



- GUERRAS EN EL CUERPO -

**EXPERIENCIA DE TRABAJO ARTETERAPÉUTICO
CON TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA**

Ana Belén Aldomar Herráez

Tesina de fin de Master de Arteterapia Transdisciplinaria y Desarrollo Humano
IATBA, Barcelona, 2021

Autora: Ana Belén Aldomar Herráez
Supervisora: Aude Plancke Le Meur
Imagen portada: Las lágrimas de Freya, Gustav Klimt

ÍNDICE

0. Introducción

1. Arte y terapia

1.1 El arte y lo terapéutico

1.2 La Arteterapia en mí

1.3 Pilares de la Arteterapia

- De la salud y la enfermedad
- Lo fenomenológico
- Sobre el cuerpo y el sentir
- Vivencia estética: la experiencia a través de los sentidos
- Proceso y vacío
- Imaginación y creatividad
- El magma arteterapéutico
- La relación arteterapéutica

2. Trastornos de la Conducta Alimentaria

2.1 Introducción: Cuerpo y Sociedad

2.2 La violencia estética en el marco de las violencias contemporáneas

2.3 Trastornos de la conducta alimentaria: cuerpos que gritan

2.4 Arqueología de un trastorno. Consideraciones

2.5 Retrato de un trastorno

3. El proceso de prácticas

3.1 Metodología a través de un paseo por las sesiones

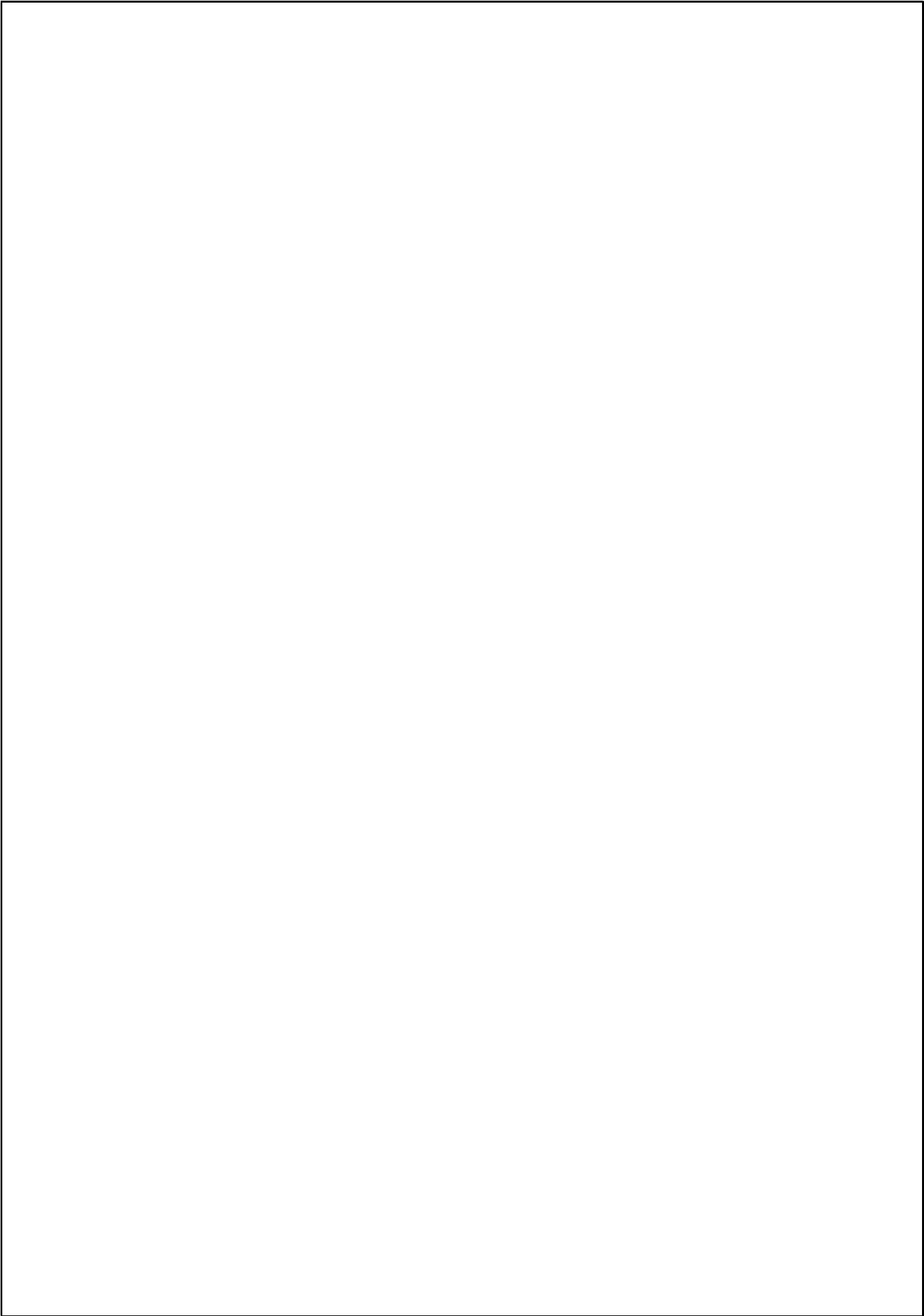
3.2 Procesos colectivos

3.3 Encuentros con P.

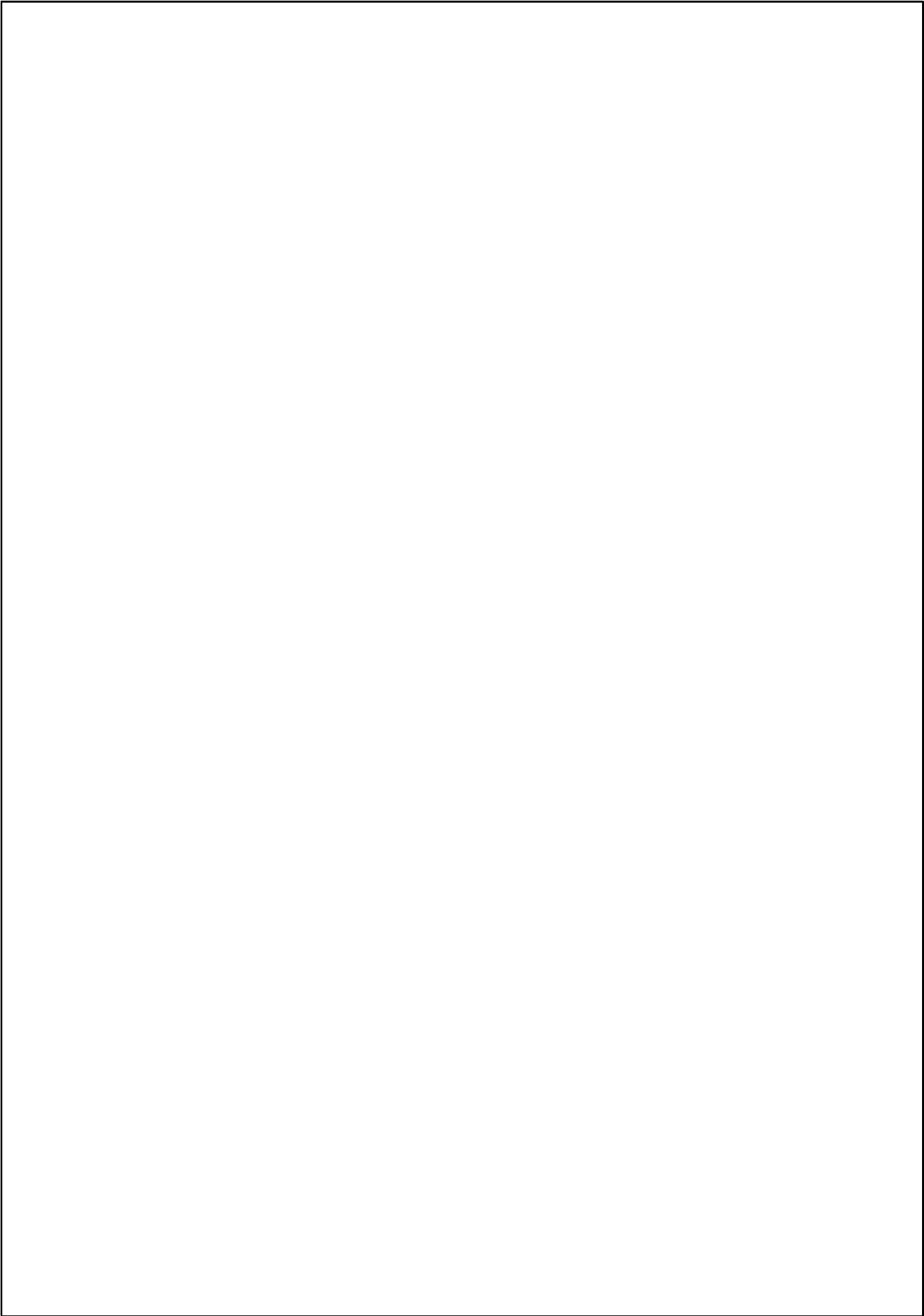
4. A modo de conclusiones. Coda

6. Bibliografía

7. Fin



0. LUCES, CÁMARA... introduCCIÓN



Durante todo este tiempo de vida, he tenido que hacer esfuerzos por no desaparecer, por ser vista por los demás, por mí misma. Este camino donde confluyen el arte y la terapia me ha susurrado al oído durante mucho tiempo y cuando llegó el momento, lo emprendí valientemente a través de una larga fuga quebrada. Este texto es el compendio de todo este tiempo, el tiempo de volver a casa, de huir a mí misma, de regresar a mi nido, de habitar mi casa abandonada, hacer las paces conmigo y con el mundo, quitarle el polvo a los espejos y poder mirarme sin miedo.

"En las líneas de fuga sólo puede haber una cosa: experimentación-vida. Y como no hay pasado ni futuro, nada se sabe de antemano. Eso de decir "así soy yo" se acabó. Nada de fantasmas, sino programas de vida que se modifican a medida que se hacen, que se traicionan a medida que se abren paso, como orillas que desfilan o canales que se distribuyen para que corra un flujo. Solo hay exploraciones en las que siempre se encuentra al Oeste lo que parecía estar al Este: inversión de órganos. Pero huir no significa ni muchísimo menos, renunciar a la acción, no hay nada más activo que una huida. Huir es lo contrario de lo imaginario. Huir es hacer huir, no necesariamente a los demás, sino hacer que algo huya, hacer huir un sistema como se agujerea un tubo. George Jackson describe la cárcel : "es posible que me fugue, pero mientras dure mi huída, buscaré un arma". Y Lawrence: "las viejas armas ya no sirven, rehacedlas y apuntar bien". Huir es trazar una línea, líneas, toda una cartografía. Sólo hay una manera de descubrir mundos: a través de una larga fuga quebrada".

Gilles Deleuze

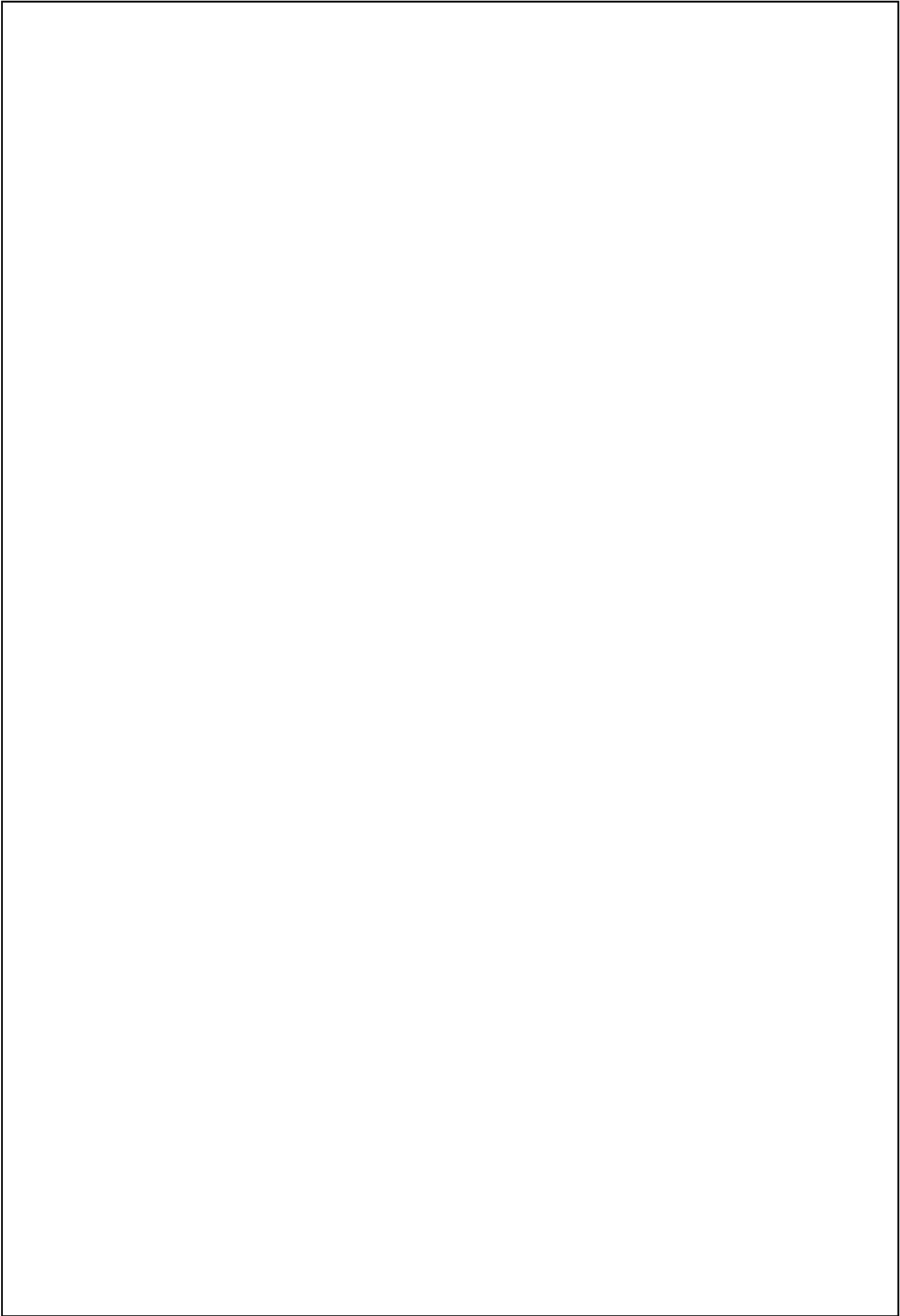


Ahora, que he entendido que los finales son solo principios, me encuentro en el final de esta bella etapa, rota y recompuesta, mirada con lupa, movida, removida y conmovida, con el recuerdo de bailar con los zapatos en la mano después de una larga jornada de trabajo. El viaje continúa y parto en busca del horizonte, entendiendo el mundo, la vida, el otro y a mí misma de una manera muy diferente a como lo hacía antes.

Y he buscado nuevas armas, porque las viejas ya no valían. Y he agujereado el tubo, del sistema y de mi sistema a través de la experimentación-vida. Y he trazado nuevas líneas y mapas vitales. Y me he fugado de mi propia cárcel, donde el Arteterapia ha sido la llave que me ha permitido abrir la puerta, el lápiz con el que he dibujado mi nuevo camino y apunto al futuro desde el presente con la certeza de llevar los bolsillos llenos de incertidumbres.

Agradezco el poder haber recorrido este camino, la primera, a mí misma por haberme permitido florecer. También a mis padres por haber sido y ser mis mejores amigos. Agradezco a mis maestras por enseñarme otros referentes, nuevos lugares a los que mirar, y haber sido ese faro que alumbra en las noches de tormenta y duda. A Marta, por llevarme de la mano y ayudarme a tejer unas alas nuevas durante el vuelo, nunca tuve miedo de caerme... y a mi tela de araña, las Caleufu, mi tejido, invisible pero sólido como una roca. A mi querida Laura, que cabalga el dragón con pasión y sin miedo y me enseña tanto. A Luis, por el amor y por cogerme de la mano en este camino tan bello y valiente que hemos emprendido. A mi amiga Mónica, por haberme acogido y recogido las veces que he necesitado, colze a colze en estado puro. Y a la mujer pájaro, por haber compartido muchas horas de vuelo, de trabajo y risa. Esto es mío y también es nuestro.

Agradezco al trabajo duro y a la valentía que cada uno tenemos de atreverse a saltar al vacío (o profundidad) de lo que somos. Agradezco las gracias. Agradezco y vuelvo a agradecer.....



1. ARTE Y TERAPIA

*“El arte es necesario, como dijo Nietzsche, o de lo contrario,
pereceremos a causa de la verdad. Así yo he tenido de objetivo
el sendero de oro. He intentado convertir mi vida entera,
todas mis experiencias, todas mis imaginaciones,
en una ardiente pila interior de abono,
y de ella traer al mundo de vez en cuando algo nuevo, algo bello”*

Irvin Yalom, Mamá y el sentido de la vida

1.1 EL ARTE Y LO TERAPÉUTICO

El arte, la respiración del alma

La belleza es un modo de ser de la verdad
Heidegger



Autor/a: desconocido

Vivimos en el sueño de la realidad, el hábito, la costumbre, mi presencia, las nuestras, este lugar... repeticiones cotidianas que nos dan un marco de referencia a través del cual estamos en el mundo y que a su vez nos hace estar dormidos. La vida es sueño y la realidad se conforma a través de registros que articulan nuestra vida, la representación del mundo en nosotros. La realidad nos sujeta como sujetos, dándonos primero un nombre, ingresando así a la realidad humana. El orden simbólico estructura la realidad y sin este, la vida humana no sería humana, sino animal.

Para aprender, hay que andar lentamente. Aprender a caminar de otra manera, a ver de forma distinta a la habitual, alejándonos de lo cotidiano, dejando atrás el puerto de nuestras convicciones, soltar lastre. Esto implica estar abiertos a reconocer que no sabemos. Hay varias maneras de aproximarse al mundo, una de ellas, ejemplificada a través del viaje de Ulises, el cual se construye a sí mismo, es el viaje del yo, es decir, salir para volver a mí, cerrando el círculo de apertura. Otra de ellas, representada a través del viaje de Abraham, en el cual se abre a la experiencia, deja que la alteridad sea lo que le transforma. Trae algo que no había sido, no sabe dónde va.

Hablamos mucho de vacío, y lo entendemos como algo malo, que nos hace sufrir, que no nos deja sentirnos completos. Esa sensación de vacío existencial está en todos los seres humanos, es la experiencia del propio ser en el mundo. Así, en esta experiencia radical de vacío, el mundo es percibido como un evento sin sentido. No somos seres completos, sino faltantes, deseantes, abiertos. El ser humano es un ser de lejanías, estamos exiliados de nosotros mismos. Siempre echamos en falta algo, habitamos en la apertura a la figura del otro, a su alteridad. El ser consiste en estar arrojado al mundo, a lo abierto. Es un estado, no un trozo de carne, y el entendimiento sobre el mundo surge de la experiencia de darnos cuenta de que no somos dueños de nosotros mismos.

Cuando el velo de la realidad pierde su consistencia, aparece lo irrepresentable de ésta y nos abrimos a otra forma de mundo. El encuentro con la obra de arte es el encuentro con lo irrepresentable de la realidad, nos despierta de este sueño, nos desvía de la hipnosis de la realidad, abre nuevos mundos. Es una droga para escapar de la realidad con menos efectos secundarios. Intentamos evadir la realidad yéndonos a otros mundos y nos cuesta gestionar, poniendo una capa por encima para cubrir esta sensación de vacío del ser humano. Hay algunas personas que pueden hacer con este vacío algo para transformarlo, para sublimarlo.

El arte excede lo cotidiano, nos saca de ahí, y nos conmueve a través de mostrarnos la belleza de la verdad, crea entendimiento y conocimiento, es un *como si*....

En el arte expresamos más de lo que sabemos, debemos dejarnos sorprender por él. El artista es una persona que capta, que accede a la capacidad de comunicar este espacio de la dimensión de la realidad que va mas allá de lo que se puede expresar con palabras, que excede la representación, dando forma a lo que no tiene, poniendo cierto orden en el caos. Me parece muy bella la idea de que el arte se comunica a través de nosotros, no nosotros a través del arte. Así el ser humano se dibuja, se define como su canal.

Antonie Tapiés dice que el arte es la filosofía que refleja un pensamiento y que depende de los ojos que lo miren, los oídos que lo escuchen, las ideas que lo atraviesen. Chagall nos habla del arte como un estado del alma, porque recorre sus propios cauces y llega por muy distintos lugares, materializando un estado. Van Gogh nos habla sobre el arte como el agregado del hombre a la naturaleza y para Picasso es una mentira que nos acerca a la verdad, pero es algo que la verdad y la realidad no pueden contener ni abarcar. Para Klee a través del arte hacemos visible lo invisible y para Nietzsche, el arte es un velo sobre la realidad. Unas veces esconde y otras veces rebela. El arte puede convertir la miseria en goce, sublimando a través de él las pasiones de los insatisfechos, de los que empujan a la acción.

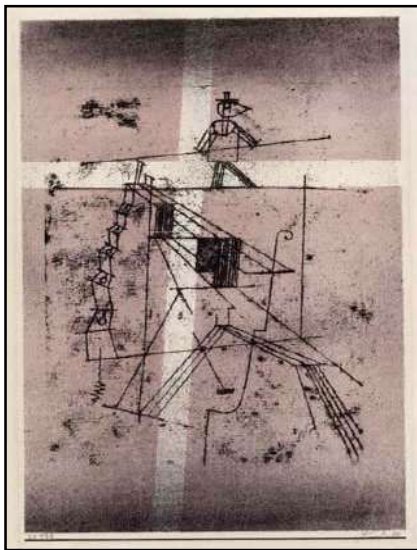
No se puede hablar de arte sin hablar de belleza y a la vez, sólo puede ser bello lo que es perceptible. Volvemos a Nietzsche, que nos habla de dos especies de belleza, la que irrumpe y atrapa de manera inmediata y la que penetra lentamente, de la que no nos damos cuenta y tras haber estado en nuestro corazón en el tiempo, se adueña de nosotros, nos humedece los ojos y llena nuestro corazón de anhelo. El ser humano cree que el mundo está rebosante de belleza y olvida que él es la causa de toda ella, la belleza humana. Se le ponen barreras al arte cuando se pretende que sólo exprese el alma ordenada, la belleza moral y existe en todas las artes un arte del alma bella y un arte del alma fea. Así el arte en sus efectos más vigorosos nos rompe el alma, mueve piedras y vuelve humanos a los animales.

Es la obra la que nos lee, nos observa, nos desnuda. Deja de ser objeto para hacerse sujeto, liquidando ese yo, dueño y señor, ombligo del mundo. La obra de arte es una alteridad, nos agarra con su potencia transformadora frente a la cual es imposible la indiferencia.

El artista no crea sobre algo, sino desde algo. Una vez que se ha separado de él, vive una vida propia. Quizá él se olvida del todo de esa obra, quizás se eleva por encima de las ideas que expresó en ella, quizás él mismo ya no la entienda y haya perdido las alas con las que volaba cuando la ideó. Mientras tanto, la obra vive como un ser dotado de espíritu y alma.

La obra de arte se impone como crónica de un proceso de creación singular, se resiste a ser totalmente comprendida, a la cual retornamos y nos genera preguntas. Es ella la que nos interroga, la que nos pone delante de nuestra propia comprensión. No desciframos la obra de arte, sino que la vivimos. El valor de una obra, su potencia, resiste a cualquier comunicación, está en sí misma. Tiene huellas de algo que no se olvida y retorna en el tiempo.

El arte tiene mucho que ver con el vacío y su efecto angustiante del lienzo en blanco. Cito de nuevo a Paul Klee y su famosa frase *"El arte hace visible lo invisible"*, intenta dar forma a lo que escapa a la representación. El artista así se sumerge en el acto de creación y su potencia transformadora.



Paul Klee, "El equilibrista"



Paul Klee, "Retrato de un equilibrista"



Paul Klee, "Übermut"

Traigo estos trabajos de Paul Klee porque me hablan muy al oído. Sus equilibristas, sobre el mundo, tratando de no perderse en el vacío, mirándolo, pero sin sucumbir a él. En la última obra siento goce, el goce de la búsqueda de este equilibrio y la alegría de perderlo a veces. Me llama la atención cómo el autor va cambiando su manera de expresarse, desde la más pura forma geométrica y líneas rectas hasta el color y las líneas curvas de la última obra. Me hace pensar en el equilibrio en la vida y su búsqueda, me habla de lo humano, porque nada de lo humano me es ajeno.

Así el arte universaliza, nos habla de algo que habita en todos nosotros como seres sintientes, seres con alma, seres humanos y a cada uno, nos susurra una canción distinta, nos habla de nosotros mismos. Así, mi búsqueda del equilibrio apareció un día así:



Creación propia, "Buscando el equilibrio"

El arte en toda su extensión, tiene muy variadas funciones, elaborando la existencia, comunicando, rebelando, el arte conmueve, transforma y también crea conciencia crítica. No podemos olvidarnos de su función estética que nada tiene que ver con lo bello, pudiendo sentir una intensa vivencia estética con algo que no es bonito ni bello, por ejemplo, mostrando la dureza de la existencia. No podemos olvidarnos de su función terapéutica, que tanto aquí nos concierne y también la cognoscitiva, que nos permite conocernos en más profundidad.

El arte nos permite conocer y cambiar el mundo, cambiándonos nosotros. Cuando algo cambia en mí, la realidad en torno a mí también lo hace. Kandinsky nos llama a que dejemos al arte penetrar. El color se puede convertir en vivencia y los límites del papel pueden llegar a transformarse en unas paredes. También le traigo a él a estas páginas, ya que a lo largo de varios años, siempre que me cambiaba de casa me encontraba una obra suya colgada en una de las paredes del salón de mi nuevo hogar.

Este trabajo también es mi hogar, y aquí decoro sus paredes con una de las obras de este artista. Probablemente el cuadro me estaba observando también a mí.



Wassily Kandinsky, "Interior: mi comedor"

Lo terapéutico

Cuando una persona pide ayuda, puede ser que se encuentre en una situación donde la imposibilidad o la sensación de incapacidad no le dejan ver la salida, la solución para terminar con el sufrimiento, con lo que le aflige en ese momento. La persona está en conflicto, en crisis consigo misma, con otros seres humanos o con el mundo que le rodea. Puede ser que tenga sentimientos de profunda soledad, que se victimice, que vivencie angustias repetidamente, represiones, profecías autocumplidas... algo de lo que no puede salir por sí misma. Te tienes tan cerca que no puedes verte.



Autor/a: desconocido

Entiendo el proceso de curación como una restauración de la persona. Restaurar es reparar algo del deterioro que ha sufrido, ya sea personas o relaciones, ya sea con los demás o consigo mismo. Las grietas que tenemos, las heridas que se abren con el paso del tiempo, los golpes recibidos, las pérdidas, la dureza de la vida, la pérdida del equilibrio o el eterno retorno del pasado en nuestras vidas, haciendo de éste un presente de manera continua, sin posibilidad de adueñarnos de nuestra propia memoria. Existe así un desasosiego, una falta de paz, de calma, una sensación de incapacidad, de estar atrapada, de no saber por dónde continuar, un sentimiento de restricción, de ser presa de una inmovilidad agitada, el sentimiento de falta de rango de juego, de movimiento, de posibilidades. La aceptación de la condición que nos aflige puede ser un buen punto de inicio de este proceso de restauración, trayéndola a la conciencia, aceptándola, quizás escuchando lo que ha venido a decirnos.

En estos ritos de restauración se entra de manera temporal a un espacio diferente, donde una persona es responsable de sostenerlo y movilizarlo: el agente de cambio, el coordinador, el terapeuta, el arteterapeuta. Se establece así un marco espacio-temporal determinado que separa estos lugares de la realidad cotidiana, los consagra, les da un tinte de diferencia con la existencia ordinaria y paradójicamente el ingreso a estos espacios y la vivencia de lo que nos sucede allí se siente como algo atemporal, entramos en los dominios de Aion. Son espacios de conexión, de escucha, de poner la atención sobre nosotros, de respirar de la realidad, también de desafío y de quitarse máscaras, donde el descentramiento a través de la imaginación y el juego y el uso de las artes, nos va a posibilitar el abordaje a la realidad cotidiana en su concretitud tendiendo puentes entre la experiencia vivida en estos espacios y la vida, estableciendo una relación diferente con nosotros en nuestro día a día. Así, se busca y se facilita el cambio, la transformación, la resignificación de realidades, la ampliación de la propia mirada sobre lo que nos sucede, es decir, el camino a la salud y al crecimiento.

Me remonto a los mitos griegos, que tanto nos hablan del alma humana, de sus temores, anhelos, de sus luchas y pasiones, para traer la figura de Quirón, el centauro. Quirón es hijo de Cronos y Filera, que nace mitad hombre mitad animal, siendo abandonado por su madre y adoptado y criado por Apolo. Crece poseedor de una gran bondad y sabiduría y se interesa por la poesía, la música, la escritura y sobre todo por las artes curativas, proporcionando fuerza al debilitado y alivio al moribundo. Quirón es herido accidentalmente en una de sus patas por una flecha envenenada.

El dolor es tan intenso, sumado a la herida por el abandono de su madre, que se abre a los demás en la búsqueda de la paz y alivio. Es alguien conocedor de las heridas del cuerpo y del alma, lo que le otorga un profundo conocimiento y le acerca al sufrimiento de los otros, pudiendo ayudarles a aliviar sus pesares. Se convierte así en un sanador herido, con la capacidad para sanar el dolor de los otros. Hércules, al ver el sufrimiento de su amigo, propone liberarle y Quirón acepta, tomando el lugar de Prometeo, que estaba condenado al sufrimiento eterno y muere, liberando a éste y también a sí mismo. Como recompensa por sus actos, Zeus lo colocó en el cielo como la constelación de Sagitario (o Centauro según la fuente).

Su historia me habla sobre qué hacer con el dolor que nos habita como seres humanos y nos muestra la manera, de las muchas que hay, que este ser mitológico encontró para liberarse de él, transmutándolo y usándolo para el bien, pasando de lo siniestro a lo maravilloso. También nos habla de nuevo de que nada de lo humano me es ajeno, a la vez que su historia es una respuesta, un hacer algo que con que me pasa.. qué hizo Quirón, en este caso, con su herida, esa que todas tenemos.



Giovanni Battista Cipriani, "Quirón instruyendo a Aquiles en el arco"

1.2 LA ARTETERAPIA EN MÍ

Sobre la Arteterapia Transdisciplinaria



Autor/a: desconocido

La Arteterapia Transdisciplinaria nace en el marco de la Terapia de Artes Expresivas de la mano de tres fundadores: Paolo Knill, Shaun McNiff y Steve Levine en la década de los 70 en Estados Unidos. A partir de ahí empieza su vuelta por el mundo, aterrizando en el Estado Español hace unos años, donde aún es una disciplina bastante nueva. Se basa en una actitud fenomenológica frente a las realidades que nos encontramos durante los procesos de los que formamos parte y en la importancia de la creación artística como valiosa herramienta de facilitación para el cambio, el darse cuenta, y de la emergencia de nuevas realidades o transformación de las existentes, ya sea a nivel individual, grupal o comunitario. La AT tiene sus fundamentos filosóficos propios y no está adscrita a ninguna corriente psicológica en particular, bebiendo de disciplinas como la antropología, la sociología y la filosofía. En la AT las artes están en el centro y las aproximaciones a la realidad que hacemos a través de ellas, junto con la imaginación, el juego, y la persona o personas implicadas en dichos procesos además del facilitador de éstos, la/el arteterapeuta, como un todo orgánico, una manera de hacer propia. La llamamos Transdisciplinaria por el uso de diferentes modalidades artísticas durante los encuentros o intervenciones arteterapéuticas, tales como la narrativa, la poesía, la pintura, la danza, el teatro, la música, la escultura, como ampliadoras del sentido de la creación y enriquecedoras del proceso que se está llevando a cabo, aportando nuevos significados posibles con la riqueza que de esto se deriva y sus efectos cristalizadores de sentido.

La palabra “trans-disciplinaria” hace mención a “a través de” las disciplinas, artísticas en este caso. Un arteterapeuta transdisciplinar no necesita ser un experto en cada una de las modalidades artísticas con las que trabaja: la AT es una disciplina en sí misma. Las bases de la intervención arteterapéutica son la imaginación y el juego, que posteriormente, pueden interrelacionarse con cualquiera de las artes a través de un diálogo con éstas y el uso de todas y cada una de ellas nos permitirá una experimentación vital y experiencial más amplia a través de aproximaciones al objeto en sí por caminos muy diferentes, donde cada modalidad puede llegar a traernos algún tesoro escondido.

Somos movimiento, sonido, silencio, imágenes, y generalmente, todo este repertorio de posibles se dan de manera simultánea en nuestros actos de la vida cotidiana. Miles de imágenes se nos vienen a la cabeza durante el día conformando nuestra imaginaria personal.

Nos movemos de ciertas maneras, hablamos, cantamos, contamos historias, expresamos la palabra que no nos sale con un gesto o con un sonido. Nuestro cuerpo se mueve sin que nos demos cuenta cuando escuchamos una música que nos gusta. Son muy variadas las expresiones cotidianas de nuestro contacto más puro con las modalidades artísticas, que están integradas en nosotros formando parte de nuestra esencia como seres humanos. Yo diría que somos seres intermodales, sensoriales, complejos y totalmente transdisciplinarios en nuestra vida. Y por qué no usar todos los recursos que tenemos a la hora de transitar este camino, este proceso de restauración, la experiencia arteterapéutica.

Arteterapia como otra manera de estar en el mundo: la creación de una nueva yo

El Arteterapia había estado ahí, en mí, desde hacía muchos años. Era como una canción que escuchaba de fondo, una llamada sin contestar. Llegó un tiempo vital de silencio y de girar la mirada hacia dentro y ahí pude escucharme y escucharla. Así y después de unos meses de reflexión y un largo viaje, decidí contestar la llamada y empezar este proceso, coger el salvavidas que me lanzó en medio de una tempestad interna y silenciosa, abrir una puerta hacia mí con la llave que estaba en mi bolsillo.

Recuerdo cómo acabamos ese intenso curso introductorio en la escuela, mi primer contacto con la Arteterapia. No había hecho nunca nada parecido. Me sentía abrumada, desbordada, temblante, interpelada, con el corazón al aire y fascinada. Era un sentir en otra escala. Para concluir, Mónica Sorín nos pidió expresar con una metáfora y después plasmar plásticamente lo que habían significado esos días para nosotras: como habíamos venido y cómo nos íbamos. Yo recuerdo muy claramente las mías: había venido como una caja de cartón vacía y me iba como si me hubiera comprado unos zapatos nuevos negros de charol. Aquí están ambas imágenes.



Al mirar ahora esa supuesta caja vacía que dibujé, la veo llena de mí, de color, bucles y vida intentando salir. Los zapatos brillantes y justos de mi número. Los golpeé tres veces y me mandaron a otro mundo, al del sentir.

Ahora los miro y me pregunto qué es la Arteterapia para mí. Puedo decir que siguen siendo estos zapatos nuevos, que me han permitido caminar por el mundo de una manera muy distinta a como lo hacía antes: un nuevo camino en el mismo bosque. Un nuevo deseo de mundo. Sacar los bucles, las espirales, las raíces y el color, salirme de la caja de cartón y crearme de nuevo.

Recuerdo durante un momento en el proceso de formación pensar, ¿Y si ya no soy la que era, quien soy ahora, quien voy a ser?. Parecía que me caía al vacío, me asomaba a un abismo, me vaciaba de vértigo y durante un tiempo sentí angustia y confusión.

No encontré respuesta a esto, sólo he ido dando pequeños pasos: pequeños gestos, pequeños pensamientos, pequeñas diferencias, pequeños intentos, pequeñas batallas ganadas, otras perdidas y es así con esos zapatos nuevos, como ahora camino, con lo pequeño llenando mis bolsillos. Lo sorprendente de esta transformación es que simplemente un día, haces las cosas de otra manera... aunque detrás de ese “microacontecimiento” ha habido un trabajo manual profundo, de ir destejiendo y tejiendo de nuevo, una y otra vez, destejiendo y tejiendo, destejiendo y tejiendo.... bordando(me), como en esta obra de Remedios Varo, *Mujeres bordando el manto de la tierra*, puntada a puntada.



Existen muchas definiciones sobre lo que el **arte** es, como hemos visto en el apartado anterior, la respiración del alma, o lo que hace, visible lo invisible, o bien lo que permite, dar forma a lo informe. Es un contacto directo con nuestro yo más profundo, con lo que no se ve pero se siente, lo que aletea en nuestro interior. Y el arte le pone imagen, le pone sonido, le pone forma, le pone silencio, le pone palabra, y también movimiento. Se aproxima a él, a ella, a ello, de manera directa y a la vez sinuosa, es “un rodeo para acercarse a sí”. Lo enmascara para que se pueda ver y sentir, mientras nos desenmascara y nos interpela de manera clara y directa. El arte es una dimensión de la comunicación que va más allá de la palabra. No es magia ni esoterismo, y habla por sí misma, es un canal para comunicar. Crea una ilusión que es más real que la realidad: es la realidad en su esencia más pura.

Si buscamos en las raíces etimológicas de la palabra **terapia** encontramos que proviene del griego *therapeia*, que significa tratamiento. Si seguimos indagando en esta raíz, *therapeuein*, el verbo, que significa cuidar, aliviar, atender. A su vez, nos encontramos con la palabra *therapon*, más antigua que el griego, que significa escudero, el que ayuda al guerrero. El que ayuda al guerrero....

El término utilizado para la persona que busca ayuda suele ser el de paciente. Paciente, el que espera, el que sufre. Me gusta más pensar en ésta como un guerrero, que necesita armarse de valentía para quitarse la armadura, las máscaras, las capas y estar dispuesto a mirar en sus profundidades en busca de respuestas, pasando de una visión pasiva de sí misma a una activa, con deseo de estar en el mundo de otra manera. En los encuentros terapéuticos acontecerá un diálogo de sensibilidades, en campo abierto, creando las condiciones que faciliten el cambio y la transformación, ofreciendo un lugar de reflexión, dedicación a una misma, de cuestionamiento de mis propias certezas, un lugar para imaginarse de nuevo, en una contienda interna, entre lo viejo y lo nuevo que quiere abrirse paso, podremos aceptarnos como proceso abierto, y podremos abrirnos a la posibilidad de equivocarnos sin culparnos, también de acertar-nos y aceptarnos.

J.P. Klein nos habla así sobre las precisiones de la naturaleza de la Arteterapia: “Su vasto proyecto concierne al bienestar global de la persona.(...). No sirve para completar un diagnóstico ni para desvelar las problemáticas de la persona... Ella no revela lo que es, no enseña lo que ya estaba ahí, ella inicia un movimiento hacia lo que puede ser representarse en lo simbólico y entrar en una dinámica de una creación a otra. Los recursos de la persona para vencer ella misma sus dificultades. (...) La finalidad para la persona no es desembarazarse de lo que la entorpece, sino transformarlo en re-creación (creación nueva) de sí misma. El AT es una forma de hablar de sí sin decir “yo”. Entra en una negociación con la materia que viene a ayudar esta interposición entre el sí y el sí: de la pintura al cuerpo en movimiento danzado. El AT como toda verdadera terapia, es un acompañamiento del sujeto sobre sí mismo, de una autoterapia a través de sus producciones sostenidas por el arteterapeuta...”.

1.3 PRINCIPIOS DE LA ARTETERAPIA

Me ha resultado de gran dificultad separar estos conceptos, pilares que sostienen la práctica arteterapéutica y le dan consistencia. Para mí en cada uno de ellos se encuentran reflejados los demás, utilizan al resto, se complementan, se completan. No son islas, son un tejido, un magma, que sientan las bases de esta bella y potente praxis.

De la salud y la enfermedad

De la salud



Autor/a: desconocido

Me ha parecido muy bello mi encuentro con el libro Medicina Humana. Tanto en La Hierbita Verde, libro de cabecera de la formación, como en el antes citado, sus autores, Christian y Annina Hess proponen la salud como el arte de vivir. Siguiendo a estos autores, hay mucha cautela a la hora de definir los conceptos de salud y enfermedad, ya que una definición precipitada y superficial de la salud podría, a su vez, generar enfermedades.

Pienso la salud como algo vital, algo vivo, orgánico. El ser humano no es universal y por tanto, los conceptos de salud y enfermedad, el “estar sano” y “estar enfermo”, tampoco lo son. Lo que se considera sano o enfermo en un periodo histórico en una determinada sociedad o cultura no es considerado así en otra. Es importante darnos cuenta de que hay ciertas patologías que se han creado y se tienden a crear en cada contexto socio-histórico, donde los Trastornos de la Conducta Alimentaria son solo un ejemplo de las llamadas “Nuevas Patologías” que son en realidad trastornos de la subjetividad asociados a nuestra manera de vivir en la actualidad.

Pienso también en la salud como algo integrador, no es posible tratar el cuerpo sin tratar el alma y el tratamiento no es posible sin el conocimiento del ser total. Esta afirmación me hace pensar en los sistemas sanitarios occidentales actuales, centrados en “curar” el cuerpo, olvidándose de la complejidad del ser humano como organismo o sistema vivo, como cuerpo enalado o bien, alma encarnada, dejando a un lado todo lo “psi”, independientemente de la definición ampliamente aceptada en el ámbito médico que afirma que el ser humano es un ser biopsicosocial. Desde la Arteterapia, se apuesta por una perspectiva integradora del ser humano como cuerpo, mente y espíritu dejando atrás el concepto dualista cartesiano que presenta al ser humano como fragmentado, dividido entre cuerpo y mente. Aquí Mónica Sorín nos propone un nuevo concepto: el de cuerpalma.

Esta misma autora nos ofrece una propia definición de salud como la capacidad de apropiación instrumental de la realidad para transformarla. Las aproximaciones sucesivas a la salud caminan por muchos senderos: el de la integración de la concepción de la persona como ser sentipensante, la capacidad de transformación, el cambio, la flexibilidad-plasticidad incorporando nuevos repertorios, desestereotipación, relación activa con el medio y participación en la vida, construcción de nuevas puertas internas, capacidad de escucha al propio cuerpo y la pregunta por el deseo, la exterioridad en lugar de interioridad frente a los fenómenos que ocurren, la resignificación de las realidades internas y externas, capacidad de experimentación y el permiso de sentir placer, la libre concepción y expresión del yo.

Para N., una de las chicas que asisten al grupo de arteterapia, la salud pasaba por poder reconectar con su propio cuerpo. Creo que cada persona puede definir su propio concepto de salud centrándose en lo que para ella ha sido o sigue siendo su camino hacia ésta. La salud es un horizonte, un camino de vuelta, para transitar la distancia que nos separa de nosotras mismas.

De la enfermedad



Autor/a: desconocido

“Más tarde aprendí la etimología de la palabra “enfermedad”. Era “dificultad para decir”. El enfermo era aquel que tenía dificultades para decir algo. Su cuerpo hablaba en su lugar en forma de enfermedad. Una idea fascinante que sugería que si uno conseguía decir, dejaría de sufrir.”

Amélie Nothomb, Biografía del hambre

Amélie Nothomb hace juego de palabras en francés entre maladie, “enfermedad” y mal á dire, “dificultad en decir”. La enfermedad tiene la rebeldía del fallo, el grito desde el interior en forma de síntoma, algo que hay que romper, que mirar, algo a lo que hay que hacer caso.

Si buscamos en las raíces etimológicas de la palabra enfermedad, nos encontramos con infirmitas del latín, donde in- significa negación, -firm- fuerte e -itat cualidad, y también con infirmus, falta de solidez y salud, es decir, enfermo. Podríamos definir la enfermedad como la falta de solidez, de firmeza.

Nos preguntamos por qué se enferma la gente. Jung dice que no es la enfermedad la que se cura, sino es ella la que nos cura a nosotros. El ser humano está enfermo y la enfermedad es el intento de la naturaleza de curarle. O sea, que podemos aprender mucho de la enfermedad para nuestra salud: no podemos controlar lo que nos pasa, pero sí podemos hacer algo con ello. El camino a “estar sano” genera nuevas preguntas, conocimientos más profundos del yo, cambios y el diseño creativo de la propia vida. *Panta hei*. Todo fluye y todo está en cambio constantemente. Curar es cambiar, ningún ser humano vuelve a ser el mismo después de una intervención, sea cual fuere. Por eso es tan importante para los terapeutas fomentar y facilitar, hacer preguntas que nos guíen hacia el cambio.

En la vida cotidiana, lo estable y constante es lo dinámico, el cambio mismo, pero esto choca con el impulso increíblemente fuerte de la persistencia. Resistencia vs. deseo de cambio. Christian y Anne Hess reiteran la idea de que las recaídas en una patología idéntica ocurren cuando se ha impedido, denegado o incumplido el cambio. Estudiar cuáles son las cosas que nos hacen aferrarnos y persistir a algo que nos está llevando a un lugar del que queremos salir puede ser un primer paso en la dirección a la curación. Centramos la pregunta sobre el estudio de lo expuesto en ¿qué me falta, que me ha hecho perder el equilibrio del ser, qué me falta para estar entero?. El déficit implica a su vez la elaboración de posibilidades. Y esto a su vez implica una interpretación individual, subjetiva, que no responde a recetas, del sentido que encontramos, de aprender a comprender, de la búsqueda de respuesta a éstas preguntas.

De la salud y la enfermedad

La salud y la enfermedad aparecen como polos, polaridades, pero hay que mirar a la realidad, que es siempre de una mayor complejidad: siempre hay salud en la enfermedad y enfermedad en la salud. Viven en un equilibrio, el cuerpo constantemente se autocura, se purga, estamos hechos para luchar contra lo que pretende, sin quererlo, atentar contra este equilibrio que mantiene al organismo vivo.

Pasamos de la idea de un sistema polarizado, dual, a un sistema integrado, donde salud y enfermedad coexisten, están en un suspendido equilibrio, complementaria e indivisiblemente. Así, el conjunto de las partes contrarias, en definitiva, produce lo que llamamos vida (Hens and Hens, Medicina Humana), donde la existencia de una de las partes, produce a la otra, siendo partes constitutivas las unas de las otras: alguien se cura porque está enfermo.

De ésta manera, se conceptualiza una forma de ver lo terapéutico poniendo el foco no en actuar contra algo, sino en fomentar la potencia sanadora de la propia persona, intentando restablecer de nuevo el equilibrio: no ver al todo por la parte y trabajar con la parte sana, no ver una “enfermedad con piernas y brazos”, haciendo que la persona descubra en sí misma los recursos que le ayudarán en el camino de su restauración. Dicho de otro modo, se trata de reconocer y aprender a reconocer lo que tiene que morir en cierta situación de enfermedad para que la vida en su conjunto pueda continuar. La vida es cambio y la salud también lo es.

Del síntoma, el grito interno



Autora: Marta Roldán Villar

*Estaba siempre cansada, poca energía y mal humor.
Siempre estaba triste y enfadada. Me daba rabia que
nadie lo viese, lo que estaba pasando.
Yo prefiero decir que era una llamada de auxilio, no de atención.
Paula*

El síntoma, el grito desde el interior. Algo sucede en el interno, que hace que se manifieste en el cuerpo, el único canal que tenemos. Desde la Arteterapia se propone una mirada al síntoma, sin centrarnos en él, interrogándolo, observándolo y reflexionando acerca de cuál puede ser su origen, la dolencia real, esencial y nuclear, qué es lo que ha venido a decirnos sobre la persona. Aplastar el síntoma puede derivar en la aparición de otros nuevos, o bien, agravar el que ya existe. Se trata de ir un poco más allá. El síntoma a veces es muy doloroso y la persona que pide ayuda puede encontrarse en un estado de gran sufrimiento, por lo que la tendencia natural es intentar aliviar ese sufrimiento. En ocasiones es un camino a ninguna parte.

Ver más allá de él, escuchar lo que en realidad nos viene a decir ese grito interno, cual es el origen del malestar que se ha instaurado y está enraizándose en la persona y a partir de ahí, poder trabajar con el todo.

*Y preguntaban los chamanes y sabios si
alguien enfermaba: ¿Cuándo dejaste de
cantar? ¿Cuándo dejaste de bailar?
¿Cuándo dejaste de contar historias?
¿Cuándo dejaste de sentirte cómodo en
el dulce espacio del silencio?*



Autor/a: Desconocido

Lo fenomenológico



Autor/a: Desconocido

*Abrir el corazón, el ojo y el espíritu
para que cualquier cosa pueda suceder*

Edmund Husserl, padre de la Fenomenología y filósofo y matemático alemán, escribe en los primeros años del siglo XX, y sus preocupaciones entroncan con filosofías más antiguas. El núcleo de su filosofía trata de la concepción del mundo natural en el que vivimos como nuestra realidad, dentro de un espacio y tiempo, nuestro mundo cotidiano. Tiene un interés para nosotros. La filosofía busca la verdad, cual es el verdadero ser. El método fenomenológico nos propone un cambio en la actitud natural que tenemos en el mundo. La conciencia tiene intencionalidad, siempre es conciencia de algo, se dirige hacia algo. El método fenomenológico suspende la realidad, desde una actitud de mero espectador del hecho que ocurre en su cabeza para captar la esencia de las cosas, para intuir la verdad, la evidencia. Es la asunción de una actitud para que algo nuevo suceda y poder verlo.

La mirada fenomenológica nos invita a relacionarnos con el mundo de esencia a esencia. Nos sugiere que vivenciamos la realidad que se presenta delante de nosotros a través de los ojos inocentes de un niño. Una mirada limpia, libre de juicios de valor y narrativas propias, miradas preconcebidas, temores, pensamientos o ideas sobre lo que está sucediendo. Una actitud de apertura a la vida que nos permite percibirla tal cual es, y a partir de esto, que se abra paso lo posible, lo imposible, lo probable o improbable, ideas, lo que viene y deviene, lo único, mediante la creación de un espacio vacío, para que pueda surgir lo nuevo, lo inesperado, que sin este nuevo estar en lo que acontece, podría asfixiarse en una expectativa basada en nuestras experiencias anteriores en el mundo. Si anticipamos de cualquiera de las maneras lo que va a ocurrir, nos perdemos el momento presente y el despliegue de todas sus posibilidades e incertidumbres, porque en realidad, no hay certezas.

La fenomenología nos sugiere otro tipo de vínculo con la persona y su proceso creativo, dejándonos sorprender por ello. Nos invita a quedarnos con el fenómeno tal y como se presenta, crear nuevas relaciones de significación que parten de estar inmersos en la realidad con todas las consecuencias. Ir a las cosas para que ellas se rebelen ante la mirada de nuestro conocimiento, lo que requiere una posición humilde para comprender que las cosas no se repiten: cada día amanece, pero cada amanecer es distinto porque yo no soy la misma.

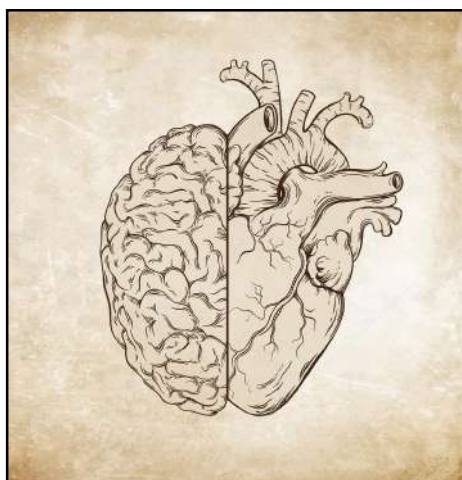
Todo lo que es tiene derecho a ser y ocupar el lugar que está ocupando. Necesitamos abrir el corazón para poder abarcar aquello que surge, no importa lo que sea ni como se presenta, mirándolo con ojos nuevos. En ese momento existimos de esencia a esencia, usando nuestra percepción de manera abierta, tomando contacto con la realidad a través de mi cerebro y mis sentidos, mi cuerpo vivencial, dejando que las cosas fluyan y permitiendo que lo que es sea, que lo que está ocurriendo pueda coexistir conmigo, sin invisibilizarlo ni invisibilizarme.

Una actitud fenomenológica es percibir y describir las situaciones tal cual son, tal y como se nos presentan, permitiendo así la apertura a lo nuevo, lo que deviene, lo que está por suceder, poniendo a un lado la voluntad y dejando que todo pase de manera natural. Panta Rhei.

Sobre el cuerpo y el sentir

Ignacio Mendiola nos habla así en su libro *Habitar lo inhabitable*: *“La afirmación de que tenemos cuerpo lleva en sí misma una epistemología que dicotomiza el cuerpo de la mente, como si fuera posible separarlos y establecer una línea divisoria, la cual no ubica a los dos extremos de la dicotomía en posición de igualdad, sino que ubica al cuerpo en inferioridad, ya que en la mente está esa racionalidad geométrica que la modernidad ha encumbrado, mientras que en el cuerpo está la pasión que hay que encauzar, el exceso que hay que domesticar, la fuerza que hay que extraer. De ahí que tengamos que apostillar que más que tener un cuerpo, somos cuerpo, habitantes encarnados, desde donde se funda nuestro anclaje con el mundo, es el espacio desde el que empezamos a entender y dar sentido a lo que nos rodea. Utopía vana que relega al cuerpo, cuando todo conocimiento hunde sus raíces en el modo en que se produce y experimenta el cuerpo.”*

En este libro este mismo autor habla sobre el vínculo entre violencia y modernidad y sobre cómo éste opera en varios sentidos, sobre el espacio habitado y el propio cuerpo del habitante. El cuerpo es ante nada, el primer espacio que habitamos, allí donde empezamos a experimentar el mundo. No tenemos cuerpo, somos cuerpo, y desde éste entendemos y damos sentido a lo que nos rodea, recuperando así su lugar en la producción de conocimiento, abandonando así su silencio, su congelamiento y su subordinación a la racionalidad. Conocer, conferir un sentido a lo que nos pasa, requiere sentir y solo sentimos desde el cuerpo y con el cuerpo. Desde él nos abrimos al mundo, que impregna nuestro sentir.



Autor/a: Desconocido

Siendo nuestro cuerpo el único instrumento que tenemos para habitar la realidad, desde la Arteterapia se propone la definición de cuerpalma frente a la fragmentación interna, la división entre cuerpo y mente.

Necesita de un cuerpo vibrátil, un cuerpalma que ha desarrollado su propia sensibilidad, descongelado, habitado, vivido y viviente, con capacidad para emocionarse y sentir, y permitir una escucha sensible con y desde el cuerpo, mi cuerpo receptivo y abierto. La información que nos llega del otro no es sólo desde la palabra, sentimos al otro, podemos “verle”.

Entrenamos dichas capacidades para recuperar esta característica tan fundante en nosotros como seres humanos, que por diversas razones está atrofiada, congelada, olvidada.

Trabajamos en la creación de un movimiento que desestabiliza las fronteras creadas y así podemos sacudirnos el polvo y dejar que lo que fue pueda volver a ser. El cuerpo recupera su lugar primordial y primigenio, que la racionalidad relegó a un cajón en el sótano. Así, los sentires nos atraviesan y entramos en un diálogo con el otro desde el sentir y el ser, desde la propia presencia, donde la escucha sensible nos brinda la oportunidad de abrirnos, desplegarlos, para ampliar nuestra propia visión de las cosas, así el vínculo es mucho más transformador.



Leonardo Herrera, "Mujer arpa"

"El cuerpo, que había sido convertido en piedra, comienza a agrietarse, anquilosado con siglos de polvo encima, y va entrando la luz. Poco a poco va tomando vida, se colorea de sangre y fluidos, de carne y latidos, y siente, vuelve a sentir y sentirse. Se cae la capa que le envuelve, impermeable, irrespirable como piel muerta. Siente, ya siento la brisa en la piel, siento el calor del sol, y me puedo mover, río, bailo, golpeo. Está aquí de nuevo, de vuelta, estoy aquí, soy yo otra vez, estoy viva. Vibro"

Creación propia

Vivencia estética: la experiencia a través de los sentidos

Recuerdo en uno de los módulos, en el que visitamos en Museo de Arte Nacional de Cataluña. Nos perdimos por la sala de arte moderno y la consigna era dejarse llamar por algunas de las obras que allí estaban expuestas. Recuerdo la potencia de aquella vivencia estética.



Antoni Fabrés, "La loca"

Me llamaba una vieja, con cara de loca, me gritaba con la boca cerrada sentada en su banqueta. Me paré a observarla y vi cómo ella me observaba a mí, cómo me hablaba con su mirada, con su postura, con el sentimiento que me provocaba mirarla.

Pude olerla, pude ver cómo se bajaba de la banqueta y caminaba y daba vueltas a la comida con una cuchara de madera. Pude ver sus uñas, gruesas y coloreadas de un pálido amarillo por el paso del tiempo. Pude oler su pelo tosco, negro y plateado y ver cómo se movía, ligeramente encorvada, escuchar el ruido que hacía su ropa. También pude dialogar con ella. Me habló de la soledad, de la austeridad, de la pobreza, de mi amor por la sabiduría y el conocimiento que alberga lo viejo, lo antiguo. También me habló sobre el miedo a convertirme en quien realmente soy. La potencia de ese momento ha sido realmente única e irrepetible hasta ahora. Por esto aquí la traigo y homenajeo a esta mujer, que fue testigo y compañera de esa esclarecedora experiencia, una obra de arte, atemporal, animadamente inanimada, que en ese momento, tanto me enseñó de mí.

En esta experiencia a través de los sentidos es donde pude entender qué significa vivencia estética. Como dice Mónica Sorín, lo fundamental de la vivencia estética son los *darse cuenta* que provocan el diálogo con la obra y lo que ésta despierta, las intensidades que se despliegan descongelando lo inerte en nosotros. Yo después de esta experiencia sentí que se me habían caído unas cuantas capas de piel muerta.

También recuerdo que durante ese módulo se despertó algo en mí y empecé a aletear, pude ver el sonido, pude pintar la música, pude bailar la pintura, pude dejarme atravesar por la vivencia dejando que mi cuerpo se convirtiera en una caja de resonancia. Quería dar a estas experiencias por las que atravesé y a la vez me atravesaron, un lugar aquí. Pude transitar desde lo siniestro que me hacía sentir esta obra hasta lo maravilloso que me mostró a través de la vivencia estética.

Hablamos de vivencia estética cuando nos vinculamos con el mundo que nos rodea a través de la experiencia sentida, es decir, de la comprensión y conocimiento de la realidad que tenemos delante a través de los sentidos. No tiene nada que ver con lo bello, o lo bonito, ya que en la existencia humana existe el horror, el terror, el mal radical, y la esencia de la experiencia radica en que transforma algo en el interior, “toca”, que como en la vivencia que tuve con “la loca”, se transforme algo en el interior. Algo cambió en mí, la vivencia estética fue un criterio de verdad: “de algún modo, ya no seremos los mismos”.

Aristóteles no se refiere a ella con un término específico. Entiende que se trata de vivir un goce del que el sujeto no puede desprenderse, por quedar fascinado o encantado. Esta experiencia puede ser intensa, pero también insuficiente o excesiva, y es exclusiva del ser humano, aunque he visto caballos que lloran al escuchar a un pianista tocando una bellísima pieza. Así, la vivencia estética atraviesa nuestro quehacer cotidiano, siendo el punto de encuentro entre la lógica de los sentidos y el sentido de la lógica, que están en un diálogo constante. En la lógica de los sentidos, la vivencia no me llega desde la razón, sino desde el sentir. En el sentido de la lógica hablamos de cómo entiendo, cómo comprendo la obra artística, y en el puente entre una y otra, nos encontramos que viven la vivencia estética y también la Arteterapia.

Así, la obra de arte nos impacta sensiblemente y ante ella, vivimos el goce estético, el placer por lo bello o no tan bello, de acuerdo a las emociones que en nosotros despierta. La vivencia estética es como un impacto, un asombro que un objeto despierta en un sujeto. Pone a maquinaria humana a funcionar: las percepciones, los sentidos internos y externos, la imaginación, los afectos, la memoria... todo en un mismo momento.

Proceso y vacío



Autor/a: Desconocido

*El presente y sus dilemas.
El futuro y sus cantos de sirena*

Pienso en proceso y recuerdo el punto y la línea. Comenzar un proceso implica pasar de ser punto a ir poco a poco convirtiéndose en línea. Implica dejar que las cosas ocurran, dar tiempo y espacio, sin atropellar, sin ser voraz, sin intentar controlar hacia dónde. Implica que cuando el punto se pone en movimiento, hay miles de posibilidades y de caminos. Implica confiar, ver la grandeza de lo pequeño, de lo molecular y la complejidad de lo simple. Y mientras todo esto sucede, el movimiento hacia la transformación, van ocurriendo muchas cosas. La frase “A veces parece que no pasa nada pero en realidad están pasando muchas cosas” me acompaña muy de cerca siempre, está muy presente en mí.

Donde existen posibilidades también hay dudas, hay angustia, hay miedo por la posibilidad de ejercer la propia libertad, de crear la propia vida. Ante esto, cada paso que doy, cada cosa que creo, me va transformando, hace que el camino se vaya construyendo bajo mis pies, que yo me vaya dibujando en cada paso desdibujándome.

Confiar en el proceso implica no mirar a la meta, no fijar toda la atención en el objetivo y poder ir disfrutando del camino, dejándose sorprender por lo que vaya aconteciendo. Es una apertura, y una invitación a poder estar presente en el presente.

Pienso en proceso y veo una planta, una flor, que no por mucho regar va a crecer más rápido, porque tiene sus propios tiempos. Sostener esta espera, este vacío, implica observar, estar atenta a lo que sucede, darle valor a lo que va saliendo, por muy pequeño que sea. Observar cómo poco a poco, la flor se va abriendo y convirtiéndose en otra cosa, en algo diferente. Esto nos ayudará a soportar este vacío e incertidumbre cuando parece que no pasa nada.

El vacío es necesario y permite que puedas recibir lo que el otro te está dando, sin expectativas, y tolerando este caos, podrá surgir una nueva posibilidad, dando espacio a lo emergente.

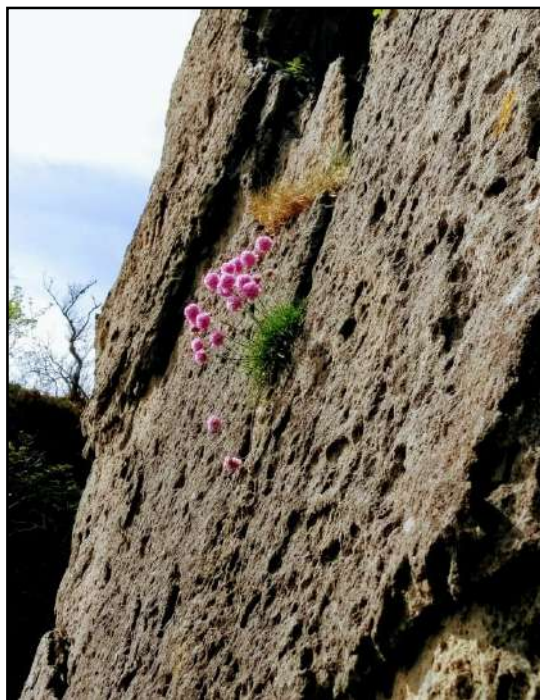
En el proceso creativo confluyen el proceso artístico y el terapéutico y para poder acompañarlo contamos con varias herramientas: la escucha con todos los sentidos, el juego, la creatividad y el humor lúcido, que no tapa sino que hace pensar, poniendo comedia en la tragedia siempre que sea posible. También contamos con la ternura y el amor, cuya percepción por parte del otro es terapéutico en sí mismo.

Puede suceder que el otro no sea capaz de recibir este amor, en cual caso habría que interrogarse sobre qué es lo que esto puede estar diciéndonos. No podemos olvidarnos del desafío y su potencia, sintiendo en qué momento podemos desafiar a la persona, no dejando que se quede en el margen de sí, desafiarla poco a poco a que se vaya convirtiendo en quien realmente es, que reescriba su propia historia, que salga de la placenta calentita donde se siente protegida, pero que le impide crecer. Desafiar para que la persona pueda experimentar y experimentarse de otra manera, tendiendo una mano para ayudar a salir del terreno pantanoso del “yo soy así”, que obtura y captura la posibilidad de cambio y de transformación de la propia vida. También nos tendremos a nosotras mismas, el vínculo que establezcamos con la persona y la vivencia estética. Con estas herramientas enfrentaremos las resistencias del camino, los diques construidos para evitar que el río que somos fluya y podremos “animar” al coraje, el que se necesita para poder crecer y hacerse constantemente sin olvidarnos que los procesos de cambio tienen sus tiempos.

Existe una analogía del proceso creativo con la vida como obra de arte: de la misma manera que creamos obras también podemos crear nuestra propia existencia. Heidegger nos habla sobre esto en su obra “Los caminos del bosque”. El proceso creativo implica el formar parte de lo que está sucediendo, el hacer en lugar del mirar, abrir la puerta y salir del aislamiento dejando de ver la vida desde la ventana. Tomar decisiones, ser el protagonista de tu libro y construir la propia existencia de una manera creativa.

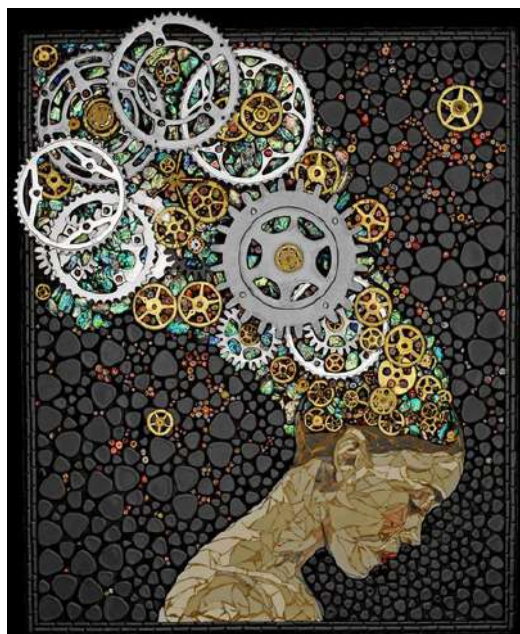
El proceso está vivo, no sabemos dónde nos lleva. Cada proceso arteterapéutico es singular, irrepetible y único, como cada encuentro humano y lo que sale de esa interacción.

Y lo que tenía que salir, encontró su manera de hacerlo....



Creación propia

Imaginación y creatividad



Autor/a: Desconocido

La imaginación es la voz más profunda del alma
Pat B. Allen

La imaginación es la facultad más importante que poseemos. Pienso en los hombres grises del libro Momo, de Michael Ende. Una existencia sin imaginación sería gris, cuadrada, seca, inerte, en pocas palabras, inhumana. También recuerdo clásicos de la literatura como Un mundo feliz o 1984, donde salirse de la norma, pensar, sentir, imaginar, el amor, están prohibidos. Y les quitan libertad a través de quitarles el derecho a soñar, el derecho a imaginar, a crear, a sentir. Maquinización.

Recuerdo mucho una compañera que durante nuestro proceso grupal de aprendizaje, compartió su gran sorpresa al entender que la imaginación se puede utilizar a nuestro favor, pero también en nuestra contra. Con esto, pienso que es un instrumento humano con infinitas posibilidades y hay que ejercitarla, cuidarla, engrasarla, para tenerla a nuestro servicio.

Siguiendo el desarrollo que hace Pat B. Allen en su libro Arteterapia y Mónica Sorín en La hierbita verde, me sugieren que en el lado antagónico de la imaginación está la creencia, lo (im)posible vs. lo instituido. Todos tenemos una vida de pautas y pensamientos enraizados, que se basa en nuestras experiencias vitales pasadas. Esto pone los cimientos para la creación de nuestras convicciones, de nuestras creencias, y también de nuestros actos, dicho de otro modo, y siguiendo a Suzi Gablik, para cada situación de nuestras vidas hay una pauta de pensamiento que la precede y mantiene. Si conseguimos cambiar el pensamiento, podremos crear otras pautas y por lo tanto, transformar nuestra experiencia en el mundo. Por eso, el paso fundamental consiste en confrontar nuestras verdaderas convicciones.

El confrontar las propias estructuras que nos sostienen, no es fácil. El autointerrogarse, el mirar hacia dentro, da miedo y genera caos, confusión, ansiedades que incomodan y desasosiegan, sin las cuales, el aprendizaje no sería posible. Puede hacer que tus pilares tiemblen. Si no existe apertura y acogida a lo nuevo, no es posible cambiar.

Y el ser humano tiene un mecanismo muy hábil para cerrarnos la puerta al cambio, y es el miedo. El miedo en primera instancia cumple la función de proteger, a través de la creación de imágenes difíciles y desagradables en nuestra mente. En mi propia experiencia, siempre me ha dado miedo “mirar hacia adentro” pensando que iba a encontrar una suerte de monstruos marinos y mucha oscuridad. Recuerdo en un ejercicio con la imaginación entrar en una oscura cueva, donde había un perro atado, muy agresivo, al cual me acerqué y miré y pude interrogar, arrojando algo de luz a una parte de mí que mantenía silenciada. Quizás la oscuridad sólo es un pedazo de alma deshabitada. Y pude acceder a ello a través de mi imaginación, que le dio forma.

En este complejo entramado psíquico, con multitud de actores, pienso en la imaginación, entrenada, alimentada, cultivada, como una gran herramienta a nuestro favor. La imaginación abre puertas, es fuerte, sencilla, ofrece multiplicidades, mundos posibles, sueña, y es un poderoso instrumento para cuestionarnos nuestras certezas a través de la apertura a imaginar nuevos posibles. Así podremos investigar sobre nuestras creencias, nuestras convicciones, y permitirles evolucionar y cambiar si ya no nos sirven. Siempre hay que ser un poco improbable, como dijo Oscar Wilde.

La imaginación tiene un gran poder a la hora de abrir nuestra realidad de mundo a otras experiencias en este y permite salirse de la realidad cotidiana que en ocasiones puede ser demasiado rígida. Es una flexibilización del pensamiento, de la capacidad de soñar, abre la puerta a nuevas sensaciones e imágenes y abre los sentidos desde dentro.

Como Louise Reddeman apunta en su libro, es posible un gran trabajo a través de imágenes interiores que sirvan de apoyo para crear estabilidad, crear mundos internos de consuelo, ayuda y fuerza. La creación de una imagería personal construye dentro de nosotros unas imágenes propias, como un archivo el cual podemos consultar. La creación artística es un medio para explorar la imaginación, también para hacerla tangible y permitirle ser más flexible, aprender a ver más opciones a través de sus paisajes, utilizando ésta como una forma de conocimiento.

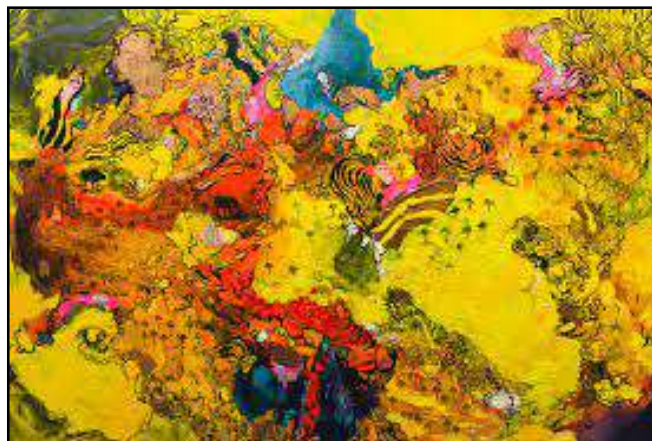
El magma arteterapéutico

Mónica Sorín en *La hierbita verde* nos propone el concepto de imaginación arteterapéutica basada en la imaginación sociológica frente al maniqueísmo que puede conllevar la adscripción a una u otra corriente psicológica determinada.

Siento la imaginación arteterapéutica como un magma, que atraviesa y transversaliza las prácticas arteterapéuticas, que guía y da sentido, construye pilares. Es un lugar sin espacio al que siempre podemos volver cuando nos perdamos en la niebla del hacer. Es una manera de ser y estar, de observar. Nos habla sobre nosotros, nos ayuda a vivir creativamente la alegría y el dolor, invitándonos a franquear nuestros propios límites, y empezar la conquista de nuestra propia libertad a través de un proceso de mutación de la subjetividad basado en la autointerrogación y escucha, aceptando el desasosiego que esto puede llegar a provocar en nosotros. Ser de manera consciente, sin huir y sin miedo y problematizar las consecuencias de mis actos y decidir en base a ello. Todo esto exige un enfrentamiento frontal con nosotros mismos, que puede llegar a ser muy doloroso y a la vez, muy satisfactorio.

En este viaje partiremos de la experiencia, del conocimiento extraído del viaje interior de la persona, estando abierta y construyendo el acontecimiento, acogiendo lo nuevo, abriéndose a lo no conocido que vaya cruzándose en el camino. Para ello tendremos un gran instrumento, nuestro cuerpo vibrátil, que tendremos que alimentar y cuidar, afinar, ya que es y será nuestro medio de transporte.

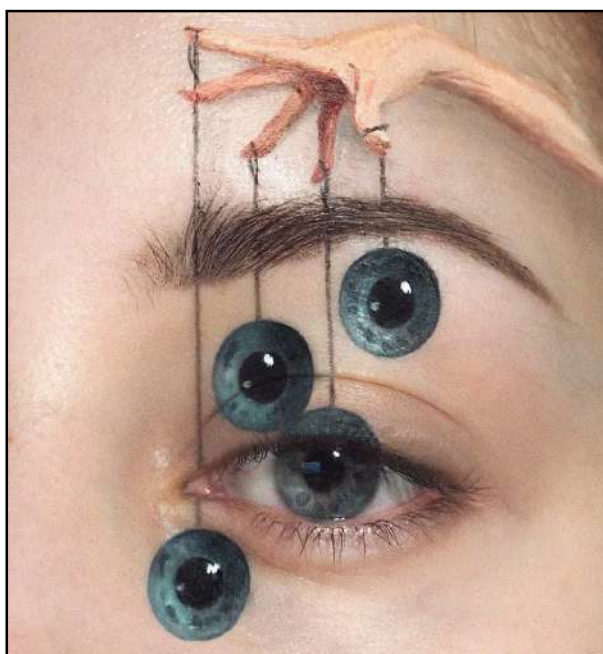
Iremos acompañados de la sorpresa, fiel y divertida y de las emociones y el pensamiento, que serán mejores amigos de lo que eran antes. Y el Y será un fiel testigo en este camino y una llave que abra puertas que antes estaban cerradas. El dolor y la dicha podrán compartir casa y la potencia de vida soplará tan fuerte que abrirá las puertas y las ventanas, dejando entrar en nosotros el caos, el cambio, la fuerza, la confusión, la pasión, ... amigos olvidados. Río arriba, como el nombre de esta obra de José Horacio.



La relación arteterapéutica

Durante los primeros años de mi carrera profesional solía preguntarme: ¿Cómo puedo tratar, curar o cambiar a esta persona?, en tanto que ahora mi pregunta sería: ¿Cómo puedo crear una relación que esta persona puede utilizar para su propio desarrollo?.
Carl Rogers, *El proceso de convertirse en persona*

El grupo, el círculo, la mirada múltiple



Autor/a: Desconocido

Alain Vigneau en su libro *Clown Esencial* nos habla así: *“Existimos por el otro. Sabemos que su presencia, de alguna manera justifica la nuestra y le da un sentido. Soy en función del tú. En este perpetuo movimiento de atracción y repulsión, solo una soledad prolongada y conscientemente atenta nos puede devolver a una identidad real. Mientras, oscilamos entre esos dos polos y su particular mensaje: el de la confirmación o negación de mi lugar en el mundo. Porque la mirada del otro es la que, en cada instante y en primer lugar, me da el ansiado veredicto, ella es la que otorga la validación de mi pertenencia, o de lo contrario, me amenaza de exclusión”*.

Un grupo es más que la suma de los individuos que lo componen. Entre el individuo y la sociedad, a medio camino, está el grupo, lo grupal, el lugar por excelencia para confrontar lo instituido a nivel personal, micro, que representan nuestros atravesamientos como individuos y sociedades por lo macro. Siguiendo a Mónica Sorín, lo grupal es transgresor y peligroso, porque crea otro tejido social, cuestiona las certezas invisibilizadoras (demasiada claridad deslumbra) en una sociedad cada vez más individualista y aislante. El grupo es un espacio privilegiado hacia el cuestionamiento de las realidades y el trabajo con las subjetividades, y es así, como podemos ir desnaturalizando y creando otras nuevas, tanto internas como externas, tanto individuales, como sociales. La única manera que poseemos para enfrentar determinadas cuestiones es agruparse, crecer, construir comunidad, colectividades con cuerpo, alma y voz propias. El grupo es un espacio privilegiado para esta tarea.

Ana María Fernández habla en su libro *El dispositivo grupal* sobre el origen de esta palabra. Así, nos encontramos con el término italiano *gruppo*, que significa nudo. Los lingüistas suponen que proviene del germano occidental, *kruppo*, donde se origina la idea de grupo como un círculo, que deriva de una tradición celta que nos habla del concepto de igualdad a través de esta figura geométrica, donde todos los puntos son equidistantes al centro. El grupo se entiende así de manera horizontal, no hay alguien a quien todo el mundo mira, sino que todos nos vemos a todos, todos nos miramos.

Me gusta llamar al grupo Asamblea de almas, de cuerpalmas. Y es en esta asamblea, en este encuentro con el otro donde te encuentras contigo mismo. El grupo es tu espejo, te muestra cosas de ti y te permite alojarte en el otro y al otro alojarse en ti, haciendo de lo ajeno algo familiar y también de lo familiar algo ajeno. En el grupo aprendes a contener y a ser contenido, a abrir tu escucha a lo diferente, y a desafiar y ser desafiado (Sorín, 2011, p.63) y esto es muy valioso y aporta gran riqueza.

En el trabajo de grupos se generan muchas ansiedades y se ponen en marcha mecanismos de transferencia y contratransferencia, siempre en relación con nuestra manera de vincularnos con los demás. Se crean proyecciones en ambos sentidos, actualizando nuestras matrices vinculares en el grupo, en el presente. Cuando esto sucede, en realidad no miras al otro, ni el otro te mira a ti, no le ves de verdad, ves cosas que en realidad no están ahí, proyectas sobre él ideas o expectativas y esto choca con lo que la persona está transmitiendo realmente.

Mi experiencia de prácticas me ha enseñado esto de la multiplicidad de miradas. Hemos sido dos personas, aparentemente con pocas cosas en común, pero con una muy importante: nuestra tarea y nuestras ganas de aprender. Hemos estado de acuerdo, en desacuerdo, nos hemos complementado y suplementado, a veces con miradas muy opuestas y por eso ha sido un proceso de gran riqueza, aprendiendo la una de la otra en este grupo de dos que configuramos al principio de esto.

El grupo es un regalo, una oportunidad para crecer, para nutrirse de lo diferente. El grupo siempre suma.

El vínculo

No te digo que sonrías, te sonrío. No te digo que ames, te amo
Mónica Sorín

En mi exposición final se hizo muy explícita la importancia que tiene para mí el vínculo, de tal manera que en mi forma de estar en el mundo es esencial esta otra manera de entender-se y compartir-se de manera horizontal. En resumen, el vínculo permite ver y dejarse ver, permite acoger, permite desafiar. El vínculo es un lugar.

Durante la práctica arteterapéutica este año, después de las vacaciones de verano decidimos trabajar a través de la metáfora de árbol, que había funcionado muy bien en otra de nuestras experiencias. Pasaban las sesiones y me capturaba un sentimiento de no implicación por parte del grupo, en palabras de la coordinadora “no conectaban”. Hablaban sin parar y no se interesaban mucho por la actividad. Pensamos muchas veces por qué no funcionaba, la falta de fluidez en el dispositivo que tan bello había sido en experiencias anteriores y nos dimos cuenta de que, aunque fuera la misma institución, era un grupo totalmente distinto al de antes de verano. El vínculo aún estaba tierno, en sus inicios, en proceso de construcción.

Este darse cuenta fue un cambio en el rumbo que me había marcado para este viaje. A partir de aquí hicimos varias sesiones de apertura a las artes, de experimentación, de trabajo grupal, de establecimiento del encuadre, de compartir, aprender a resonar y aprender y saber qué es lo que cabía dentro de ese espacio y qué era lo que tenía que quedarse fuera.

Se trataba de emprender un viaje juntos y para ello, se necesitaba confianza. Al principio pensé que el vínculo entre nosotros era como un hilo invisible que nos unía. Ahora pienso en el vínculo del y con el grupo como un lugar, un tejido, que vamos construyendo poco a poco a través de los hilos de la confianza, la seguridad y la libertad que se han ido depositando en el espacio y en los demás gracias al establecimiento de un encuadre adecuado.

Pienso en la relación que se va construyendo como un lugar donde se unen los mundos de todos los miembros, creando uno común y propio, diferente al que se puede sentir en encuentros o grupos de otro tipo. Y poco a poco, vamos tejiendo, poniéndole color y cuerpo a ese bonito lugar, porque el vínculo crea lugares, es un lugar. Bajo mis experiencias de trabajo con grupos, la creación del vínculo se ha dado a través de compartir un viaje juntos, forjándose a través de un sentir compartido día a día a través de encuentros.

Cuando pienso en vínculo se me vienen palabras como unión, relación, cariño, seguridad, libertad, aceptación, raíces, círculo, ver al otro, entrar en otro lugar, respeto, empatía, presencia, atención, escucha. Podría definirlo como la relación que se establece entre el arteterapeuta y el grupo y cada uno de los individuos que lo componen. También entre los integrantes del grupo, así como cómo cada una de las partes se vincula consigo mismo y con sus creaciones.

Es un lugar donde la esencia de cada persona poco a poco se va destapando como un bote de perfume, y puede abrirse y mostrarse con libertad y seguridad, sin juzgar ni sentirse juzgada. El vínculo invita a dejarse ver y a crear otro tipo de relación con el otro, que pienso puede extrapolarse al resto de relaciones que tenemos fuera del grupo. El ser humano se vincula a mediante proyecciones e introyecciones, que le dan una representación interna valorativa de sí mismo y de quienes le rodean. Así, establecer otros tipos de vínculo puede ayudar a hacer conscientes y también a reescribir algunas partes de esas matrices vinculares a través de la negociación entre subjetividades, donde podamos ser de manera genuina y auténtica.

El vínculo permite, es un “dar permiso” tácito, un vínculo cálido, que permite desafiar, donde existe lo amigo, lo cercano, la empatía y en esta empatía y en esta relación, poder ver lo extraño en lo familiar y lo familiar en lo extraño. Asumir nuestra propia condición humana, reconociendo mi incompletitud para poder acoger la del otro, sin reparar en vano para no obturar la interrogación del malestar o la elaboración del dolor. Una distancia orgánica, donde es poderoso presentarse a sí mismo con autenticidad, construyendo una distancia eficaz para la persona. Permite mantener la pertinencia en la tarea y la operatividad de la intervención. Es una posición que para el arteterapeuta requiere un fuerte equilibrio.

El encuadre

Para crear un vínculo sano, adecuado, un factor esencial es el encuadre. El encuadre es el conjunto de normas en el que se pautan las reglas del juego, para garantizar la pertinencia y operatividad en la tarea, así como la contención psicológica, que implica seguridad y libertad psicológica (Sorín, 2011, p.66).



Autor/a: Desconocido

Esta herramienta permite establecer normas precisas de funcionamiento, que sitúan la tarea y sus condiciones de tiempo y lugar, así como las reglas básicas del funcionamiento del trabajo de grupo. Sin encuadre, el vínculo es difícil de construir ya que puede haber confusiones en los roles. El encuadre permite ceñirnos a la tarea y volver a ella cuando nos perdamos. El encuadre, las normas, son las que dan marco al vínculo, que lo preserva y enriquece.

La flexibilidad y adecuación al grupo y su proceso son características esenciales: ver qué es lo que necesita en cada momento y poder adaptarse, crear fronteras firmes pero flexibles, siendo la plasticidad una de sus características, además del rigor y la adecuación a las necesidades del grupo según el momento en el que está.

Para que la arteterapia pueda desplegarse, sus intensidades, para que los miembros del grupo puedan sentir libertad para ser y hacer, debe haber contención y seguridad psicológica, de tal manera que a la hora de ejercer esa libertad, se respete al grupo, la tarea y también a uno mismo, construyendo así un lugar de acogida, escucha y acompañamiento, también de desafío cuando sea necesario, manteniendo siempre una actitud clínica y una distancia adecuada que nos permita la abstinencia sin el encorsetamiento estéril de la asepsia para facilitar y no obstaculizar el proceso terapéutico que se está dando.

Si en algún momento nos distraemos de la tarea o hay intervenciones que nos llevan hacia otros lugares, podremos reconducir ayudándonos del encuadre. Recuerdo en una de las sesiones como uno de los miembros del grupo empezó a darle consejos a otro miembro. Dejamos unos minutos para ver qué sucedía, pero tuvimos que reconducir la situación volviendo a la explicación de la resonancia, desde lo que tú sientes cuando miras la obra del compañero, sin emitir juicios de valor o comunicar lo que estás pensando o interpretando de la obra del otro. Era una persona muy desbordada, y volver al encuadre la contuvo, y también al grupo, donde se estaban generando reacciones debido a esta intervención. También pudimos dejar claro que el espacio arteterapéutico no era un lugar para lo que estaba sucediendo, nos estaba distrayendo de la tarea y estaba totalmente fuera del encuadre establecido, flexible y firme.

La figura del arteterapeuta

También venimos de nosotros mismos
Anna Buxaderas

Entiendo la figura del arteterapeuta como agente de cambio, como la persona que provee las condiciones para que el punto comience a ser línea. Es un constructor de intensidades, para el arteterapeuta todo lo que ocurre, es significativo. Intenta cambiar las reglas del juego, creando y entrenando la intensidad de sentir en lo pequeño lo grande. El arteterapeuta escucha con el cuerpo entero, su cuerpo vibrátil, y posee herramientas para hacer frente a la crueldad de la persona consigo misma, a través de la ternura, primer derecho humano y antídoto por excelencia para esta. También a través de la mirada amorosa al sujeto, una actitud de interés empático por el otro, desde la apertura a la alteridad, a la diferencia.

El arteterapeuta tiene que ver cómo se puede llegar al alma de la persona e intentar darle amor, si es que puede recibirlo. A veces nos encontramos con cuerpos que no pueden expresar, con cuerpos maltratados que no pueden recibir, con cuerpos rígidos que nos hablan de mentes rígidas. Hay que respetar sus tiempos y trabajar el desaprendizaje y para esto, nuestra mayor herramienta somos nosotras. Más allá de tendencias y teorías que el profesional use, lo más importante es la persona.

Otra de las herramientas que el arteterapeuta tiene en su poder es el desafío, que nos enseña Salvador Minuchín, como forma de ternura y de amor: no te quedes en la esquina, yo creo en ti, como provocación para sacarnos de la autocompasión y la victimización tan comunes que no nos dejan avanzar, siendo cruel con la crueldad del otro hacia sí mismo. También acompañando a la persona a vivir creativamente la alegría y el dolor y a atreverse. La gente prefiere morir en vida que dar pasos que puedan transformar su existencia, hay un gran, un enorme miedo a la vida a veces enmascarado de un miedo a la muerte.

Los arteterapeutas acompañamos para que la potencia de vida pueda ser desarrollada, para que las personas puedan franquear sus propios límites, creando las condiciones para la entrada a un estado poético a través de lo estético y lo lúdico.

Contamos también con nuestra ética personal, escuchándonos atentamente desde el desasosiego y dejándonos sorprender por él sin obturarlo. Me escucho y problematizo lo que concluyo, escucho mis deseos. Pienso, interrogo, asumo las consecuencias de mis actos, entendiendo la conquista de la libertad como un proceso de mutación en la subjetividad y para ello nuevos posibles deben ser generados. Es un enfrentamiento primero con uno mismo y para ello hay que quitarse muchas máscaras.

El rol del arteterapeuta es el del puerto y el permiso, marcando el espacio para la escena, donde el cuerpo puede soñar. Sueño porque es algo no controlado. A veces solo queda hacer silencio, o resonar, o expresarte a través de la plástica, del cuerpo, del sonido, o resignificar desde la escucha múltiple, o jugar e intentar poner comedia en la tragedia, que bien construida es profundamente respetuosa.

Cito de nuevo a Rogers, a través de José María Gondra: *“En su última época, la terapia de Carl Rogers concibe al terapeuta de un modo mucho más personal. Lo despoja casi de todos sus atributos técnicos y científicos y le hace ser un compañero del cliente, una persona profundamente comprometida en una relación personal. El terapeuta es un ser abierto al diálogo, y en cuanto a tal su cualidad más importante es la autenticidad y transparencia de su persona. Por otra parte, el terapeuta tiene otra función dentro de la terapia, es el encargado de crear unas condiciones propicias al crecimiento y al cambio terapéutico del cliente”* (Gondra, 1978).

Por último y siguiendo a J.P. Klein, comprender los sentidos subyacentes a las producciones artísticas requiere gran experiencia. El autor así nos sugiere abstenernos de comunicarlos al paciente para no arriesgarnos a parar el proceso de simbolización indirecta, que es resolutivo sin que sea necesario pasar por una toma de conciencia. Todo ocurre como si la imagen “hablara” a las instancias no conscientes de la persona, o lo que es lo mismo, confiar en el proceso sin ser voraz ni atropellarlo.

La obra de arte, el tercero. Diálogos

Confiar en el arte. El AT no resuelve nunca, sino en el AT, es decir, en la creación misma, y no en la introspección psicológica o el trabajo emocional propios de otras maneras de hacer. La dificultad no necesita ser tomada como el tema del ejercicio, ya que habría riesgo de hallarse en la intención demostrativa o en una introspección proyectada a una distancia demasiado corta del yo del enunciador al yo del narrador. A menudo no es grave que este encargo exista, pero es inútil y arriesga no aprovechar bien las escapadas expresivas que son susceptibles de proyectar aquellas problemáticas que no hubieran sido transcritas, traducidas, siguiendo un propósito demasiado deliberado.

Desde la Arteterapia se propone que la obra responda a las preguntas, en un diálogo no desde la cabeza, evitando así la racionalización de las respuestas, que ya bien sabemos y conocemos. Se lanza una pregunta y se realiza una creación artística, que me ayudará a encontrar alternativas, caminos y posibilidades para generar nuevas informaciones. Dialogo, interrogio, cuestiono, afirmo, escucho, observo al tercero, a la obra artística.

La obra una vez realizada está ahí para entrar en diálogo con las personas: la fuerza de las preguntas que ayudan a llegar a otro lugar, dando espacio a la confusión y al no saber ni entender. Así, desde la AT se propone ir haciéndole preguntas e ir viendo cómo me contesta, qué me dice de mí, cómo me habla, otorgándole un status de ser animado, enalzado, extensión de, viendo cómo me interroga, cómo me hace sentir. El artista lo hizo desde su alma, la obra de arte tiene alma. Intensidades, colores, trazos, pinceladas, donde se vuelcan estados anímicos, dudas, energías, emociones, afectos, elaboraciones. Debemos atrevernos a mirarla y a que nos mire, entablar diálogos que se abren en lugar de interpretaciones que se cierran sobre sí.

J.P. Klein nos dice que la AT entra en un combate con la materia que viene a ayudar esta interposición entre el si y el si: de la pintura al cuerpo en movimiento danzado, por ejemplo. La materia es un mediador doblado de un interlocutor que tiene su carácter, que se defiende, que tiene sus exigencias. El terapeuta juega el papel de mediador entre el mediador-materia y el sujeto.

El encuentro arteterapéutico

Y por fin en este encuentro es donde todo esto se va a poner en marcha, la Arteterapia en acción... se acompaña a la persona o grupo a través de un viaje a sí mismo/s, a la profundidad de un océano, donde tendremos que estar muy atentas, entablando un permanente diálogo, con presencia, curiosidad, tacto artístico para saber en qué momento debo hablar, en qué momento debo callar. Es un encuentro íntimo, confidencial, donde hay que preparar el corazón y el alma para el viaje, donde tendremos que tirar muros que hemos construido con rabia y firmeza, con necesidad.

En este proceso de aprendizaje en el que estoy inmersa, he sido llevada sin cogerme de la mano, he tenido que aprender y aún lo hago, aprender a aprender desde el sentir, y desde éste, conectar con el otro, con los otros. Mostrar caminos, invitar a liberar lo contenido a través del baile, sugerir dar nombre a algo que aún no lo tiene ("Mi autoestima es un termómetro").

El encuentro arteterapéutico es un proceso vivo, donde las personas a las que acompañamos nos llevan de viaje por sus paisajes internos, ya sean tempestades o desiertos, donde es importante diferenciarme del otro, analizando y reflexionando sobre lo que va sucediendo, los límites, las transferencias, las proyecciones, con cuidado de no poner el pasado en el presente ni ponerme a mí en el otro. Hay que ser muy cuidadoso con esto, sacarlo de escena para que lo del otro pueda ocupar su lugar.

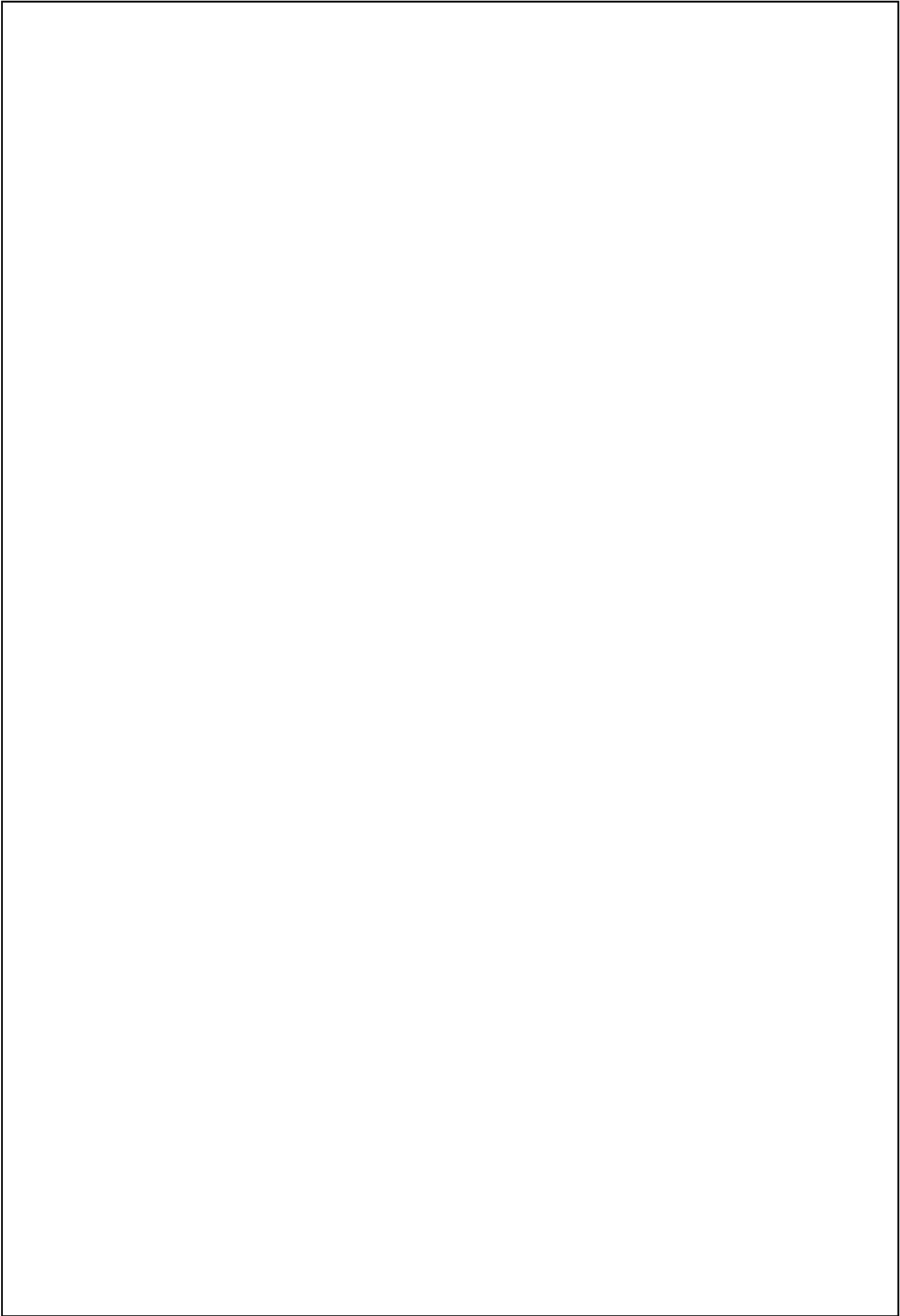
La escucha permite al otro escucharse a sí mismo, para que sepa dónde está y qué necesita. Ir descubriendo esto a través de un vínculo horizontal en el que el arteterapeuta no tiene las respuestas, sino que da el espacio y tiempo para que lo que tenga que ocurrir ocurra. Estar abierto a que las cosas acontezcan, crear acontecimiento....

FLOR Y CRONOPPIO

Un cronopio encuentra una flor solitaria en medio de los campos. Primero la va a arrancar, pero piensa que es una crueldad inútil y se pone de rodillas a su lado y juega alegremente con la flor, a saber: le acaricia los pétalos, la sopla para que baile, zumba como una abeja, huele su perfume, y finalmente se acuesta debajo de la flor y se duerme envuelto en una gran paz.

La flor piensa: «Es como una flor.»

Julio Cortázar, Fragmento de "Historias de Cronopios y Famas"



2. TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA: UN REFLEJO DE LA SOCIEDAD EN LA QUE VIVIMOS

*“No tiene sentido abrasarse el alma con lechugas
para recuperar la belleza si uno después no está
a la altura del placer cuando llega”*

Manuel Vicent

2.1 INTRODUCCIÓN: CUERPO Y SOCIEDAD

Todos tenemos un cuerpo. En realidad, todos somos cuerpo. El cuerpo, esa masa de carne, huesos, órganos y músculos rodeada de piel, instrumento a través del cual interaccionamos con el mundo, con la vida, con el otro. Ese canal para poder llegar a todo lo que nos rodea y vivir, generador de dolor, alegría, tristeza, miedo... El cuerpo, hecho de carne y sueños.

Castigados duramente algunos, otros entregados al placer de la sensualidad y de la vida, otros trabajados, otros ignorados, otros explotados, otro bien cuidado. Tantos cuerpos como personas han habitado y habitan este mundo.

Miro a mi alrededor. Veo gente, toda distinta, alta, baja, rubia, pelirroja, morena, gorda, flaca... todas somos distintas, únicas, improbables, irrepetibles.

Miro a mí alrededor de nuevo. Veo gente en anuncios, publicidad, tiendas, maniquís.. Gente perfecta, labios perfectos, pelo perfecto, manos perfectas y pienso.. Nadie a mi alrededor es así, pero todo el mundo desea serlo, yo deseo serlo. ¿Todo el mundo desea serlo? ¿Yo deseo serlo?

Capturada desde siempre por la imagen de lo que “debería ser”, como niña, como adolescente y ahora como mujer. Cómo debería comportarme, cómo debería estar, cómo debería hablar, cómo debería vestirme. Pienso en las mujeres del pasado. Pienso en que no eran consideradas dignas de aprender a leer, de ser libres, de estudiar, de conducir, de tener voz propia. La voz sale del cuerpo, la voz es cuerpo. Veo a mujeres tapadas con una sábana negra de la cabeza hasta los pies y pienso: ¿qué es lo que haces cuando quieres que algo desaparezca? Lo tapas, lo invisibilizas, en resumen, lo controlas. Al fin y al cabo, sólo es un cuerpo de mujer. ¿Sólo un cuerpo? Vivimos en una sociedad capitalista y consumista, donde todo se puede comprar, donde todo tiene precio, donde si lo sueñas, puedes hacerlo, donde puedes conseguir todo lo que desees. Un mundo donde las personas somos productos y como todos los productos, son fabricados en serie, todos iguales, estándar. Uno, otro, otro, otro, otro. La diferencia, lo heterogéneo, la identidad de la persona es aplastada por el mandato social.

Tenemos dentro parte de este sistema, como en La Reina de las Nieves, el cuento de Andersen, donde el protagonista tiene un pedazo de espejo mágico clavado en el corazón, el cual poco a poco va helando y dejando sin vida. Minúsculo, incrustado, invisible, pero haciendo su trabajo. Ese cristalito es una máquina de fabricación de deseos, de delirios y el reto, pasa por saber qué deseos nos pertenecen y cuáles no, sacarnos el cristal y curar la herida, y así hacer que nuestro corazón vuelva a latir sano y fuerte y que sea de nuevo nuestro. Liberarnos de la jaula, que ahora, está dentro del pájaro y ser lo que somos, en toda esa diversidad.

Miro a mi alrededor, observo, cartografío la vida ante mis ojos, la pienso, la siento, la toco, la huelo, la saboreo, la vivo y la experimento. Y todo, a través del cuerpo. Y cuando digo cuerpo, me refiero a la integración del cuerpo, de la mente y del alma. El cuerpalma. Los cuerpalmas. El campo de batalla entre lo de dentro y lo de fuera.

En este contexto vital, nuestra manera de vivir se ha convertido en un campo de cultivo para el desarrollo y proliferación de éstas patologías. Delirios y recetas de felicidad en una sociedad obsesionada por ella, pero que nunca llega a obtenerla.

2.2 LA VIOLENCIA ESTÉTICA EN EL MARCO DE LAS VIOLENCIAS CONTEMPORÁNEAS



Creación propia

*Desde el tacto que expresa que el cuerpo es también el hogar del mundo
Ignacio Mendiola, Habitar lo inhabitable,
La práctica político-punitiva de la tortura*

Las violencias contemporáneas

Las violencias están naturalizadas y van tomando diferentes formas, enmascarándose en cada época de acuerdo a la transformación del mundo. Con la Modernidad, se va creando una sociedad donde no se castiga tanto el cuerpo, sino que se domestica, y se controla el pensamiento. Se niega la subjetividad y la diferencia, lo disidente.

Hay todo un discurso del imaginario de progreso y racionalidad asociado a la modernidad que tiende a proyectar la rotura de ésta con el pasado (las prácticas medievales como los suplicios públicos) como las prácticas sociales de unos “otros” inasumibles desde la óptica de progreso (terrorismos, genocidios).

Siguiendo a Ignacio Mendiola, la violencia habitaría así en un “algo” externo, que forma parte de otros tiempos o de otros espacios o lugares del presente, como si la modernidad tuviera un núcleo filosófico y vital que se aleja de la barbarie, de tal manera que los restos violentos que existen serían residuales, fallos de procedimiento, que todavía no se ha cumplimentado en su totalidad, grietas que es necesario suturar con el orden, oquedades por las que manan residuos de irracionalidad y salvajismo. Se hace difícil pensar la violencia como núcleo en el que se cimienta. La razón queda asociada a un espacio, Europa, y a un tiempo, el de progreso, que se impondrá por otras geografías de manera paulatina.

Hay todo un magma de violencias simbólicas y materiales que están asentadas en la forma misma de proceder, hacer y pensar en el contexto de la modernidad a través de los cuales se establecen relaciones con los espacios y con los habitantes de esos espacios. Hablamos de violencia aludiendo al modo en que impregna la producción y vivencia de ordenamiento social, todo y nada, legítima o ilegítima, visible o invisible, necesaria o inútil, sin sentido y gratuita o completamente racional y estratégica (Mendiola, 2014, p. 44). Como un barniz que al hacer acto de presencia imprime una huella en lo que hace y dice, no siempre directamente reconocible pero que puede ser percibida en sus efectos para quien ahonde en los procesos de conformación de lo social.

En el paso de las sociedades disciplinarias a las sociedades de control se conforma un nuevo modelo de disciplinamiento social, siendo el consumo el eje de la individuación o individualidad, que junto con el control del deseo provoca la existencia de corporalidades congeladas, inhabitadas, cuerpos capturados, abandonados, carentes de la posibilidad de vivir-se plenamente y experimentar placer.

Las formas de violencia y control se van haciendo más sutiles para crear una sensación de libertad falsa. Pienso en el cuerpo como el espacio que cada uno habita, el espacio primigenio. Por lo tanto se captura el espacio del cuerpo y la producción de corporalidades en base a una serie de hábitos que determinan las formas en las que hay que habitar el mundo: someter al cuerpo a la disciplina, al control. Ahora la jaula está dentro del pájaro. El cuerpo es “apropiado” para ser sometido a ordenamientos biopolíticos que lo normalizan y su fuerza es extraída hasta convertirlo en deshecho, carne que se agota. Se materializa así una intención de no-permisividad a la libertad de pensamiento y acción porque son peligrosas y pueden hacer temblar los cimientos del orden social.

Las violencias simbólicas tienen varios factores: los mitos, opresión de gran sutileza pero no por ello menos perversa que provoca la imposibilidad de permitirse hacer algo, así como las diferentes formas de fundamentalismo, o lo que es lo mismo, la dictadura de la lógica del O, que excluye, separa, polariza y enfrenta, además de la cultura de la mortificación, que Fernando Ulloa denomina la “encrucijada trágica”, provocando materializaciones del sentido en muy diversas formas de opresión, de violencias simbólicas: sobreprotección, una corrosiva, destructiva e improductiva culpa, burla, desvalorización, ocultación y manipulación de la información, imposiciones veladas de “hacer por el bien del otro”, celosía y rivalidad, arbitrariedad en premios y castigos, exclusión y discriminación, apropiación, instrumentalización y manipulación social del deseo de los sujetos, captura y limitación a la actuación del sujeto de acuerdo con sus necesidades, imposición de los deseos del adulto al niño, convertirse en opresor como revancha a ser oprimido,... etc transversalizando de manera vertical el abuso de poder y la violencia, primero recibida y después ejercida, ignorando la alteridad, al otro, que no puede pensar, ser, existir de una manera distinta a la mía. El contexto se hace texto.

Parafraseando de nuevo a Ignacio Mendiola, la violencia es siempre un hacer, pensar o decir sobre el hacer, pensar o decir de otros, una práctica social que incide en otras prácticas sociales, de un método limitante, un despliegue recortado del mundo, eliminando todo margen de actuación, subsumiendo la heterogeneidad en un hacer geometrizable (Bauman, 1997) que busca conferir a los espacios y a los sujetos unas especificidades en torno a las cuales habría que vivir.

En esta lectura de la modernidad, el análisis de los procesos de producción de los espacios y subjetividades queda conformado a través de la idea de captura, llegando a ejercer la posesión de estos, siempre performativa, activa, que da forma y transforma a aquello de lo que se ha apropiado para que no quepa la posibilidad de crear resistencias que problematizan estos procesos de producción vigentes. La seguridad se resignifica como captura, encapsulamiento, basada en la moldeabilidad del sujeto.

El orden referido como algo acabado, concluido, implica un cierto inmovilismo que vendría a perpetuar aquello que ya ha quedado establecido, lo instituido, eliminando la sorpresa, aplastando la amenaza del desorden, dando forma a lo social, en un intento por pautar y normativizar el modo en que se regula una existencia, un vivir que necesariamente ha de ser un convivir, un estar con los otros. Designios de una forma de proceder normalizada, rutinizada, que acota el ámbito de lo posible, que establece límites infranqueables, que impone sentidos. La sociogénesis de la violencia.

Atravesados por las instituciones y sometidos a violencias simbólicas que hemos naturalizado e interiorizado, y remontándonos a las teorías de la construcción del psiquismo, debemos referirnos a la ruptura del paradigma de niño universal de Vigotsky y otros antropólogos, que estudian minorías étnicas donde esta universalización del infante no sucede. La polaridad individuo-sociedad y herencia-medio se rompe, dando paso a la lógica del Y y a la concepción del individuo como ser biopsicosocial. Castoriadis con sus conceptos de magma y de imaginario social busca romper la dicotomía, cambiar el “causa-efecto” lineal por otro concepto, el de transversalidad social retratando cómo nuestras condiciones de existencia están transversalizadas por las instituciones y los instituidos, por el magma social, siendo este un complejo e insoluble entramado, donde tendemos a naturalizar ciertas cosas como universales, siendo en realidad construcciones sociales creadas por las instituciones por y para algo.

Todo está formado por instituidos e instituyentes donde ambos conforman el imaginario social de la época. Estos últimos se definen como lo nuevo que va apareciendo y va transformando el imaginario social, incorporándose e integrándose en este, en operaciones de manera inconsciente, como “estrategias sin estrategias” creadas por el magma fáctico e inyectadas en el social y en su automatismo, donde es difícil identificar donde empieza y acaba algo o en qué dirección va. Esto no se establece sobre una base de ingenuidad: hay muchos intereses en todo esto, en la creación de tendencias que a veces suponen un retroceso en lugar de un avance para la sociedad y una naturalización de cosas que no lo son.

Es a través de los instituidos, creados por las instituciones, que las tendencias operan como prótesis identitarias, que te abren la posibilidad de pertenencia a algo o a “ser alguien”, sin cuestionamiento o autointerrogación. El proceso de autoconstrucción se ve interrumpido o ni siquiera comenzado sobre todo en las estructuras psíquicas más frágiles. Identidades no construidas, columnas vertebrales no-formadas, vacías, no trabajadas a través de la experiencia de sí para facilitar el no pensamiento ni el cuestionamiento de lo que sucede y estableciendo una manera de estar en el mundo dejándonos llevar por lo que viene. Aceptación sin ningún tipo de resistencia, como una ola que te arrastra, que no sabes dónde te lleva. De esta manera, el instituyente acaba por transformarse en instituido y se van introyectando en los imaginarios sociales.

Todo el imaginario social es subjetivo, propio de cada época y lugar y está formado por la ideología, los mitos, los estereotipos, los mandatos sociales, actitudes, los rumores..etc. Los mitos son leyendas que explican el origen de las cosas, así como afirmaciones fundantes de una sociedad, familia o persona. Repeticiones cristalizadoras del sentido narrativo, sólidas, no flexibles, donde no hay variantes (los hombres no lloran). Narrativas que tienden a capturar dentro de un sentido instituido (en una sociedad donde los hombres son los fuertes). La repetición insistente de esta narrativa actúa como violencia simbólica, invisibilizando o impidiendo lo emergente. La realidad se hace a través del mito y nuestra historia a través de la mitología que creamos sobre nosotros mismos. Se desliza el sentido, es decir, se da la vuelta a la realidad para acomodarla al mito y de esta manera se convierte en una máscara que se impone, que te impregna, te captura, te toma, la cual al final haces tuya y de la cual, es muy difícil desprenderse.

A través de las matrices vinculares (cómo aprendo a vincularme) y de aprendizaje en nuestras instituciones (fábrica, familia, escuela, sociedad) estos mitos, estos instituidos y también los instituyentes van “bajando” hasta el individuo, conformando la subjetividad y su psiquismo. Donde el contexto se hace texto debemos interrogarnos acerca de cómo son estas matrices, cómo las formas de violencia o de expresión o no de los afectos, del amor, de las emociones, son aprehendidas por el niño y transmitidas a través de sí mismo. A través de estas matrices vinculares aprendemos cómo nos vinculamos con los demás, actualizando las matrices internas en el presente, impregnando, imprimiendo en el individuo una manera de ser y estar, de habitar el mundo, el espacio, y el propio cuerpo, además de la relación con el otro.

¿Qué sientes cuando no sientes nada?

Todo está construido para que no sintamos, y si hay alguna característica fundante en el ser humano es su capacidad para pensar y para sentir, para sentipensar. Si olvidamos nuestra parte sintiente nos convertimos en máquinas de lógica racional, dirigidos por normas, nos robotizamos y deshumanizamos. Un cuerpo que no siente es un cuerpo violentado y en estos tiempos que corren, sentir no es tendencia. Es la era de la imagen, del aparentar, de lo que no nutre pero al principio llena, del plástico y del ruido, de la máscara, la imagen, las redes sociales, la época del vivir para fuera, buscando una constante valoración externa. La época del narcisismo de los selfies, de tener que comprobar nuestra imagen de manera continua, como si cada vez nos viéramos por primera vez. Como si cada vez que nos miramos, esperamos que desaparezcan esos pequeños detalles que no nos gustan de nuestro cuerpo...

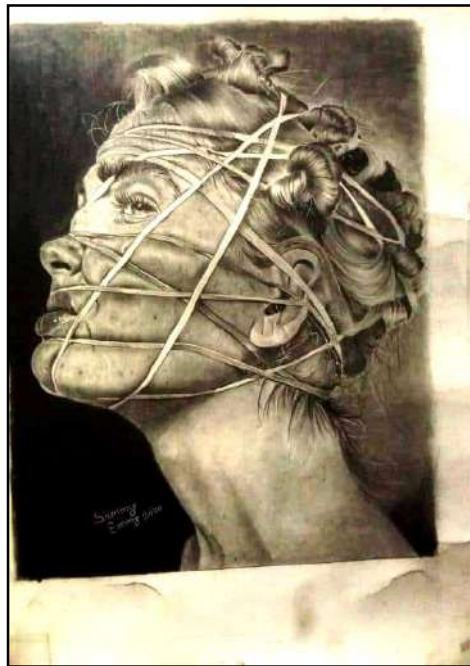
Nuestra capacidad para sentir con intensidad está bastante deteriorada y en estos tiempos la adrenalina sustituye a la intensidad para poder sentirnos vivos. La tendencia (trending topic) se convierte en violencia al hacer que se hagan cosas que no se quieren hacer, cosas que no te gustan, porque si no entras en la tendencia, eres un “bicho raro”. De la misma manera, rumiamos, no pensamos para no sentir, para no comprometer nuestro cuerpo en el encuentro con el otro o con nosotros mismos y las formas de congelamiento se presentan de muy diversas formas.

Debemos saber reconocer las diversas formas de opresión, siendo el primer paso la identificación de la violencia, es decir, cuándo dejamos de ser sensibles a algo. Permitirse sentir y no tener miedo a perder el control es un paso hacia la vuelta a una misma y la lucha por recuperar nuestros cuerpos y nuestros sentires. El aprendizaje del sentido del tacto, volver a tocar, a escuchar, a ver, a tener nuestra propia voz en el mundo.

Todos tenemos una profunda, infinita necesidad de amor y el ser humano necesita pertenecer, formar parte de, donde no perder la individualidad es el reto, sin dejar de ser yo y aceptando que el otro va a seguir siendo él o ella. Así, debemos aprender a darle sentido a las pequeñas cosas, entrenarnos en sentir en lo pequeño lo grande, sensibilizarnos de nuevo, volver a la escucha real de una misma, reflexionar, desnaturalizar, crear alternativas, poner en tela de juicio, cuestionarse lo instituido, librarse de la culpa y responsabilizarse, a través de un desafío basado en la ternura y la comprensión, el autocuidado y el amor por una misma.

La violencia estética

En este contexto de violencias simbólicas, la violencia estética se erige como una de sus múltiples cristalizaciones, donde la mujer ha sido y es el objeto de toda una serie de propaganda con el fin de emprender una guerra contra su propio cuerpo. He oído hablar de la dictadura de la delgadez o de la tiranía de la belleza, o también la estilización de la violencia, término bastante reciente que viene a conceptualizar lo mismo. Buscaba alguna palabra alternativa a “estética” ya que en Arteterapia se trata de algo que llega a través de los sentidos. He decidido usarla porque esta violencia estética también nos llega a través de los sentidos a través de la televisión, las redes sociales y los medios de comunicación, impregna el mundo, el imaginario social, los cuerpos y espacios. Impregna sueños, realidades, impregna pasados, presentes y futuros.



Autor/a: Desconocido

La violencia estética se basa en el establecimiento de unos cánones de belleza muy rígidos, y una alimentación por parte del mercado de consumo de ésto a través de la creación de una imagen negativa del propio cuerpo, convirtiéndonos así en consumidoras del elixir que nos devuelva al paraíso, promesas de felicidad, belleza y éxito a través de la creación de actitudes de insatisfacción y rechazo a nuestros propios cuerpos, emprendiendo una guerra contra él y viviendo la belleza como un combate: guerra contra, anti, eliminar, borrar, reducir, frenar el avance...

Intentamos domesticarlo, ensancharlo, estrecharlo, modificarlo de mil maneras, a través del ejercicio, la dieta o la cirugía estética. La vida encorsetada en las sociedades disciplinarias y el autoencorsetamiento en las sociedades de control.

Opera así a través del mito de la delgadez y la belleza, homogeneizando, geometrizando y castigando e invisibilizando lo diferente, lo disidente, atrapándolo en la dictadura del O: o eres así o no eres nada, o estás delgada o no serás bella, no serás aceptada, valorada, deseada, no tendrás éxito ni tendrás seguridad en ti misma ni la confianza y autoestima suficiente como para triunfar en la vida o llegar a ser alguien. Es un mecanismo muy perverso.

Debemos considerar el género y la socialización diferencial en él. Existe un aprendizaje en cómo una mujer o un hombre deben ser, es decir, subculturas masculina y femenina. Esto es una causa del mayor porcentaje de mujeres afectadas por TCA que de hombres.

Crece en esta sociedad siendo mujer: retrato de una sociedad patriarcal

“Comprendí poco a poco que a mi generación se nos exigían mandatos contradictorios, y que cuando cumplíamos uno era poco menos que imposible satisfacer el otro. Mi carrera en la universidad me obligaba a desarrollar una agresividad que no era natural en mí. El siguiente requisito que se nos exigía era que fuéramos dulces y ligeramente pasivas, que aspiráramos a una relación estable, seguida de matrimonio y maternidad. Lo contrario era poco femenino.. ¿Qué elegir, qué elegir? ¿Cómo enfrentarse a ello con dieciocho años?. En realidad todo consistía en ser Barbies, en poseer un cuerpo perfecto. Con qué se nos vestía, fuera de Barbie mamá o de Barbie ejecutiva, carecía de importancia”

Fragmento extraído de “Confesiones de una bulímica” de Espido Freire

Siguiendo a Espido Freire en su libro Confesiones de una bulímica, a principios del siglo XX se produce un profundo cambio social: el peso de las modelos que aparecen en los medios de comunicación decrece 10 kilos, abriendo una brecha aún más grande con una figura sana y representativa de los cuerpos reales de las mujeres. Cuerpos, no cuerpo. Aparecen a escena esqueletos sin curvas, duros, que conectan con lo andrógino, lo recto, lo rígido, sin un atisbo de feminidad y parece que la sociedad sigue sin sentir ningún respeto por lo femenino. Continuamos embutidas en los marcos de juventud y belleza creados a martillo y cincel por los medios de comunicación y la situación en lugar de mejorar, empeora aún más. El ideal se vuelve más estricto aún y las consecuencias empiezan a vislumbrarse.

Las industrias de la moda y de la pornografía muestran cuerpos modificados, muy sexualizados, que polarizados terriblemente, se relacionan con el hombre en actitud de sumisión o de absoluto dominio: ser una chica inocente y dulce por el día pero una amante religiosa en la cama, quizás relacionado con una gran crisis de la masculinidad, donde las exigencias sobre el aspecto físico de los hombres siguen sin cambiar demasiado y la transformación de las exigencias a y sobre la mujer se hacen desde la perspectiva de las apetencias de los hombres y lo que le resulta sexualmente atractivo a ellos.

La palabra es EXIGENCIA, exigencia de sumisión, tanto a los dictados de la moda y el aspecto físico como a nuestro papel en la vida como mujeres, que al final interiorizamos, volviéndonos autoexigentes, de la misma manera que la sociedad lo es con nosotras.

La infancia se acaba antes y los adolescentes se ven obligados a crecer muy rápido en un mundo cada vez más complejo, mientras se les deja fuera en cuanto a responsabilidades se refiere. Quizás los adultos tenemos alguna dificultad en soltar el control, quizás los jóvenes no quieren asumir responsabilidades... quizás ambos o ninguno.

Se espera que muy joven, un cuerpo ya desarrollado implique la madurez mental necesaria para ser capaz de entablar relaciones sexuales sanas, placenteras e igualitarias, desde la libertad y el disfrute o tomar decisiones que van a configurar el resto de nuestras vidas.

Vemos en la prensa para adolescentes frases como: “Maquíllate siempre, incluso para bajar al supermercado: nunca se sabe cuándo va a aparecer el chico de tus sueños” o “¿Quieres volverle loco? Aprende los trucos sexuales con los que siempre ha soñado”, mandatos que chocan con la otra exigencia por parte de lo masculino: la naturalidad. Los intereses masculinos en la adolescencia tienen mucha menor carga sexual, donde las chicas son más atractivas para hombres más mayores que para los hombres de su mismo grupo etario, dejándolas en situación de vulnerabilidad y aumentando las posibilidades de manipulación por parte de estos.

Sexo y seducción íntimamente ligados a la apariencia sobre todo para las chicas, donde el propio bienestar, los sueños, los deseos, el futuro, la creación de lazos firmes de amistad, la relación con otras mujeres, etc pasa a un segundo plano, siendo ser sexualmente atractiva el modo de alcanzar el podio en la carrera por el “éxito”, lo único importante.

Además de encajonarnos en estos roles, los mitos no dejan lugar a lo diferente, a lo abierto, a la otredad: en nuestra educación no se menciona prácticamente la exploración, la experimentación, ni se potencia el entendimiento entre géneros, la posibilidad de tendencias sexuales disidentes, no binarias, indefinidas, la falta de información sobre métodos anticonceptivos o enfermedades de transmisión sexual, la explicación y conocimiento sobre los procesos naturales de los cuerpos, de su maduración, ni se crean maneras de exigir comprensión para nuestras propias necesidades.

Cualquier cosa que tenga que ver con el cuerpo femenino despierta burlas, desprecio o es invisibilizado, negando la existencia de sus procesos naturales, de manera que nadie note la menstruación y los cambios que provoca en el cuerpo o las molestas e incomprensibles quejas por el dolor. Espejo de mujeres con vidas tan interesantes que no pueden ser interrumpidas por los propios procesos biológicos de sus cuerpos. Como dice Espido Freire “El cuerpo de la mujer si no está idealizado, desodorizado, limpio y sano no merece el menor respeto”.

Y si no fuera poco con esto, nos vemos sumergidas en afirmaciones poco realistas y muy dañinas sobre la escasez de hombres, las presiones del reloj biológico, el inicio real del envejecimiento, la necesidad de estar continuamente emparejadas... donde es necesario empezar a crear otros modelos, otros referentes de mujer, otros espejos en los que mirarse, otros lugares que habitar, otras metas a las que apuntar.

El empoderamiento femenino es tendencia

*Sus cuerpos dejaban de ser suyo desde que eran
muy niñas y se ponían a disposición de otros
Espido Freire*

Desde el feminismo actual se está realizando de manera paulatina un movimiento de reacción a todo esto a través de la creación de nuevos modelos de referencia e incorporación al imaginario social de otras figuras femeninas, otros lugares a los que mirar y desde donde habitar en contraposición también a la nueva construcción de la imagen corporal en el espacio mediático.

Si echamos un vistazo a la publicidad, podemos ver eslóganes como los siguientes:

- Porque tú lo vales (porque yo lo valgo, me lo merezco, soy una mujer empoderada)
- Una mujer de verdad decide. Belleza de verdad para mujeres de verdad (¿pero sobre qué decide? ¿Y cuáles son las mujeres de mentira?)

La tendencia actual, la nueva trampa del empoderamiento femenino (o empowerment) nos presenta mujeres seguras de sí mismas a través del cuerpo y el consumismo, mostrándonos como empoderados unos cuerpos muy trabajados y cosificados o con unas características personales muy determinadas: “las mujeres que son seguras de sí mismas son así”. No es una representación del cuerpo o del carácter meramente descriptiva sino impositiva, que crea realidades, es tendencia.

También es un fenómeno racializado, con una tendencia a la salud o al cuerpo saludable: “sexy, cool and confident”. El nuevo empoderamiento es una nueva tiranía, una nueva retórica, una adaptación de la feminidad pasiva a un entorno neoliberal, donde se instrumentaliza este concepto. La construcción de una nueva feminidad donde el poder de una mujer está en su cuerpo, que enfatiza el control y la disciplina, y a la “nueva” mujer como consumidora y no como agente político.

Aquí vemos un ejemplo.

5 cualidades de las mujeres empoderadas



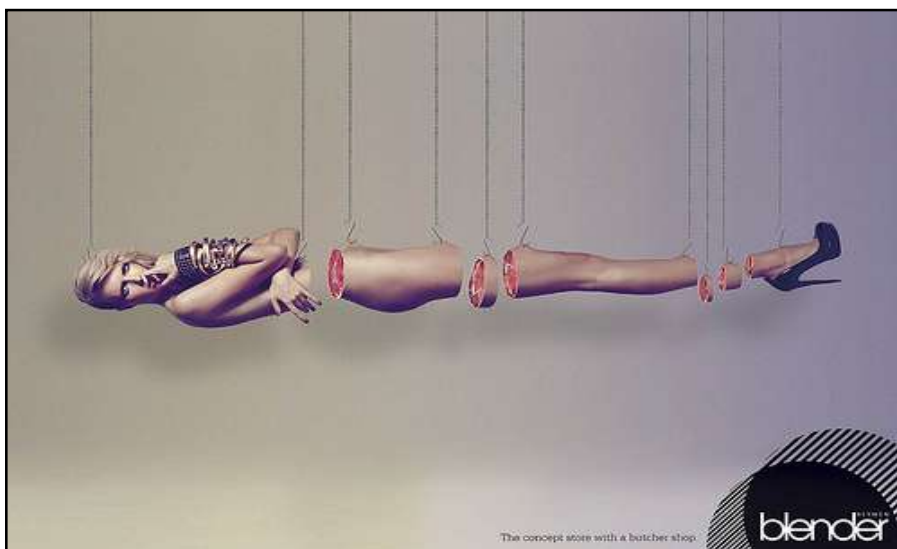
¿Qué es ser una mujer empoderada?

1. Tener una buena autoestima
2. Conocer mi mundo emocional
3. Las mujeres empoderadas son líderes
4. Las mujeres empoderadas procuran su bienestar y el de su comunidad
5. Las mujeres empoderadas saben, sabemos, que somos dueñas de nuestras vidas.

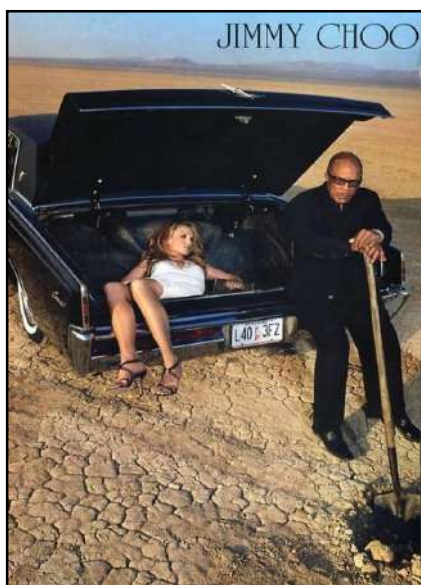
No puedo evitar sentir un rechazo visceral ante este tipo de artículos. Resueno con la frase “déjame que mi empoderamiento sea mío”.

Seguimos avanzando en ambas direcciones: una la del camino al empoderamiento a través de la imagen y del consumo como tendencia, mecanismo realmente perverso. Por otro lado, los intentos de creación de nuevos modelos femeninos a través de la visibilización e incorporación de nuevos posibles, nuevas corporalidades a nivel social, en sectores de la población donde se está trabajando hacia la apertura a lo emergente y a la diferencia.

Publicidad y cuerpo de mujer



Tampoco he podido evitar incluir en este apartado algunas campañas publicitarias que incluyen cuerpos de mujer. Creo que las imágenes hablan por sí mismas y recogen de alguna manera lo expuesto, la violencia, la instrumentalización.



Se ha andado mucho camino en la deconstrucción de estos roles tan opresivos, tan perversos y a la vez tan poderosos, con tanta influencia que configuran, como digo más arriba, pasados, presente y futuros. Aún nos queda mucho por hacer a nivel de sociedad, pero observo el mundo desde una mirada esperanzadora y confío en ir empujando al cambio paulatinamente, ir deslizándose y ampliando el campo de lo posible hacia otros lugares más respetuosos con las personas que habitamos este mundo.

2.3 TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA: CUERPOS QUE GRITAN



Autor/a: Desconocido

*Es la idea delirante lo que constituye el punto de partida y
donde reside la esencia de la enfermedad
Marcé, 1859*

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria, a partir de ahora TCA, son enfermedades psiquiátricas muy complejas que afectan a un creciente porcentaje de la población donde el rango de edad es cada vez más amplio. Dentro de las llamadas Nuevas Patologías y tipificadas en los códigos de Psiquiatría y Psicología internacionales, están la Anorexia Nerviosa, la Bulimia Nerviosa, Trastorno por atracón y el Trastorno de Conducta Alimentaria No Especificado entre otras. Suelen ir relacionados con otras problemáticas socioemocionales, como la ansiedad o la depresión y son trastornos eminentemente “occidentales” dándose en las llamadas sociedades opulentas.

Hay documentos del siglo XIV donde ya se describen los síntomas de la Anorexia Nerviosa. Testimonios sobre las ayunadoras sagradas o las doncellas milagrosas a lo largo de la Edad Media donde se describe la privación, el rechazo a alimentarse, el sacrificio, la austeridad y la renuncia al placer, asociadas al ascetismo y a la purificación propias de las concepciones religiosas que impregnaban el imaginario social de la época.

También hay testimonios sobre hombres, uno de ellos recogido por Kafka en su libro “Un artista del hambre” que retrataba un espectáculo de ayuno, donde el protagonista se encerraba en una jaula durante 40 días bajo vigilancia sin comer ni beber nada. En todos éstos casos, l@s ayunador@s juraban no probar bocado durante semanas y se vanagloriaban de ello.

Estos ayunos y sus razones, han cambiado desde entonces. No hay registro del miedo a engordar o de la distorsión de la imagen corporal propia de los TCA en ell@s pero todo indica que se trata del mismo trastorno adaptado a una nueva época. En todo caso, la proliferación que se da en la actualidad de los desórdenes relacionados con la comida, ya sea sobrepeso y obesidad infantil y adulta, atracones o Anorexia Nerviosa, Bulimia Nerviosa, entre la población, nos lleva a interrogarnos acerca del papel que ésta ostenta en nuestras vidas y el uso que hacemos de ella.

En este documento voy a centrar mi exposición en la Anorexia y Bulimia Nerviosas. La Anorexia Nerviosa es la enfermedad mental con mayor mortalidad dentro de las enfermedades psiquiátricas. Con la Bulimia Nerviosa el proceso es distinto, más invisible, pero es igual de peligroso. Pasamos a ver en qué consisten estos dos trastornos.

Anorexia Nerviosa: desaparecer para ser vista

El viaje erróneo a la independencia
Hilde Bruch

Basándome en la definición que Josep Toro hace de este trastorno, la Anorexia nerviosa se caracteriza por una pérdida significativa del peso corporal superior al 15% fruto de la decisión voluntaria de adelgazar. La persona accede al ideal de delgadez a través de la restricción alimentaria, vómitos, laxantes y diuréticos y el ejercicio físico desmesurado.

Suele iniciarse en la pubertad o adolescencia y la paciente experimenta un miedo obsesivo a engordar y una distorsión de la imagen corporal, donde se sobrevaloran las dimensiones corporales, lo que obliga a seguir manteniendo la restricción. Se carece de conciencia de enfermedad.

La malnutrición y sus consecuencias deben considerarse como el elemento central de este trastorno: amenorrea en mujeres y pérdida de la potencia e interés sexual en los varones, cuadros de ansiedad, depresión, síntomas obsesivo compulsivos, tristeza, irritabilidad, aislamiento social progresivo, pensamientos suicidas, etc, permaneciendo en un estado disfórico constante.

Se da también una ritualización del acto de alimentarse, jugando con la comida, troceándola, masticándola para luego escupirla, escondiéndola, manipulándola en general. Las sensaciones de hambre y saciedad están alteradas, por lo tanto el apetito desregulado y el perfeccionismo y la rigidez son el prisma a través del cual ven la realidad y actúan en ella.

Anorexia significa falta de apetito, aunque las personas que padecen este trastorno están absolutamente obsesionadas con la comida, con las calorías que ingieren, de tal manera que a través de pasar hambre, de ese dolor, se refuerzan en la disciplina y la autonegación de ésta, considerando que la satisfacción de sus deseos y necesidades es una vergonzosa autoindulgencia.

Esta tozudez y desafío hace pensar que el perfil de la persona anoréxica es de una persona fuerte y vigorosa, pero debajo de todo eso hay un gran sentimiento de incapacidad para enfrentarse a los problemas de la vida diaria. El compañero fiel que acompañará a la dieta será el ejercicio físico compulsivo, para quemar calorías y demostrar capacidad de resistencia.

Como en los huelguistas de hambre o en los antiguos ascetas, pasar hambre de manera voluntaria despierta en la demás admiración y la curiosidad. De hecho, ha habido madres que han admirado la capacidad de sus hijas de ayunar y han envidiado su fuerza de voluntad. Aunque muy pocas lo admitan, algunas confiesan que esta dieta tan cruel era una forma de llamar la atención, de que se preocupen por ellas.

Otras chicas, como Betty, habla del poder que le daba cada kilo que perdía, y que todo ese poder, paradójicamente le daba peso, el derecho a ser considerada como un individuo. También al hospitalizarla se daba el permiso de ser alimentada, cuidada y reconocida.

El mundo anoréxico contradictorio, donde desaparecen para ser vistas y donde parece que existe un miedo a ocupar el espacio que les corresponde en el mundo.

Lo apolíneo, la medida y el orden

Apolo, el dios que representa la belleza serena, el rincón apartado del mundo donde nos resguardamos del caos del universo y los problemas existenciales. La tranquilidad, la belleza apaciguada, la racionalidad del orden matemático que libera al hombre de la duda que el desorden genera. La búsqueda del conocimiento y a su vez, el engaño de la belleza. El velo de un orden fabricado frente al desasosiego de un mundo caótico.

Paco Traver, en su artículo Trastornos del deseo estético nos dice: *“La delgadez tiene que ver con lo apolíneo, es decir con el concepto de belleza apolíneo que en el caso de la mujer reproduce “lo andrógino”, esos cuerpos altos delgados, largas piernas, sin tetas, con esa mirada que nada ve (un ojo que niega la belleza), con ese semblante inexpresivo de las modelos de pasarela, al borde de la inanición”.*

Pienso en el concepto de subjetividades en *plusconformidad* que Ana María Fernández desarrolla en su libro Jóvenes de vidas grises. Las personas con Anorexia tienen una fuerte necesidad de perfección, que acaba convirtiéndose en objetivo vital, transversalizadas por el mandato social, los instituidos de la delgadez y la belleza como condición sinequanon pueden estar en el mundo. Esto genera una total desconexión con las propias necesidades, gustos, anhelos, deseos, elecciones. Este ideal en ningún momento es cuestionado, sino ampliamente aceptado e interiorizado. “Si sigo la norma de lo que es de uso, no me equivocaré ni seré criticado”, todo estará en orden.

No se realiza el despliegue de la experiencia de sí, es decir, del proceso de singularización tan necesario para la construcción de una columna vertebral propia, utilizando la Anorexia y otros TCA o las autolesiones o las adicciones como prótesis identitarias, renunciando a crear, investigar, inventar, obstaculizando la posibilidad de componer un mundo propio, ignorando totalmente la pregunta por el deseo. Las personas con anorexia padecen una gran adicción a la identidad: “si hablo de ella me la quitarán y es mía. La quiero” porque en realidad “No sé quién soy”. Plusconformidad apolínea que acaba convirtiéndose en estilo de vida, en hábito.

Consecuencias físicas y psíquicas de la anorexia

Usaremos el nombre de María para resumir uno de los casos presentados por Hilde Bruch en su libro *La Jaula de Oro* como ejemplo.

“María sufrió una pérdida de peso muy significativa en muy poco tiempo y mostró un cambio radical en su carácter y conducta. Pasó de ser dulce, obediente y considerada a ser muy exigente con los demás, obstinada, irritable y arrogante. Se convirtió en un esqueleto andante, los brazos y las piernas se cubrieron de vello y su cutis tomó un cierto tono amarillento. El pelo, corto, colgaba en tiras. Su cara, vacía, reseca y los ojos hundidos y una nariz en la que se notaba la unión entre el hueso y el cartílago. Cuando sonreía se podían ver todos los músculos alrededor de la boca y los ojos. Su menstruación se detuvo y descendió su temperatura corporal. María insistía en que estaba bien y que no había nada de malo en estar tan delgada. “ Disfruto con esta enfermedad. La quiero””.

Las personas con anorexia no son muy dadas a dar información directa de su experiencia. Como se ha comentado anteriormente, el hambre ejerce un papel desorganizador, en este estado las chicas no quieren hablar de cómo se sienten. De hecho, no saben cómo se sienten. Este funcionamiento psicológico actúa como campo de cultivo de la enfermedad, sosteniéndolo y dificultando el reconocimiento y la resolución de las cuestiones psicológicas implicadas. Oír voces que hablan de manera obsesiva, mensajes contradictorios, la comida constantemente en la cabeza, imágenes de terror, miedo a no ser humana, a dejar de existir. Pensamiento disociado y miedo a la no existencia.

Otra de las consecuencias de la inanición en el funcionamiento psicológico de la persona es que se desarrolla hiperactividad, insomnio y una sensación de plenitud física. Mente lúcida en un cuerpo exhausto. El sentido de la realidad y el tiempo desaparecen, se agudizan los sentidos y viven como en una especie de éxtasis, de realidad paralela, de delirio, además de una total disociación de pensamientos y sentimientos, de lo que digo y lo que pienso y lo que siento.

Bulimia Nerviosa: hambre de vida

La Bulimia Nerviosa se caracteriza por episodios críticos de ingesta de alimentos donde la persona come una cantidad superior a la normal, acompañado de una sensación de pérdida de control, y de posteriores conductas compensatorias como los vómitos, laxantes, diuréticos o el ejercicio físico. El acceso al ideal de delgadez se hace a través de comer y después vomitarlo todo. El atracón es el elemento central de esta patología y suele darse después de una sensación de hambre imperiosa acompañada de una mezcla de sensaciones, o estados de ánimo disfóricos, como la ansiedad, tristeza, cólera o aburrimiento. También en situaciones de estrés, cuando se ha consumido alcohol o en situaciones de soledad. Hay mucho sentimiento de culpa detrás, asociado a la pérdida de control y a la confusión que genera ésta.

Las personas afectadas por la Bulimia suelen tener problemas con el control general de sus impulsos, por lo que pueden darse también consumo de tóxicos, promiscuidad sexual, cambios de pareja, robos, problemas con la ley, etc, justo lo contrario que la persona anoréxica, que peca de hipercontrol. La evolución de la Bulimia es en general más optimista que la de la anorexia, aunque como he indicado más arriba, es difícil calcular el número de afectadas porque es más invisible, afectando al cuerpo internamente, que no “grita” al mirarlo como el cuerpo anoréxico.

Lo dionisiaco, el impulso y el caos

En contraposición a lo apolíneo, surge el caos, la belleza terrible. La embriaguez del dios del vino representa perfectamente la embriaguez vital de la existencia. La vitalidad salvaje, la llamada de lo salvaje, el ardor caótico.

Volviendo a Ana María Fernández, pienso en el otro modo de subjetivación que propone: *las pulsiones salidas de cauce*. En esta modalidad también existe una desconexión total de sí mismos, de la experiencia de sí, borrando de nuevo las demoras de ensayar, jugar, inventar, calcular, pero esta vez precipitándose a un continuo desborde. La pregunta por el deseo queda arrasada por la urgencia de la satisfacción, donde se rompe la relación entre acciones y efectos. Se rebosan las fronteras, se accionan y practican abusos y excesos de diversa índole. El caos, la pérdida del límite, la embriaguez vital de la existencia que Amélie Nothomb conecta con el hambre de vida: la superhambre, que en la Bulimia Nerviosa puede ser confundida con el hambre alimentaria y sublimada a través de la ingesta incontrolada.

Pulsiones salidas de cauce muy dionisiacas que como en la anorexia, acaban constituyéndose como estilo de vida, hábitos que acaban habitando al habitante.

Consecuencias físicas y psicológicas de la bulimia

Después de años de atracones y vómitos, pueden existir mareos tras provocarse el vómito, hinchazón de manos y piernas, palpitaciones, taquicardias sin ningún motivo, daños importantes en la dentadura, sangrado de encías, ruptura de capilares en los ojos, accesos de angustia, hipocondría, amenorrea, caída del cabello, rotura de uñas, tez pálida, dolores de cabeza, infecciones en la mucosa bucal, rotura del tejido esofágico o gástrico por los vómitos, inflamación en las glándulas parótidas, disfonía.

A nivel psicológico se desarrolla de manera paulatina una obsesión desmesurada por la comida ("la comida era mi droga"), pensamientos suicidas, extrema desvalorización, sensación constante de pérdida de control, falta de control de impulsos, baja autoestima, sentimiento de incapacidad, ansiedad y depresión. Puede darse también una incapacidad total de relacionar causas y efectos.

Las dos caras de una misma moneda

En ambos trastornos existe una preocupación desmesurada por el peso y el cuerpo y una excesiva influencia de ésta sobre la autoestima. También una excesiva sensibilidad y gran importancia a la opinión externa.

Estos trastornos a veces se dan solos en la persona afectada y otras veces la o el paciente transiciona de una a otra, dándose ambos a la vez o de manera intermitente. De la total restricción al total abandono a la pulsión. De la culpa que esto produce a la penitencia y de vuelta a la restricción de nuevo. Desde lo apolíneo a lo dionisiaco, y viceversa, como dos ruedas que se van intercalando, dos opuestos que se dan uno a consecuencia del otro, a veces e incluso a la vez. Polaridades que se acaban abrazando y conviven en un mismo cuerpo.

En ambas hay una obsesión por la comida, una alteración de la imagen corporal y un miedo muy intenso a engordar. También existe un malestar interior que se traduce en una fuerte insatisfacción con el propio cuerpo y la intención de modificar éste para aliviar esta sensación basándose en el supuesto que asegura que se alcanzará la felicidad a través de un cuerpo delgado.

El mito de la delgadez y la asociación de ésta con la belleza, la salud, la seguridad, la perfección, el éxito y la felicidad está muy asentado en el imaginario colectivo, introyectado a través de los medios de comunicación ya sea publicidad, moda, cine y televisión, y legitimados en muchos casos a través de la familia y el grupo de iguales, transversalizando en las distintas subjetividades este tipo de ideas y comportamientos como solución a los malestares y sufrimientos propiamente humanos y vitales.

La incertidumbre, la toma de decisiones, la responsabilización para con el propio bienestar, el paso a la adolescencia, los cambios corporales relacionados con ésta, el establecimiento de relaciones sociales, son materias que crean altos niveles de ansiedad en la población afectada, o son el desencadenante del trastorno en sí, aunque como veremos más adelante, hay autores que proponen que el trastorno se lleva “cociendo” desde bastante antes.

Están realmente confusas sobre sus sensaciones, el hambre tiene un efecto desorganizador. Se entrenan para considerar el dolor del hambre placentero y deseable. Comer demasiado, sinónimo de no tener control, provoca una sensación de haberse abandonado a lo dionisiaco, al caos, a la aventura de la satisfacción de sus necesidades biológicas, por lo que en el caso de la bulimia va acompañado de un comportamiento purgativo. La determinación por hacerse daño, el dolor y el sufrimiento se convierten en sensación de disfrute lo que implica gran confusión y una desconexión total con el propio cuerpo.



Autor/a: Desconocido

2.4 ARQUEOLOGÍA DE UN TRASTORNO

Credo de la anoréxica

*Creo en el control, la única energía con suficiente
fuerza como para ordenar el caos en el que vivo.
Creo que soy la persona más rastrera,
inútil y despreciable que haya existido jamás en la Tierra,
y que soy absolutamente indigna del tiempo o la atención de nadie.
Creo que quienes me digan algo distinto son idiotas.
Si pudieran verme como soy realmente,
me odiarían tanto como yo lo hago.
Creo en leyes irrompibles, en deberes y obligaciones
que determinen mi comportamiento diario.
Creo en la perfección y lucho por obtenerla.
Creo en la salvación a través de realizar un esfuerzo cada día mayor.
Creo en las listas de calorías como la palabra de Dios,
y de acuerdo con esas creencias las memorizaré.
Creo en las básculas de baño como indicador
de mis fracasos y mis éxitos diarios.
Creo en el infierno porque en ocasiones pienso que vivo en él.
Creo en un mundo en blanco y negro, en la pérdida de peso,
el remordimiento por los pecados, la negación del cuerpo
y una eterna vida de ayuno.*

Fragmento extraído de "Cuando comer es un infierno" de Espido Freire

En este credo se resumen las principales características de la Anorexia y también de la Bulimia. El control, la baja autoestima, la desvalorización extrema, la rigidez, el anhelo de perfección, la cultura del esfuerzo, la relación con la comida como parámetro de éxito o fracaso vital, la polarización, la culpa, la negación del cuerpo y la privación ascética, la confusión.

El acto de comer y el hambre

*No comer comporta un rechazo al mundo, pero curiosamente,
él estaba más implicado y pendiente de éste de lo que se imaginaba
Sobre Kafka, Vicente Verdú*

Como Josep Toro refleja en su libro *El cuerpo como delito*, comer es un acto que practicamos miles y miles de veces a lo largo de la vida. Cuando un bebé es alimentado, suprime la sensación desagradable de hambre en presencia y a través de su madre, que le habla, le sonríe, le acaricia, le mira, le besa, le atiende. Así el bebé se alimenta y a la vez se vincula a la madre, asociando la ingestión alimentaria a muchas experiencias gratificantes.

El acto de comer y la comida no son sólo nutrición, no son emocionalmente asépticas. Son también formas de establecer vínculos con la realidad y el mundo que nos rodea y tiene numerosos significados: recompensa, castigo, aprobación, desaprobación, celebraciones, despedidas, cierre de tratos, apertura de negociaciones, entre muchos otros.

Así el acto de no comer también tiene sus significados. Históricamente, siempre han existido prohibiciones colectivas de ingestión de alimentos asociadas con la religión: comer carne durante la cuaresma en el Cristianismo o comer cerdo en el Islam o comer vaca en el Hinduismo es pecado y hacerlo provoca angustia y ansiedad al “transgredir una norma sagrada”. Comer de la manzana prohibida conlleva la pérdida del paraíso. Con el cuerpo y la sangre de Cristo convertidas en pan y vino, el alimento se hace espiritual y la comida se convierte en algo trascendente.

Ahora, en el siglo XXI las sociedades opulentas han dejado de pasar hambre, pero los ayunos y abstinencias, en lugar de experiencias sacralizadas son ahora practicadas en pro de la belleza corporal y la aceptación social a través de ésta. El cuerpo, el nuevo dios y la delgadez, la nueva doctrina, sin la cual no es posible alcanzar autoestima suficiente para una vida plena.

Todas, nos guste o no, participamos de este culto y por ello, está revistiendo dimensiones dramáticamente alarmantes, sobre todo para adolescentes y en más medida para las chicas, los cuales y parafraseando a Toro de nuevo, sin defensas intelectuales ni argumentos críticos, interiorizan los valores de la sociedad en la que se han desarrollado sus vidas.

Nuestra labor pasa por ayudar a proveer condiciones, acompañar a descubrir y des-entrañar esto, trabajando en la construcción de sus identidades, sus columnas vertebrales, para que puedan establecer una dialéctica entre lo de fuera y lo de dentro. Entre lo que son y lo que sienten que deben ser.

Cuerpo y vivencia

En la terminología clínica, la palabra cuerpo está ligada al estudio anatómico del mismo desde un punto de vista objetivo: tendría interés para los forenses, radiólogos o cirujanos, pero ese no es el cuerpo al que me quiero referir. La corporalidad, otro constructo, en cambio hace referencia a la experiencia vivida por el sujeto, un cuerpo animado, un cuerpo en relación con el mundo desde una realidad fenomenológica y subjetiva.

Siguiendo a Bedoya y Marín, la identidad subjetiva, la alteridad y la vivencia emocional son tres pilares que organizan la vivencia del cuerpo. Los sentimientos de estas mujeres se encuentran directamente relacionados con lo que sienten por sus cuerpos, por el otro y por sí mismas: emociones y afectos oscilantes, sentimientos de soledad, tristeza profunda, depresión y rabia, que se entremezclan con euforia, optimismo, etc., todos ellos emergentes de la vivencia del cuerpo, es decir, de la corporalidad y de la presencia del otro en ella. De aquí podemos entender el cuerpo como una construcción biológica y social y la corporalidad como construcción subjetiva.

La rabia y la inconformidad con la figura propia están asociadas al castigo, por el otro y por sí mismas, a una figura que no corresponde con el peso-talla anhelado; que quedan por fuera de los ideales de belleza y atractivo marcado por el afuera.



Autor/a: Desconocido

Así, en la experiencia de la enfermedad el cuerpo es vivido como horizonte, a partir del cual el sujeto se vincula con el mundo (Bedoya y Marín) y las prácticas corporales, se convierten en prácticas *sobre el cuerpo*, que implican una intención y acción de transformarlo para ajustarlo al modelo social de belleza y atractivo. Los trabajos sobre el cuerpo a lo largo de la enfermedad se transforman aunque el imperativo de la disciplina se mantiene a toda costa.

En mi experiencia de trabajo con estos trastornos, las personas que están en un estado avanzado de su proceso de recuperación, hablan de la necesidad de conexión con su cuerpo y sentirse bien con él. Identifican la conexión con su propio cuerpo con si mismas y hablan la necesidad de ir reconociéndolo, dejando atrás la disociación y alienación que sienten respecto a este, llenándolo de corporalidad,

viviéndolo, en lugar de intentar transformarlo, habitándolo en lugar de juzgándolo.

Imagen y espejo



Autor/a: Desconocido

*Espejito, espejito mágico,
¿Quién es la mujer más bella del reino?
Y el espejito, se la tragó*

Nos identificamos como seres mentales, dejando a un lado lo corpóreo y experimentamos dificultades con el cuerpo y con la imagen como algo que sucede ajeno a nosotras, como un objeto "externo".

Así lo convertimos en algo que hay que domar, modificar, esculpir, moldear, en resumen, controlar. Estas enfermedades ilustran la relación alienada y disociativa que hay en la persona, entre su cuerpo y la imagen que se tiene de él. Según lo recogido en numerosos testimonios, existe un gran malestar interno de base, que se trae al afuera, volcándolo en la imagen. El espejo se convierte en amigo inseparable, narrador de las aventuras y desventuras de aspirantes a princesas perfectas ana y mia.

Dicen que el espejo no miente... pero estos ojos en el espejo reescriben el cuerpo a través de reconstruir la imagen que de él tenemos. La contradicción de cubrir, negar y destruir nuestros propios cuerpos, cuidando de ellos amorosamente y esculpiéndolos hasta convertirlos en obras de arte, expresiones raquícoartísticas en su máximo esplendor. Es una obra que sólo pueden y quieren contemplar ellas mismas. No se comparte y se saborea en solitario. La creación acaba controlando al creador.

*"Soy diferente. Nunca han visto a nadie como yo. Soy una nueva creación".
"Sólo yo sé qué forma tiene mi cuerpo y sólo yo puedo apreciar sus perfecciones".*

Al pensar en espejos e imagen, recordé el mito de Narciso. Narciso fue engendrado por la violencia del dios del río Cefiso, quien tras raptar y violar a la náyade Liriope, cómo son estos dioses, dio a luz a un joven de extraordinaria belleza, a quien llamaron Narciso que provocaba grandes pasiones a hombres y mujeres, mortales y dioses, a las cuales no podía responder por su incapacidad para amar y para reconocer al otro.

Narciso, tras rechazar a Eco, contempla su imagen en la superficie del agua y siente una total fascinación por ella. No podía tocar ni abrazar al ser que veía reflejado en el agua, pero tampoco podía apartar su vista de él. Narciso, subyugado por la bella imagen de sí mismo que le devolvía el río, se retrajo de toda posible relación amorosa con otros seres, e incluso de atender sus propias necesidades básicas, y su cuerpo se fue consumiendo para terminar convertido una flor tan hermosa como maloliente: el narciso.



Caravaggio, "Narciso"

Hay muchas lecturas del mito, una de ellas habla del intento de integrar la herida del estar separado de sí mismo, por eso siempre se mira, intentando reconocerse en su reflejo, en el otro, intentando vencer así la separatidad, sentimiento enraizado en el alma del ser humano. También sobre enamorarse de una imagen idealizada de sí mismo y perseguirla hasta la muerte, o una proyección de perfección del cuerpo, que sólo niega lo verdadero de la carne, su mortalidad y su imperfección, su putrefacción. Así, sin levantar los ojos del espejo, del agua del río, la vida transcurre sin ti.

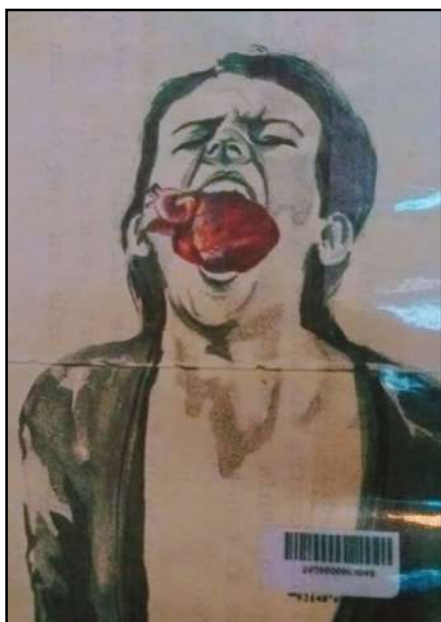
Este mito me habla de los TCA, aunque en este caso sea una fascinación “negativa”, de la que no pueden apartar la vista, que les retrae, ignorando al otro, y que acabará por hacerlas desaparecer. Flores malolientes.

Son épocas narcisistas, Freud fue el primero que describió el narcisismo como una patología. En los setenta, el sociólogo Christopher Lasch convirtió la enfermedad en norma cultural: determinó que la neurosis y la histeria que caracterizaban a las sociedades de principios del siglo XX habían cedido el paso al culto al individuo y la búsqueda fanática del éxito personal y el dinero. Un nuevo mal dominante. El deseo de sentirse especial, por encima de los demás, el consumismo, ya sea de productos o de imágenes, de ideas, de personas, el culto al cuerpo como eje central de la vida o el uso de la cirugía para frenar el envejecimiento entre otras, es decir, las prácticas sobre el cuerpo, son una realidad más que tangible de esta época, que pone semillas para que estas nuevas patologías, propias de estos tiempos, proliferen y crezcan, sobre todo entre nuestros jóvenes.

Hambre, comida y emociones

Como hemos visto antes, la comida y el acto de comer tienen numerosos significados. El hambre, también. En Biografía del Hambre, la autora nos expone la equivalencia entre hambre y deseo y extrapola el significado de hambre puramente alimentaria por el hambre de vida.

El hambre es deseo y ella describe su hambre, de experiencias, de amor, de aventuras, de vida. Al suprimir o ignorar el hambre, podemos suprimir este deseo vital con ella.



Autor/a: Desconocido

Respecto a la relación entre la comida y las emociones, partimos de que negar las emociones que nos habitan hace que éstas se manifiesten en el cuerpo de múltiples formas. Es muy habitual el comer cuando nos sentimos ansiosos o tristes. También lo es el hecho de no probar bocado cuando estamos deprimidos.

Usamos la comida de muchas maneras y por muchas razones: como consuelo, para satisfacer necesidades por no estar identificadas o no saber cómo manejarlas, también como un medio rápido para calmar el vacío, por dificultad a enfrentar situaciones, por duelos no resueltos, sentimientos de soledad o evitación del contacto con aspectos propios.

El hecho de focalizarse tanto en la comida y en el cuerpo nos sugiere que cumple la función de distracción de la atención de otras problemáticas vitales y emocionales probablemente más importantes y el estar tan centradas en este propósito, libera de tener que preocuparse por éstas. Por eso es tan importante reconocer estas emociones para no “comérmolas” o ignorarlas por completo y que el cuerpo tenga que gritarlas.

Identidad y deseo

Existe una identificación que se lleva a cabo de manera interna entre el trastorno y la propia identidad de la paciente. Así, citando a Nieves Pascual Soler, “no hablan porque si expresan su sufrimiento éste se desvanece y el sueño de la identidad desaparece”. Además rechazan hablar porque se niegan a reconocer sus deseos, éstos se articulan si se reconocen y entonces son difíciles de reprimir. Dejan de hablar porque si se menciona el hambre, deja de ser abstracta.

“Admitir el hambre habría sido admitir mi enfermedad y dejar que me la robaran” declara Sheila en *The Art of Starvation*. Dejan de hablar porque según Kristeva en su libro *Powers of Horror*, el lenguaje es comer o devorar, cualquier actividad verbal es un intento de incorporar objetos. Dejan de hablar porque están alienadas de sus sentimientos y sus deseos y si no saben lo que desean o quieren. No pueden expresarlo.

“No necesito ayuda. Necesito... no sé cómo podría acabar esta frase”

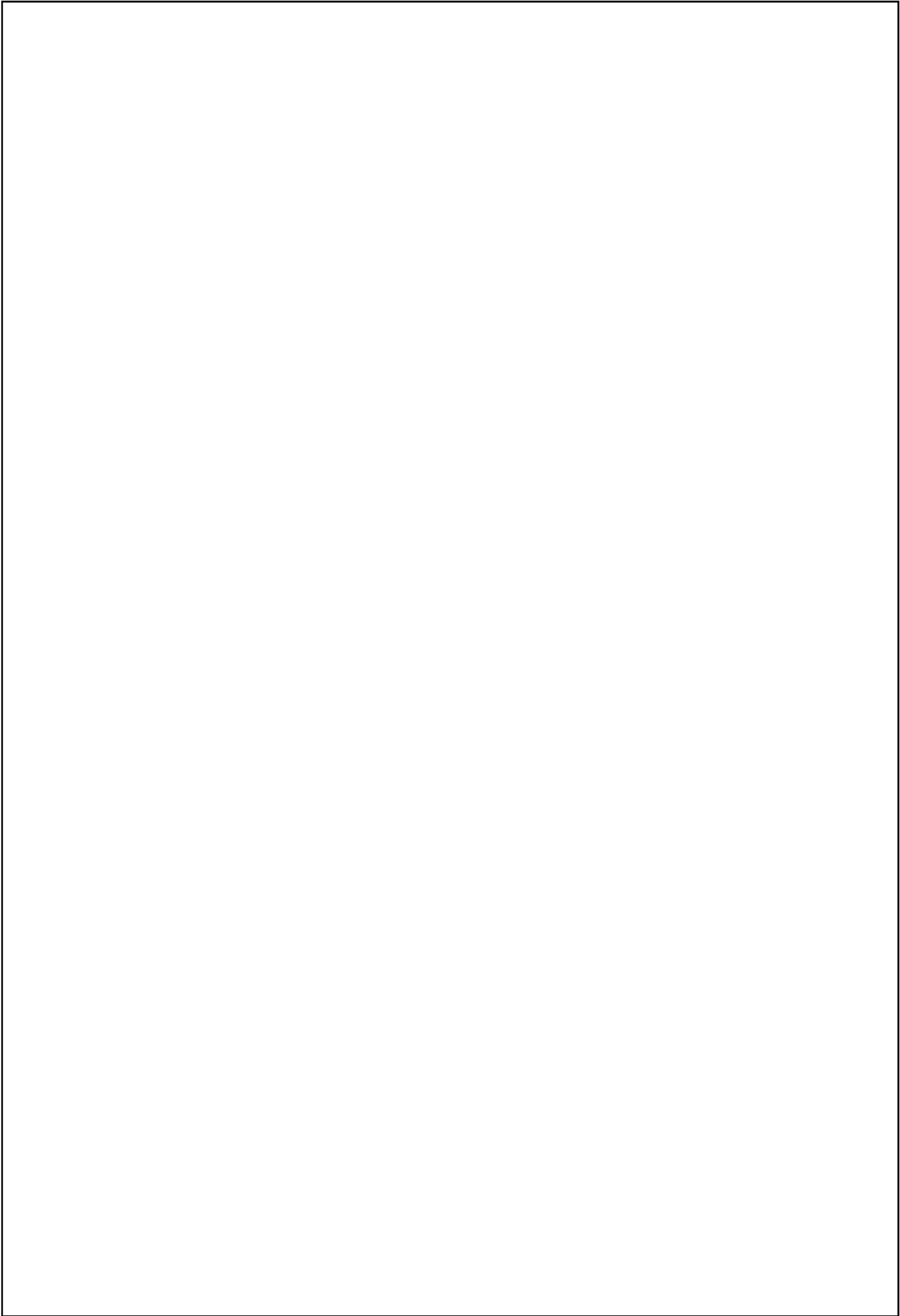
Esta adhesión, entre otros factores, es uno de los ejes centrales que hace muy difícil la recuperación ya que la enfermedad asume el papel de prótesis identitaria. Enraizado y fusionado con su self, el TCA las define, las hace especiales, superiores al resto de los mortales, únicas. Si se lo “robas”, se quedan en nada, sin nada, desaparecen, no saben lo que son.

El hilo conductor de su trama identitaria es *vivir para lograr un cuerpo*. El criterio de perfección femenina es básicamente corporal. Alrededor de ello construyen su cuerpo, unas formas de llegar a él y mantenerse así. *Vivir para lograr un cuerpo* se convierte en su estilo de vida. El cuerpo anhelado, concebido como cuerpo delgado, transversaliza la forma de verse, evaluarse, vestirse, relacionarse, comer, ejercitarse y vivir su cotidianidad; se asocia con el éxito y alrededor suyo se crean estilos de vida.

Los *estilos de vida* son elecciones subjetivas, tienen un carácter más o menos individual y son opciones que se localizan entre lo local y lo universal. Uribe piensa los *estilos de vida* como prácticas que se convierten en rutinas y se hacen hábitos (vestir, comer, conductas, modos de relación, etc.).

En este estilo de vida, un criterio identitario fundamental es el cuerpo. La lectura se hace desde el cuerpo. Y si bien la lectura que cada sujeto hace de sí mismo *incluye el cuerpo*, la que éstas jóvenes realizan es erigida *desde el cuerpo*. De esta forma, cada uno de los aspectos de su identidad es conformado corporalmente. La lectura de sí ha estado marcada por el *horizonte del cuerpo*. Un segundo horizonte de lectura de sí mismas como hemos visto antes es el otro.

Así, la importancia de reconectar con su deseo, el motor, es esencial en el trabajo que realizamos y realizaremos. Como dice Ana María Fernández, “el establecimiento de las condiciones de posibilidad para que la problemática del deseo se constituya supone la posibilidad de elegir: distinguir, ponderar y priorizar unas acciones y no otras”, que se ponen en funcionamiento desde las desconexiones con lo establecido, con estilos de vida, que, en la experiencia de sí, puedan conectar las representaciones mentales imaginarias propias con la realidad del mundo”. Habitar el cuerpo, sintiéndolo, viviéndolo, experimentándolo...



2.5 RETRATO DE UN TRASTORNO



Autor/a: Desconocido

Aquel grito duró tres años
Emile Nothomb

Cuando pensaba sobre todo ésto, mi pregunta inicial, la que constantemente me rondaba la cabeza, era si todas y todos recibimos las mismas imágenes, estamos sometidos a la misma presión social para con nuestro físico, por qué algunas chicas/os caen en estos trastornos y no otras/os. Qué es lo que hace que dejen de comer hasta la inanición, incluso hasta la muerte, mientras otras no lo hacen. Vamos a usar un caso para ejemplificar el proceso anoréxico. Suele ser el siguiente:

María se pone a dieta porque cree que se verá mejor con unos kilos menos. Pierde peso y todo el mundo le dice lo bien que le queda la ropa y lo guapa que está. Quiere perder unos kilos más y restringe cada vez más su dieta. María pasa mucha hambre y a veces pierde el control y come compulsivamente. Se siente mal por haberlo hecho, siente culpa y vomita todo lo que ha ingerido para no engordar. Toma laxantes y diuréticos. Hace dos horas de ejercicio para compensarlo. Nadie se entera. Disimula. María se mira al espejo y se sigue viendo gorda. Empieza a comer aún menos. Durante las comidas encuentra las maneras de esconderla debajo de la mesa. Deja de salir con sus amigas y amigos porque quedan a cenar. No quiere comer y se queda en casa. Sigue perdiendo peso. Se presenta la amenorrea y el estado de ánimo va decayendo. Se siente triste y deprimida, tiene mucha ansiedad. La confusión mental aumenta y el aislamiento social se incrementa. No ve casi a sus amigas o siente que no tiene mucho en común con ellas. María cada vez está más cansada pero se esfuerza cada vez más. Se siente capaz de todo. Se siente superior por tener ese control sobre ella misma. Más horas de ejercicio y menos comida. Se agudizan los sentidos, sobre todo la vista y el oído, y la hiperactividad produce falta de concentración y un insomnio que hace que no pueda dormir casi en días. Le sale vello por el cuerpo y la tez se vuelve amarillenta. Se pone ropa ancha para no escuchar comentarios. Se empieza a caer el pelo. En este momento probablemente la familia y el entorno hayan detectado que algo sucede. Así, es llevada al médico y empieza el proceso y la lucha por su restauración.

Vamos a ver otro caso sobre el proceso bulímico:

Laura se pone a dieta porque cree que se verá mejor con unos kilos menos. Pierde peso y todo el mundo le dice lo bien que le queda la ropa y lo guapa que está. Quiere perder unos kilos más y restringe cada vez más su dieta. María pasa mucha hambre y a veces pierde el control y come compulsivamente. Se siente mal por haberlo hecho y vomita todo lo que ha ingerido para no engordar. Empieza a perder el control cada vez más a menudo, después siente una gran culpa, ya que por nada del mundo quiere engordar. Toma laxantes y diuréticos. Hace dos horas de ejercicio para compensarlo. Nadie se entera. Disimula. María se mira al espejo y se sigue viendo gorda. Empieza a comer aún menos pero los desbordes y los atracones cada vez se hacen más frecuentes. Sus amigos y amigas se sorprenden de todo lo que come y que no engorde. Cuando se encuentra mal se compra comida y la come a escondidas. Se siente triste y deprimida, tiene mucha ansiedad. La confusión mental aumenta y el aislamiento social se incrementa. Sus padres se dan cuenta de lo que está sucediendo pero ella niega lo que le pasa. Miente constantemente y oculta sus sentimientos. No le cuenta nada a nadie porque se avergüenza. Tiene marcas en los dedos y uñas y empiezan a dolerle las encías. Tiene digestiones muy pesadas y dolores fuertes de estómago. Le dan mareos y se encuentra mal constantemente. Solo piensa en comida. En este punto, es donde la bulimia se convierte en peligrosa, es un grito sordo, no como el cuerpo de la anorexia.

Hilde Bruch en La Jaula Dorada apunta a que son trastornos que se van creando, “cocinando” durante muchos años. Tiene que ver con muchos factores, de ahí su complejidad. Su aparición está relacionada con la presión social y mediática, con el mito de la delgadez, y también con la dinámica familiar y la construcción de la propia identidad de la persona.

En la estructura psíquica y en la manera de conformar la propia subjetividad y la identidad, se van estableciendo una serie de dinámicas. La/el adolescente, que siente que se le da demasiado, del/la que se espera mucho, que es brillante, buen/a estudiante, dedicada, obediente, dócil, dulce, tranquila, por lo menos en apariencia.

Así, va creciendo dirigida y movida por lo que sus padres, su entorno, su círculo, la sociedad, el mundo esperan de ella o ella cree que esperan. Una persona volcada en el exterior, en el vivir de fuera a dentro, entrañando lo que el afuera dicta y no de dentro a fuera, desde lo que es, lo que anhela, necesita, quiere, difícilmente desarrollará plenamente su identidad, su manera de estar en el mundo, sus deseos, sus gustos, sus quereres, sus anhelos, o elaborará sus errores y también sus aciertos. Así, parece que al enfrentarse a momentos de cambio vitales o de crisis, como por ejemplo el paso a la pubertad, o los problemas asociados a la vida diaria, puede existir una gran incapacidad para afrontarlos.

La persona termina por pensar que podrá aplacar, suavizar este malestar y confusión internas a través de la modificación de su imagen corporal y que estando delgada será más aceptada, más deseada en su grupo de iguales, que podrá enfrentar estos cambios en un cuerpo donde se sienta poderosa, valiosa, querida, aunque eso les produzca miedo también. Y para llegar a ese punto tiene una herramienta: el control sobre su cuerpo, las prácticas sobre éste. La realidad se vuelve muy diferente después de abrazar este delirio.

Como se ha dicho anteriormente, en la mayoría de los casos estos trastornos se disparan en algún momento, por factores desencadenantes como las dietas, el estrés, periodos de crisis como el paso a la pubertad con los cambios corporales que trae, o sucesos adversos como el bullying, abusos físicos o psicológicos, un divorcio o un embarazo. El perfil se ha ampliado, pasando de ser un trastorno que solía afectar a chicas, de clase media alta, provenientes de buena familia y con edades comprendidas entre los 12 y 24 años a universalizarse, de tal manera que el rango de edad ha aumentado y ya se habla de 10 a 40 años afectando también a una mayor proporción de varones.

Los cambios corporales que suceden durante la pubertad y adolescencia fijan la atención sobre el propio cuerpo y se integra en la autoimagen. En este momento, el o la adolescente compara su imagen mental corporal con el modelo estético vigente, que asume plenamente y anhela, intentando que su nuevo cuerpo se aproxime lo máximo a éste.

Las discrepancias entre el propio cuerpo y el modelo estético suelen interpretarse en contra del propio cuerpo. Así será necesario modificarlo para acercarlo al canon y poder vivir sin desasosiego, el que produce “vivir fuera de la norma”. Como he dicho arriba, varios factores pueden poner en marcha la decisión de adelgazar y a partir de ésta, todo el proceso anoréxico-bulímico se pone en marcha.

Los cánones de belleza instaurados por las clases más altas van permeando con el paso del tiempo a las capas más bajas de la sociedad, y la presión, cosificación y mediatización del cuerpo, identificando autocuidado con cuidado estético ya no entiende de géneros ni de posiciones. El trastorno se populariza y esto hace que hoy en día sea una de las “epidemias” que nuestros adolescentes están sufriendo y con las que están conviviendo a diario.

Características de la pre-enfermedad.

Esta misma autora se centra en las características de los pacientes antes de contraer la enfermedad, lo que nos va a ofrecer muchas pistas para aprender cómo detectarlo o qué comportamientos en nuestros jóvenes serán dignos de prestar atención y dar importancia.

Según Hilde Bruch la Anorexia y añadido la Bulimia, se van gestando desde edades muy tempranas. Ella pudo observar en numerosos casos de los que trató que la mayoría de las chicas que padecían este tipo de trastornos pertenecían a familias acomodadas, de clase media o media alta, aunque como se ha expuesto, con el tiempo estos trastornos han ido popularizándose y han ido permeando a estratos sociales más bajos. Cuando se llevaban a cabo entrevistas con la familia, el mensaje inicial siempre era el mismo: “María era buena, obediente y feliz hasta que la anorexia llegó a nuestra familia”, esa es la percepción por parte de la madre y el padre, pero debemos profundizar en esto.

A través de varios testimonios incluidos en La Jaula de Oro, se han encontrado indicios que prueban que existe un sometimiento por parte de la persona a los mandatos parentales, olvidándose de sus propios deseos y necesidades, dedicándose a complacer y a cumplir las expectativas de la sociedad, la familia y del círculo social en menor medida.

De hecho, algunas pacientes cuentan cómo sentían el deber y se habían autoimpuesto el rol de hacer feliz a sus padres, o de sentir una necesidad de cuidado por parte del padre o de la madre. La comparación con sus hermanos o hermanas también se da, habiendo testimonios de hermanos muy destacados, ya sea académicamente o en el deporte. La niña-o crea un sentimiento de inferioridad, con la consiguiente necesidad de demostrar la valía a través del esfuerzo y de los sacrificios constantes.

Existe también una excesiva sensibilidad a la opinión del otro, al juicio por parte de la alteridad y un gran miedo a este.

¿Y qué hago yo con todo esto?

Esto me hace pensar en algo que se trabaja con las chicas: la responsabilización. Ser responsables de sus decisiones, de sus vidas, de sus actos, ya que se tiende a culpar al resto del mundo por lo que les ha ocurrido. En realidad no se han permitido tomar sus propias decisiones, la pregunta por el deseo ha sido ignorada, aplastada por el mandato externo y esto puede desembocar en un sentimiento de no-responsabilidad con su situación y su enfermedad, al fin y al cabo nunca decidieron sobre sus vidas.

El trabajo hacia la auto-responsabilización puede ser un instrumento muy valioso en la recuperación de las personas afectadas por estos trastornos. Quizás el camino a la salud pasa por dejar a un lado la culpa y autointerrogarse... ¿y qué hago yo con todo esto?, abriendo la puerta al presente y usando el pasado como trampolín hacia lo que esté por-venir.

"Durante mucho tiempo me indigné contra todo lo que me rodeaba: la sociedad restrictiva y machista y sus representantes. Con los mensajes procedentes de la publicidad, con la moda las modelos, con las mujeres por mostrarse débiles y los hombres por aprovecharse de sus ventajas. Con mis padres, que no habían sabido ver mis problemas a tiempo, y sobre todo, conmigo misma, que había desperdiciado los años más bonitos de mi vida encerrada en el cuarto de baño y buscando comida. ¿A quién podría pedir cuentas? ¿A quién podría reclamar por aquel tiempo perdido?. Las razones eran tantas, tan variados los responsables que al final nadie podía responder de nada. Al menos ahora me permitía sentir algo, y me creía lo suficientemente importante como para expresar mi opinión"

Extraído de Confesiones de una bulímica de Espido Freire



Autor/a: Desconocido

3. EL PROCESO DE PRÁCTICAS: EL CAMINO A LA AUTOCONSTRUCCIÓN

*“Por debajo de la situación-problema que aqueja al individuo
se advierte una búsqueda primordial.
Pienso que en el fondo todos se preguntan:
¿Quién soy yo realmente?
¿Cómo puedo entrar en contacto con éste sí mismo real
que subyace a mi conducta superficial?
¿Cómo puedo llegar a ser yo mismo?”*

Carl Rogers, El proceso de convertirse en persona

3.1 METODOLOGÍA. UN PASEO POR LAS SESIONES

*Tender puentes, abrir puertas,
recuperar la potencia de la persona y
la belleza del desafío de mostrarles otras cosas*

Antes de mostrar el camino andado a través de las sesiones, me gustaría destacar a modo de resumen que en esta realidad que habitamos, la producción de subjetividades está atravesada por unos cánones de belleza muy rígidos y un asfixiante control sobre los cuerpos.

Así, pensamos abordar en nuestros objetivos iniciales la polarización, la rigidez, la necesidad de control, el desconocimiento y la falta de herramientas para gestionar nuestras propias emociones, la distorsión de la imagen corporal, la baja autoestima y otras formas de violencia (auto) infligida, desde una mirada arteterapéutica, a través del trabajo centrado en la ternura, el autoconocimiento, lo lúdico, la imaginación, una mirada amorosa, la escucha y la aceptación de una misma, y el no juicio, creando un espacio donde pudieran surgir nuevas identificaciones, sentimientos, vivencias, e imágenes, un diálogo muy distinto y una mirada ampliada sobre sí mismas, sobre sus historias, sus dificultades, sus recursos, en una atmósfera de respeto profundo, solidaridad y encuentro con el otro, de intimidad, libertad, seguridad y contención.

Los inicios: primeras impresiones

Emprendí mi viaje de la mano de Tamara, mi compañera, y como en todos los comienzos, había mucha incertidumbre y curiosidad por ver qué nos encontrábamos. Este mundo se conoce a través de testimonios de chicas con cuerpos esqueléticos, denuncias en televisión, modelos de 16 años, 1.90 y 50 kilos de peso, chicas que aun estando al borde de la muerte “se ven gordas”. También hemos visto chicas que cuentan cómo se han abrasado los dientes y las manos por el ácido del estómago, al vomitar después de haber comido tres veces la cantidad de alimentos que una persona ingiere durante una comida normal. Nos adentrábamos en este mundo con mucha cautela y cuidado.

Nos reunimos y nos marcamos ciertos objetivos, muy generales, y empezamos a tocar puertas con nuestra propuesta. Contactamos con todas las organizaciones que trabajan con estos trastornos en Barcelona hasta que una organización mostró su interés, Cittca, una institución dedicada a la asistencia psicológica y psiquiátrica, donde en la sala de espera vimos un artículo sobre una entrevista que habían hecho al fundador, Jordi Domingo Rivas, cuyo titular decía: “Prefiero curar con amor que con fármacos”. Nos gustó mucho esa visión, estaba en la misma línea que nuestra propuesta y cómo pensábamos y estábamos aprendiendo a acercarnos a las personas que necesitan ser acompañadas. Asistimos a la entrevista y acordamos empezar dos semanas después de la fecha.

La coordinadora del Centro, que había abierto el Grupo de TCA en el Instituto Nepp, donde pertenece Cittca, nos brindó la confianza para hacer un grupo de Arteterapia en el Hospital de Día del centro, queriendo aportar otras miradas y otro tipo de intervención a las terapias individuales y grupales que estaban llevando a cabo en la unidad. Las psicólogas del centro tenían mucha curiosidad en ver nuestro trabajo y nos preguntaron si podrían quedarse a observar para aprender algunas herramientas, aunque al final no lo hicieron.

Hicimos un día de observación con el grupo y vinieron las primeras impresiones. Sonrisas tímidas, ambiente familiar, cuerpos congelados y una atmósfera un poco pesada y desvitalizada, heridas, ojos saltones, miradas curiosas, cuerpos muy delgados y también sonrisas. Tímidas pero ahí estaban.

El grupo estaba formado por 12 chicas aproximadamente y un chico. El rango de edad iba desde 14 años hasta 40, aunque la gran mayoría menores de 25. Algunas de ellas estaban ingresadas en el hospital y otras en tratamiento ambulatorio, acudiendo algunos o todos días de la semana. Muchas realidades distintas, pasados distintos y mucha diversidad de situaciones confluyendo en ese espacio común.

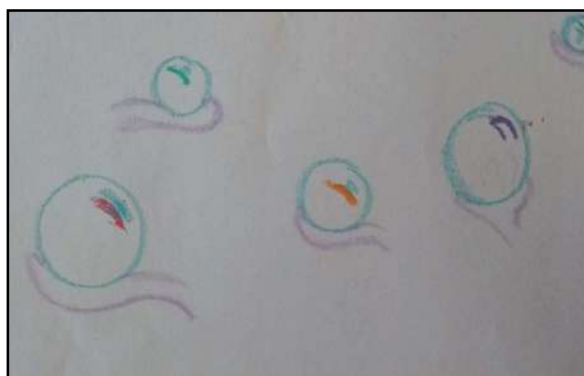
Se fijó el día y la duración de las sesiones y empezamos. Pensamos en cómo mover los muebles de la sala para hacerla más amplia y poder caminar, saltar, correr, en definitiva, tener espacio para el cuerpo. El primer día llevamos una planta con unas flores naranjas pequeñitas muy bonitas con la idea de cuidarla entre todas. En las paredes se veían papeles con frases, citas y propósitos, de gran belleza y con muchas cosas en común con las que queríamos trabajar:

Tenerme en cuenta en cada decisión que tome
Darme tiempo para sentir
Celebrar cada pequeño logro
Disfrutar del camino y darme permiso para ser
Cuidarme y respetarme

La suavidad, con la que estábamos instadas a trabajar desde el principio, volvía en una de las supervisiones de la mano de una de mis compañeras: “son como pompas de jabón”, un trato con suavidad y ternura, frente a la dureza y a la exigencia a la que ellas se exponen a sí mismas. Un caparazón debajo del cual, si buscas un poco más en profundidad, se oculta una gran sensibilidad e inseguridad. El camino se iba dibujando bajo nuestros pasos..

*En el frente tú,
mujer,
para estar contigo
con tu fragilidad,
tu vulnerabilidad,
para acompañarte
con suavidad,
con ternura.
En el frente
tú, mujer*

Autor/a: Tomás, resonancia poética



Autor/a: Bet, resonancia plástica

En el diseño de las sesiones pusimos el foco en la parte vital, dejando a un lado el diagnóstico. De hecho, hasta después de tres meses trabajando con ellas no hicimos ninguna reunión de coordinación y no sabíamos nada de la historia personal de cada una ni qué tipo de trastorno de la conducta alimentaria y trastornos asociados padecían. En algunos casos era evidente, en otros no. Algunas de ellas también tenían marcas por autolesionarse. Lo invisible se vuelve a hacer visible a través de nuestro cuerpo y de las marcas que dejamos en él. El cuerpo, a través del cual y donde el sufrimiento psíquico se manifiesta.

La arquitectura general de las sesiones se fue definiendo de la siguiente manera, aunque a lo largo del recorrido ha ido cambiando, variando, modificándose, dependiendo de lo que queríamos traer a las sesiones y la mejor forma de realizar las propuestas:

- Presentación del centro de la semana y palabra, imagen, frase, dibujo o huella corporal de cómo venimos
- Calentamiento corporal – descentramiento mediante juego, visualización, relajación
- Propuesta artística – el paso a las artes
- Sharing final. Compartir y resonancias. Cómo nos vamos



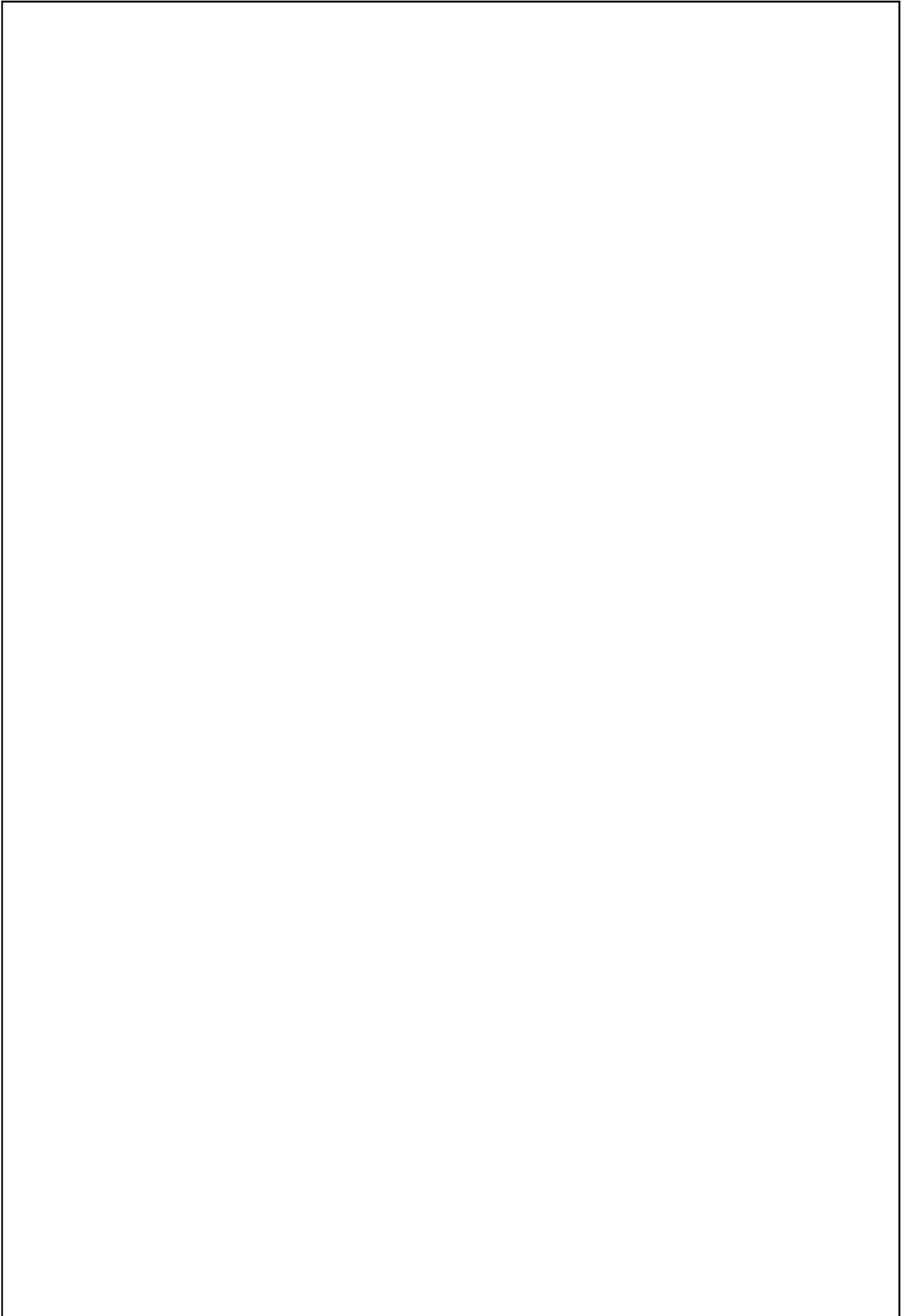
Fotografía tomada en una de las sesiones

Ahora vamos a ver un poco más en profundidad los pilares de la intervención llevada a cabo y los contenidos trabajados a lo largo de las sesiones.

Metodología: los pilares de la intervención

No se puede hacer frente a las experiencias traumáticas sin que éstas supongan una carga extrema difícilmente soportable hasta que no se vuelva a descubrir y reforzar la capacidad de ser feliz
Luise Reddeman

Voy a dividir la metodología de intervención durante el proceso de prácticas y sus pilares en dos bloques. El primero hablará de lo que ha estado de manera transversal en la mayoría de las sesiones. El segundo tratará de lugares donde hemos puesto el foco en el trabajo con el grupo en sesiones específicas.



BLOQUE I: LO TRANSVERSAL EN LAS SESIONES

Trabajar con la parte sana. De la letalidad a la vitalidad



Autora: N.

Desde nuestra intervención proponemos el trabajo con la parte sana, poniendo el foco en la potencia de las personas que están siendo acompañadas en su proceso de recuperación. Trabajar con la parte sana significa no ver diagnósticos, sino personas, no ver trastornos, sino potencias, lo que implica no reducir la totalidad de una persona a una etiqueta (“tú eres la chica anoréxica nueva”). Miramos a la persona en toda su complejidad, con sus flores y sus arañas, acompañando el proceso de regar esas flores, que van creciendo y haciéndose bellas y fuertes.

Es una manera de vincularse con la persona, de mirarla desde el amor, sin juicio, abierta, con actitud de escucha, y deseos de comprensión, aceptándola en su totalidad. También poder desafiar sus resistencias cuando llegue el momento y de una manera orgánica, como pequeño empuje hacia el cambio. Crear las condiciones para que el punto se convierta en línea.

Por otro lado, el espacio pedía un poco de ligereza, de vitalización, por lo que pudimos proveer las condiciones para que esto sucediera en cada encuentro, transformando el lugar y al grupo a través del juego, del humor, de lo lúdico, de la cooperación, quitándole solemnidad a un espacio hospitalario con todo lo que eso conlleva.

Rescate y potenciación de los recursos personales

Otro de los ejes centrales en la intervención es el rescate y la potenciación de los recursos personales. De lo que saben hacer, de lo que son, de lo que les gusta, de lo que no les gusta, de lo que les hace sentir bien, de lo que no, de sus deseos. El objetivo es que aprendan a escucharse, que se conozcan más en profundidad, que adquieran herramientas para enfrentar de otra manera los momentos de crisis y para afrontar la vida desde un lugar más cercano a la salud.

Desde la potencia y la sensación de capacidad. Parafraseando a Luise Reddeman, muchas personas se sorprenden de en qué medida lo que ya existe en ellas, lo que ellas ya son, puede servir de ayuda para su proceso.

El trabajo con la imaginación. Abrir puertas internas y trabajo de equilibrio interior

Nos pareció esencial el trabajo con la imaginación, por su poder y las posibilidades que nos ofrecía experimentar por ese camino. Basándonos de nuevo en el libro de Luise Reddemann, La imaginación como fuerza curativa, empezamos a introducir visualizaciones y relajaciones desde el principio como forma de conectarse con el cuerpo, escucharse y dejar el control a un lado. Soltar, mover, despertarse, sentir-se, reapropiarse de una misma, jugar, reír, experimentar.

Usar la imaginación a su favor, para crear nuevos posibles, descubriendo y apreciando los recursos existentes: su sabiduría interna, encontrando nuevos caminos y creando “lugares” a los que poder volver, recuperando la capacidad de poder hacerse sentir bien y seguras a si mismas independientemente de lo de fuera.

El descentramiento a través de la relajación, la visualización y la imaginación, lo lúdico, que lo pienso como otra manera de imaginar, han estado en las sesiones de manera continua y nos han ayudado a que las chicas entren en tarea, preparando el cuerpo para la propuesta artística de después. Ha funcionado y funciona muy bien y aparecen imágenes de gran potencia. Así poco a poco vamos acompañándolas a crear su propia imagería, su imaginario personal, ampliando, incorporando, creando y dando forma a lo que sucede dentro de ellas.

Me sorprendió mucho cuando algunas de ellas no se sentían cómodas cerrando los ojos en las visualizaciones y en las relajaciones. Les propusimos como alternativa que dejaran la vista en un punto fijo, donde no pudieran distraerse hasta que poco a poco, han ido pudiendo hacerlo a veces.

Descongelando el iceberg

Si el síntoma de estos trastornos se manifiesta a través del cuerpo tan explícitamente, la importancia de trabajar con él ocupaba un carácter central y tenía que ser muy cuidadoso. La pregunta era desde dónde. Queríamos que en nuestras sesiones las chicas pudieran aprender a trabajar con y por su cuerpo, reconciliarse con él, descongelarlo, aprender a escucharlo y cuidarlo, vital-izándolo y reapropiándose de él, dejando de verlo como algo ajeno. Habitarlo. Había que crear puentes con su propio cuerpo, aprendiendo otras maneras de vincularse con él y conectarlo con su deseo. Ver cómo podían dejar a un lado su estado habitual dando paso a lo nuevo, a lo vital, ofreciendo espacio a través de las propuestas que llevábamos.

Lo hicimos desde lo lúdico, desde el juego y la risa, desde la imaginación, y desde la interrogación y escucha a éste. Pensando que para escuchar lo que el cuerpo nos tiene que decir, primero hay que abrir nuevos canales de comunicación con él y preguntarle, desalienarlo, conectarlo de nuevo.

Presencia y escucha sensible

El poder que tiene cuidar el instante en el que el corazón tiene el valor de abrirse y poder acoger ese acontecimiento, siendo testigos y acompañando a la persona en un momento tan importante. Esa palabra que se queda en la boca, ese gesto que implica rechazo a algo, o atracción, aceptación. Esa mirada que busca donde refugiarse. Ese cuerpo que busca una pequeña guía para seguir creciendo. Darle lugar y voz a eso, poniéndole atención. Esta es la importancia de una escucha sensible y de estar presente y su gran valor terapéutico y sanador. La capacidad de VER al otro, de estar, de no huir, de quedarse, de quedarnos.

Reconectando con el deseo

He hablado antes del deseo y del papel central que la pregunta por éste cumple en nuestras vidas. Desde la intervención arteterapéutica puede ser una herramienta muy potente llamar al deseo, traerlo y dejar que se manifieste a través del arte. Así, dándole voz de nuevo, ofreciéndole un camino de vuelta, ponemos énfasis en la no censura, en dejar que salga lo primero que venga y transversalizamos esta pregunta a lo largo de las sesiones y las propuestas artísticas para que el grupo vaya integrándola y pueda incorporarla en su día a día.

La pregunta ¿y tú que quieres?, ¿cuáles son tus deseos?, ¿qué pasaría si...? puede a veces producir confusión, frustración, y cuando la atención se pone en una misma y no en el exterior, también puede ser muy terapéutico y el eje central del camino a la autoconstrucción.

Resonancia como regalo y alternativa al juicio. Qué me pasa a mí con esto

La resonancia ha sido un descubrimiento muy valioso para mí. El énfasis en la no censura y el no juicio a través de esta gran herramienta, la resonancia como regalo a las compañeras sobre sus creaciones desde lo que sienten al verlas. El impacto, la reacción de recibir de las demás es siempre muy bello y muy sorprendente. Recuerdo como P., al principio tenía cierta resistencia a mostrar su obra por miedo a lo que iba a recibir. Hay mucho juicio, mucho miedo a no gustar, mucho miedo al rechazo. Pudo confiar y abrir, abrirse a lo que pudiera pasar. Recibió resonancias muy tiernas, desde miradas muy amorosas, donde los demás fueron espejos de su creación, lo que provocó gran alegría en ella. La puerta se abre lentamente. Cogía los papelitos y los leía una y otra vez y sonreía.

La resonancia es una gran herramienta en la relación con el otro. Implica poder dar y recibir de los demás desde otro lugar. Es lo contrario a la certeza.

BLOQUE II: UN PASEO POR LAS SESIONES

Antes de empezar, íbamos viendo y pensando sobre el camino a tomar. Como se expone más arriba, lo más importante reforzar la parte vital, crear imágenes y sensaciones de bienestar, crear herramientas y hacer un buen trabajo de equilibrio interior, para tener algo con lo que hacer frente a las imágenes internas más letales. Así y en esta línea, empezamos la primera sesión, todas alrededor del centro, compuesto por una tela, la planta de florecitas naranjas y piedras de muchas partes del mundo. Cada una distinta, con diferentes formas y colores.

Planteamos que cada semana una de ellas traería al centro un objeto personal y compartiría con el resto una pequeña historia sobre dicho objeto. Sentamos el encuadre, hablamos un poco de cómo se estructurarían las sesiones, con la idea de ir recogiendo lo que de ellas observábamos e ir adaptando las propuestas a necesidades más concretas: "lo que iba saliendo". Crear un ambiente de confianza y seguridad donde pudiera ser ellas, una atmósfera de libertad y no juicio, donde pudieran permitir-se, en un entorno hospitalario al fin y al cabo.

Durante todas las sesiones hemos preguntado cómo veníamos y cómo nos vamos de muchas maneras, a través del cuerpo, de la metáfora, de la palabra, de las huellas corporales, que hablan por si mismas (adjunto algunas en la siguiente página a modo de ejemplo).

Creación de lugar seguro: paisajes interiores

Empezamos la primera sesión con una visualización a algún paisaje interior nuestro que evocara paz y tranquilidad y propusimos como primer contacto con el arte la realización de un collage para ir introduciendo a las chicas al lenguaje artístico. Recuerdo como las intensidades empezaron a desplegarse. Estábamos muy nerviosas porque era un gran reto, el momento por fin había llegado.

Quisimos trabajar en esta primera sesión el espacio seguro, un lugar al que volver, donde se sintieran bien, suyo, propio, personal y siempre a su disposición para poder volver en cualquier momento. Salieron cosas muy bonitas, recuerdos bellos, muchos elementos de la naturaleza, familia, bonitos paisajes. Se creó una buena atmósfera de trabajo y pudimos conocerlas un poquito más. Recuerdo cómo saltamos y nos abrazamos cuando salimos a la calle. N., una de las chicas, tiene el collage que hizo aquel día decorando una de las paredes de su cuarto. *“Tenía las paredes vacías y las estoy llenando con los trabajos que mandáis”* me dijo hace unos meses.



Vinculándonos con nuestro cuerpo desde el placer y el bienestar: rescatando la ternura de la infancia.

En la segunda sesión, y siguiendo esta misma línea, las propusimos volver a un momento de ternura en la infancia, rescatando esta sensación de la memoria. Cuando trabajamos ésto durante la formación recuerdo lo bello que fue, por lo que era un buen sitio al que llevarlas. De hecho aún me acuerdo de los recuerdos de muchas de mis compañeras. Recordar, volver a pasar por el corazón, y dejar la huella invisible de haber vuelto a visitar ese lugar y la impronta que deja en el cuerpo.

Pensamos que podría ser un poco arriesgado por la posibilidad de traer dolor o tristeza, pero no sucedió, porque desde el principio la propuesta fue llevada y planteada hacia un lugar muy determinado. Aquí entendí que dependiendo de qué propuesta sea y cómo se plantee, puedes ir a lugares muy distintos. La importancia de las consignas, de su claridad y de tener claro el objetivo. También volver a los objetivos para saber cuál será el paso siguiente.

Se quedaron en los recuerdos bellos, dulces, que vinieron a visitarlas y a llevarlas de nuevo allí, a los paraísos perdidos y ahora encontrados en la memoria: naturaleza, familia, juego, viajes...



“El estar en la cama durmiendo con mi madre, sentir su calor y esos brazos de protección, la seguridad y el confort, el ella y yo, intentar sentir su olor, el perfume que desprendía y enfrascarlo como en el dibujo, para que nunca desapareciera. Tumbadas sobre una hoja, la naturaleza que tanto amábamos ambas y en la que hemos pasando tantos momentos felices: la natura y las aventuras y el dormir juntas.”
P.

Soltar el control: trabajar la espontaneidad con teatro e improvisación

Seguimos con la idea de apertura, de experimentación, de toma de contacto con las artes. Así y con la intención de poner el foco en lo lúdico, empezamos a explorar el teatro a través de la improvisación, creando una atmósfera de juego, de invención, creación de personajes nuevos a través de disfraces, juegos de presentación, idiomas ininteligibles, superheroínas,..

Juana de Arco que se rebela contra todo, Cleopatra, escritora y con corte de pelo última generación, cuyo superpoder era escuchar y ayudar a la gente que lo necesita. Natasha, diseñadora de moda, que sólo bebe agua mineral con partículas de oro, y no se la puede tocar porque es muy limpia. Y por último la yaya humana, que pisa fuerte para transmitir su conocimiento, con una gran nariz para detectar cuándo las cosas van bien y cuando no.

Algunas de ellas decidieron no participar, pudieron permitirse y respetar sus propios ritmos, y todas nos reímos y lo pasamos muy bien. A S., una flor seca, no la habíamos visto sonreír tanto desde que habíamos empezado. S. es una de las más mayores del grupo. Ella era profesora de música en un instituto. Cuando abrieron el centro, llevaba 9 años ingresada en un hospital psiquiátrico y la daban por “perdida”. Después de meses de tratamiento y haberle dado otra oportunidad, se trasladó a un piso de transición y posteriormente le dieron el alta.

Volvió a casa, a Madrid y vive tranquila, recuperando su vida y aprendiendo a convivir con una cronificación del trastorno después de tantos años y su nueva realidad fuera de esas paredes. S., que veíamos siempre apagada, con la mirada baja y haciendo siempre lo mínimo. Esa flor seca que empezó a poder a nutrirse de nuevo.

El autocuidado



Autora: Desconocida

Volviendo a los objetivos planteados y con curiosidad sobre esto del autocuidado, programamos una sesión centrada en explorar este concepto en ellas además de intercambiar ideas o sugerencias sobre algo en lo que quisieran profundizar un poco más.

La pregunta que se formuló fue ¿Qué es para ti el autocuidado? Y aquí lo que nos devolvieron:

- *Ponerme crema en las manos*
- *Quedarme hasta tarde viendo una serie*
- *Yo el cuidado lo identifico con belleza y estética*
- *Me cuido cuando me escucho y me acepto, cuando quiero animarme y me pongo a mi cantante favorita*
- *Para mí el autocuidado es cerrar la puerta de la autodestrucción tan grande que hace tanto tiempo abrí*
- *El autocuidado es respetarme, darme lo que necesito*
- *Permitirme hacer lo que me apetece, como reírme, sin juzgarme*
- *Estar bien conmigo misma, estar bien*
- *No hacerme daño. Me da por pensar en un niño pequeño*

Así íbamos aprendiendo y conociendo cómo las chicas sentían esto de cuidarse. Nos sorprendieron bastante sus respuestas. El autocuidado es totalmente opuesto a la autodestrucción, y es en ese polo de letalidad donde la enfermedad se instala. Vinculamos el autocuidado a la autoescucha, a darnos lo que necesitamos, lo que deseamos, y lo que nos hace sentir bien y más cerca de nosotras mismas.

La hiperexigencia y la productividad son dos rasgos característicos de estos trastornos. El simple hecho de darte el placer y permitirte ver una serie hasta tarde, o hacer algo que te apetezca, puede estar reñido con la parte tiránica de la enfermedad, que requiere una constante productividad y una obsesión por la perfección en cada tarea que realizan.

Las chicas querían trabajar más en profundidad cosas relacionadas con lo que les estaba pasando, para poder reflexionar, encontrar respuestas y diferentes maneras de expresarse, conectándose con su realidad. Nos pidieron poder salir un día a la calle a tocar cosas, la arena, “sentir con los sentidos” y en la siguientes sesiones fuimos trayendo algunas de las cosas que nos pidieron: arena de la playa, hojas, tierra, piedras, plumas, corteza de árbol, algodón etc, con las que hicimos un bonito despertar sensorial, que les encantó. No podíamos salir con ellas a la naturaleza, pero trajimos la naturaleza a ellas.

Ojos cerrados y barro

Seguimos con un material muy importante que nos estábamos reservando para un momento especial: el barro. Fuimos destapando poco a poco el “menú” de los materiales, e íbamos incorporando cosas nuevas, continuando con la apertura a “lo artístico” de manera paulatina. Se tumbaron y sentaron en el suelo con los ojos cerrados y después de hacer una relajación para “bajar al cuerpo”, les dimos un pedazo de barro. La consigna era mantener los ojos cerrados mientras amasaban y daban forma a algo, sin pensar, sólo sintiendo qué iba pasando. Amasaban, con la música de fondo, concentradas, en tarea. Un corazón agrietado, un círculo que se cierra en sí mismo con un gran agujero en medio, una flor que se abre y el placer de tocar, tapando las grietas, dando forma libremente y dejándose llevar por la experiencia sensitiva. Al abrir los ojos, tenían que describir lo que veían y darle sentido. “Cuando lo he mirado he visto....”

“Vivencias de un corazón: Veo un corazón en el que se reflejan todas sus vivencias. Su interior está vacío a causa de la falta de amor, de amor propio. Y tiene un contorno grueso y fuerte, por todo lo que ha vivido y le ha hecho así, fuerte. Y valiente. Podemos ver en su contorno también diferentes marcas, rugosidades, desigualdades.. que nos muestran todo su sufrimiento y dolor que ha quedado marcado en él a base de aprendizaje, para no volver a vivir las mismas situaciones, o para saber llevarlas de una manera mas buena para él”.

P.



“Cuando lo he mirado he visto una flor que poco a poco se va abriendo en la primavera”

A.

Concertamos una reunión con la coordinadora para que nos hablara sobre las chicas y su evolución y nosotras pudiéramos darle un feedback de lo que habíamos hecho hasta ahora. A lo largo de esta, salió en numerosas ocasiones la palabra “responsabilizarse” con su bienestar y cuidado, que estaban trabajando en terapia individual. A mí me asaltaba la imagen de los arbolitos que aún son pequeños pero tienen todo, el agua, la luz, los nutrientes como para crecer por si mismos, y algunos necesitan durante un tiempo esa pequeña guía a su lado para crecer hacia arriba sin torcerse. Además de la responsabilización, la coordinadora nos instó a desafiar las resistencias que algunos de ellos tenían.

El hecho de dedicarle una hora y media a dibujar o a jugar por algunas de ellas era sentido como una “pérdida de tiempo”. La coordinadora nos dijo que a veces era su parte exigente y productiva la que hablaba y que en otras ocasiones comunicaban que disfrutaban y les ayudaba a conectar (¿o desconectar?).

N. estaba ingresada desde hacía algunos meses. Se estaba preparando el MIR y no había hecho una de las tareas que la coordinadora le había encargado una de las tardes. El hecho de permitirse no hacer algo, era un buen indicador, ya que existe en ella una hiperresponsabilización con todo, y el “hacer siempre lo que hay que hacer”, esa gran autoexigencia que se deja ver en los actos cotidianos del día a día, esa manera de estar en el mundo, el hábito que habita al habitante. También la exigencia de perfección, que como dice Mónica Sorín disminuye paradójicamente la capacidad de interrogación. .

También nos comentó que había oído a J., el único chico del grupo, explicándole a una de las chicas nuevas qué hacíamos en Arteterapia. “Es una fricada. Dibujar, relajaciones.. es un poco raro”. Cuando escuché esto pensé que era quizás era buen momento para explicar un poco las bases de la Arteterapia y nos ofrecimos a resolver todas las dudas que tuvieran respecto a los trabajos que hacíamos. Durante esa sesión y después de esta explicación, nos preguntaron mucho y hubo una buena atmósfera de trabajo.

Mi caja de herramientas



Pensamos en empezar a trabajar con su caja de herramientas, sus recursos internos. Basándonos en un ejercicio del libro La imaginación como fuerza curativa, hicieron una lista de cosas que sabían hacer, incluyendo leer y escribir, bailar, cocinar... buscando recursos propios que pudieran usar en momentos de crisis o ampliando el abanico de la conciencia que tienen sobre lo que saben y pueden hacer. Trajimos unas cajas de cartón para que cada una las decorara y guardaran lo que ellas consideraran, su cajita de herramientas, sus obras, sus textos, sus conclusiones.. y basadas en esta lista les propusimos hacer un leporelo en el que volcaran todo esto. No dio tiempo a acabarlo y la idea era continuar con el trabajo el Lunes siguiente, pero...

Arteterapia en tiempos revueltos

Llegó el Covid 19 en su más puro esplendor y durante dos meses las sesiones y la vida, la mía, las nuestras, se pararon. Sentía que una distancia abismal se abría entre nosotras, mientras que conmigo misma se hacía más pequeña. No tuvimos ninguna puerta abierta para trabajar con ellas, no hubo manera de acercarse, aunque lo intentamos a través de la creación de una comunidad virtual que llamamos Arteterapia en Tiempos Revueltos, para ofrecer un lugar de encuentro como grupo. Incluimos un micromuseo y varias secciones con cuentos, canciones, sugerencias de actividades, mujeres artistas, citas y colgamos varias unidades con propuestas para trabajar con todo este material ya elaborado en la página, pero prácticamente, no hubo respuesta ni participación. El vacío, nada que el viento nos trajera.

Así es que esperamos hasta que el centro tomó la decisión de abrir sus puertas de nuevo y pudimos continuar el trabajo. Las dos primeras sesiones después del confinamiento, fueron muy lúdicas, distendidas y alegres, donde pudimos disfrutar de estar todas juntas de nuevo haciendo arte, reparando el vínculo y trabajando en equipo.

Durante el periodo de encierro pasaron muchas cosas. Algunas de las chicas empeoraron, de hecho una de ellas tuvo un ingreso. Otras mejoraron, como M. que dijo “he tenido mucho tiempo para reflexionar y tengo claro que no quiero seguir así”. Otras se han mantuvieron estables en el punto en el que estaban, porque aunque parecía que estaba todo en el aire y no pasaba nada fuera, por dentro estaban pasando muchas cosas.

Ese fue el nuevo lugar de comienzo, con esta nueva realidad y hemos tenido que adaptarnos a ella manteniendo líneas de trabajo, ilusión y ganas de continuar con nuestras vidas y procesos.



Autora: P.

Expresar la rabia (ciclo de las emociones)

*No olvidemos que las pequeñas emociones
son los grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta*
Vincent Van Gogh

Buscando ideas e información sobre Arteterapia y Trastornos de la Conducta Alimentaria, dimos con una afirmación muy interesante que quisimos investigar un poco más en profundidad: *“La rabia es la enfermedad y la enfermedad es la rabia”*. Teníamos el foco puesto en el trabajo con las emociones, y nos pareció interesante completar el ciclo de varias sesiones dedicadas a esto utilizando una dinámica que conocíamos: usamos cinta para que delimitaran su espacio personal y trajimos muchos periódicos.

La propuesta fue que se dieran permiso para, dentro de su propio espacio, romper los periódicos conectando con su rabia. Algunas hicieron papelitos muy pequeños, otras rompían los periódicos muy tímidamente. Una de ellas nos pidió más. Les pedimos que se permitieran sacarla, dejarse llevar. Como segunda parte del ejercicio las invitamos a crear algo con la cinta y los periódicos que habían roto.

“La rabia enroscada más arraigada. Viene de la parte más profunda de mi interior. Está comprimida, bien apretada formando primeramente un gran tubo longitudinal. Finalmente, imposible de deshacerse, se enrosca como la cáscara de un caracol y para no escucharla decide apretarse todavía más, de manera circular, para de momento retenerla y apresurarla por miedo”

P.



“Corazón. Mi montón de papeles rotos con rabia se han unido en dos partes diferentes que forman un corazón. La rabia la siento en el pecho muy fuerte, tanto que duele” S.

“Mi rabia no tiene forma. Si repitiese una y otra vez esta actividad nunca tendría la misma forma. No es redonda ni está comprimida, no está del todo cerrada ni se acaba o empieza en un punto concreto. Mi escultura nace del dolor y de la frustración de todos esos momentos en los que no he sabido expresarla ni con golpes, ni gritos, palabras o lágrimas”

E.





“Furioso. Mi escultura empezó siendo nada, pero ahora que la puedo observar con atención, puedo ver un animal furioso con la boca abierta como un perro ladrando con fuerza. Me he sentido liberada rompiendo los papeles sin importarme lo que la gente pudiera pensar, he dejado ir todos mis pensamientos. Esta escultura es como yo, cuando digo cosas sin sentido o cuando la pago con alguien hablándole y no puedo parar y ya no hay vuelta atrás” M.

Viendo los trabajos que realizaron pienso en las diversas maneras que tenemos de transitar esta emoción. La rabia a veces está olvidada, tapada, enterrada, o bien, equilibrada, a veces causa dolor y asfixia, en otras ocasiones sale sin control, arrasando todo lo que hay alrededor. Me resulta difícil aproximarme a una conclusión como la afirmación que se hace más arriba. La rabia es algo que culturalmente nos han enseñado a no mostrar, “las niñas tienen que ser buenas”, demasiado exceso o intensidad. Es una emoción considerada “negativa” y por esa misma causa solemos reprimirla en gran medida. Esto hace mucho daño. Por esta razón le dimos espacio para poder sacarla en un entorno seguro y de contención sin hacerse daño ni a si mismas ni a los demás, darle forma y poder transformarla, visibilizándola y siendo conscientes de que está ahí, aceptándola. Quizás poder usarla como un motor para algo....

El humor: trabajo con autorretratos

El cuerpo y la imagen corporal es un terreno un poco difícil y pensamos que el trabajo con autorretratos podía ser de gran potencia. Nos aproximamos a esta propuesta desde el humor, y las invitamos a retratarse las unas a las otras sin mirar al papel. Se reían carcajadas cuando se los enseñaban. La segunda parte del ejercicio que propusimos fue que utilizaran algunos de los rasgos que les habían parecido más divertidos en los retratos que sus compañeras habían hecho y crearan su autorretrato con humor y amor hacia si mismas.

“P., ¿has visto cómo te has dibujado?. Te has dibujado sin prejuicios, te has divertido haciéndote el pelo alocado, cuando antes lo querías siempre perfecto y liso. Con gafas que siempre has odiado la nariz un poco a lo loco porque nunca te ha gustado y una amplia sonrisa porque es lo que más te gusta enseñar y mostrarte a ti misma”.





Y la otra P. dice: “Tengo dos ojos marrones como la tierra sobre la que me gusta caminar. Debajo de ellos tengo dos ojeras oscuras como las noches que me he pasado sin dormir hablando, llorando, riendo, bailando. Con mis dos orejas puedo escuchar a aquellos que más quiero (...). Con mi nariz huelo lo más dulce y lo más amargo de esta vida y con mi boca doy besos, hablo y canto siempre que puedo. Mis características son mías y por eso son únicas. Por eso las acepto y las respeto. Esta soy yo”.

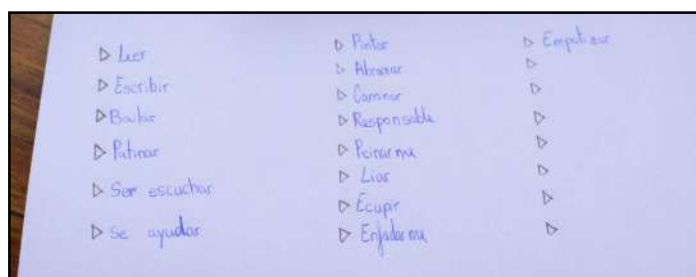
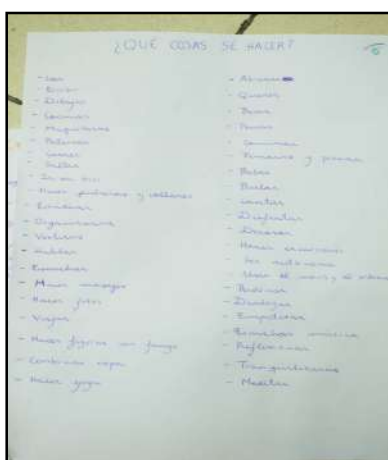
Aquí muestro el grupo, nuestra asamblea de almas, y la verdad es que parecen bastante...

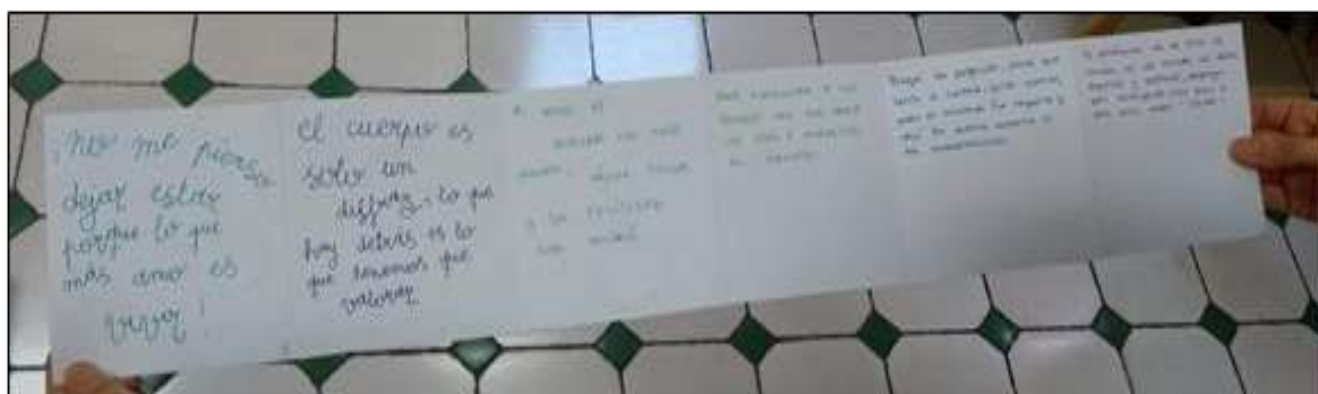


Leporelos: mi caja de herramientas

A N. le costaba mucho darle valor a todo lo que ha hecho a lo largo de su vida, y a pesar de que estudió Fisioterapia y Medicina, se acercó a mí y durante el proceso de creación de los heterónimos me dijo: *“pienso que lo que he hecho yo, podría haberlo hecho todo el mundo. No tengo ningún mérito”*. Era justo aquí donde quería incidir, por lo que pensé en volver a la actividad de la lista de cosas que sabemos hacer y los leporelos, que se había quedado a medias debido al confinamiento.

Cuando volvimos sentía que había cosas más importantes a trabajar en ese momento: la reparación del vínculo, el grupo, el juego, el cuerpo, la creación libre... pero me rondaba la cabeza la tarea inacabada, por lo que la propuse de nuevo para cerrar lo que habíamos empezado meses antes. Algunas chicas tuvieron muchas dificultades en reconocer y enumerar sus recursos propios y no acabaron el leprelo. Otras pudieron reconocer y reconocerse en esta actividad y dar valor a todo lo que saben hacer, también volcaron sueños y deseos.





Paso a paso caminando por el camino de la autovaloración, la autoconstrucción y el reconocimiento de todo lo que somos...

Autoconocimiento: líneas de vida

A veces cuando trabajo con las chicas tengo la sensación de que no conozco nada de sus vidas y tras un trabajo personal propio, de relacionar hechos del pasado con formas de comportamiento en el presente, propuse el ejercicio de la línea de la vida, escoger uno de los acontecimientos que quisieran y hacer una obra sobre él. Esta técnica puede usarse al principio del establecimiento de la relación terapéutica para tener una idea general de los hechos que la persona considera más significativos de la propia historia y trabajar a partir de esta información. Yo lo planteé como una actividad para el autoconocimiento, para contar-se su historia y reflexionar sobre cómo lo que nos sucede en el pasado repercute en el presente y así poder ir vinculándolo para entenderse mejor.

También es interesante para hacerse consciente del camino andado, de la complejidad y riqueza de nuestras vidas y de lo que nos rodea, de los obstáculos superados, asumiendo una visión más global e integradora de lo que va aconteciendo en nuestras vidas, “las cosas buenas” y “las cosas malas”, resignificando lo vivido.



“He puesto así, los corazones para abajo porque antes tenía una mala manera de quererme. Estaba atrapada en eso, creía que era lo mejor para mí. Ahora y gracias al amor, hay brillo en mi camino”

N.

P. pudo usar el color y el trazo de la línea para representar sus bajadas y sus subidas, sus líneas curvas y rectas, los escalones, los pozos negros... en un caminito hacia arriba.



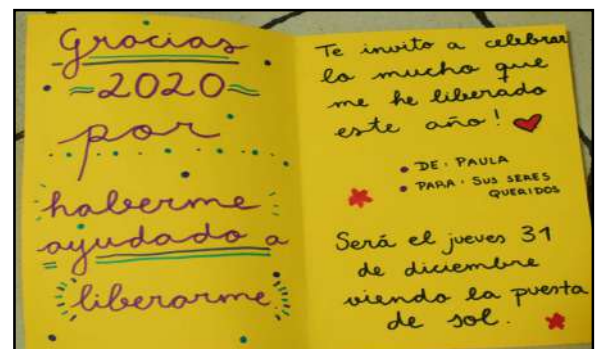
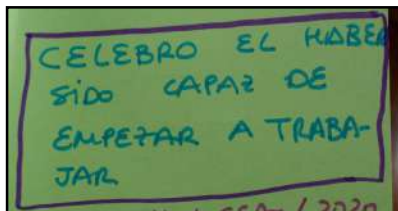
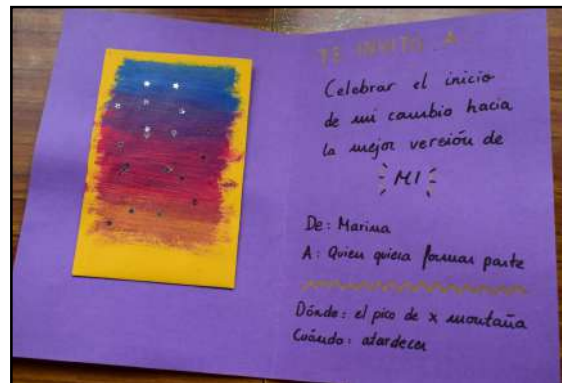
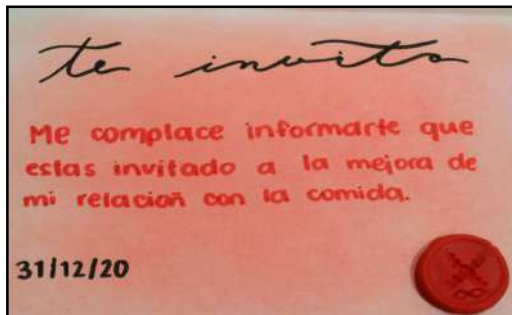
Como segunda parte del ejercicio les pedí que cogieran un hecho del pasado, que representaron en esta línea e hicieran una obra sobre dicho hecho.

P. decide hacer estas palmeras, que me resuenan a fuegos artificiales. Puso el foco en un hecho que celebrar, que la hizo feliz. P. está evolucionando muy bien, y va poco a poco pudiendo destapar toda esa vitalidad que estaba escondida en un cajón y celebrarla, celebrarse.

Visibilizar los logros: algo que celebrar

La sesión del 28 de Diciembre estuvo dedicada a reconocer los logros y los avances que han hecho a lo largo de este tiempo de tratamiento, y más en específico, durante este último año. Así les propuse hacer unas tarjetas, donde invitaran a alguien a celebrar este o estos logros.

Es importante ver que aunque parece que a veces están en el mismo punto, según sus palabras, van avanzando. Recuerdo una imagen sobre una espiral ascendente. Parece que estás en el mismo punto, pero una vuelta más arriba, nunca estás en el mismo lugar. Es una imagen que les traigo mucho cuando hablan de que se sienten estancadas y sienten que no avanzan.



Nos invitaron a celebrar su proceso de liberación, su camino hacia la mejor versión de sí mismas, o logros como haber podido empezar a trabajar, también deseos de mejorar su relación con la comida. También celebramos el estar en camino a su felicidad.

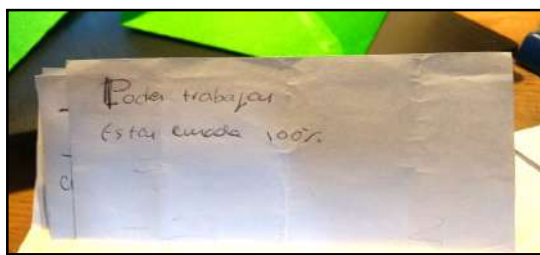
Pensaba en esto de celebrar el haber podido empezar a trabajar. También en que la enfermedad no permite el proceso de maduración normal de la persona, es decir, la persona que empieza a padecer este trastorno a la edad de 14 y acaba su proceso terapéutico a los 24, ha “perdido” 10 años de evolución, desarrollo y de vida, por lo que celebrar que por fin, se ha podido reincorporar a la vida laboral, a poder ganar un sueldo, ser independiente y autónoma es un gran logro. La felicito a ella y a todas ellas por su gran trabajo y esfuerzo en su camino a la recuperación y celebro con gran alegría estos pequeños pasos, pero muy grandes.

El arte y alta de M.

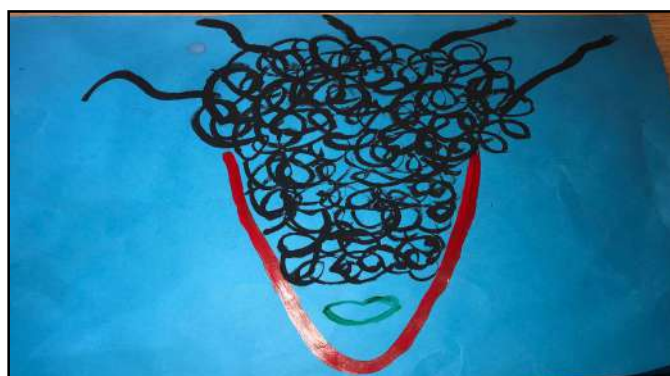
M. es la segunda alta en un año y medio que llevo acompañando a las chicas. Empezó en el Hospital de Día y en especial en Arteterapia con una gran resistencia, decía constantemente que ella no sabía dibujar. Se reía mucho (risita nerviosa) y no quería participar en nada. Le costaba conectar e involucrarse y siguiendo el consejo de su terapeuta fuimos desafiando su resistencia: “bueno, si esto no sirve para nada, no pierdes nada por intentarlo”. Y así fue.

Después del confinamiento, en las primeras sesiones M. contaba lo bien que le había venido poder reflexionar estos meses y que estaba dispuesta y determinada a conseguir el alta y salir de allí. Hubo un gran cambio, y se despertó un gran amor por sus creaciones. “Ana, ahora me encanta arteterapia, ¿te acuerdas al principio que estaba supernegada y no hacía nada? Ahora me gustan mucho mis obras”, me decía los últimos meses. Cuando se fue cogió todas sus obras y trabajos y se las llevó a casa.

Hace poco les pedí que escribieran algunos deseos en una hojita de papel. Casi todos incluían conseguir el alta.



Durante la actividad de la línea de la vida, M. hizo esto:



“Hasta ahora, y toda la vida he tenido mucho lío en la cabeza, mucha confusión, lo que me hizo bajar hasta abajo y tocar el fondo. Ahora, estoy subiendo, sonriendo, y el lío cada vez es más pequeño”. Ahí ya se notaba que algo estaba cambiando en ella, que había una fuerza dentro empujando hacia afuera. Había algo distinto, un discurso diferente.

Interesante también su trabajo sobre pasado, presente y futuro: cómo estaba, cómo estoy y cómo quiero estar, donde se ve un cambio entre tapar y esconder los sentimientos, porque hay que estar siempre feliz (¿?), al horizonte de poder gestionarlos, aprender cómo y aceptar la vida como un “mejunje de emociones”. Entender esto es muy valioso.

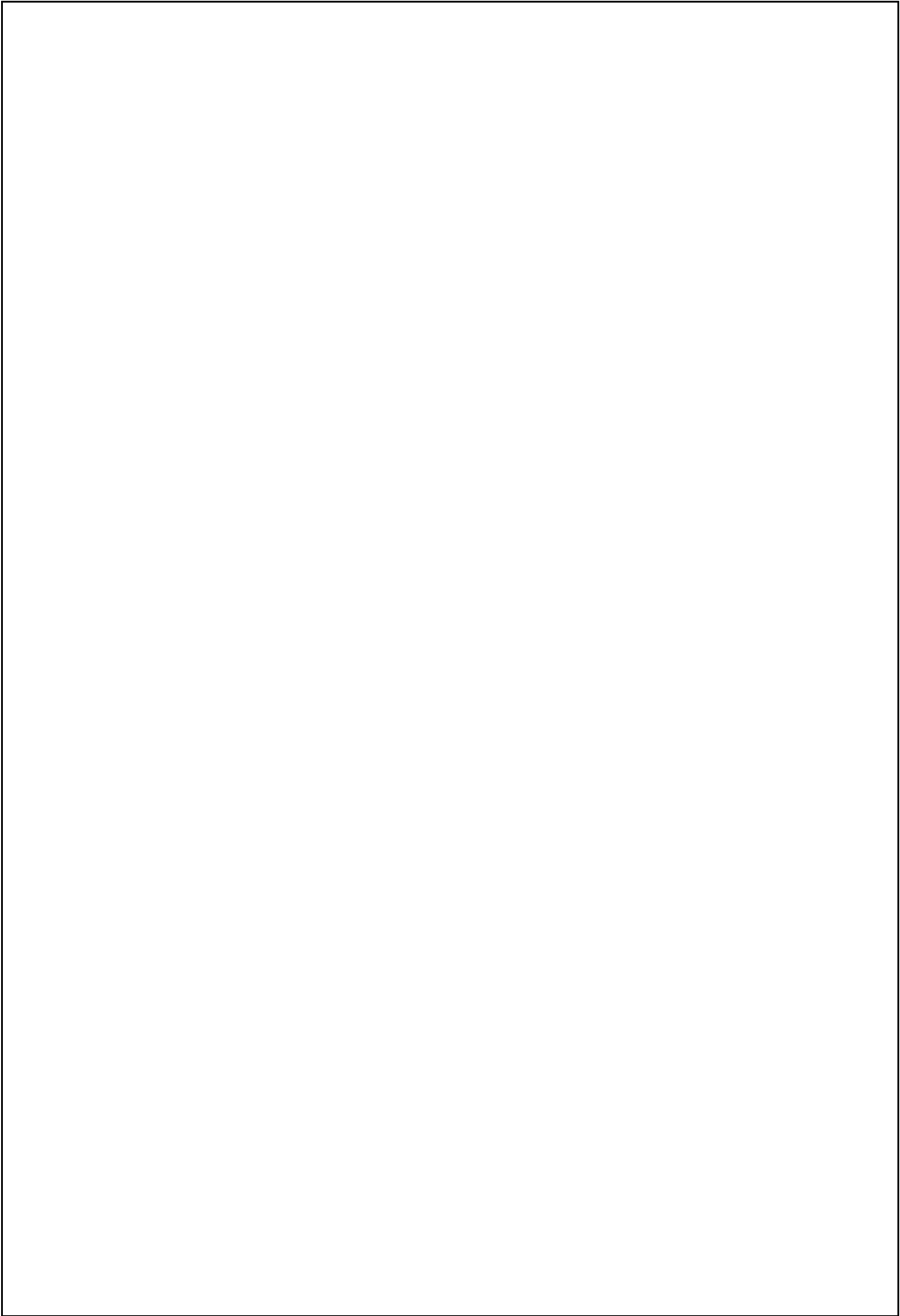


En el último día de su despedida, propuse al grupo hacer un minilibro de regalo para que se lo llevara de recuerdo. Le guardé sus deseos en un sobrecito, para que le siguieran acompañando ya estando fuera. Le dimos un masaje de aplausos, ella en el centro y las demás diciéndole cosas bonitas, con fuerza y mucho amor. Fue la gran protagonista aquel día.

También le pedí una tarjeta para dejarla al grupo y que escribiera un pequeño texto. Escribió lo siguiente:

“Llevo un año y unos meses con vosotros. Se me hace muy difícil decir adiós, pero soy consciente de que el alta terapéutica es lo mejor para mí. Ahora me queda una vida por delante llena de sorpresas y cada vez más, me tengo que demostrar a mí misma que si he llegado hasta aquí, ha sido porque he sido muy fuerte. Nunca es tarde para cambiar, pero llega un punto en el que te das cuenta de que solo tú puedes cambiar y que nadie lo va a hacer por ti. Somos jóvenes, nos queda una vida por delante y si queremos ser felices, ¿creéis que la mejor manera es seguir el camino que estamos siguiendo?. Llega un punto en el que el físico empieza a ser algo secundario. Si realmente queremos ser felices y creemos que el camino a la felicidad es cumplir los objetivos que tenemos en mente, ¿por qué realmente no somos felices y cada vez estamos peor?. No sé, deciros que os quiero mucho y que siempre estaréis en mi corazón”

He podido ver una transformación, una nueva actitud adquirida en el camino, también la apertura, la sonrisa, he visto fortaleza y sabiduría y sobre todo, unas ganas de vivir increíbles. Fue emocionante ser testigo de ese cambio lento pero seguro y pienso que puede ser un ejemplo que sirve de motivación, animando a las chicas a esforzarse en su camino a la recuperación. Porque se puede.



3.2 PROCESOS COLECTIVOS

A lo largo de la experiencia de prácticas en el Hospital de día, todo han sido procesos colectivos y con esto me refiero a que las propuestas han sido todas grupales pero en este apartado voy a retratar las dinámicas que nos llevaron varias sesiones, donde hubo un proceso artístico más extendido en el tiempo y finalizamos el proceso con una “colectivización de las obras” a modo de exposición, narrativa o semi-museo donde se han quedado expuestas durante un tiempo, viendo cada una de las obras como dentro de un todo que las engloba y recoge.

Proceso colectivo I: La metáfora del árbol

A partir de la tercera sesión, estuvimos trabajando el árbol. Empezamos por las raíces grupales, en un papel continuo, donde cada una empezó a dibujar sus raíces y a entrelazarlas con las de las demás. Nos tomó varias sesiones, trabajamos a través de visualizaciones primero y después pasamos al transfer artístico: las raíces, el tronco y por último la copa, ramas, flores y frutos. En todas ellas fuimos incorporando poemas y textos poéticos sobre los árboles, como éste de Eduardo Galeano a modo de inspiración:

Según dicen algunas tradiciones
el árbol de la vida crece al revés.
El tronco y las ramas hacia abajo,
las raíces hacia arriba.
La copa se hunde en la tierra,
las raíces miran al cielo.
No ofrece sus frutos,
sino su origen.
No esconde bajo la tierra lo más entrañable,
lo más vulnerable,
sino que lo arriesga a la intemperie:
entrega sus raíces en carne viva
a los vientos del mundo.
Son cosas de la vida -
dice el árbol de la vida

En las últimas sesiones, terminamos de construir el bosque retomando las raíces grupales del principio, haciendo que se unieran entre ellas, como en un texto que trajimos sobre los tabonucos, unos árboles tropicales que sobreviven los envites del tiempo conectándose e intercambiándose alimento a través de las raíces. Soportan las tempestades por ser más estables y crear una red común, que les sujeta firmemente a la tierra para seguir estando en pie y sobrevivir. Nos pareció una metáfora muy bonita y la incluimos para concluir la actividad.

Pusieron nombre al grupo, los tabonucos, que substituyó a “grupo de TCA”, un pequeño detalle que significa su realidad al poder nombrarse de otra manera. Colgamos los árboles en la pared. El paseo por el bosque y las resonancias que nos acompañaron fueron muy bellas también. Espejos del alma, pureza, dualidad y contraste, crecimiento personal, confusión, suavidad de terciopelo, dedicación, fuerza, recuerdos, infancia, el proceso de cambio, autenticidad. Auténticos regalos, con una mirada muy amorosa entre todas las participantes.

El bosque de tabonucos nos acompañó durante semanas.

Rescato un árbol del bosque, para mostrar el diálogo interno de P., que escribió este texto acompañándose durante el proceso creativo de su árbol.



“Está sujeto por dos grandes raíces.. Son profundas, largas y gruesas, porque en ellas albergan sus sustancias, sus sales, sus fluidos que reparten al resto del cuerpo. Las de la izquierda guardan todo que le da fuerza y vida, recuerdos de diversas personas y lugares. Los de la izquierda guardan aquello que no quiere ser escuchado, aquellos miedos, aquella voz oscura que susurra y recorre por el tronco y llega hasta la cabeza, hasta las hojas y me silva cosas que no están bien. Ambas separadas, con un corazón con una grieta abierta y profunda, que ha formado un hoyo del que no sabemos su profundidad. Pero a pesar de que la oscuridad y la negrura tengan poder, por él recorre una llama azulada que sube hasta la cabeza. Ay la cabeza! La más frágil, pero también la más poderosa y más capacitada para soportar las adversidades.

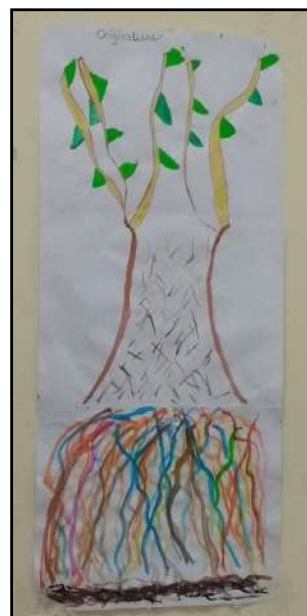
Y en ella vemos la parte florecida con distintos frutos y flores, cada uno es diferente, cada uno tiene su función. Y la parte izquierda, sombría y oscura, manchando las hojas verdes de negro sin definir, sin saber cómo actuar, porque el viento las perturba con sonidos que no deben oír. Pero aun así, el árbol tiene una brecha central azul, la esperanza, el fuego interno con el que expandirá sus cenizas e invadirá todo el árbol de las flores y frutos que se merezca. Que poco a poco cubrirá heridas y aunque dejen marca el color de estas será diferente”.

Aún lo miro y recuerdo el proceso. Lo miro y siento lucha interna, dolor y esperanza, pero sobre todo, potencia de vida. P. estudió Bellas Artes y también Cocina y es la más vital, aunque a veces la más letal también. Oscila entre lo maravilloso y lo siniestro que hay en ella, fue quien me enseñó el paso del llanto a la risa con un juego de globos en un minuto. Su elaboración creativa es muy bella y poderosa y le propusimos hacer una recopilación a modo de libro con todo el material que tiene. Pensamos que quizás algo que pudiera ayudar también a otras personas cuando lo leyeran. El proceso de creación de este libro está comenzando, a ver dónde nos lleva...

En N. salió en varias ocasiones este símbolo de las cadenas en sus raíces, había algo que la ataba y que no dejaba que se moviera. Un poco más adelante, en una sesión que tuvimos para revisar toda su obra artística, pusimos el foco en esas cadenas, y en su transformación a unas cadenas flexibles, de colores, como objeto de decoración, con papel pinocho, pudiendo resignificarlas, transformarlas de algo rígido, a algo flexible y lleno de color.

Muestro el bosque de tabonucos en la siguiente página.

EL BOSQUE DE LOS TABONUCOS



Has olvidado que el bosque es tu hogar?
 ¿Que el bosque grande, profundo y sereno te espera como un amigo?
 Vuelve al bosque.
 Allí aprenderás a ser de nuevo un niño
 ¿Por qué te olvidaste que el bosque es tu amigo?
 Los caminos de las hormigas bajo el cielo,
 el estero que te daba palabras luminosas,
 el atardecer con el que juegas con la lluvia.
 ¿Por qué lo has olvidado? ¿Por qué no recuerdas nada? Jorge Teillier

Proceso colectivo II: Las siluetas

Esta propuesta de trabajo surgió después de una conversación con el grupo sobre el autocuidado. Durante este ratito de charla, la primera que habíamos tenido desde que empezamos, verbalizaron que querían trabajar más en profundidad cosas relacionadas con lo que les estaba pasando, para poder reflexionar y encontrar un equilibrio y diferentes maneras de expresarse y conectar con su realidad y su sufrimiento. Nos pidieron poder salir un día a la calle a tocar cosas, la arena, “sentir con los sentidos” y en la siguiente sesión trajimos algunas cosas de las que nos pidieron.

Así, propusimos el trabajo con la silueta en las siguientes sesiones. Comenzamos con un calentamiento por parejas, un despertar sensorial, donde trajimos elementos de fuera, ya que no podíamos salir a la calle con ellas. Así un miembro de la pareja iba probando diferentes materiales sobre la piel de la otra, y la receptora debía guiarla, decir si le gustaba o no, dónde le gustaba más, hasta cuándo seguir, cuando quería cambiar de material. Probamos con plumas, pompas de jabón, arena de la playa, algodón, tela, crema.. para ir sintiendo desde la piel e identificando qué es lo que satisfacía o gustaba al cuerpo, que hablaba por sí solo a través de la sensación. Lo hicieron con mucho cuidado y escucha a la otra y cuando dijimos que era la hora de cambiar de pareja no querían.

Este fue el calentamiento, la entrada a la actividad, que planteamos desde la pregunta ¿qué es lo que necesita mi silueta?. También incluimos lo de fuera, el sistema de apoyo, lo que me rodea que me sostiene, mi mundo cercano. Para ello insistimos en escuchar sensiblemente el cuerpo, ponerle atención y captar lo que cada una de las partes de su cuerpo necesitaba y dárselo.

Durante la segunda sesión, hubo bastante bloqueo y confusión. Faltaban algunos materiales, no había suficiente algodón o imágenes, a lo que les respondimos que durante ese día habría que trabajar con lo que hubiera en ese momento. No estábamos seguras de estar transitando el camino “correcto”, ya que había bastante resistencia y desconexión en términos de “ no sé lo que ésta parte necesita” o “ es que no sé cómo hacerlo ” o “es que me cuesta mucho conectar con esto”.

Sabíamos que era complicado trabajar siluetas con personas con TCA, ya que es justo el campo de batalla donde la guerra se libra. Planteado como lo planteamos, desde el principio lo teníamos claro, pero empezamos a dudar de lo apropiado que sería y tuve la sensación de que nuestra confusión se traspasó al grupo. Nuestra exigencia con nuestro trabajo podía alimentar su gran exigencia cotidiana. Recuerdo que hasta nos planteamos no continuar por si podíamos hacer “daño”, esta frase tan escuchada de no abrir “cajas de pandora” que no íbamos a poder cerrar.

Curiosamente, una noche soñé con ello y me levanté con la clara idea y la sensación de que todo estaba bien, que ellas estaban haciendo lo que les habíamos pedido que hicieran y que las resistencias eran parte del proceso y estaban ahí por algo. Si nosotras estábamos confusas, ellas también lo estarían. Así, en la siguiente sesión trajimos más materiales, más algodón, más imágenes, pegamento, y algunas cosas más, como nos pidieron. Ampliamos el menú.

También trajimos un regalito, un poema para cada una que las motivara a continuar y a creer en lo que estaban haciendo. Trabajaron muy bien a pesar de los bloqueos con los que se encontraban y nos consultaban cómo hacer esto o cómo hacer aquello. Estábamos ahí, presentes, de pie, observando y tratando de ayudarlas en el proceso creativo.

En las próximas páginas muestro los trabajos finalizados. Al incluir todos incido en la diferencia de cada una de ellas, en como hablan de sus creadoras, de lo que son, en toda su diversidad.



“Empecé por abajo, por los pies. Por lo que nos une a la tierra. Antes siempre llevaba pantalones negros. He querido ponerles color y darles vida e ir subiendo. La verdad es que la miro y no tiene nada que ver conmigo, pero me he preguntado qué necesitaba en cada lugar y se lo he puesto. Algodón en la cabeza, plumas en los brazos, un mar en la tripa y brillo en el corazón.” S.

Nuestra resonancia:

Abriendo caminos me despierto y poco a poco y comienzo a atreverme a pisar con todo lo que tengo



“Ahora miro la silueta y parece que está saltando. La veo como falsa. Por fuera de colores y alegría y brillantina, pero por dentro no es así. Por dentro hay mucha oscuridad y es muy distinto a cómo me muestro o se me ve. Pero me gustaría que pudiese ser así, y poder estar feliz y contenta siempre”. P.

Nuestra resonancia:

Llovía en el bosque cuando de pronto salió el sol de la mano del arco iris más bonito que los pájaros hayan visto



“Me está costando mucho. No he podido conectar con el trabajo de la silueta”. M.

Nuestra resonancia:

Todas las partes de mí son bienvenidas en este camino donde me acompaña la sombra y la luz



"La verdad es que no sé qué más poner. Me he puesto en rojo las piernas porque es una parte de mí complicada. También puse a mis amigos y familia, que son mi apoyo". J.

Nuestra resonancia:

Al abrazarme puedo sentir el latir de mis piernas que ocupan gritando su lugar en el mundo



"He pintado primero las partes del cuerpo en rojo y negro (cabeza, corazón, antebrazos, genitales), porque son las partes más complicadas en mí. He puesto algodones a las heridas, es lo que necesitan. Quiero poner flores por todo el resto. Al final me ha salido lo que parece un alambre de espinos a mi alrededor y no me gusta. Es como que estoy atrapada ahí dentro".

"No cambiaría nada, porque es lo que me ha salido al principio, y si me ha salido así, por algo es". N.

Nuestra resonancia:

Corazón trenzado con hojas que lo acunan y protegen, desde donde circula el amor que sana



"Al mirar la silueta el otro día me dí cuenta de que estaba en posición fetal, como protegiéndome. He hecho una burbuja a mi alrededor para protegerme, pero la he dejado abierta, porque creo que es hora de salir. Las piedras en la espalda representan la carga que llevo y las manos alrededor del corazón porque quiero protegerlo. En los genitales tengo un lío que tendré que ir deshaciendo y una cadena que me llega hasta los pies porque a veces me este lío me impide andar, continuar."

Nuestra resonancia:

Desde mi punto más vulnerable puedo crear con belleza que me nutre y me llena en los espacios que voy abriendo



“Me he puesto una luna en la cabeza porque me gusta mirar a las estrellas, me gusta mucho la astronomía.

También me he puesto en los huecos brillantina y azul mar porque me dan paz. Me he escrito un ME QUIERO en las piernas. Tranquilidad, viajar, la montaña...”

Nuestra resonancia:

Las caras de mi luna, las historias de mi piel, los mares de mi sangre. Todo eso me sostiene entera

Teníamos preparado un poema para compartir. A N. le encantan las estrellas, aunque lo supimos aquel día. Nosotras habíamos traído para compartir con el grupo y cerrar la actividad un texto de Gibrán Khalil llamado “El astrónomo”:

A la sombra del templo mi amigo y yo vimos a un ciego, sentado allí, solitario. Mi amigo dijo:

- Mira, ese es el hombre más sabio de nuestra tierra.

Me separé de mi amigo y me acerqué al ciego, lo saludé y conversamos.

Poco después le dije:

- Perdona mi pregunta, pero ¿desde cuándo eres ciego?

- Desde mi nacimiento -fue su respuesta.

- ¿Que sendero has recorrido para llegar a la sabiduría? -le dije entonces.

- Soy astrónomo -me contestó.

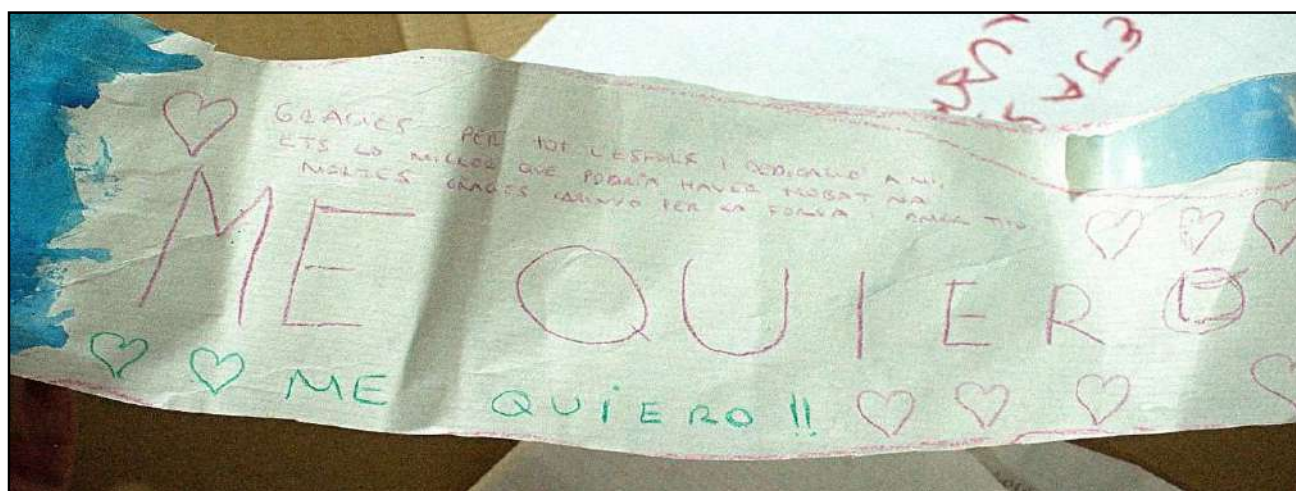
Luego, se llevó la mano al pecho, y dijo:

- Sí, observo todos estos soles, y estas lunas, y estas estrellas.

Cuando tomaba fotos de las obras, pude consultar un poco más a fondo qué era lo que N. había escrito en sus piernas. No he podido evitar incluir el texto prácticamente completo, ya que me parece de gran potencia, honestidad, belleza y sabiduría esta manera de hablarse a si misma:

"Inteligencia emocional es ese momento de la vida que entiendes que el amor más poderoso es el amor propio. No quiero llegar al final de mi vida abrazada al deseo de querer haber sido otra. Da un paso al frente y acepta las cosas tal y como son. Ser responsable de tus propias emociones, no atribuir la responsabilidad a los demás. Aceptar la realidad sin caer en el conformismo, sino hacerlo desde una perspectiva activa, es decir, ser capaces de asumir obstáculos y dificultades que surgen en el camino, desde una perspectiva activa: consciencia madura. Cuando no observamos y aceptamos lo que estamos sintiendo, estamos evitando la verdad y nos imaginamos "lo que deberíamos ser", algo que no corresponde con la realidad y que genera dolor emocional. De lo contrario, cuando no culpamos a nadie de lo que nos pasa, cuando aceptamos y nos responsabilizamos de nuestra realidad y a su vez no nos culpamos de lo ajeno, entonces alcanzamos la madurez y el bienestar emocional.

Afortunadamente la madurez emocional se puede adquirir pero requiere esfuerzo y voluntad. La salud para mi es la reconexión con el propio cuerpo maltratado por una sociedad gordófoba. La mente es tan poderosa que puede lograr todo lo que se propone. Actitud mental positiva, que depende de nuestra actitud en la vida y es en nuestras manos donde podemos encontrar la solución. No perder nunca nuestra admiración por la belleza del universo. Ser positivo maximiza nuestra fe en los resultados y nos da las pautas para confiar en mi misma y actuar. Mente deja de pensar en lo malo que podría pasar y enfócate en los resultados que puedes conseguir. Fruto de tu preparación y fortaleza, gracias por toda la fuerza y el amor, Tito".

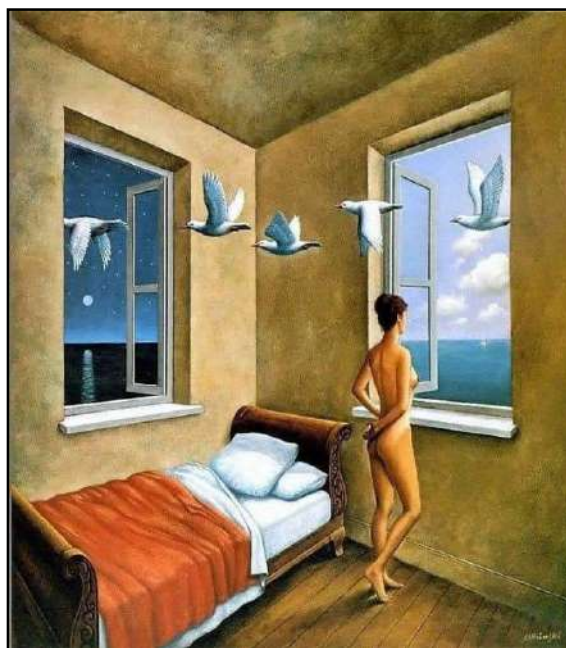


Proceso colectivo III: El pájaro

Pensamos mucho en el sentimiento de libertad, una palabra que aparece mucho, sobre todo cuando evocamos sitios en los que sienten bienestar, suelen hablar de la paz, la tranquilidad, la libertad... También la libertad de ser y de hacer, de tomar decisiones propias. Nos pareció interesante poder trabajar ese sentimiento con las chicas. Lo hicimos a través de la metáfora del pájaro en una dinámica que duró varias sesiones.

Empezamos con una pregunta, a modo de lluvia de ideas ¿qué es la libertad para ti?. Aquí algunas respuestas

- Es la seguridad en mi misma y en mis decisiones
- Soltar el control
- Las 2.30 de la madrugada, un domingo por la tarde
- Un golpe de aire fresco. Te hace respirar
- Ir en coche y escuchar cómo cae la lluvia
- Movimiento, música, aire libre, no pensar tanto
- Ir con los amigos porque no hay juicio, hay pertenencia
- Hacer lo que quieras sin ser juzgada
- Es que mis decisiones sean respetadas. También que respeten cómo soy
- Subir a una montaña
- Ir a la naturaleza
- Volar



Sentí la libertad como movimiento, como el viento, la fluidez, como abrir las puertas y ventanas de casa para que corra el aire. Ponen en oposición la libertad a la inseguridad, el juicio, el control. Cuando pienso en estos siento cuerdas, cuerdas que oprimen, que se clavan en la piel cada vez más fuerte, que no te dejan moverte. Me traía a la cabeza constantemente ésta imagen que utilicé a modo de resonancia con una de las chicas que decía se sentía muy bloqueada.

“Estoy en una preciosa casa con bellas vistas y es mía. Después de la noche, siempre viene el día. Si abro las puertas y ventanas para que corra el aire, mis pájaros podrán volar libremente”.

Siguiendo con la propuesta, hicimos una visualización, evocando la sensación de libertad volando con la imaginación, soltando peso, dejándose llevar por las corrientes de aire, ir a las nubes, volando con otros pájaros, imaginando cada uno sus paisajes propios. Trajimos muchas imágenes de distintos tipos de pájaros, desde un colibrí, hasta un flamenco, avestruz que nadie eligió, un quetzal, águila, lechuza y algunos más muy bellos para que les sirvieran de inspiración.

El proceso creativo fue guiado en 4 pasos, donde se empezó por el fondo, inspirándose en los paisajes que habían visto en la visualización. Después se creó la silueta del pájaro encima del fondo y agregaron símbolos dentro de este, deseos e intenciones así como la herida, una parte de ti que sufrió. Queríamos poner el foco en integrar estas dos partes en el cuerpo y pensar que a pesar de todo podemos sentirnos libres dentro de nosotros. Como paso final les propusimos rellenarla.

Empezamos la segunda sesión con un ejercicio de pintura libre con periódicos, eligiendo un color solo. Pusimos 4 músicas diferentes, inspirándonos en los cuatro elementos, para soltar el control y la expectativa.

Ese mismo día acabaron el pájaro y les pedimos que completaran la siguiente frase: “Libre como...” las olas del mar, el agua, la elección, los planetas, la luna, los viernes, el aire, Uruguay, libre como una gota de pintura, que nadie controla.

Observando sus obras, vi que algunas habían dibujado el pájaro posado en la tierra, otras volaban alto, otras no rellenaron el cuerpo. Contemplaba estas últimas y sentía que estaban fundidas con el fondo, prácticamente no las veía. Una de ellas no se identificaba con su pájaro, decía que no le gustaba, era “un bicho oscuro en un sitio muy oscuro”. Le pregunté qué quería hacer con ella, “romperla”, y después la invité a crear otro nuevo si quería. Aceptó y dibujó un pájaro negro en la noche volando sobre un mar de estrellas. Esta sí le gustaba más.

Continué con el proceso de la creación del marco algunas sesiones más tarde. Mi compañera había tenido que marcharse y quise esperar a que ella estuviera para terminar el proceso pero después de un tiempo decidí continuar para finalmente cerrarlo. Les propuse crear un marco en base de cartón y exponer las obras en la sala de espera del Hospital de Día para llenar con esas sensaciones y bonitos colores una sala un poco gris. Les pareció buena idea y empezamos con los marcos. Le dedicaron cuatro sesiones y mucho trabajo. Utilizaron todo tipo de materiales nuevos, cuerdas, poliespam, silicona caliente, goma eva, hojas, cortezas de árboles, algodón, papel pinocho..etc. Hubo algunas de ellas que acabaron antes y ayudaron a las que iban más atrasadas. El proceso fue largo, y trabajaron muy bien. Resonamos al final cerrando el proceso de una manera bella. Había ganas de acabarlo.

N. dibujó un buitre, que no quiso exponer, acompañado de este texto:

“Este pájaro para mi es básicamente que te come, que poco a poco sin darte cuenta estás en él hundido viendo esas vistas tan preciosas con el río, con esos árboles, con el ruido de los pájaros y de repente ves una bandada de buitres preciosos y ves que a una madre se le cae una cría. Entonces tu la coges, te la llevas a casa, la alimentas, pero no te das cuenta que en el fondo te va comiendo a ti muy sutilmente hasta que un día te das cuenta que no eres nada, que te has dejado comer o cuando te dabas cuenta lo eludías porque era lo que te relajaba y porque loveías indefenso. Al final has sido una víctima más de ellos. Pero eso no te hace estar muerta, puedes sacar al bicho fuera de casa o matarlo que sería la mejor opción”.

Hizo otro dibujo, que aceptó mostrar con el resto de los de las compañeras:



“La libertad es algo que tú eliges. Somos seres esclavizados , pero nosotras decidimos romper con las cadenas y ser libres. Nadie sabe lo que nos deparará, pero eso sí, las cadenas no son la opción”.

Siento que en esta chica hay mucha conciencia de mundo. A veces participa más, a veces participa menos, y durante mucho tiempo sólo se dedicó a dibujar lo que ella quería y le apetecía, y no seguía los trabajos en grupo. Tiene muchas dificultades a la hora de relacionarse y hemos podido observar que intenta constantemente validarse a través de los demás. Es extremadamente culta y perdió hace tiempo a su abuelo, que fue una figura de gran importancia para ella. Fue él quien la enseñó a dibujar. Pensamos su resistencia a participar en las sesiones y a acabar sus obras puede estar relacionado con esto. Aún no ha podido hacer el duelo, su terapeuta me cuenta que es algo demasiado doloroso para ella y que tiene la intención de empezar a poner un arrojar algo de luz en ese tema.

Hace poco vino a hablar conmigo y me enseñó todos sus dibujos, los que había hecho a lo largo de su vida y los que había realizado en los últimos meses. Me dijo que había hablado con una pequeña sala para exponer y aceptaron tras ver sus dibujos. Me contó que tenía pensando dejar unos papelitos para que la gente que fuera a verlas pudiera resonar sus obras, lo que me llenó de alegría, ya que sentí la integración de esta valiosa herramienta cristalizándose en ella. Son de gran potencia y hay mucha oscuridad, luz, rabia y belleza en ellos, te interpelan de manera muy directa.

Seguimos trabajando con ella en la valoración, por sí misma y por lo que hace, dándole espacio y tiempo y también desafiándola desde un lugar que pienso puede ser buen camino, centrándonos, y visibilizando sus fortalezas, animándola a que participe y a que forme parte de esto que hacemos, ya que le encanta dibujar, va a clases de danza contemporánea y le encanta el teatro.

Aquí muestro los pájaros con marco acabados y la pequeña exposición en el Centro de día. Resueno a todo este trabajo con la frase “La libertad como horizonte”:



Y la expo:



Proceso colectivo IV: Trabajo de creación literaria colectiva. El miedo y la transformación a través de la metáfora.

Habíamos hecho unos relatos cortos individuales, escogiendo una foto de un personaje inventando su historia y más tarde uniéndola a la suya propia, buscando las características comunes. Pensé que podíamos continuar con un relato de creación colectiva, ya que lo habíamos hecho anteriormente hace bastante tiempo y les gustó mucho.

En este cuento que crearon, hablaban de una sombra detrás del protagonista, que le seguía, le acompañaba, huía pero no podía deshacerse de ella. Hubo enredaderas que no le dejaban avanzar, seres mitológicos, criaturas mágicas, árboles que hablaban y al final del cuento, el personaje llega al mar y acaba convirtiéndose en sirena para poder dejar sus miedos atrás, y baja a las profundidades, donde encuentra un barco abandonado con un tesoro en su interior. La sirena abre el cofre y se encuentra un collar mágico que le permite transformarse en cualquier persona que ha conocido hasta ese momento para poder ayudar como estos seres la ayudaron a ella.

Pensaba en la gran potencia de la metáfora, el bajar a las propias profundidades dejando los miedos atrás, poder navegar-se y al final encontrarse con un tesoro y pensé de qué manera podríamos utilizar el cuento para trabajar en el miedo, que tantas veces aparecía a lo largo del texto creado. Cada una de las chicas trabajó en una escena, creando una obra plástica y después las invité a dialogar con la obra, de manera que describieran lo que veían, actitud fenomenológica, e hicieran preguntas a la obra, al tercero. Para terminar, les propuse modificar su propia obra o hacer una segunda obra, de manera plástica, collage, haiku ilustrado y también con barro. Así podríamos crear una narrativa diferente, mirarlo desde otro lugar a través de una resignificación de sus propias obras.

Para indagar un poquito sobre esto, antes de empezar les propuse, de manera anónima, escribieren un papel algunos de sus miedos, los que pensarán que son más importantes en sus vidas:

- Miedo a no ser capaz
- Miedo a irme a vivir fuera
- Miedo a que le pase algo a mi familia
- Miedo al fracaso
- Miedo a ser criticada
- Miedo a ser rechazada
- Miedo a fracasar en la vida, a no cumplirme metas
- Miedo a confiar mucho en los demás
- Miedo a dejar de gustar a la gente
- Miedo a suspender
- Miedo a las arañas y a la oscuridad
- Miedo a la soledad, al rechazo y al fracaso



Ninguna de ellas habló del miedo intenso a engordar, muy característico de estos trastornos cuando están en su fase más fuerte. Pero me llamó la atención la cantidad de veces que salía el miedo al rechazo, miedo a dejar de gustar a la gente, a ser criticada, a fracasar.

Hablamos de la función que tiene el miedo en nuestro cuerpo. El miedo es una emoción que existe para protegernos de lo que creemos que es perjudicial para nosotros. Entiendo que es necesario ver el miedo de una manera más orgánica y respetar su objetivo, reconocerlo o reconocerlos, sin permitir que dominen nuestro potencial ni el de nuestra imaginación. Poder reconocerlo y aprender a contenerlo puede ser una herramienta muy útil en nuestras vidas. Ahora vivimos en tiempos de pandemia, hay mucho miedo y mucha incertidumbre tanto por el futuro como por la preocupación por nuestros padres y mayores y también por nosotras mismas.

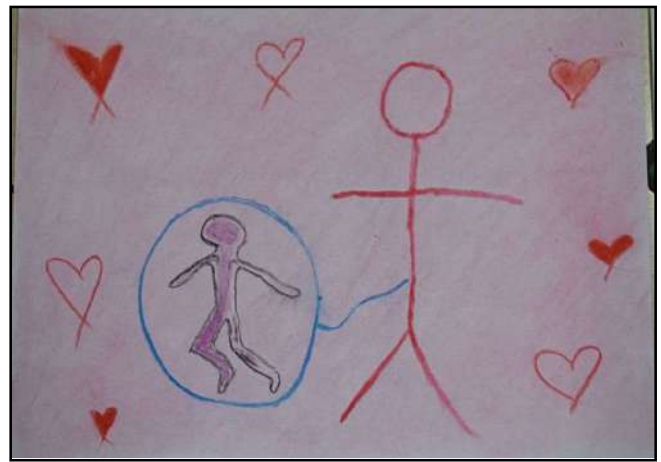
Así nos fuimos adentrando en nuestra relación con el miedo a través de los distintos procesos creativos que las chicas llevaron a cabo y nuestra posterior puesta en común.

Vamos a ver el proceso de manera más detallada a través de las obras que crearon y lo que nos dicen:

Escena 1 (M.)

Una sombra oscura se manifestó a mis espaldas. Estaba muy asustada

Sugerencia 1: Hacer una obra o transformar la primera ayudándote de las siguiente pregunta ¿qué ha venido la sombra a decirme y qué quiero hacer con ella?



-¿Quién eres tú?

- Yo soy tú

- Vaya chorrada, si eres el doble de grande que yo

- Obviamente, yo soy tus miedos, eso que más miedo te da. Soy todo eso a lo que le temes y escondes. Soy todo eso que te vigila día y noche sin descansar. Vine a tus espaldas sin ser visto.

- ¿Y ahora por qué te me apareces?

- Porque debes aprender a independizarte de mí. Porque es momento de que aprendas a vivir conmigo, no contra mí. Es hora de que me controles, de que me dejes vivir, pero aprende a aceptarme para no convertirme en una carga. Puedo tener más o menos protagonismo en tu vida. Ahora el siguiente paso lo das tú. No tengas miedo a vivir con tus miedos, si aprendes a controlarlos, jugarán a tu favor.

Cuando miro esta última escena me llama la atención ese pequeño cordón umbilical, y veo que el miedo tiene más cuerpo que la propia persona. Siento que tras contener el miedo puede empezar a surgir el amor.

Escena 2 (P.)

Mis pies se enredaron en una hiedra tan espesa que cada vez que andaba, me hundía más. Propuesta 2: Hacer una segunda obra plástica o modificar la primera en base a la pregunta ¿cuales mi hiedra particular? ¿qué necesito hacer con ella?



“Veo una imagen oscura pero con puntos de luz, que le dan cierta esperanza. En esta obra también puedo ver cierto miedo y mucha incertidumbre. Miedo a no saber qué pasará, al fracaso, la pérdida o la soledad. Puedo ver este sentimiento reflejado en ciertos momentos de mi vida. Tengo miedo al futuro, a si conseguiré aquello que tanto ansío.

En la segunda obra, al principio miraba siempre al negro, pero he puesto esos colores, porque aunque el miedo esté ahí, si pones la atención solo en él, no vas a poder disfrutar de las demás cosas de la vida. Veo la luz y la esperanza en medio de la incertidumbre”

Escena 3 (M.)

Vino una extraña criatura a sacarme de aquella trampa. Su presencia me tranquilizó.

Propuesta 3: Hacer una segunda obra o modificar la primera ayudándome por la pregunta ¿qué es lo que me tranquiliza cuando tengo miedo, qué imagen puede ayudarme cuando esto me sucede?.

M. no pudo terminar el trabajo, pero quería hacer un amanecer, que es una imagen que está muy presente en sus trabajos y dice que le da mucho bienestar.



Escena 4 (E.)

Con voz dulce el árbol me contestó: "Justo cuando tengas más miedo, será cuando más cerca estés de ti". Y me bajó del alto cielo hasta el esponjoso bosque.

Propuesta 4: Hacer una segunda obra en barro ayudándome por la pregunta ¿qué es lo que más necesito a mi lado cuando más miedo tengo?



A E. el miedo la conectaba con espirales. Cuando explicaba qué le había pasado durante el proceso creativo hacía una espiral así con el dedo, de fuera a dentro, de algo grande a algo que se hacía minúsculo. Estrellas en medio de la oscuridad. Cuando veo su obra de barro pienso en un laberinto y en los dos sentidos que una espiral puede tener, puede reducir, comprimir, cerrar, también puede aumentar, descomprimir, abrir.

Escena 5 (M.)

Comprendí que tendría que enfrentar mis miedos y mis diablos con la ayuda de la naturaleza, que era lo que más amaba.

Propuesta 5: Hacer un collage sobre cómo la naturaleza puede ayudarme a superar mis miedos.



Cuando miro la imagen de la izquierda me hace pensar mucho en este concepto de salud enfermedad, de los puntos de luz dentro de la sombra, de la belleza de la naturaleza y su claridad, el trabajo con la parte sana de la persona. Creo que esa parte sana siempre está debajo de la capa negra y hay que abrir canales para que pueda salir y brillar. M. compartió que le había resultado un poco difícil.

Lleva en el grupo pocas sesiones, estudia Medicina y es muy tímida aunque poco a poco ya va hablando y participando más. Habló de dejar que el viento se llevara los miedos, las cosas que ya no quieres. También de enterrarlos. Habló del árbol, sólo en el bosque, pero sólido y siempre creciendo. El árbol no tiene miedo.

Escena 6 (N.)

En un esfuerzo por deshacerme de las sombras, caminé lentamente hasta adentrarme en el mar. Me quedé un instante mirando la luna y de repente me convertí en sirena.

Propuesta 6: Haz un pequeño haiku y una ilustración ayudándote de las siguientes preguntas: ¿cómo es una sirena, qué puede ayudarme de ella para que pueda adentrarme en las profundidades del mar que soy, mi mar, sin miedo?



Se me quedó muy grabada su representación del momento de la transformación. Era como un brillo, un destello intenso que ciega. También veo un tren en el centro, el viaje y el movimiento, y un mar de calma, donde un barquero se alumbra el camino con una pequeña lámpara. El navegante en las profundidades. La medusa ilumina la oscuridad con su propia luz. Luz y oscuridad de nuevo en contraste. Este fue el texto que escribió tras el diálogo con la obra:

“Libérate del miedo adentrándote lentamente en la orilla del mar. Los destellos de la espuma de las olas al llegar reflejarán la inmensidad de las sombras que aún tienes por dejar. Fluye, sin mirar atrás, sólo guiada por los destellos de la cercana luna. Tras conseguir aquello tan ansiado puedes desprenderte de todas las sombras pasadas y conseguir, por fin, convertirte en una sirena preciosa”

Escena 7 (P.)

Me fui adentrando en las profundidades del mar hasta que encontré un barco hundido con una caja misteriosa. Me sorprendió descubrir todo ese intrigante mundo debajo de mí

Propuesta 7: Haz una obra basada en lo siguiente: Me zambullo en el mar que soy y pienso qué tipo de plantas, animales, objetos, criaturas hay dentro de mí.



P. usa mucho la brillantina, está presente en casi todos sus trabajos. También tarda siempre mucho, por lo que le propuse hacerlo todo en una sola obra. Ella habla a veces de lo mucho que le cuesta mostrar la oscuridad que lleva dentro y que la tapa con sonrisas y alegría. La desafié a mostrar esa oscuridad de la que habla, a que le diera forma, y lo hizo a modo de tinta de calamar, formando parte de todo ese bello mundo interno repleto de vida. Poco a poco va dejándola salir, muy tímidamente, pero va dejando verla.

Había varias escenas más preparadas, pero los chicos no vinieron y las dejaron sin acabar. Fue un muy bonito trabajo. Con ellas aprendo constantemente sobre mí y sobre el mundo, sobre sus mundos y los míos y cada sesión es como un regalo.

3.3 DIARIO DE ABORDO: ENCUENTROS CON P.



Autor/a: Desconocido

P. es una chica de 22 años que forma parte del grupo del Hospital de Día. Después de trabajar en grupo durante unos meses, le propuse, previa consulta con la coordinadora del Centro, una serie de encuentros semanales para poder trabajar algunas sesiones juntas con el objetivo de acompañar su muy buena evolución, visibilizar sus logros, abrir la posibilidad de ser amada y poder recibir de los demás (“creo que no me lo merezco”), seguir profundizando en su relación consigo misma y su entorno y continuar abriendo puertas para la expresión de su yo, acompañando y alimentando el hacerse y dejarse ver desde otro lugar, desde lo que ella es y tiene que darle al mundo, ya que es una de las funciones que la enfermedad tiene, ser vista.

Le encantaba pintar y todas las actividades que traíamos a las sesiones semanales y se puso muy contenta y aceptó enseguida, mostrando mucho entusiasmo y alegría por la propuesta. P. es una chica muy creativa y muy sensible y responsable, parece más mayor de lo que en realidad es. Además le gusta mucho el arte.

Desde el principio fueron encuentros de gran potencia, ya que no hemos necesitado el tiempo inicial para la creación del vínculo, tan imprescindible en un acompañamiento, por estar ya creado durante los meses anteriores a través del trabajo grupal. Sí que afirmo que después de estos encuentros el vínculo ha cambiado y lo siento más fuerte y profundo, más cómplice.

Esta es una pequeña memoria de esos bonitos encuentros fuera del entorno hospitalario al aire libre. Siempre comienzo el encuentro desde la pregunta ¿cómo estás hoy?...

Día 1 Empezando a brillar

El primer día quedamos en un parque cerca de su barrio. Trae una mantita para ponerla en el suelo porque hace frío. Nos sentamos y charlamos un poco sobre cómo irán los encuentros y quedamos en vernos una vez por semana por la mañana, que las tiene libres. Decidimos no poner marco temporal y tampoco establecer una duración de la sesión determinada.

Estoy un poco nerviosa porque todo lo que he hecho hasta ahora es trabajo de grupo. A pesar de llevar varios meses trabajando en la institución, al ser un grupo numeroso, tengo la sensación de no conocerlas aún muy bien. Tampoco conozco sus historias personales ni el diagnóstico exacto, en algunas de ellas es muy evidente, en otras no. Nunca he mirado a las chicas a través de la lupa del trastorno y a veces sí que tengo una gran curiosidad por conocer sus historias. Aquí está la suya.

P. cuenta que tuvo el primer contacto con los TCA en 6 de primaria, tras encargarle un trabajo sobre éstos, investiga en internet, donde dice que aprende algunos “trucos” (me planteo esto de los métodos de prevención centrados en el problema en sí). Así empieza a tontear, con pequeñas privaciones en el desayuno y esa manera de relacionarse con la comida se afianza durante los siguientes años.

Sufre un fuerte acoso escolar por parte de su grupo de amigas, pero no cuenta nada en casa porque no quiere molestar a sus padres, que están volcados en su hermana, que tiene algunos problemas de desarrollo. Dice que siempre adquirió un rol muy autónomo y no quería que la atención se centrara en “sus tonterías”. Al principio vomitaba por nervios y después de vomitar el malestar “se iba”, lo cual le daba un momento de calma.

Todo empieza a ir peor hasta 2 de Bachillerato, donde siente mucha presión. Empieza a saltarse comidas y a restringir cada vez más y más. Dice que nunca lo supo nadie y que tenía una ansiedad y depresión brutal por estar escondiendo las cosas. Tiene varios intentos de comunicarlo, con una psicóloga, que cuenta la historia a que lo siga haciendo si le funciona. A través de un amigo decide ir al Hospital de Bellvitge donde comienza unas sesiones grupales semanales durante 4 meses después de años sosteniendo la dolencia ella sola (el aislamiento es algo muy presente en su discurso y en el de otras chicas).

Durante este periodo se lo cuenta a sus padres, a los que les cuesta creérselo. Dice que recibe siempre un “pero si así estás muy bien” como feedback. Hay contacto con una nutricionista que, a pesar de estar por debajo del peso normal, le pone una dieta y le receta algunos productos adelgazantes (hay muchos reforzadores positivos cuando la persona pierde peso).

En Bellvitge va aprendiendo a adquirir buenos hábitos alimentarios. Se asusta porque la médica le dice que tiene bajo el potasio y que eso podría derivar en una parada cardíaca. Dice que en Bellvitge ve el ejemplo de las demás y piensa que si las otras pueden, ella también. Siempre muy apoyada por sus amigos, corta de raíz sin hacer síntoma y sigue haciendo las cuatro comidas, pero por dentro se siente agotada. Habla de un ritmo de vida caótico, estudiar, trabajar, inglés, voluntariado, su propio pensamiento que no para, exceso de productividad, autoestima muy baja y gran autoexigencia (“todo tenía que hacerlo genial”).

Cuando acaba Bellvitge empieza en el Hospital de Día, obligada por su madre. Hay un clic, cuando una de las psicólogas le pide que se permita frenar tu vida y no hacer algo productivo. “Si es poco, mejor”. “Ahora acepto mi situación y el tratamiento y cada semana aprendo algo. Sigo trabajando mis dificultades: familia, exigencia, autoconcepto y autoestima, imagen corporal, relaciones sociales y también un gran miedo a que me juzguen”. Acaba el relato con la frase “Ahora estoy muy bien”.

Pongo la mirada en esa frase. Le pregunto si le apetece hacer algo de arte y Paula me dice que quiere dibujar algo alegre. Le sugiero que se haga la pregunta ¿Cómo me siento ahora?. Contesta *“como la salida del sol”*. La invito a dibujar ese sol que está saliendo. Se toma su tiempo, elige colores pastel, todos muy alegres y vivos. Empieza por la arena, después dibuja el sol y al final una palmera en el costado y unos pájaros.



Cuando le pido que me describa su obra dice: *“Este dibujo tiene toda la luz que tengo dentro de mí. Esta playa es un lugar de tranquilidad y bienestar. Quiero sacar a personas que no son beneficiosas en mi vida, construyendo espacios seguros. Quiero poder ser como soy y quiero, sin necesidad de dar explicaciones. El sol simboliza toda la luz que tengo. No quiero rellenarlo entero, quiero dejar espacios vacíos. Me siento muy contenta”*. Le pone de título *“Empezando a brillar”*. Pienso en la importancia del vínculo, que le permite, a ese sol brillante salir y compartir toda su luz.

Acaba la sesión, nos despedimos y siento el cuerpo entero vibrando. Me llena de felicidad verla así, tan brillante, con tanta ilusión y con el camino tan claro, ya que la recuperación necesita de esto. Le hago una devolución hablándole del menos es más, de la belleza de la sencillez, y le hablo sobre la alegría que se siente al estar cada vez más cerca de lo que es, la alegría de perder el miedo a mostrarse a los demás, de poder compartir lo que somos.

Me quedé pensando mucho en su historia, en los intentos de comunicar lo que le estaba pasando y la ceguera y sordera que hubo en su entorno, ese silencio a gritos. Me pregunto sobre cómo es la relación con sus padres, con sus deseos y sentimientos, con su proceso de toma de decisiones, su relación con el placer y el disfrute. Sigo pensando en la adecuación de encontrarnos en espacios abiertos y fuera del Hospital de Día y me ronda la cabeza constantemente esto de el espacio seguro.

Día 2 Compermitida

Llevaba unas cuantas ideas preparadas, por esto de estar empezando y darme seguridad, aunque no sirvió para nada y pude dejarme llevar por el sentir y la escucha hacia donde me llevaron.

Charlamos un rato, me dijo que desde que entró en el recurso ha notado muchos cambios: *“siempre estaba cansada, poca energía y mal humor, siempre estaba triste y enfadada. Me daba rabia que nadie lo viese, lo que estaba pasando. Yo prefiero decir que era una llamada de auxilio, no de atención. Quiero tener relaciones más abiertas, en las que pueda ser más yo. No he mostrado mi malestar, malestar por querer ser perfecta, agradar. Odio a mi parte mala. Ahora quiero conseguir las cosas que quiero. ¿Qué pensarán los demás? Soy una vaga, soy una pesada..”*

El trabajo parte de la verbalización de lo que me ha sucedido esta semana *“he ido a ponerme una falda y me he dado cuenta de que no me cabía. He entrado en pánico, pero he decidido ponérmela, porque si no me la ponía ese día, Andrea me hará ponérmela otro”*.

Recuerdo que dice cómo siente que es dos personas distintas y le propongo que trabajemos con esas dos paulas a través de la realización de dos obras. Cuando acaba, ponemos las dos delante y empezamos a dialogar con ellas.

Encerrada en el huracán



Pido a P. que describa lo que ve y que me hable de su obra: *"son las espirales en las que entro, ideas que me invaden y dicotomía. Siempre cuestionándome, alerta a las cosas que hago, no disfruto. Me pregunto constantemente si lo que hago es lo correcto, no acabo de vivir del todo. Siempre metida en un tornado que me absorbe, del que no puedo salir. Es una barrera muy fuerte. He dibujado la espiral con colores fuertes para representar la fuerza de este huracán, que me mete para adentro, me cuestiona, me hace afirmaciones. Con pinchos para afuera porque no dejo que nadie se me acerque"*.

Recuerdo las palabras de Mónica Sorín tras mi trabajo final que me cuestionaba si los pinchos iban para fuera o para dentro. También siento cierta alegría a través de los colores en esa espiral tan fuerte, una explosión interna, algo que quiere salir. Hablamos de que las espirales pueden ir en dos sentidos, hacia dentro o hacia afuera, y que cómo le gustaría que esa espiral fuera. *"Hacia afuera, necesito que vaya hacia afuera"*.

Pasamos a la segunda obra, que titula *Abierta a volar*.



Le pido que describa lo que ve y que me hable de ella: *“He hecho una ventana rodeada de flores, con una enredadera. Me hace sentir como si fuera un golpe de aire fresco, una ventana con límites no rígidos, sino firmes, con las cosas claras, que deja entrar cosas en su vida, con flexibilidad y posibilidad de cambiar. Volar hacia una parte nueva, descubriendo desde dentro y esta ventana me permite ir donde yo quiero. La ventana la necesito abrir, dejar que entre y salga el aire, que pueda mostrar toda la belleza que tengo adentro, sacar todo lo que soy”*.

Le propongo hacer una obra integrando las dos anteriores:



Le vuelvo a proponer que me describa lo que ve, que me cuente sobre ella: *“No quiero que la bestia en mi desaparezca, pero ha sido destructivo. Tengo que coger lo que yo quiero de esta parte de mi. Es un camino. El bichito antes era más grande, ahora es más pequeñito y vamos de camino a la libertad, atravesando la puerta. La llave está en las espirales más abiertas y en el soplo de aire fresco que fluye a mi alrededor”*.

Hablamos sobre poder ponerlas a dialogar cuando aparezca en escena el bichito, escuchándolo y cuestionándolo siempre. Mientras la observo trabajar, siento que quiero hacerle una resonancia de este momento tan valioso que estamos atravesando juntas.



Dice que se va “compermitida”, se inventa esta palabra que es una mezcla entre comprendida y permitida, se ha dado el permiso para sacar todo esto. Me da las gracias y quedamos en vernos la semana siguiente.

Día 3 Fronteras flexibles

Durante el tercer día, empieza a hablarme un poco más sobre la relación con sus padres. Siente que está sobreprotegida por ellos y eso hace que se pierda cosas. Dice que su madre querría que fuese como ella, que es muy exigente y que la quiere tener en un puño. Dice que su padre es más permisivo y confía más en ella. Habla de la relación con su hermana, de la responsabilidad que tiene con ella, a la hora de cuidarla, pero que no tiene voz en su educación. Siente que también la sobreprotegen y que eso es contraproducente para ella, con lo importante que es la autonomía.

Le pregunto cómo se siente con respeto a su madre, le pido que lo haga con el cuerpo. Hace dos gestos, una X frente al pecho, que llama “rechazo” y se sacude los brazos, que llama “me resbala todo”. Le propongo pasarlo al arte y crear una obra sobre su espacio personal, cómo necesita que sea este. La titula “Fronteras flexibles”.



“La flor soy yo. Está solita. El tallo es finito y tiene raíces. La flor es también brillante, no sólo pequeña. Se ve, se puede apreciar. Es frágil, entre medias de un árbol y una flor tierna. Protegida por una esfera cada vez menos gruesa. Le van llegando pinchos, rojos, no tan duros, y negros. La veo y pienso en protección y cómo mantenerme sólida”.

Acabamos la sesión y me da las gracias, dice que le ha gustado mucho y que espera la siguiente con ganas. Le doy un trocito de barro y le pido que si en algún momento siente que esos pinchos la molestan o se acercan, que amase el barro para crear algo. En los próximos días me enseña un cuenquito hecho con el trocito de barro que le di y un dibujo de unas lavandas, sus flores favoritas.

Quedamos para la semana siguiente, pero me llama para decirme que no podrá asistir, que tiene que quedarse en casa. Propongo otra fecha de encuentro la semana próxima.

Día 4 Mis logros

Llevo varios días pensando tras leer las notas de nuestros encuentros y no paro de pensar en los logros que ha conseguido hasta ahora, su gran evolución. Cuando nos encontramos me dice que le van a dar un día libre en el HD. Muestra mucha alegría pero dice que le gustaría que sus terapeutas estuvieran seguras. Le digo que ellas saben lo que hacen, que confíe en su criterio y en su mejora.

“Día a día me encuentro bien, pero a veces me pasan cosas que me hacen volver un poco a cómo estaba antes. Voy a terapia y ahora, en lugar de que me ayuden a pensar cómo gestionar, les cuento cómo lo he hecho. No quiero que las emociones superen la racionalidad”. Bingo.

Propongo hacer 4 tarjetas con 4 logros. Cierra los ojos, respira y deja que el cuerpo hable, piensa en todos los logros desde que empezaste (se pone las manos en el corazón, luego se abraza, se coge la cara, sonríe y llora un poco. Ay, que me emociono).

“Este año he conseguido muchísimas cosas, aunque haya sido en general un año muy malo. He cambiado tantas cosas que se lo digo a la Paula de hace un año y no se lo cree”.

- Tarjeta 1 - Volar.
“Salir del pozo, me han dado alas como a una mariposa”.
- Tarjeta 2 - Compartir.
“Me he abierto, he dejado ver a los demás mi parte vulnerable. Somos estrellitas unidas”.
- Tarjeta 3 - Crecer.
“Enfrentarse a las cosas que me han dado miedo. Compartir ha alimentado mi Crecimiento. Estoy nutriendo mis raíces”.
- Tarjeta 4 Proteger y curar.
“No tengo que permitir que me hagan daño. Debo ponerme en un lugar seguro. Además, la gente no es adivina, no puede saber qué es lo que me pasa por dentro si yo no lo expreso. La verdad es que ha sido un proceso incómodo, el de abrirme y dejarme guiar, pero me ha traído muchas cosas buenas”.



Tengo muy presente durante estos días la necesidad de apertura debido al aislamiento y soledad que P. dice que ha sentido durante varios años. Habla de disfrutar, de volar, de libertad, de aire fresco, y también del miedo a lo que piensen los demás, de la exigencia consigo misma hasta la extenuación, de la diferencia entre firmeza y rigidez. P. está evolucionando muy bien, tiene unas ganas de vivir increíbles y trabaja con esfuerzo para ir mejorando. Habla como si fuera más mayor “A mi edad tengo que oír éstas cosas”, siempre pasó mucho tiempo en casa y se crió de una forma muy autónoma, haciéndose cargo de sí misma desde que era una niña.

Analiza y reflexiona las cosas con gran lucidez y responsabilidad y a veces comparte conmigo sus pensamientos. Va creando su propio lenguaje artístico, tanto como con los colores, con las formas, las flores, las espirales, las enredaderas, que durante las sesiones grupales también incorpora y utiliza.

Cuando pienso en ella siempre se me viene a la cabeza esto de desde sus potencias, que son muchas, interrogar sus impotencias, y me conecta con su dibujo de la niña y el bichito.

Día 5 El lugar seguro

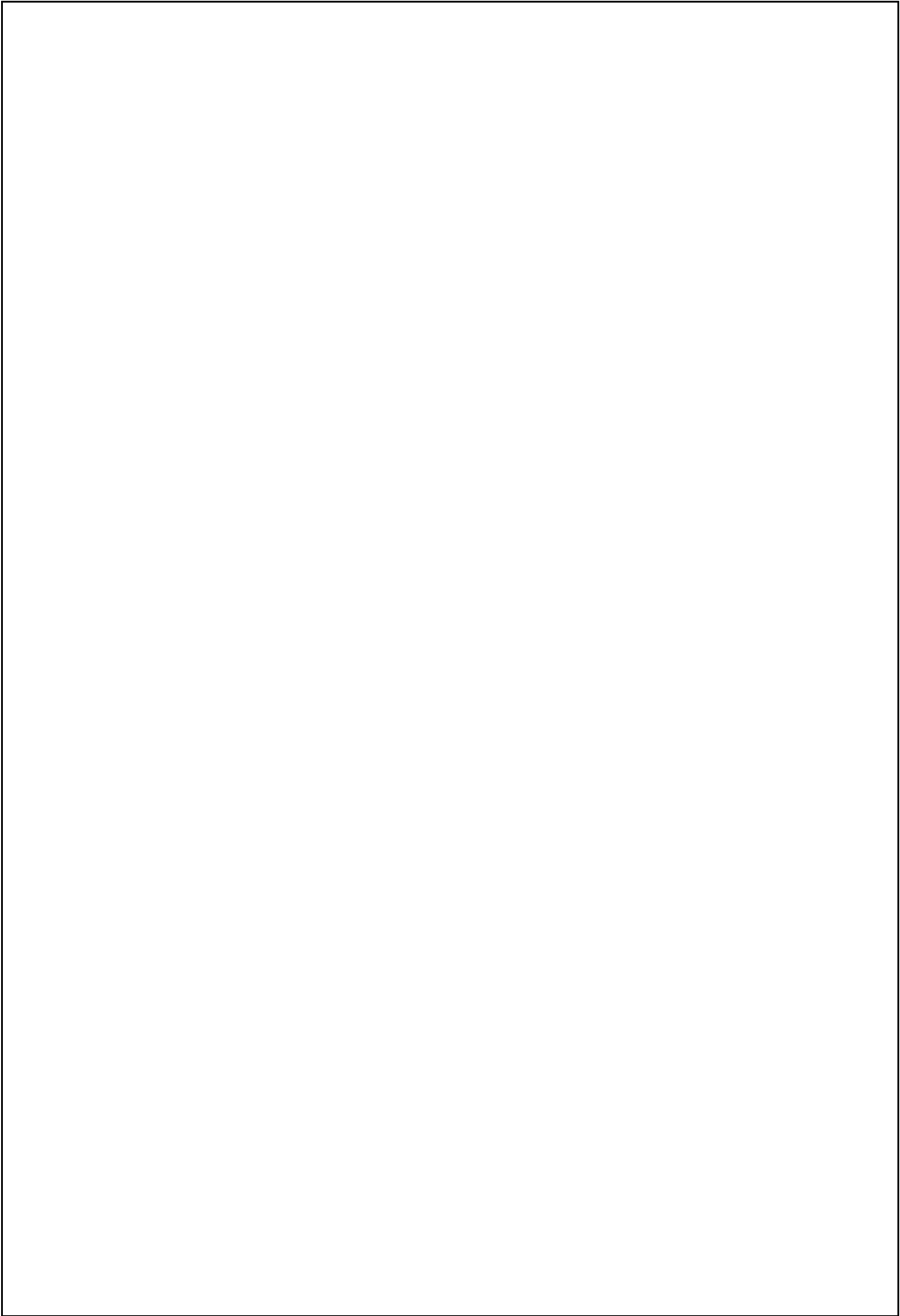
Durante nuestro quinto encuentro, propuse a P. encontrarnos en el Parc Güell, en un rinconcito muy tranquilo y aislado que conozco, aire fresco y naturaleza. Llevé una mantita y colores, barro y algunos instrumentos, de camino parecía la mujer orquesta. Ahí volví a recordar esta maravillosa consigna del menos es más y lo que nos facilita las cosas. P. ha hablado varias veces del lugar seguro, de ponerse en lugar seguro y ese día me contó que está comiendo en la misma mesa con un chico nuevo que no para de decir que no quiere comer y le está perturbando, porque a ella también le cuesta, le angustia. Le pregunto qué necesita, si quiere hablar con las terapeutas o qué ha pensado. Se reitera en esto de que necesita estar en un lugar seguro y nos ponemos manos a la obra, cuerpalma a la imaginación. La guío a través de una visualización a su lugar seguro, con gran curiosidad por conocerlo. Recuerdo mi casa en el árbol, uno de mis espacios seguros, con tanta nitidez que me voy yo allí también durante unos segundos.

Cuando acaba me cuenta que ha estado en casa de su abuela, que le encanta ir allí porque siente la paz que en casa no tiene, que su abuela es muy achuchable, que va y se sienta en la mesa alrededor del brasero y la paz y la tranquilidad la inundan. Le doy un pedazo de barro y empieza a amasar. Le propongo que puede usar todos los elementos que tiene a su alrededor si le apetece y coge unas hojas y unos palitos. Hace un cuenco, como un plato decorado que está encima de esa mesa y lo decora. Le resueno con que siento ese cuenco como un nido, muy cómodo y calentito, y que nutre el corazón. Le pido que me describa los olores, la temperatura y también le ponemos sonido. Dice que se va muy tranquila y con su cuenco de barro en las manos. Le pedí una foto para poder incluirlo aquí, pero me dijo que lamentablemente su madre lo había tirado haciendo limpieza. En su lugar me mandó una con algunas cosas de barro que ha hecho, ya que cuando acabamos las sesiones a veces le doy un trocito por si le sucede algo durante la semana y le apetece, que pueda amasar lo que le pasa y darle forma.

Por ahora, el proceso con P. sigue abierto....



4. A MODO DE CONCLUSIONES



4. A MODO DE CONCLUSIONES

Empecé a escribir este trabajo hace un año prácticamente, y desde entonces, mis ideas, mis representaciones mentales sobre el mundo y sobre esta materia en cuestión han ido cambiando, modificándose de acuerdo a lo que iba leyendo, viviendo e investigando sobre ella. Este trabajo ha sido y es una creación viva, mi obra de arte, donde construí primero la estructura, el hueso, el boceto, la línea, y después fui añadiéndole carne, color, forma, alegría, desasosiego, duda, energía... muchos ingredientes, y este es el resultado final. Es un pequeño estudio de campo, una experiencia de trabajo con TCA en una sociedad occidental avanzada, aunque sigo teniendo dudas, ahora más que nunca, sobre lo que “avanzada” significa. Siempre hay cosas que añadir o dejar ir y me fascina navegar por la complejidad de algo, aprender de ello y nunca parar de hacerlo. Es una metáfora de aprendizaje en la vida, en la cual cuanto más sabes, más te das cuenta de lo que te queda por saber. Esto en mí genera potencia y deseos de continuar.

Es difícil resumir todo lo que ha sucedido durante este tiempo. Esta aventura ha cambiado mi pensamiento y sentimiento sobre la vida y mi forma de vivirla. Desearía que todo el mundo pudiera disfrutar de esta experiencia de sí de la misma manera que yo lo he hecho, que tuvieran la oportunidad de hacerlo. Además siento que en el trabajo con personas la relación que se establece es muy positiva para ambas partes, que se alimentan y aprenden la una de la otra. Respecto al trabajo con TCA, en realidad las conclusiones tienen más preguntas que respuestas, son más aproximaciones, aperturas, interrogantes, que afirmaciones y conclusiones. Así, he intentado describir, retratar, hacerme mi propia idea de lo que estos trastornos significan y qué quieren decirnos.

Afortunadamente, cada vez se sabe más de ellos y de su complejidad, y las investigaciones y estudios van avanzando en todos los ámbitos de la medicina, también la incorporación de nuevos saberes y formas de hacer más humanas en la práctica terapéutica. En décadas anteriores aún eran enfermedades muy desconocidas, muy minoritarias, pero las cifras en la actualidad nos hablan del aumento de su incidencia y proliferación, de su alarmante universalización, al género masculino, a través de las culturas y también de las clases sociales. La globalización de los malestares de las sociedades opulentas.

Hay varios aspectos muy interesantes del trabajo arteterapéutico y los TCA, ya que se trabaja mucho a través del cuerpo, con el que hay una total desconexión. El cuerpo conectando con la emoción, la libre expresión, la espontaneidad, la creatividad frente a la rigidez. La seriedad de los espacios terapéuticos, que con el juego y el humor hemos podido de alguna manera des-solemnizar, hacer más ligeros. El trabajo con la autoescucha, la conexión, la pertenencia a algo más grande, la conciencia de ser, el entrenamiento en la pregunta por el deseo, y como nos devolvió una de las chicas, “me gusta este espacio porque en el resto de las terapias que hacemos es todo de cabeza, desde la racionalidad. Disfruto mucho de esta manera diferente de poder expresarme y de compartirlo con el resto de las compañeras”. También el círculo, el respeto por el otro. En todo esto está la potencia que veo a la hora del acompañamiento.

En general, siento estos encuentros como un espacio privilegiado y estoy muy agradecida por poder acompañar a estas chicas para que puedan construir y mostrar sus mundos internos y compartirlos al fin. Es y ha sido un trabajo muy bello, muy humano y humanizador, usando la imaginación, el juego, la vuelta al cuerpo, las artes, en un recorrido muy enriquecedor. Hemos pasado por muchas experiencias juntas, hemos traído muchas cosas desde lugares escondidos y hemos podido quitarles el polvo, desvelándolas.

También hemos podido disfrutar del juego, vitalizando un espacio a veces con gran carga en todos los sentidos. Aun así, parece que vamos deslizándonos desde la punta del iceberg a lugares más nucleares, bajo el agua, siempre dando forma, siempre abriendo huecos para que la expresión pueda salir y el aislamiento pueda ir rompiéndose. Las personas llevamos dentro un mundo infinito, somos una fuente inagotable de recursos, de saberes e intuiciones, somos pequeños universos.

Actualmente tengo el privilegio de poder seguir trabajando con ellas, con mi querida asamblea de almas, nuestro grupo de tabonucos, con gran ilusión y amor, acompañando este proceso, estos procesos desde la prudencia, el respeto y el desafío, también a mí misma. Seguimos en la línea del volver al sentir, de apropiarnos de nuestro propio cuerpo y agradecerle el sostén, del enraizamiento como pertenencia al mundo, columna vertebral sólida pero flexible para no rompernos en las tempestades vitales. Actualmente estamos llevando a cabo un bloque de sesiones sobre los mitos con la intención de hacer un recorrido completo entre lo de fuera, lo de dentro y su lugar de encuentro, la piel, el cuerpo. La piel como frontera, eligiendo de algún modo qué es lo que queremos que la traspase y qué queremos dejar fuera. Seguimos trabajando para alimentar su yo, construyendo el deseo, para poder vivir desde él proyectándolo al afuera. Y no al contrario.

He decidido titular el trabajo Guerras en el cuerpo, ya que es éste el campo donde se libra la batalla, entre lo de dentro y lo de fuera, es el espejo, el grito interno materializado. Existe en todas las personas con las que he trabajado un malestar dentro, que acaba implosionando, y la persona declara la guerra a su propio cuerpo, sin darse cuenta de que se acaba proclamando como enemigo de sí mismo e intenta destruirse. A veces la pienso como una enfermedad autoinmune.

También he podido observar y conocer a través de algunos ejemplos cómo el TCA es un síntoma, de este malestar interno, en algunas ocasiones con casos de acoso escolar, abuso, o unas relaciones familiares muy complicadas de fondo. Éstas son el telón que están ocultando qué sucede en el teatro que es el escenario interno. Partiendo del concepto de guerra interna, hemos ido creando un camino, donde vamos acompañadas del autocuidado, como medio y fin, la concepción de que mi cuerpo es mi casa, construir la propia voz y la propia manera de caminar por el mundo, pasando por rehacer nuestro cuerpo, vivirlo, experimentarlo y como decía M., entender que el aspecto meramente estético debe quedarse en un segundo plano cuando de nuestra salud hablamos. Esta es una forma de cuidarse y de escucharse, donde el punto de inicio era la total desconexión con los sentimientos y emociones, de almas que llegan en el hueso, desprovistas totalmente de ilusión por la vida.

Recuerdo alguien que me dijo que tenía que enseñar a mi cuerpo a hablarme de otra manera y me acuerdo muy a menudo de esta frase que dice que no debemos creernos todo lo que pensamos. También el hacer las paces con una misma y con lo que me rodea, aceptando sin resignarme, pudiendo analizar, y reflexionar sobre ello, creando posibilidades propias, donde la conexión con el placer y el bienestar, la autoestima, la vinculación con el propio cuerpo desde otro lugar donde es de vital importancia dejar de sentirlo como algo ajeno, haciéndolo suyo de nuevo.

Aprendí hace unas semanas que hay distintas formas de aprender. Una es desde el placer y desde el deseo y otra es desde la obligación, la exigencia y el estrés. Me adhiero totalmente a la primera forma de hacer las cosas. Así, destaco que se ha trabajado desde la parte sana, viendo a la persona como un todo con sus luces y sus sombras, interrogando sus impotencias desde sus potencias, desarrollando y haciéndolas visibles, dándoles valor. Tengo que decir que sigo temblorosa antes de cada encuentro, y que continúo saliendo con la sensación de alegría y satisfacción de haber compartido momentos especiales e íntimos, de haber podido crear un espacio diferente, especial.

He visto la importancia de un proceso sostenido en el tiempo, de la evolución de las personas que están en proceso terapéutico, de la apertura, de sus darse cuenta, también del desasosiego que mirar al vacío o a la profundidad que somos puede desencadenar. El viaje a lo que somos. Y la alegría que produce, las pasiones alegres, estar cada día más cerca de una misma. De nuestra relación con la alegría y el placer en una cultura y sociedad en la que parece que el sufrimiento es la única manera de estar en el mundo.

Sobre la evolución del grupo, ha habido un gran cambio. En los inicios había mucha resistencia y según las chicas, un sentimiento de estar perdiendo el tiempo, de no entender lo que estaba pasando. El grupo es prácticamente el mismo desde que empezamos. Ha habido algunas chicas que empezaron y nunca más volvieron. También dos altas terapéuticas y hace unos días, un alta voluntaria. También algunas nuevas incorporaciones. Ahí he podido ver que no todo el mundo está en el momento de empezar este proceso de restauración, hay muchas personas que se quedan por el camino. Y no se puede hacer nada.

Pienso en la rigidez, del cuerpo y de la mente y siento que durante este tiempo han podido ir moldeándose como un pedacito de barro, cada vez más flexible están pudiendo amasarse. También han podido expresarse en el círculo y sostener la intensidad de los compartires y de hablar de sí mismas, de las cosas que le pasan, frente al grupo. También se han permitido no hacerlo cuando no han querido. Hemos visto cómo el grupo ha evolucionado y cómo se ayudan entre sí, cómo se resuenan con palabras dulces y bonitas, frente a la dureza de las chicas consigo mismas.

Pienso en la importancia del grupo en tiempos de pandemia, en una sociedad que quiere tener al individuo aislado, sin tejido, tecnologizado, con cada vez más información, pero más desinformado. Un individuo que está cada vez más conectado, pero más desconectado de sí mismo y de su entorno. Esta evolución de la sociedad me crea mucho desasosiego y miedo, y siento que nos empujan a un futuro que yo no quiero y creo que este trabajo que realizamos es de vital importancia frente a esto, es una herramienta de gran poder. Pienso en un mundo gobernado por la racionalidad y la ciencia, y en vivir desde el arte y el sentir, que me parece muy subversivo. Recuerdo cómo Mónica Sorín llama a estos lugares espacios de resistencia política y entiendo cada vez más a lo que se refiere. Siempre tuve la sensación de humanizarme de nuevo, de volver a la vida después de estar convertida en piedra tras la mirada de Medusa después de muchos años.

Así poco a poco voy encajando las piezas del puzzle, y la niebla que había al principio se ha podido disipar. Existió al principio un sentimiento de incapacidad para enfrentarse al grupo, la incertidumbre de si estaba pasando algo o no, la duda sobre el diseño y adecuación de las sesiones, de abrir cajas de Pandora que no íbamos a poder cerrar... todo esto se ha ido disipando con el tiempo. He entendido e interiorizado la confianza en el proceso, ya que he podido ver los resultados de la confianza en el mío propio. Todo tiene sus tiempos, y la única manera de andar un camino es efectivamente, andándolo.

Hasta la fecha, aún no hemos oído durante las sesiones la palabra enfermedad o TCA o anorexia o depresión. Cuando entramos, esos términos se quedan aparcados en la puerta y trabajamos con el todo que son, y me siento muy privilegiada y afortunada de poder acompañarlas en este viaje a través del arte, y aportar lo posible en su proceso de restauración para que puedan vivir sus vidas, libres.

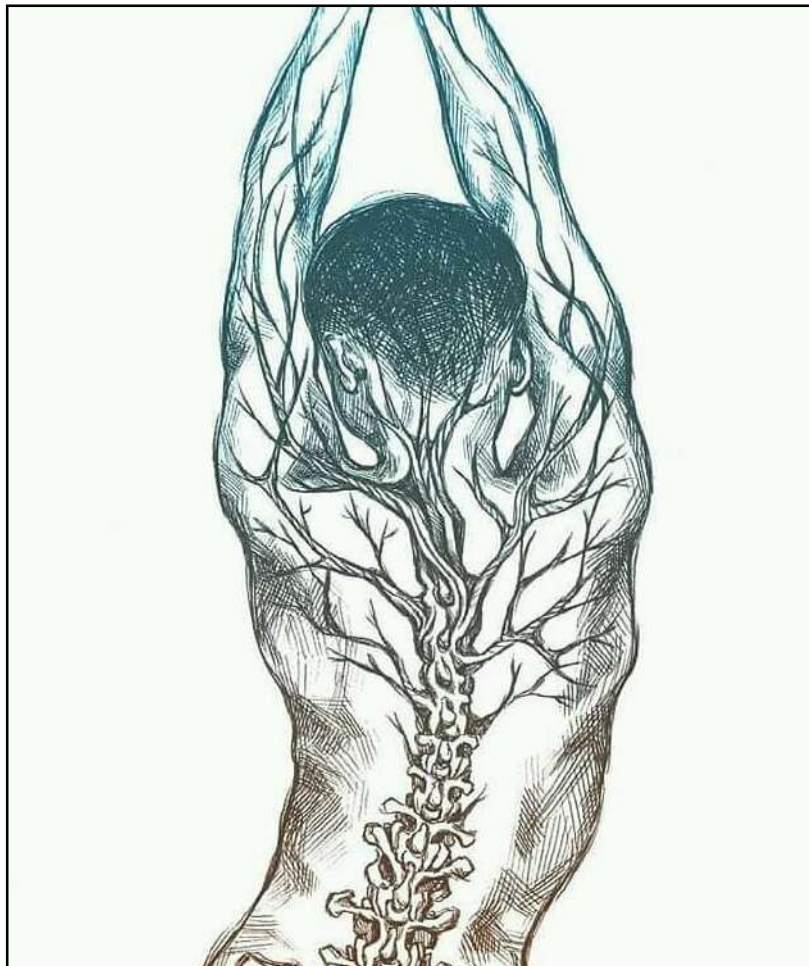
Hay muchas cosas que me ha impactado ver. El paso del llanto a la risa en cinco minutos a través de un juego con globos. La gran dificultad en un simple gesto, cerrar los ojos. Su reacción al ser atentamente escuchadas.

El grupo nos ha dicho que saben que las cuidamos y nos preocupamos por ellas. De hecho, lo hacemos y el vínculo es más fuerte y la confianza y la seguridad en el espacio, la siento cada vez mayor. Nos queda mucho camino aún y puedo decir que siento tengo curiosidad por saber qué es lo que el resto va a deparar.

He lidiado este tiempo con la necesidad de huida, que he contrarrestado con la importancia de estar presente porque ¿adónde voy a estar mejor que aquí y ahora?, con hacer las cosas desde la cabeza, que he contrarrestado con sentir y dejarme guiar por lo que el cuerpo me decía. Llevaba muchos años viviendo en el ático, me había olvidado del resto del edificio. Estoy constantemente confrontado la hiperexigencia con la autoescucha, y poniéndolas a dialogar.

Estoy aprendiendo y nunca dejaré de hacerlo. Con esta premisa de base, poco a poco voy interiorizando a través de la práctica, los saberes compartidos, la terapia, la supervisión y la formación, los conceptos de tacto artístico, escucha sensible, paciencia, confianza en el proceso, menos es más, la belleza de un pequeño gesto o la importancia de una mirada, poder captar los pequeños cambios, paradójicamente mínimos pero muy grandes, y pudiendo ver a los demás y ser vista por ellos sin esconderme, e ir tallando, cincelando lentamente mi propio estilo como arteterapeuta y también como persona.

Honro el placer de lo vivido, la incertidumbre que nos crea el no saber qué nos queda por vivir, la valentía de las guerreras que quieren poder existir de otra manera, sólo decir que debemos ponernos de pie, porque como dijo Emily Dickinson, no sabemos cuál es nuestra altura hasta que no lo hacemos.

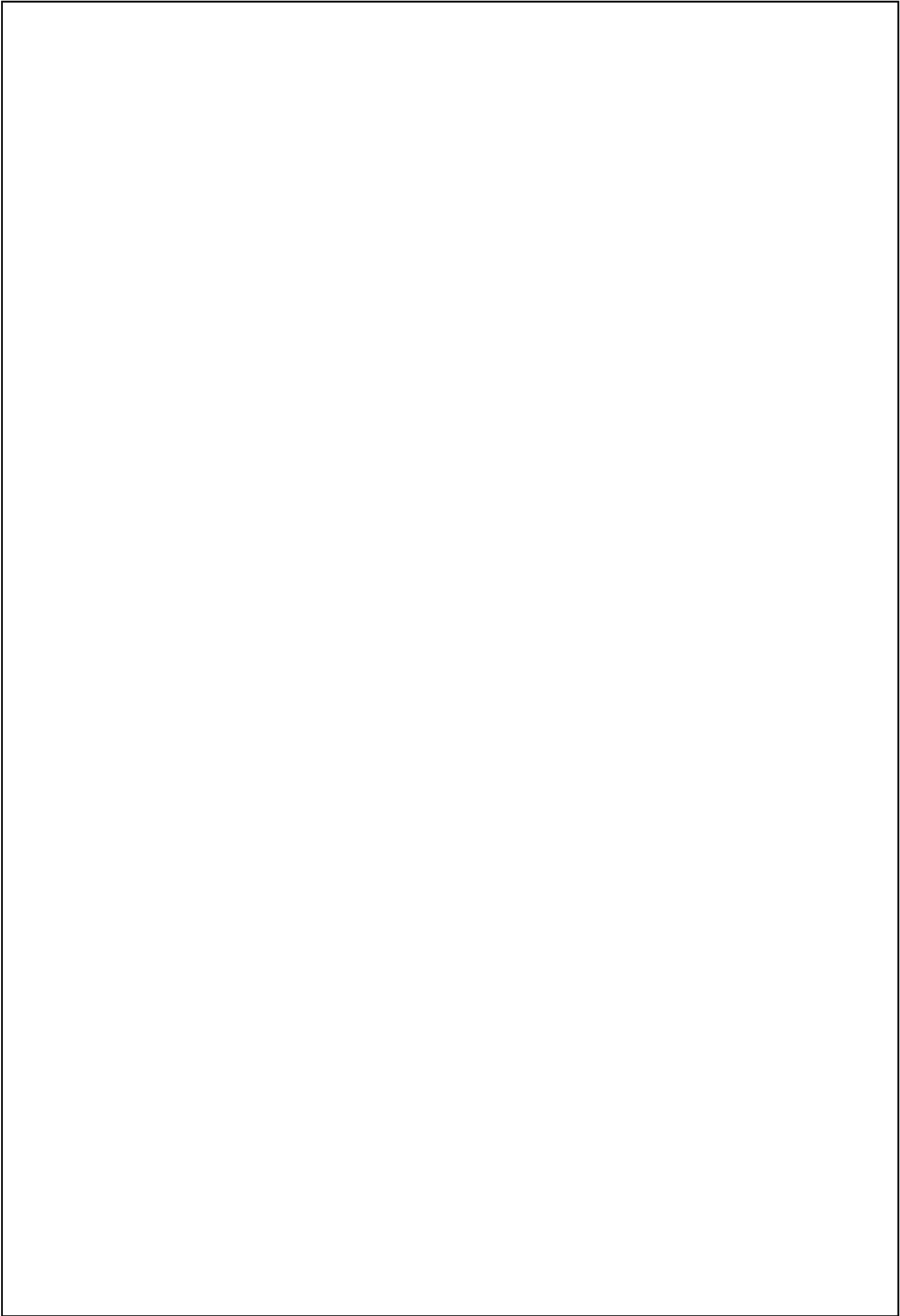


CODA

Me gusta mucho volver a los niños para preguntarme qué es lo que los adolescentes y los adultos hemos perdido por el camino, qué es lo que nos queda nuestro, que no ha sido tocado y trastocado por la sociedad y la cultura. Cuando pienso en eso siempre vuelvo a los niños, a su pureza y a su espontaneidad, a su verdad.

Vi hace poco una pequeña entrevista en la que le preguntan a varios adultos qué es lo que cambiarían de su cuerpo. Sus respuestas van desde las orejas, demasiado grandes o separadas, o la forma de la cara, demasiado mofletito, a la piel, me gustaría un poco más clarita, a los muslos, la forma de las cejas, demasiado cuadradas o el pelo rizado, demasiado rizado. Cuando le preguntan a los niños, se quedan pensando un rato, y hay varios tipos de respuesta. Unos contestan que no cambiarían nada, otros ponen cara de no entender la pregunta en sí. Otros, sí que cambiarían algo.

Sus piernas, pero por una cola de sirena, su boca por la de un tiburón para comer todo el chocolate que quieran, cambiarían sus orejas, por unas puntiagudas, como las de los duendes, y sus brazos por unas alas, para poder volar y ver el mundo desde arriba. Con ellos como maestros, doy las gracias a este camino por sus enseñanzas y concluyo.



5. BIBLIOGRAFÍA



5. BIBLIOGRAFÍA

Libros

- Sorín, M; Gysin M. (2011) El Arte y la Persona. Arteterapia: esa hierbita verde
- Sorín, M. (2004) Niños y niñas nos interpelan
- Sorín, M. (1992) Creatividad. Cómo, por qué y para quién?
- Mendiola, I. (2001) Habitar lo inhabitable: la práctica político-punitiva de la tortura
- Knill, P.; Levine, E.; Levine S. (2005) Principios y práctica de la Terapia de Artes Expresivas
- Reddeman, L. (2003) La imaginación como fuerza curativa
- Rogers, C. (2011) El proceso de convertirse en persona
- Fernández, A.M. (2013) Jóvenes de vidas grises: psicoanálisis y biopolíticas
- Allen, P.B. (2010) Arte terapia: Guía de autodescubrimiento y creatividad a través del arte
- Nothomb, A. (2013) Biografía del hambre
- Heidegger, M. (1950) Caminos de bosque
- Khalil, G. (1918) El loco
- Bruch, H. (2001) La jaula de oro: el enigma de la anorexia nerviosa
- Freire, E. (2002) Cuando comer es un infierno: confesiones de una bulímica
- Toro, J. (1996) El cuerpo como delito
- Restrepo, L. (1997) El derecho a la ternura
- Pinkola, C. (1989) Mujeres que corren con los lobos
- Vigneau, A. (2016) Clown Esencial
- Abella M., I.; Ruifernández N., L. (2016) La poesía de los árboles. Antología Universal de poemas de los árboles y el bosque
- Sánchez, I. (2015) Universo de Emociones. Experiencias de ArteTerapia y Cuidados para la Movilización Social
- Cortázar, J. (1962). Historias de cronopios y famas
- Arbués, A.E.; Domingo, P.M. (2014) Arteterapia y creatividad: implicaciones prácticas

entre otros...

Artículos

- Pascual Soler, Nieves. "La construcción visual y textual del cuerpo desde la enfermedad de la anorexia". *Dossiers feministes*, [en línea], 2001, n.º 5, pp. 59-66, <https://raco.cat/index.php/DossiersFeministes/article/view/102396> [Consulta: 7-07-2021].
- García Siso, Andrés. "Dimensiones psicopulsionales del comportamiento alimentario". (Revista de Psicopatología y salud mental del niño y del adolescente, ISSN 1695-8691, Nº. 29, 2017, págs. 77-91)
- Mansur Garda, Juan Carlos. "El origen de la obra de arte". (<https://jcmansur.wordpress.com/estetica-y-ciudad/heidegger/>)
- Trias, Eugenio. "Lo bello y lo siniestro". (<http://www.diseño.unnoba.edu.ar/wp-content/uploads/LO-BELLO-Y-LO-SINIESTRO-Eugenio-Trias.pdf>) de Eugenio Trias
- Plaza Sánchez, Juan. "Los medios de comunicación y la difusión del anhelo de delgadez : un análisis con perspectiva de género". (<https://icono14.net/ojs/index.php/icono14/article/view/229>)
- Alonso, José Ramón. "El artista del hambre y la anorexia masculina" (<https://jralonso.es/2012/11/07/el-artista-del-hambre-y-la-anorexia-masculina/>)
- Hernando Bedoya, Mauricio; Marín Corté, Felipe. "Cuerpo vivido e identidad narrativa en mujeres diagnosticadas con trastornos de la conducta alimentaria". (<http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v39n3/v39n3a08.pdf>)

Tesis consultadas

- Arteterapia y sus aplicaciones en problemáticas socioemocionales. Un estudio de revisión. Estefanía Champa Morales
- Proceso emocional y niveles de ansiedad en personas diagnosticadas de Trastorno de la Conducta Alimentaria. Beatriz Azabal Sánchez
- El proceso creativo como entrenamiento para el cambio: arteterapia con personas en tratamiento por trastorno de la conducta alimentaria. Estibaliz Gutiérrez Ajamil y Alicia Peñalba Acitores.
- Integrando la Arteterapia como Herramienta Terapéutica en Trastornos del Comportamiento Alimentario: Estudio Piloto de un Programa de Intervención Grupal.
- Carolina Martín, Ana Gutiérrez Frutos, Judith Pastor, Ana Rosa Sepúlveda
- Lo apolíneo y lo dionisiaco en el arte. Irene Migueláñez Herreros
- Una experiencia de Arteterapia con mujeres con sobrepeso y obesidad. Enfoque gestáltico y Arteterapia. Eugenia B. Zalazar

entre otras...

FIN

