiantes y síntomas característicos: miedo y tristeza sin razón aparente.

La naturaleza de la pérdida no siempre se conoce a nivel consciente. “Si un melancólico sabe lo que ha perdido, no sabe lo que perdió en ellos” (Freud en Leader, 2008, p.37). Tenemos la tarea de diferenciar entre las personas que perdemos y lo que perdemos. Si bien la melancolía y el duelo tienen características similares, como un desánimo agonizante, el primer factor específico es una disminución de la autoestima hasta el punto de culparse a sí mismo y autolesionarse.

“La melancolía significa que después de una pérdida, la imagen de uno mismo es profundamente alterada y ha cambiado fundamentalmente” (Leader, 2008, p. 37). Leader, autor de *La moda negra. Duelo, melancolía y depresión* menciona que Freud identificó este tema de la autoinculpación como una característica de la melancolía, distinguiéndola así de muchos otros casos de estado de ánimo depresivo. Puede ser duro lamentarse por una pérdida cuando los sentimientos de amor luchan con la ira hacia el difunto. La pérdida y el sufrimiento no siempre nos permiten desahogar nuestras emociones reprimidas.

Esta combinación de emociones nos hace sentir culpables y luego nos castigamos por cosas que podríamos o deberíamos haber hecho. Freud creía que es este grado de ambivalencia, más que la intensidad de los sentimientos positivos hacia el ser querido perdido, el factor determinante en el duelo.

Hemos aprendido que todo malestar emocional desemboca en depresión, no es sino hasta que tomamos la decisión de recibir ayuda y guía bajo el cuidado de un profesional de la salud mental, donde aprendemos realmente la definición exacta de nuestra respuesta emocional ante lo que nos aqueja. Es importante saber con exactitud nuestro diagnóstico para así poder trabajar con certeza lo que nos hace sentir mal. Si la pérdida puede generar también melancolía como respuesta emocional, ¿cómo podemos detectarla? Inconscientemente, reprimimos nuestro sentimiento de odio preguntándonos ¿cómo odiar a alguien que ya no está? No tiene sentido. Pero es exactamente esta acción que hemos aprendido de nuestro entorno sociocultural lo que termina provocando más daño a nosotros mismos. Si nos encontramos en una situación de pérdida, reprocharnos intensamente por cosas que escapan de nuestro control, se podría considerar una señal de melancolía, según lo que explica Freud. El odio no es realmente dirigido hacia nosotros mismos, sino hacia quien ya no está.

El duelo, entonces, resulta en afrontar las memorias y el anhelo por la persona que ya no está con la certeza de su ausencia y con esto las rutinas o planes que tenían en común. Este proceso de identificar y modificar nuestra mentalidad probablemente se tornará en la decisión de avanzar y sobrepasar esta difícil etapa de adaptación y aceptación de la ausencia de un ser amado.

1.3. Representación del duelo en el cine: análisis de 2 películas

Comprendemos entonces que el duelo es una respuesta universal a la pérdida, experimentada por personas de todas las edades y culturas. Que es una reacción normal y natural y que cada uno la experimenta a su manera. No obstante, provoca reacciones humanas colectivas. Asimismo, en una cultura bien

integrada, la ritualización y las costumbres a menudo contribuyen a los efectos psicológicos del duelo; por lo tanto, ciertos rituales como los funerales son importantes. Igualmente, para reflexionar y trabajar con la mayor certitud posible lo que aqueja nuestra psiquis en el caso de una pérdida, debemos reconocer que duelo, melancolía y depresión en realidad son tres diagnósticos distintos. Mientras que algunas personas pueden tener los recursos suficientes para afrontar la pérdida, generando un entendimiento de la simplicidad de la superación, esto no se da en varios casos.

Esta etapa de vulnerabilidad para muchos es difícil de pensar y en muchas ocasiones, de comunicar. Me cuestiono entonces, ¿de qué manera el cine ha logrado representar estas emociones de complicada expresión? El cine es la entrada al mundo que funciona como instrumento de comunicación, un arte en el que se construye un balance entre un análisis cinematográfico, psicológico y sociológico. En búsqueda de la respuesta, he desarrollado un análisis de 2 películas que abarcan el tema del duelo.

La primera película es Tres Colores: Azul (1993) del director polaco Krzysztof Kieślowski. Esta es una película de origen francés protagonizada por Juliette Binoche quien le da vida a al personaje principal, Julie Vignon. Esta película trata sobre cómo Julie intenta procesar la pérdida de su esposo y famoso compositor Patrice, y de su pequeña hija Anna, de 5 años, quienes fallecieron en un accidente de auto del cual solo ella sobrevivió.



Figura 1

Julie al recibir la noticia del fallecimiento de su familia, mientras se recuperaba en el hospital, tiene como primera reacción dejar sentir su tristeza y llorar, pero dicha escena se corta abruptamente para luego mostrarla impotente y enfurecida, lo cual la lleva a tener una actitud agresiva al romper un ventanal del hospital. Inmediatamente, ante la sensación de ahogo en emociones negativas, intenta quitarse la vida, pero no es capaz de hacerlo. En la siguiente escena se encuentra echada en una camilla completamente inmóvil, a pesar de tener visita tiene la mirada perdida y luego cierra los ojos, como no querer estar en esa realidad. Al ser dada de alta, rápidamente toma la decisión de distanciarse y de ser indiferente ante todo aquello que le recordara a su familia. Excepto por una lámpara de cristales azules, la cual pertenecía a su hija.

A diferencia de su entorno, el mismo que se familiarizaba con su difunto esposo y pequeña hija, ella no lloraba desconsoladamente, sino que tiene una reacción fría y casi nula, la cual le cuestionan en diversas ocasiones. Tiene que hacerse cargo de lo que su esposo, un reconocido compositor de música clásica, dejó a medias. Se mostraron dos escenas donde observa dichas composiciones musicales, mientras esto sucede estas melodías se escuchan de fondo. La segunda vez que es citada a tomar una decisión acerca de la composición incompleta, ella decide acercarse a un camión de basura y botar el documento, esto mientras de fondo se escucha una melodía bastante potente.

Decide buscar consuelo y refugio ante la ausencia de su marido, teniendo un encuentro carnal con un viejo amigo, Olivier, a quien antes de citar ella le pregunta si aún la ama. Al día siguiente se va, y en el camino arrastra su puño contra una pared de piedras mientras se aleja del lugar del encuentro. Se muda de su casa familiar en el campo a un pequeño departamento en una ciudad, usa su apellido de soltera para el contrato de alquiler y ya no el de su esposo fallecido. Crea una nueva rutina, va todas las noches a nadar en una piscina que se encuentra dentro de un edificio y con una iluminación intensa de color azul oscuro. Durante el tiempo en el que vive el proceso de duelo se entera de que su esposo le había sido infiel por varios años, lo cual la motiva a buscar a la amante para resolver dudas que le generó la noticia. Finalmente, la película termina

mostrando a Julie a través de una ventana, derramando esas lagrimas tan esperadas y con una expresión de tranquilidad en sus ojos.

Esta película nos muestra que el personaje inicia el proceso de duelo con el sentimiento de tristeza, pasando repentinamente a la ira, actuando de manera violenta. Esta combinación de emociones, agregando el dolor que siente, la llevan a tener la intención de parar lo que siente terminando con su vida; pero el temor la detiene. Vemos también que intenta reemplazar la ausencia de su esposo con alguien más que la ama, pero ella a él no. Durante el resto de la película gestiona este proceso en completo silencio y aparente indiferencia, aunque podemos apreciar que en varias ocasiones el director utiliza el color y ciertos simbolismos para representar las emociones que no expresa.

Por ejemplo, el color azul oscuro está muy presente, se utiliza para representar las emociones del duelo, tristeza y melancolía, se observa específicamente en los momentos de soledad de Julie, cuando está en el cuarto de su hija se observa la habitación completamente pintada de azul, las escenas en las que se encuentra nadando en la piscina están completamente teñidas de azul, algunos adornos con los que decora su nuevo departamento, incluyendo la lámpara de cristales azules; la bitácora en la que su esposo guardaba sus composiciones, etc. Hace uso también de distintos elementos y acciones para representar el estado emocional de Julie, como la lluvia torrencial en representación de aquellas lágrimas que no derrama hasta el final de la película, el plano detalle de su puño siendo arrastrado en una pared de piedras como representación del dolor interno que lleva, y el cubo de azúcar llenándose de café lo cual provoca que un trozo caiga a la bebida y esta se derrame, esta podría ser un simbolismo de la indiferencia.

Por último, hay 3 escenas que considero importantes, pues a partir de mi análisis opino que son representaciones del estado psicológico de Julie en el proceso del duelo, dos escenas distintas en las que se encuentra en la piscina, y la escena final en la que aparece Julie. En un momento del desarrollo de esta historia Julie se encuentra en posición fetal dentro de la piscina mientras se

hunde poco a poco, toda la escena está teñida de azul oscuro y de fondo se escucha una de las composiciones de su esposo, considero esto como el reflejo de su lucha ante el agobio de sentir muchas emociones al mismo tiempo. Más adelante, en la última escena en la que se encuentra nadando en la piscina, hay un encuentro de los colores azul y verde claro, pero de intensidad tenue, el verde claro interpreta la representación visual de la aceptación, lo que significa que Julie está avanzando en el proceso de superación del duelo.

En la última escena en la que aparece Julie se le ve en un primer plano a través de una ventana, en la parte inferior se observa el color azul pero esta vez de intensidad tenue casi desapareciendo, y detrás de ella se ven unas plantas que muestran el color verde saturado que resalta en la escena; interpreto esto como la aceptación de su pérdida y el paso final para la superación del duelo, ya que el color azul parece ser provocado por un reflejo del exterior.

La segunda película es Fragmentos de una mujer (2020) del director húngaro Kornél Mundruczó. Esta película es de origen estadounidense protagonizada por Vanessa Kirby y Shia LaBeouf, quienes interpretan a Martha Wiese, personaje principal, y Sean Carson. Esta cinta, basada en hechos reales, desarrolla la historia del proceso de duelo de dos padres que pierden a su hija recién nacida luego de un trabajo de parto casero.



Figura 2

Eva, la comadrona que asiste todo el proceso del parto, nota que las palpaciones del bebé se debilitan, por lo que le indica a Sean que llame una ambulancia rápidamente. A los pocos minutos la bebé nace, demora en llorar, pero logra soltar un llanto que provoca una sensación de alivio en Eva, pero esto dura poco ya que inmediatamente nota que la recién nacida deja llorar. Al mirarla observa que la piel de la bebé se tornó azul e indica que no está respirando. En ese preciso momento llegan los paramédicos, pero no pudieron evitar su muerte.

Luego de este suceso, todo cambia en la vida de ambos padres, quienes realizan el duelo por separado, lo cual provoca que su matrimonio termine. Martha parece demostrar indiferencia sobre lo ocurrido retomando de manera instantánea sus actividades, parece estar desensibilizada debido al evento traumático que pasó. Mientras Sean intenta que la comunicación transparente y asertiva que tenían se mantenga, así como aferrarse a todo aquello que le recordara a su hija; Martha se encapsula en tomar distancia del tema, por lo que decide empacar todos los objetos que tuviera relación con su pequeña hija. Se vuelve fría, una persona seria e indiferente. A diferencia de ella, Sean llora reiteradas veces por el fallecimiento de su hija; y también parece sentir frustración porque siente la ausencia de su esposa a pesar de habitar el mismo hogar.

En los siguientes 5 meses, Sean recae en el alcohol y las drogas al no ser capaz de lidiar con sus emociones. Su aún esposa desarrolla un gusto por las manzanas rojas, no como un detalle simple de agregarlas a su dieta, sino que se observa que aprecia el olor de la fruta y recolecta las semillas de todas las que come. La madre de Martha le insiste en enjuiciar a Eva, la comadrona, para que así cuente su verdad en su declaración y pueda encarar la realidad; considera que este sería el primer paso para poder avanzar.

Finalmente, Martha decide ser parte del juicio de la comadrona y, ante las preguntas del abogado defensor, se da cuenta de que no tenía idea de cómo era su hija físicamente. Lo único que recordó fue su olor, dijo que su hija olía a manzana. Esto la motiva a revelar las fotografías que Sean le había tomado en el nacimiento de su hija, lo que provoca que encare su realidad y acepte su muerte.

Esta historia nos muestra dos procesos distintos. Sean, a quien le invade la ira y decide evitar la realidad al no mantenerse sobrio. Y Martha, quien no exterioriza sus emociones y decide ser indiferente y negar lo sucedido para poder controlar su dolor, lo que genera que también sea indiferente con todos los que la rodean y se convierte en una persona que aparentemente vive porque tiene que hacerlo. Pero decide tomar el consejo de su madre, así que decide afrontar lo sucedido y así aceptar la muerte de su hija para poder cambiar el significado de la pérdida y favorezca su proceso de duelo.

En esta cinta hay diversos simbolismos y pequeños detalles que revelan el proceso de duelo de Martha. Inmediatamente luego del fallecimiento de su hija, se presenta una escena en la que ella viste un saco rojo, un color llamativo contrario al clásico negro por luto. Pienso que en este contexto representa la ira que no expresa. El color negro, ese luto que decide reprimir, lo vemos en el esmalte que pintan las uñas de sus manos y sus pies. También se ve un plano detalle de las uñas de sus manos parcialmente despintadas, como si las hubiera arrastrado contra sus dientes; lo que puedo interpretar como frustración. Luego empieza a resaltar el color morado en su vestimenta mientras el rojo va desapareciendo, hasta que viste el color azul de tonalidad clara, lo cual indicaría calma. Esto es un simbolismo de su proceso de duelo.

Así mismo se aprecian diversos elementos que describen de manera representativa diversas situaciones. Una de las más relevantes es la manzana, la cual se convierte en un medio de superación metafórico, pues vemos que Martha pone mucho énfasis y cuidado en germinar las semillas de esta fruta. En una escena donde se observa un intercambio agresivo entre los esposos, se observa que alrededor las plantas están marchitas y los trastes sucios abundan el lugar. Por último, el río de la ciudad donde vivían como una descripción visual del duelo de Martha, se observa el cambio desde que se congela y se convierte en un enorme hielo, pasando por la fragmentación debido al cambio de estación, y finalmente vemos el río completamente descongelado que fluye de manera calmada.

He notado algunas similitudes en la representación del duelo de ambos largometrajes. Ambas protagonistas muestran indiferencia, distancia y frialdad, ambas deciden silenciar su duelo y procesarlo sin exteriorizarlo. También, el final de las historias se asemeja, se observa a ambas por primera vez llorar por quien añoran, y sonreír como significado de aceptación y superación. Teniendo en cuenta que ambas películas fueron estrenadas con 27 años de diferencia, me motiva a cuestionar si se trata de una simple representación tradicional de esta experiencia y sus consecuencias; o si la segunda película se ha desarrollado bajo influencia de lo asimilado con cultura visual. ¿El duelo puede ser aprendido?

“Ver es un proceso social y psicológico que acontece internamente en la relación que el espectador entabla con lo que es visto” (Marquina, 2016, p.91). La cultura visual es un universo que nos influye y nos impacta. Está íntimamente relacionada con la forma en la que vemos las imágenes y en cómo reaccionamos ante lo que vemos. Implica no solo la capacidad de ver, sino también ejerce una serie de códigos a un individuo que provoca que responda de manera distinta a otros. Marquina (2016) menciona que la acción que realizamos ante alguna experiencia es debido a un presentimiento que se asimila como información consciente al ser comprobado por su representación visual.

Debido a la evolución tecnológica del mundo moderno, las imágenes se han convertido en parte de nuestra vida cotidiana. Es un sistema continuo que establece las diferencias entre lo visible y lo invisible, “crea estereotipos sobre los cuales construimos al Otro y funciona como filtros para reconocerlo” (Marquina, 2016, p.95). Desde la perspectiva de la cultura visual, la representación y lo representado están fundidos en un solo proceso.

Capítulo 2: Relación de duelo con amor romántico

“Gracias por los buenos momentos, porque sí los tuvimos; y gracias por las lecciones. De esto yo, la verdad, creo que incluso salgo ganando porque aprendí bastante.”

Fue el último mensaje que le escribí, en diciembre.

(Julio 2022, “Mango” crónica personal: fragmento de la crónica)

2.1 Contexto del amor romántico

El concepto, la demostración y la manera de experimentar el amor romántico, como lo conocemos actualmente, se origina a partir de la evolución de la percepción del amor en la historia. Desde la Antigua Grecia, pues es en esta época donde se empieza a realizar la primera descripción del amor mediante la literatura, hasta la actualidad. Munguía (2017) menciona que la definición del amor – romántico – ha atravesado por distintos significados que se han adaptado a las demandas de cada cultura y época específicas.

Se presume que el primer filósofo griego que estableció la primera definición de amor fue Empédocles, lo describía como la perfecta alineación de los cuatro elementos del cosmos que lograría ingresar al *reino del amor* (Ferrater-Mora y Abbagnano en Munguía, 2017, p. 221). Los mitos griegos son sólidos referentes de información para los filósofos, son el fundamento de las primeras cuestiones y análisis sobre el significado del amor; por esto asocian a este tema en específico a dos dioses: Eros, dios de la pasión y la atracción sexual, y Afrodita, diosa de la belleza y la procreación, ambos considerados representantes principales del amor (Munguía, 2017, p. 221). En la literatura griega la percepción de esta emoción se vincula con el dolor, la concepción del amor se entrelaza con

la desdicha y la agonía. Podemos encontrar un ejemplo claro en un fragmento recuperado de una obra perdida de Aristóteles, quien argumenta:

El amor es un impulso que se genera en el corazón (...) avanza y crece y, posteriormente, madura. Cuando ha madurado, se añaden a él las pasiones de la sensualidad, a la vez que el amante ve cómo aumentan en la profundidad de su corazón la excitación, la perseverancia, el afán, el empecinamiento y los deseos. Esto lo lleva a la concupiscencia (...) hasta que lo conduce a un pesar angustioso, a un continuo insomnio, a una pasión descontrolada y a la tristeza y la destrucción de su mente. (Aristóteles en Munguía, 2017, p. 222)

Por su parte, Platón en su obra “El Banquete” (De Azcárate, 1871) concibe el amor como el deseo de lo bello y lo bueno, y que se busca en la esencia intangible que da vida a un cuerpo, es la unión de lo opuesto como de lo semejante, es la armonía que se da entre seres afines. “En el mundo patriarcal, el deseo erótico y el matrimonio son demasiado peligrosos para ser unidos” (Passman en Duce, 2017, p. 82). En la Antigua Grecia el matrimonio tan solo se consideraba un medio para procrear, era imperativo tener descendencia genuina. La definición de amor se entrelazaba con el deseo erótico desahogado, resultando en amor pasional. Al contrario de la basta cantidad de relatos que narran que el amor ideal nace solo relaciones heterosexuales, en la sociedad griega de entonces el amor más puro era el que nacía de la cercanía pasional entre dos hombres.

Luego, a los pocos años de finalizar el siglo XI, surge el amor cortés o *amour courtois*; término acuñado por Gastón Paris, erudito francés, en 1883 (Singer en Munguía, 2017, p.225). Este tipo de amor es un ideal narrado inicialmente por trovadores, un grupo de escritores de Provenza, en la literatura cortés; la cual se volverá relevante hasta el siglo XVI. “Está encarnado en el caballero “cortés”: valiente guerrero –como el héroe épico-, pero fundamentalmente galante: no combate por Dios y por su señor, sino por su dama” (Paraíso, 2015, p.1). El fundamento de esta cortesía es análogo al compromiso que un caballero debía cumplir con su tropa. Al demostrar heroísmo y un propósito noble, se espera que

la dama le demuestre fidelidad. En el amor cortés impera la no consumación de este, la persona deseada es inalcanzable.



Figura 3

Continúa la transformación del concepto del amor, pasando a conocerse como amor burgués, el cual establecía que debía existir una unión matrimonial y la consumación de este. En realidad, la monogamia y el “amor” no eran relevantes, sino una fachada para la unión por interés económico y estatus social, por lo tanto, el amor romántico “real” de hecho se produciría solo en la clase baja (Engels en Illouz, 2009, p.25). Años más tarde, en la época victoriana, el amor se convierte en un medio en el que las parejas se descubren entre ellas de manera consciente y también individualmente. Así mismo, la expresión romántica se vincula con la religión, lo que lo convertía en el camino para obtener la “perfección espiritual”. Recordemos que el amor cortés trata a la dama como inalcanzable, el heroico caballero idolatra a su amada como si fuera una divinidad; esto se hereda en el amor victoriano, fomentando un ideal de virginidad en las mujeres como parte del concepto de amor.

La definición amor romántico nace a fines del siglo XVIII con el nacimiento del Romanticismo, un movimiento cultural que atribuye énfasis a los sentimientos, y

coincidiendo con el desarrollo industrial de las sociedades occidentales. Es así como se rompen los estereotipos previos sobre el amor establecidos por la religión y se incluye la pasión y el deseo sexual como sinónimo de apoderamiento de las emociones. A partir de inicios del siglo XIX, el amor y el deseo sexual se suman como elementos necesarios para el matrimonio, y deja de ser una simple unión por estatus económico. Illouz (2009) menciona que durante las últimas décadas del siglo XIX y las primeras del siglo XX la religión va perdiendo relevancia en la sociedad, convirtiendo al amor romántico un elemento central en el desarrollo cultural de la época. Se va dejando atrás lo que se definía como amor romántico, una emoción que era dolorosa y que provocaba acciones impensables si se le permitía fluir sin juicio.

Surge un cambio de percepción y conducta sobre el amor romántico a partir de que las mujeres tienen acceso a la educación y al ámbito laboral, generando que la elección de la pareja sea una decisión individual basada en afinidad y sentimiento. Además, el anhelo por la igualdad entre mujeres y hombres provoca la modificación en la vida sexual y las actividades recreativas de ambos géneros, impulsando así que las mujeres empiecen a realizar actividades que solían ser exclusivas para los hombres. Las relaciones íntimas heterosexuales se convierten en “un elemento intrínseco de la socialización para la vida adulta” (Illouz, 2009, p. 52), debido al alza de la emancipación de la pareja en la década de 1920 como resultado de la disminución del control familiar y social hacia los jóvenes universitarios acentuando cada vez más su independencia.

La evolución cultural, social y económica tienen un impacto en la modificación de la percepción del amor, que se vuelve aún más frecuente dentro de la cultura de masas, especialmente al adherirse como un tema relevante en el cine y la publicidad. Illouz (2009) señala que estas dos industrias culturales fueron adaptando y promoviendo una concepción ilusoria sobre el amor y la pasión con el objetivo de que se consoliden con el consumo. La autora afirma que el cine y la publicidad representan el amor como un factor sustancial para llegar a ser feliz, de este modo se unen para instaurar una nueva noción de “romance ideal” en el siglo XX al vincular el amor, la unión matrimonial y la felicidad con la belleza, la

elegancia, la diversión, la aventura y la intensidad; implantando así mitos del amor romántico como amor real.

Es así como los medios de comunicación de masas se convirtieron en referentes primordiales, como el hogar y la educación escolar, para la conducta social. El séptimo arte, por sobre los demás medios de difusión, tiene una gran influencia en los patrones de comportamiento e identidad, principalmente en las etapas de niñez y adolescencia, ya que la estrategia narrativa siempre se dirige a las emociones. “Y, como sabemos, los valores, normas y actitudes ligados a los esquemas genéricos se asientan y se nutren, no en la lógica ni en la razón, sino en las emociones” (Aguilar en Pascual, 2016, p.70). De esta manera, el amor romántico se ha convertido en un conjunto de ideales y expectativas universales (mitos) que refuerzan un significado utópico del amor. Los mitos en torno al amor más comunes son: La omnipotencia del amor (el amor todo lo puede, normalización del conflicto), la entrega total (el otro como lo más importante de nuestra existencia), la media naranja (la necesidad de un otro para sentirse completo), la felicidad y pasión eternos, la incondicionalidad, el por siempre y para siempre, etc.

2.2 Pérdida del lazo romántico

Arévalo y Reina (2019) afirman que parte de las experiencias del ser humano es atravesar por el enamoramiento, la cual es una de las etapas más significativas y de mayor impacto que refuerza en uno mismo la autovaloración y seguridad. Sin embargo, cuando la relación termina puede causar una crisis emocional que provoca un desequilibrio en la estabilidad mental. Este tipo de duelo desde la perspectiva psicológica no solo trata sobre la adaptación a la ausencia, sino también de buscar una explicación a las nuevas rutinas. Un cambio de vida total, acompañado de sufrimiento y el cual repercute en diferentes aspectos de la vida. El duelo romántico puede afectar la salud física, emocional, mental y la conducta del individuo; los pensamientos caóticos, la inseguridad, la baja autoestima y la hipersensibilidad son algunos ejemplos, esto provoca la disminución en el estado de ánimo que perturba el sueño y la alimentación.

Las fases del duelo varían de acuerdo con el individuo y su experiencia, no es lo mismo para quien termina la relación que para quien es terminado. El motivo, la manera como sucedió, el impacto, el tipo de relación, etc. afectan a la particularidad del duelo romántico. La tesina titulada *Ruptura y duelo en la pareja: un proceso no lineal* (Arévalo, L., Reina, A., 2019) explica que existen 9 fases: Incredulidad o negación, insensibilidad, tristeza, miedo (angustia, culpa), ira, sensación de descontrol, nostalgia, serenidad y aceptación. El proceso de pasar por estas fases no es lineal y no existe la necesidad de pasar por todas, esto es dependiente al individuo y su circunstancia.

Así yo terminaba el año: sintiendo decepción, ira, tristeza, confusión, como si estuviera cayendo infinitamente; mis emociones se rebalsaban, no tenía control sobre ellas. Mis pensamientos se acumulaban: por qué no fue clara desde un principio, siempre le pedí que sea completamente honesta conmigo, la relación fue una pérdida de tiempo y esfuerzo, la odio, me engañó, siempre se avergonzó de mí porque nunca me presentó a sus padres ni me invitó a alguna reunión con sus amigos del colegio, nunca me dio mi lugar; tampoco tenía control sobre ellos.

(Julio 2022, "Mango" crónica personal: fragmento de la crónica)

El duelo romántico genera en el individuo una respuesta emocional distinta al duelo por fallecimiento. Eso lo puedo confirmar a partir de mi experiencia, ya que he atravesado por ambos tipos de duelo, a los 15 años, con el fallecimiento repentino de mi abuelo paterno, y hace dos años, con el final de la relación más importante que considero he tenido hasta el momento. A diferencia del primero, el duelo por ruptura generó en mí una potente reacción emocional e inestabilidad mental que me sumergió en un caos interno que jamás había experimentado. Questionaba mi valor, me provocó inseguridad y afectó mi autovalía; lo que ha provocado que dude mucho de mis decisiones en diferentes aspectos de mi vida y me hacía sentir que todo me costaba más que antes. Con este texto que explica brevemente este tema he podido encontrar mayor claridad al respecto, es

diferente vivir esta experiencia que leer las palabras que logran describir algunas de las reacciones que he experimentado.

“Todos tenemos diferentes formas de afrontar el duelo y hay un momento en el que este debe producirse en soledad” (Edmonds y Harris, 2015, p.79). La respuesta emotiva ante este suceso muchas veces frena las ganas de seguir con nuestra rutina diaria, lo cual puede resolverse en pasar mucho tiempo únicamente con nuestros pensamientos y/o recuerdos/ memorias. Considero que esto también es parte del proceso de sanación, los momentos de inacción y vacío. Si bien es cierto que en un punto se busca la empatía de los amigos o familiares por unas palabras de ayuda y comprensión, la etapa en la que prima el silencio puede ser un momento de autocuestionamiento y reflexión.

Según Ramos, B. (2016) parte del proceso del duelo es la soledad, esta se produce a partir de la nostalgia, una de las fases de este camino del dolor. Esta etapa se puede vivir como un retorno de la tristeza, pese a que por lo general no va acompañada de emociones tan fuertes. El sentimiento dominante es la nostalgia, no obstante extrañar a la expareja no siempre es lo esencial, extrañan la vida en pareja con alguien en vez de solos, sin duda extrañan los buenos momentos y la ayuda, y la sensación de convivir y compartir con alguien más. Aquí es donde las personas suelen mirar hacia atrás, a lo que sucedió, desde una perspectiva diferente. Debe recordarse que la nostalgia es un sentimiento relacionado a la tristeza y, como parte del duelo, requiere aislamiento e introspección. Si no superó la fase de descontrol, tal vez pasar por una fase de nostalgia también es un camino hacia la serenidad.

No quería hacer nada. Si no hubiera aceptado que necesitaba ayuda profesional, quizás solo me hubiera aislado por completo. Había días en los que me hubiera gustado estar en cama todo el día, viendo TV, durmiendo, llorando, fumando varios wiros. Únicamente estar ahí, sin hacer absolutamente nada, solamente recordarla y sentir tristeza. Pero si hacía eso, mi hermana hubiera estado tocando mi puerta, preguntándome varias veces si estoy bien y la verdad es que yo no quería dar explicaciones, no quería los abrazos de nadie, solo quería estar completamente sola.

(Julio 2022, "Mango" crónica personal: fragmento de la crónica)

Por lo general, esta es la fase en la que se reflexiona, la persona que está atravesando por este duelo empieza a sentir paz consigo misma y con el otro, y aunque aquí también pueden surgir dudas y temores sobre el futuro, especialmente en las relaciones futuras, esta es la mejor fase para revisar las acciones realizadas en relaciones anteriores, y quizás que necesitan cambiar en el futuro, etc. La respuesta emotiva ante este suceso muchas veces frena las ganas de seguir con nuestra rutina diaria, lo cual puede resolverse en pasar mucho tiempo únicamente con nuestros pensamientos y/o recuerdos. Esto también es parte del proceso de sanación, los momentos de inacción y vacío como parte del duelo.

2.3 Un viaje en una montaña rusa/ Un impacto movilizador

Como hemos analizado, el concepto del amor atravesó por una evolución propia que respondía al tiempo y el espacio. Asimismo, podemos afirmar que "lo que es nuevo no son los sentimientos *per se*, sino la creciente visibilidad de la conducta romántica" (Illouz, 2009, p.57), aquellas representaciones visuales sobre la pasión, el enamoramiento y el romance que los medios masivos han establecido como significado indiscutible de amor romántico, y que la sociedad ha asimilado por completo con la emoción en sí. Considero necesario el análisis previo sobre el amor romántico para reflexionar acerca de la respuesta emocional intenso que el desamor podría provocar. El duelo amoroso genera una inestabilidad mental y emocional que afecta el *yo*, a todo aquello que construye a una persona. Pero ¿es esta respuesta ante el desamor un aprendizaje a partir de la cultura visual debido a la continua representación de un amor "ideal"?

En este apartado analizaré las representaciones visuales del duelo amoroso en dos películas que he seleccionado tanto por su impacto en las masas como por el desarrollo del proceso psicológico que este estado conlleva. Estas películas son "*500 days of Summer*" (500 días con ella) y *La vie d'Adèle* (La vida de Adèle).

“500 días con ella” (2009) del director estadounidense Marc Webb. Este largometraje está protagonizado por Joseph Gordon-Levitt, Tom Hansen, y Zooey Deschanel, Summer Finn. Esta película desarrolla la relación de dos personas que tienen distintos conceptos del amor en pareja, que al finalizar provoca un gran impacto en Tom, provocando que mire al pasado para encontrar la manera de recuperarla.



Figura 4

Por un lado, encontramos a Tom, un creyente empedernido del amor verdadero; y Summer, quien dejó de creer en el amor cuando sus padres se divorciaron. El desarrollo de esta película tiene una narración atemporal, pues al inicio vemos a Tom parado en medio de su cocina, solo movía su brazo derecho para romper sus platos sobre la mesa, y tenía una expresión de tristeza e ira en su rostro. Con él se encuentran sus mejores amigos, Mckenzie y Paul, así como su pequeña hermana Rachel para apoyarlo, ya que el accionar previo de Tom es una respuesta generada por el fin de su relación con Summer.

La historia se desarrolla únicamente desde la perspectiva de Tom, quien desde pequeño estableció para él mismo que alcanzar la felicidad era encontrar el “amor de su vida”. El camino de ambos se cruza cuando Summer empieza a trabajar como asistente del jefe de Tom. El protagonista interpreta la atracción física que siente de manera instantánea por Summer, como destino. Luego de varios días de conocerse empiezan a salir, a pesar de la completa honestidad de Summer al expresarle que solo quería tener una relación casual y su posición respecto al amor, Tom, cegado por su objetivo de vida, se enamora perdidamente de ella. Lo que hace que él la considere su “media naranja”, aquella persona que

necesitaba para sentirse completo, son los gustos similares que compartían. Idealiza a Summer como la mujer perfecta y opina que todo de ella y en ella es hermoso.

Cuando se encuentra con el corazón roto, pero aun con el deseo de recuperarla, todo lo que era perfecto y hermoso relacionado con Summer ahora es horrendo e imperfecto. Podemos observar la manera en que su estado emocional afecta todos los aspectos de su vida, empezando por su propia higiene y alimentación, así como su vida social y laboral. Ya que no estaba en posición de seguir escribiendo mensajes para cartas de felicidad y enamoramiento, su jefe lo deriva a redactar mensajes para cartas que se entregarían en eventos desastrosos como funerales o pérdidas.

La historia termina cuando Tom por fin se enfrenta con la realidad. Luego de un tiempo, él y Summer se encuentran en el matrimonio de una compañera de trabajo, y ella lo invita a una reunión en el balcón de su departamento. Ya en esa reunión, a la que va encaminado con muchas expectativas, se da cuenta de que Summer está comprometida. Este choque con la realidad se convierte en el impulso que Tom necesitaba para encontrarse a sí mismo.

Este *film* proyecta que la intensidad del duelo de Tom deriva de la creencia de ciertos mitos del amor romántico que fue asimilando cuando era niño. Al haber estado expuesto al pop británico y a una incorrecta interpretación de la película “*El Graduado*”, insiste en que Summer es “la indicada, el amor de su vida, su media naranja”. En realidad, Tom se enamora de un *nosotros* y no realmente de Summer, idealiza el amor con perfección, pues desde su perspectiva era esa la idea que siempre describía al recordar y narrar la relación. Vemos a Tom pasar de querer compartir todo con sus amigos y pequeña hermana sobre su relación con Summer, a no querer hablar del tema una vez llegado el fin de esta. Durante el duelo está tan deprimido que parece ido, como si estuviera funcionando en automático; también pierde la noción del tiempo al pertenecer varios días dentro de su departamento, solo; se refugia en el alcohol como intento de no sentirse devastado.

Es interesante el juego que se establece en la visualidad de la imagen.

Las escenas que Tom describía como relación “perfecta”, proyectaban imágenes bien iluminadas y que contaban con colores cálidos. Al contrario de aquellas situadas en la ruptura, donde las imágenes eran casi monocromas, frías y algo desaturadas. Hacen uso del díptico para poner en contexto las expectativas de Tom con respecto a su relación, y la realidad de la situación. Así como la enumeración de los días para posicionar en el tiempo al espectador, ya que como mencioné este relato nos muestra una narración atemporal.

La vida de Adèle (2013) dirigida por el director franco-tunecino Abdellatif Kechiche, tiene como protagonistas a Adèle y Emma, interpretadas por las actrices Adèle Exarchopoulos y Léa Seydoux respectivamente. Esta historia relata la vida de Adèle desde sus quince años, quien, al enamorarse por primera vez de una mujer de cabello azul, Emma, tiene que enfrentar los prejuicios de las personas que la rodean. Aun así, logran construir una relación duradera retratada a lo largo del relato, con los buenos y malos momentos que naturalmente forman parte de esta, hasta el final de esta unión tan apasionada.



Figura 5

Adèle, una estudiante de secundaria perteneciente a una familia de clase trabajadora, se encuentra en una etapa de su vida en que despierta el deseo de amor y sexual. En pleno descubrimiento personal conoce a Emma, una estudiante de Bellas Artes de ojos y cabello azul, por quien replantea sus gustos por los chicos. Ambas se empiezan a acercar hasta iniciar una relación. A diferencia de Emma, siente la necesidad de ocultar a sus padres que tiene una

relación sentimental con una mujer, ya que estos son conservadores. El inicio de su relación está marcado por un deseo pasional que ambas sienten, y que provoca que se pierdan una en la otra.

Al pasar los años vemos que forman una vida juntas, puesto que toman el paso de convivir y así formar su propio hogar. Adele culmina sus estudios de docencia, y Emma sigue su carrera artística de pintura. Las inseguridades de la protagonista surgen en un evento que ambas organizaron en el jardín de su casa para que Emma pueda exponer sus pinturas, las cuales están inspiradas en su amada. Adele nota que, a diferencia de ella, quien tiene como centro de su vida a Emma, esta tiene una vida fuera de su relación. Opino que otro motivo que incrementa su inseguridad es que en ese mismo evento Adele parece sentir que no pertenece al círculo social de Emma. Este sentimiento se intensifica cuando Emma empieza a trabajar hasta tarde con una colega artista, lo que provoca que también empiece a sentir celos.

La inseguridad, el sentimiento de abandono y la frialdad de sus besos motivan a Adele a cometer una infidelidad, teniendo encuentros carnales con un colega de su trabajo. Emma la confronta y decide terminar la relación, en ese preciso momento Adele afirma que no sabe vivir sin ella. La protagonista entonces se retira llorando desconsoladamente. Su estado de ánimo se puede leer en los movimientos de su cuerpo, intenta no llorar mientras participa, junto con sus pequeños estudiantes, en la presentación de una danza. En todo momento tiene que mostrar una falsa para esconder cómo se siente realmente. En el preciso momento en el que se cierra la puerta del aula y se encuentra sola, se permite llorar.

Podemos observar una escena en la que la protagonista está en la playa con sus alumnos, se observa que en los alrededores hay muchos objetos de color azul, así como las prendas que las personas visten. ¿Es esto un simbolismo de que lo único que está ocupando su mente en ese momento es Emma? Lo intenta, pero no logra conciliar el sueño. La observamos dormir una tarde cuando se echa en una banca del parque, la misma donde pasó por primera vez una tarde junto a Emma años atrás. Lloro constantemente, pero en soledad. Ella sigue sintiendo la culpa de destruir lo máspreciado que ha tenido. Años más tarde, se

reencuentra con Emma, quien ya se encontraba en otra relación, por lo contrario, Adele le afirma que no ha podido involucrarse con alguien más, como lo hizo con aquella chica de pelo y ojos azules.

La idealización de la pareja, otorgarle un sinfín de cualidades que la vuelven un ser perfecto y hermoso cuando en realidad no es así, se convierte en el motivo que vuelve la pérdida del amante un impacto chocante en la vida de quien lo experimenta. A pesar del tiempo, Adele aún recuerda y sueña con Emma, visita los lugares en los que sintió una intensa felicidad cuando aún tenía a su lado a su amor perdido. Una manera en la que el espectador pueda acercarse a este largometraje son los planos detalle y primer plano, como en los que se ve a Adele fumando un cigarro, posando para Emma, o en la cena con su familia. Otra herramienta que utiliza el director es la presencia del color azul y sus diferentes tonalidades que van cambiando a lo largo del desarrollo de la película. Este color, y sus diferentes matices, lo observamos en varios detalles; no solo en los ojos y el cabello de Emma, sino también en sus sábanas, en el semáforo, en muchas ocasiones en sus prendas, en la pared del bar donde se vuelven a encontrar, etc.

El análisis de ambas películas me ha llevado a reflexionar que aquellos mitos del amor romántico se encuentran estrechamente relacionados con la respuesta emocional intensa ante una ruptura. “Las historias románticas han calado tan profundo en nuestra vida cotidiana como para hacernos sospechar que han transformado nuestra experiencia del amor” (Illouz, 2009, p.208). Mirando atrás, y mientras he ido desarrollando este capítulo en particular, he logrado concluir que, como muchos, mis propios anhelos sobre el amor han seguido algunos ideales establecidos por los *mass media*. Pongo énfasis en “algunos” porque nunca asimilé la perfección de una relación, ni la idealización del Otro, como motivo de felicidad plena, sobre todo porque vengo de una familia de padres divorciados. Pero, irónicamente, por el divorcio de mis padres, solía creer que el verdadero amor “lo podía todo”.

Capítulo 3: Nostalgia y ausencia como inicio/motivadores/herramientas/impulso del autoconocimiento/ crecimiento

Hemos crecido en una sociedad en la que nos enseñan a pasar por alto el dolor, no aprendimos cómo regular nuestras emociones e incluso nos han enseñado a contener las lágrimas y la tristeza, y no sabemos cómo procesar el daño y las emociones que lo acompañan. Al menos yo pertenezco a esta generación.

(Julio 2022, “Mango” crónica personal: fragmento de la crónica)

Cada persona puede considerar si es necesario o no la ayuda de un profesional de la salud mental para el proceso del duelo, este debe tener la certeza de las acciones que deberá desarrollar con el paciente para evitar que el afectado desarrolle un duelo patológico. El psiquiatra Saúl D. Flores (2009) aclara en el artículo *Duelo* de la revista Anales del Sistema Sanitario de Navarra, que el duelo es un proceso natural, el cual no necesita ser tratado con psicofármacos u otro tipo de medicación, pues generalmente desencadena en un resultado positivo.

Aprendí que sus acciones no tenían que ver conmigo ni mi valor como persona, sino con ella misma y algunos temas personales que en algún momento de su vida le habían hecho daño y que ella debía encargarse en resolver. A pesar de que lo hice, yo no tenía la responsabilidad de cargar su maleta, pero sí de apoyarla. Quizás sus palabras y acciones se vieron afectadas por lo que pasaba a su alrededor, y no era algo tan personal.

(Julio 2022, “Mango” crónica personal: fragmento de la crónica)

“Tanto la terapia como la fotografía son formas de buscar más allá de las capas superficiales y descubrir emociones ocultas. Y aunque la fotografía puede tener un resultado más tangible, ambos son procesos en los que las realidades

cotidianas pueden ponerse a prueba y revelarse de nuevo” (Edmonds y Harris, 2015, p.79). Esta cita proviene de un artículo titulado *Exploring grief with photography* el cual forma parte de la revista británica *Bereavement Care*. El texto al que pertenece la cita trata acerca del duelo por fallecimiento de una persona amada, me impulsa a cuestionarme por qué solemos registrar en fotografía o videos cortos constantemente a las personas que amamos. ¿Qué tan conscientes somos de aquel presente y del futuro incierto? Un futuro que puede ser impactante, positiva o negativamente. Centrándome en el tema en cuestión, cualquiera que sea el significado, al perder a alguien cambia. ¿Qué emociones provocan durante el duelo? ¿Tienen alguna relevancia durante el proceso de recuperación?, o ¿alimenta el sufrimiento? ¿De qué manera nos afecta el registro visual de una persona antes y después de haberla perdido?

Leader D. (2008) hace una analogía entre el concepto de Freud y el proceso de duelo con algunas corrientes artísticas. Él menciona, por ejemplo, que, en el cubismo de Picasso y Braque, vemos la imagen de un ser humano reensamblado como un grupo de múltiples perspectivas. Distintos ángulos y aspectos de la imagen convencional de una persona u objeto son combinados y remodelados para dar la resultante imagen cubista. El modelo se vuelve equivalente a una serie de fragmentos vistas desde distintos puntos, un proceso que parece encarnar la noción de Freud de una persona siendo evocada durante el duelo por medio de nuestra colección fragmentada de nuestras representaciones de ella.

Dicho esto, el arte es una herramienta con la que podemos exteriorizar aquello que hemos reprimido, nos ha generado un trauma o aquella respuesta emocional con la que no sabemos cómo lidiar. Al crear este proyecto audiovisual para proyectar mi propio proceso de duelo a partir de una ruptura, tengo en cuenta que desenmascararé algo que siempre oculto, mi propio estado de vulnerabilidad.

En el proceso de crear mi propia representación audiovisual sobre el duelo amoroso, empecé con la creación de imágenes a través de la fotografía. Tuve la idea de intervenir con postproducción dos de ellas, así como crear un par de escenas para proyectar visualmente las emociones que sentí. También propuse

una sola imagen de paisaje como primer acercamiento de un registro sin cuerpo y rostro con el mismo objetivo.

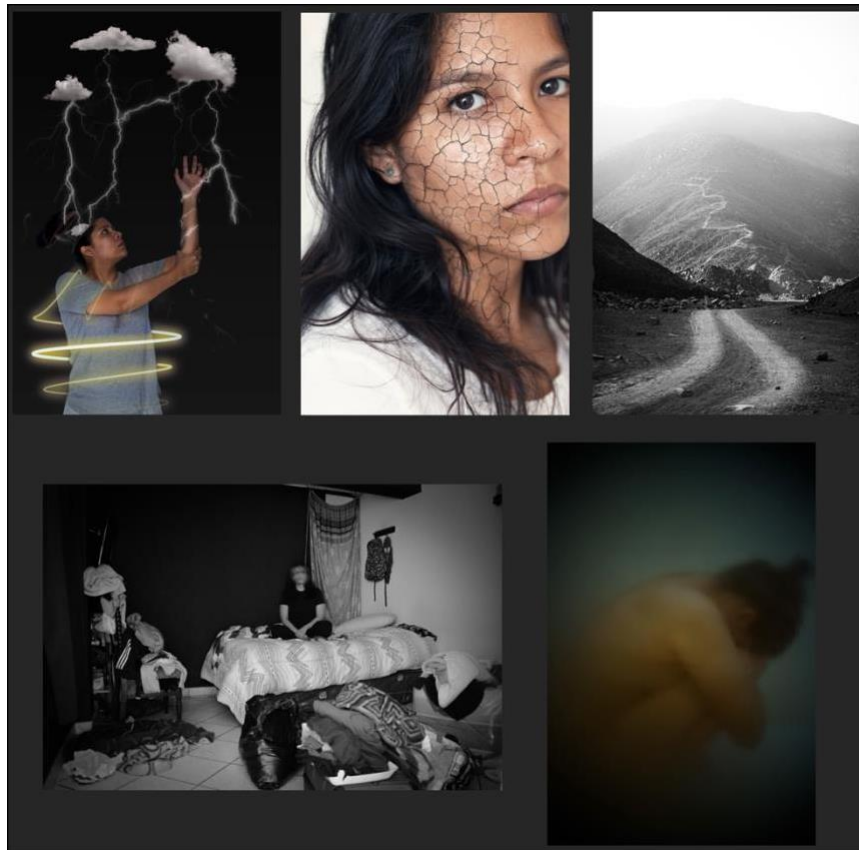


Figura 6

Debido a que siempre tuve la intención de que este proyecto represente visualmente un tema cultural a partir de mi propia experiencia, sin que se convierta en una catarsis, ni ser yo el centro de atención, trabajé en otra propuesta. Por esto exploré utilizar paisajes naturales, urbanos, distintos elementos como fuegos artificiales, flores, plantas, animales, etc. Creo que la belleza de la naturaleza puede expresar mis emociones, ya que mi mirada a través del visor de la cámara claramente fue influenciada por el estado emocional en el que me encontraba. Por lo que decidí rebuscar en mi archivo las fotografías que coincidían con el momento del duelo.

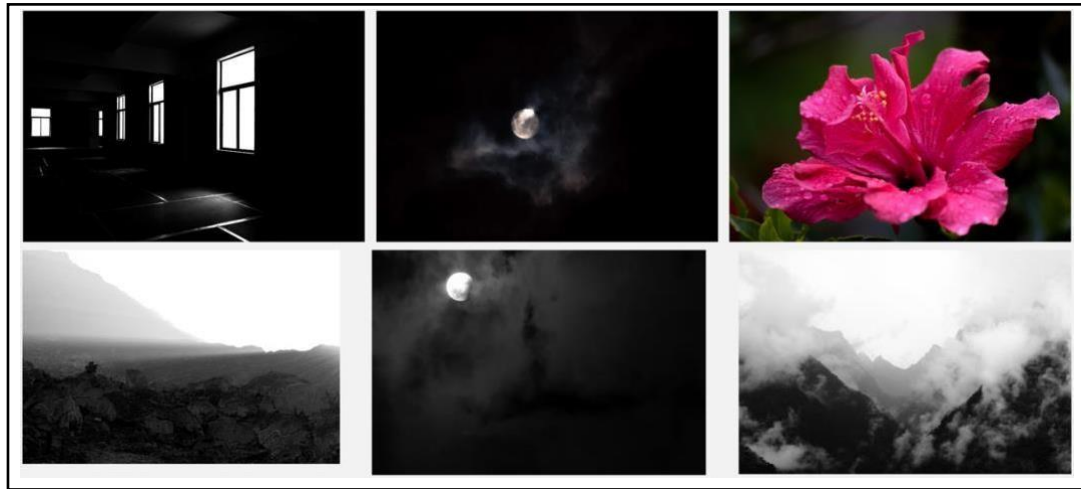


Figura 7

También tuve mi primera exploración del uso de dípticos con la intención de que ambas imágenes en un mismo espacio comuniquen más que una sola, quise representar esta montaña rusa de emociones que algunos experimentamos en este tipo de duelo. También decidí usar la herramienta de retoque de color con la intención de construir una presentación más certera, en conjunto con los elementos presentes en las fotografías. Por esto recurrí a la calibración en blanco y negro, la desaturación, el cambio de tonalidad en colores como la frialdad y la calidez, y el contraste.

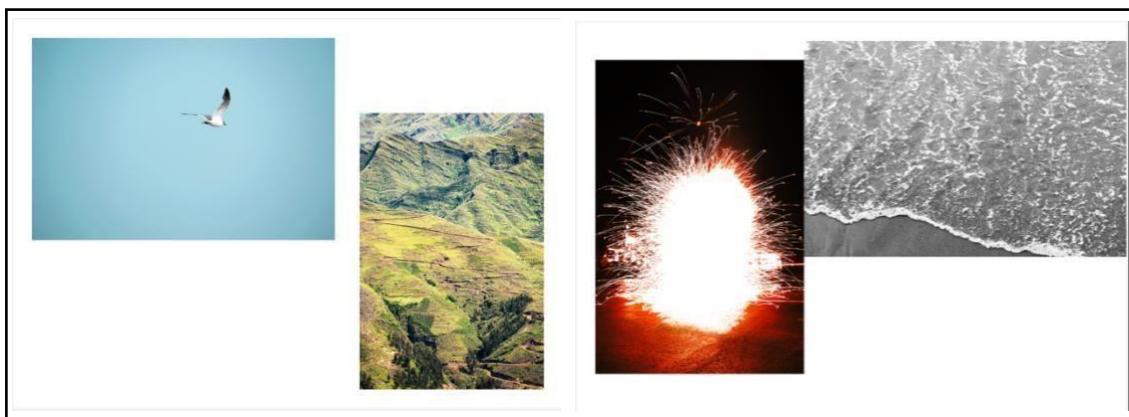


Figura 8

Finalmente, llegué a la conclusión de que el mejor formato para mi proyecto sería el audiovisual. Mi video está compuesto de diversas escenas

cortas, efectos de sonido y audios grabados. Los sonidos son representaciones de distintas emociones, por lo que no son continuos a lo largo del video. Uso como herramienta el simbolismo en distintas escenas, como la de dos gallinazos partiendo vuelo en diferentes caminos, o un espacio completamente vacío, la mirada al exterior a través de unas ventanas, etc. También estoy presente en distintos espacios, con el objetivo de que un personaje logre encapsular y ayude a comunicar de la mejor manera este tipo de *dolus*.

Hay 3 escenas principales que se aprecian en toda la pantalla, pero que también se fragmentan en videos más cortos para formar dípticos con otras escenas; esto como una mirada al pasado confrontado por el presente, o como la externalización del motivo de un estado emocional. Al hacer uso del díptico, intento representar la pareja, cada yuxtaposición de videos se reproduce por un corto tiempo, pero no desaparecen juntos, esto como representación de la presencia, la ausencia, la nostalgia y la soledad. Considero que esta estrategia es un buen medio para comunicar los síntomas del proceso de duelo. Además, hago uso de distinta calibración por escena, como el blanco y negro, la desaturación y saturación del color, el contraste entre sombras y luces, y la tonalidad fría o cálida de algunas escenas.

Este formato me brinda muchas herramientas para poder proyectar el tema que describo en esta investigación. El ritmo en que aparecen y desaparecen los videos cortos, el silencio intervenido por pocos segundos por algunos sonidos, los efectos que puedo agregar a las imágenes, así como la ausencia de imagen a lo largo del video, y más; es lo que me ha ayudado a enriquecer mi proyecto y a cumplir con el objetivo de crear una representación audiovisual de este tema alejándome de lo tradicional.

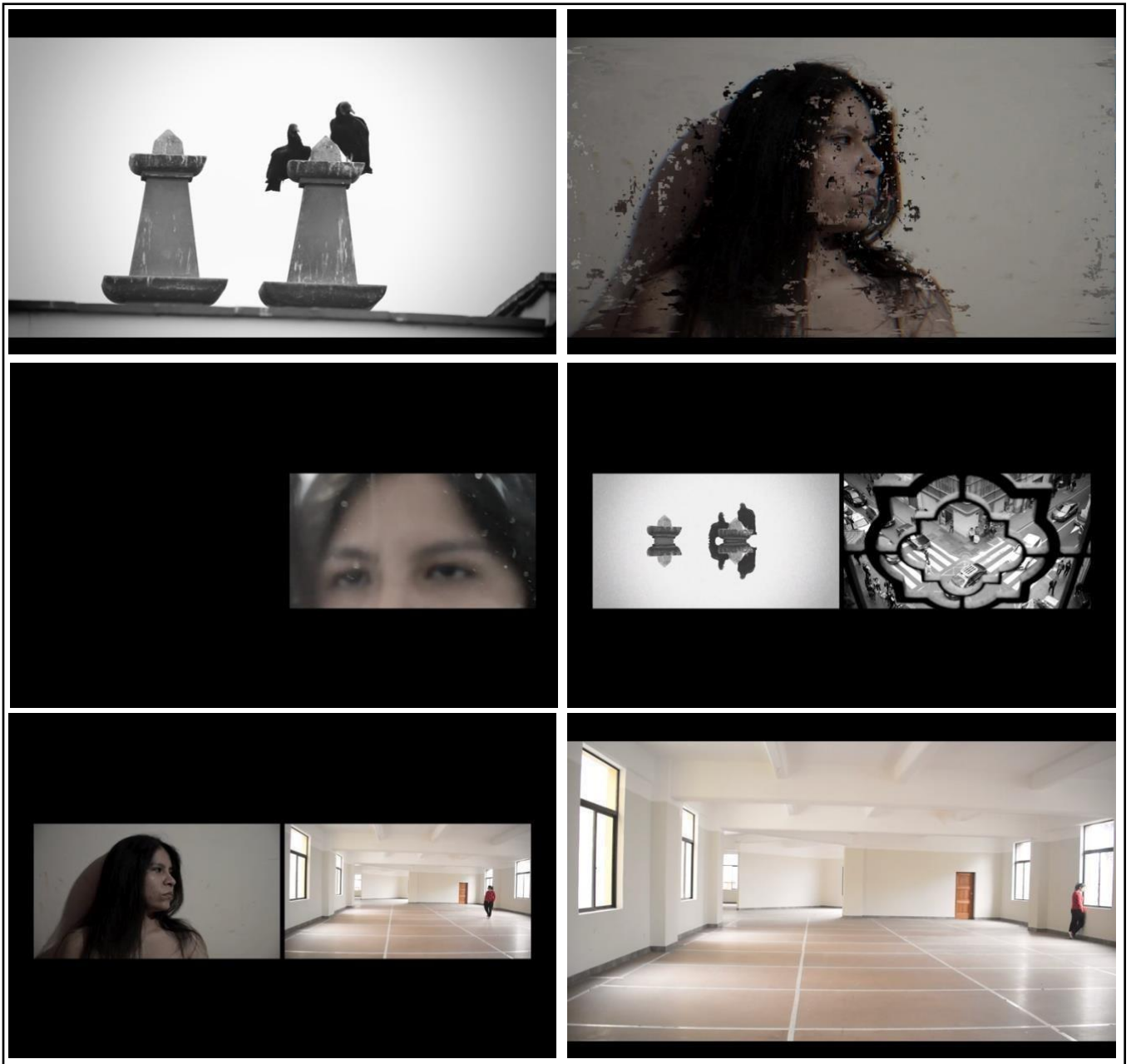


Figura 9

Conclusiones

El interés de realizar una representación audiovisual conceptual del duelo romántico como tema cultural, pero a partir de mi experiencia personal, me orientó a explorar el concepto de duelo como definición general. Fue muy revelador obtener conocimiento acerca de los tres diferentes diagnósticos: duelo, melancolía y depresión; y cómo los dos primeros han sido reemplazados de manera acrítica por el término depresión. Al tener un conocimiento más preciso acerca del duelo, decidí analizar específicamente el duelo romántico, del cual se trata la presente investigación.

Para reflexionar sobre la relación entre el duelo y el amor romántico era imprescindible poner en contexto que el concepto de amor que comprendemos actualmente es un conjunto de mitos e ideales expandidos y establecidos por los medios de masas. Ante esto, es válido mencionar que el duelo romántico, y la respuesta agobiante tanto emocional como cognitiva, también cae bajo la influencia de estos ideales asimilados como “amor verdadero” que podrían intensificar el dolor, lo cual puede causar efectos en nuestra salud física y alterar nuestro entorno debido a un posible cambio en nuestra conducta.

Así pues, desde la reflexión teórica del duelo, el amor romántico, la comprensión del duelo romántico a través de la psicología y el análisis de las películas me han contribuido a que pueda crear un lenguaje visual que rompa con el relato tradicional que nos presenta el cine, por ejemplo. La representación audiovisual que he creado se aleja de lo tradicional, ya que de esta manera intento expresar mi conciencia, de que esta experiencia es la expresión de un tema cultural mucho más amplio.

Bibliografía y fuentes consultadas

Arévalo, L., Reina, A. (2019). *Ruptura y duelo en la pareja: un proceso no lineal*.

(Tesina). Universidad Cooperativa de Colombia, Arauca.

De Azcárate, P. (Ed. y Trad.). (1871) *Obras completas de Platón (Vol. 5)*.

<https://www.filosofia.org/cla/pla/img/azf05285.pdf>

Duce, E. (2017). Expresando el amor: La afectividad en el mundo griego antiguo.

Revista Antesteria. Debates de Historia Antigua, Volumen 6, 77-88.

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/106-2017-05-02->

[7.%20Duce%20Pastor.pdf](https://www.ucm.es/data/cont/docs/106-2017-05-02-7.%20Duce%20Pastor.pdf)

Edmondas, J., Harris, J. (2015). Exploring grief with photography. *Bereavement*

Care, 34 (2), pp. 76-80. Recuperado de

<https://bereavementjournal.org/index.php/berc/article/download/924/932>

Flórez, S. (2009). Duelo. *Anales Del Sistema Sanitario De Navarra*, 25, 77–85.

Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/ASSN/article/view/5545>

Peláez, D. (Ed. y Trad.). (2019) *La teoría como práctica liberadora de Bell Hooks*

(Cap. 5).

https://nomadas.ucentral.edu.co/nomadas/pdf/nomadas_50/50_8H_la_teor%C3%ADa_como_practica_liberadora.pdf

Illouz, E. (2009). El consumo de la utopía romántica. El amor y las contradicciones culturales del capitalismo.

Kechiche, A. (Director). (2013). *La Vie d'Adèle* [La vida de Adèle] [Película].

- Quat'sous Films, Wild Bunch.
- Kieślowski, K. (Director). (1993). *Trois Couleurs : Bleu* [Tres Colores : Azul] [Película]. Marin Karmitz.
- Leader, D. (2008). La moda negra. Duelo, melancolía y depresión, pp. 17-28.
- Marquina, O. (2016). La cultura visual desde el campo social de la mirada. *Conexión*, (5), 88-101. <https://doi.org/10.18800/conexion.201601.006>
- Mundruczó, K. (Director). (2020). *Pieces of a woman* [Fragmentos de una mujer] [Película]. Proton Cinema; BRON Studios; Little Lamb.
- Munguía, Y. (2017). El amor y sus imaginarios. Apuntes sobre los imaginarios amorosos, de la Antigüedad al Pre-Renacimiento en Occidente. *Sincronía*, 71, 218 – 229. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/5138/513852523012/513852523012.pdf>
- Pacheco, G. (2003). Perspectiva antropológica y psicosocial de la muerte y el duelo. *Cultura de los cuidados*, 7 (14), pp 32-38. Recuperado de <https://culturacuidados.ua.es/article/view/2003-n14-perspectiva-antropologica-y-psicosocial-de-la-muerte-y-el-duelo>
- Pascual, A. (2016). Sobre el mito del amor romántico. Amores cinematográficos y educación. *DEDiCA Revista de educação e humanidades*, 10, 63-78. Recuperado de <https://revistaseug.ugr.es/index.php/dedica/article/view/6850>
- Ramos, B. (2016). El duelo por ruptura de pareja. Una propuesta para comprender y tratar este tipo de duelo. Recuperado de <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2016/02/Duelo-por-ruptura.pdf>
- Webb, M. (Director). (2009). *500 days of Summer* [500 días con ella] [Película].

Dune Entertainment.