

Seminario de Capacitación en Ansiedad

Módulo 4

SENTIR

TALLER DE ARTETERAPIA EN EL HOSPITAL CLÍNICO SAN CARLOS, FOTOTERAPIA Y ADOLESCENTES CON TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (ANOREXIA NERVIOSA)

Marian Alonso Garrido

Quizás los dragones que amenazan nuestra vida no sean sino princesas anhelantes que sólo aguardan un indicio de nuestra apostura y valentía. Quizás en lo más hondo lo que más terrible nos parece sólo ansía nuestro amor.

Rainer María Rilke

El taller de Arteterapia en el que se realizó la experiencia de la que vamos a tratar estaba dirigido , en general, a todos los niños y adolescentes ingresados en la planta infantil del hospital que podían levantarse de sus camas para ir acudir al aula del colegio, donde se realizaban las sesiones grupales. Las edades de los destinatarios estaban comprendidas entre los 3 y los 18 años, y el grupo que acudía al taller era de lo más variado (Distintas edades, patologías, duración de la estancia...).

En este contexto coincidieron tres adolescentes hospitalizados por trastornos de la conducta alimentaria. Se sentían bastante alejados de sus compañeros, e incluso de los que tenían edades parecidas a las suyas pero que no padecían su mismo trastorno. Entre ellos, en cambio se estableció una complicidad especial desde el principio, que nos llevó a plantearnos trabajar con ellos como un subgrupo aparte.

Éramos solo dos personas (una de ellas en prácticas de formación) y los objetivos básicos del taller de arteterapia consistieron en: mejorar el estado de ánimo y la autoestima, facilitar un espacio de creación y expresión libre, liberar tensiones y preocupaciones, luchar contra la inactividad, promover un ambiente de escucha y diálogo y minimizar los traumas derivados del ingreso y la estancia hospitalaria. Estos objetivos generales se adaptaban, después, en función del grupo, o del niño o la niña, de la duración de la estancia... Con el grupo de adolescentes con trastorno de conducta alimentaria no nos planteamos unos objetivos diferentes. El escaso tiempo del que disponíamos y la imposibilidad de trabajar en equipo con los profesionales que estaban responsabilizados de su tratamiento eran razones suficientes para que estos objetivos bastaran, al menos en un primer momento.

Atendiendo las necesidades de los niños y adolescentes tratamos de plantear actividades que permitieran el desarrollo de su imaginación, que les sacara de su rutina en el hospital y que les proporcionara un estado de actividad y creación gratificantes. Se pretendía con ello que afrontaran su enfermedad, trastorno o dolencia particular, que expresaran sus temores y su apatía, consciente o inconscientemente, que afrontaran la situación de estar alejados de su hogar, de sus amigos y seres queridos, y que elaboraran su vivencia en el hospital.

Las actividades estaban orientadas a la elaboración de imágenes, historias, y sentimientos que les permitiera relacionarlos con su situación presente. Al principio, los adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria trabajaron dentro del grupo grande, realizando las mismas actividades que el resto de los asistentes del taller. Utilizaron técnicas y materiales variados, como témperas, recortes de revistas, plastilina, lápices, o ceras. Los resultados fueron desiguales, en función de los días, el tamaño del grupo, de si podíamos estimular más su motivación o de que hubiera más espacio y tiempo para la escucha sin interrupciones.

Cuando les propusimos trabajar con los tres en forma separada utilizando la fotografía se entusiasmaron. Nos pareció que la fototerapia podía resultar muy apropiada para ellos por su edad, por la atracción que sienten los adolescentes hacia las nuevas tecnologías y las imágenes, y porque para

hacer una foto no hace falta más que pulsar un botón y no importa no saber dibujar bien aquello que nos gustaría representar. Además las fotografías nos permite reflejar el cuerpo de una forma muy inmediata, facilitar la sociabilización, la amistad entre ellos y trabajar las identidades personales. Y la motivación resultó tan alta que durante la semana hacían los “deberes” que les proponíamos para la siguiente sesión.

La duración de las sesiones en el taller era de dos horas, dos veces por semana. Las actividades, técnicas y materiales empleados fueron muy variados. En algunos ejercicios se proponían; en otros, los chicos tenían libertad absoluta de elección. Los materiales y las técnicas usadas fueron: Lápices de grafito y de colores, ceras duras y blandas, témperas, collage, arcilla, plastilina, papiroflexia, murales, cartulinas, materiales de reciclaje de todo tipo, bolsas de basura, revistas, fotografías, música variada...

Algunos apuntes sobre los trastornos de la conducta alimentaria (T.C.A)

Mucho se ha hablado sobre los trastornos de la conducta alimentaria. Existen numerosas razones por las que una persona puede desarrollar un problema de este tipo. Sean las que sean, el trastorno es la manera que la persona afectada encuentra para enfrentarse a sus sentimientos y emociones negativas, a sus deficiencias y miedos. Los trastornos de la conducta alimentaria no se manifiestan en una persona emocionalmente sana y con una vida plena.

La edad de inicio suele coincidir con el comienzo de la pubertad. En la actualidad afecta a un chico de cada 10 chicas, pero la incidencia está aumentando en ambos sexos. La malnutrición produce graves alteraciones en la persona, dando lugar a todo tipo de síntomas y trastornos, entre ellos, amenorrea en las mujeres y pérdida de interés y potencia sexual en hombres. Los factores que pueden influir en la aparición de la anorexia son muy numerosos, desde los genéticos, biológicos, y psicológicos hasta los socioculturales y familiares.

Los tratamientos más habituales aplicados en casos de anorexia suelen ser los conductuales, basados en una dinámica premio-castigo como elemento de motivación. También se utilizan técnicas motivacionales, considerando

la falta de motivación como un síntoma más de la enfermedad y trabajando la falta de autoestima de las y los pacientes.

Trabajos realizados: Fotografiándonos.

En el trabajo con fototerapia decidimos centrarnos en los autorretratos. La adolescencia representa un momento de cambio muy significativo en el que la construcción de la identidad personal constituye un tema clave. El trabajo con autorretratos nos permite ofrecerles la oportunidad de conocerse mejor a sí mismos/as, señalar las diferencias existentes entre quienes eran cuando estaban solos/as y quienes cuando se relacionaban con otras personas y, además, comprobar, si coincidía o no la que ellas y ellos querían ser o hacer y lo que otras personas esperaban que fueran o hicieran.

Para empezar, les pedimos que realizaran un autorretrato de sí mismos que sirviera de tarjeta de presentación sin palabras. Después lo utilizamos para la presentación sincera y exhaustiva de cada uno al grupo, colocándolo frente a cada uno y explicando con palabras lo que se había querido reflejar en él, como soy yo. Para que tuvieran soltura con la cámara de fotos, practicaran el posado y se relacionaran con ellos, les dábamos indicaciones que tenían que practicar durante la semana, como: Fotografía sólo tus ojos, Fotografía tu cuerpo completo de espaldas, Fotografíate en el lugar en el que más te gusta estar en el hospital, fotografíate expresando distintas emociones, Fotografíate con personas importantes para ti, etc. También hacer fotografías libres que después comentaríamos y tal vez intervendríamos. El protagonista posaba y le pedía a un compañero o compañera que le retratara.

Les dábamos un tiempo para hacer las fotos y después las comentábamos entre todos. Para que el resultado fuera instantáneo empleamos cámaras digitales y un ordenador portátil.

A modo de ejemplo, veamos el trabajo de Celia (es un nombre imaginario) Celia es una chica tímida, y al principio siente vergüenza cuando pide que le fotografiemos, pero se va animando hasta soltarse bastante. En primer lugar, para su foto-presentación, elige posar sentada en el marco de la ventana de su habitación con un chupete en la boca. Explica que la médica que la trata no deja de repetirle que es una infantil, y que eso le molesta.

Ella no cree que sea así. Aunque les habíamos pedido que seleccionaran cinco temas para autorretratarse, ella hizo seis. El primero fue “El yo que me gusta”. Se fotografió con una enfermera joven que es amiga suya, le pide que le haga “monerías” y en la foto aparecen las dos riéndose. Comenta Celia que le gustaría sacar más a menudo esa parte suya extrovertida y dicharachera. Dice que esa fotografía se parece mucho a otra que también ha elegido: mostrando los cambios que me gustaría lograr en mí misma. De hecho, la pose es muy parecida; tan sólo está tomada desde un poco más cerca y se ven más sus caras.

El tercero:

*El yo que mis compañeros de clase piensan que soy.

*El yo que mis profesores/as piensan que soy.

*El yo que extraños piensan que soy.

Ella dice que nadie la conoce en la facultad, en la fotografía se coloca al fondo del pasillo, de forma que de lejos casi no se la vea.

De sus profesores opina que tampoco la conocen, que solo piensan, en todo caso, que es alguien que estudia (ella ha tenido siempre buenas calificaciones) Posa ante la cámara con lápices detrás de la oreja y simula estar estudiando un libro con muchas páginas.

Para representar como cree que la ven los extraños se encoge, se sienta en el suelo, y se tapa la cabeza con los brazos. Dice que este yo puede servir también, en realidad, hasta para sus amigos.

Para el cuarto autorretrato: Simbolizada en otros objetos o lugares, se fotografía una caja de cartón que habíamos decorado otro día después del taller. Explica que se ve a sí misma como una caja cerrada, pero que empieza a abrirse un poquito. Le gustaría abrirse, le encantaría, pero no puede.

Y finalmente para el último autorretrato elige el tema: Yo misma si ésta fuera la última fotografía que pudieran sacarme. Se muestra sentada frente a la ventana de la sala de espera, y nos pide que sólo aparezca en la foto su rostro de perfil y la mayor cantidad posible del paisaje que se ve tras el

cristal, una amplia perspectiva de los árboles. Si fuera su último momento, querría estar en tranquila, en paz.

Todas las representaciones de Celia insisten en ella misma como algo cerrado que quiere abrirse, pero que le cuesta mucho. Explica que no cuenta sus cosas a nadie, y menos a sus padres. Luego añade que en el hospital ha encontrado personas a las que sí se las contaría ahora. Piensa que la razón es que no quiere molestar a los demás, aunque reconoce que no le molesta en absoluto que otras personas acudan a ella. Se toma el trabajo con fotografías muy en serio, y resulta positivo que, a pesar de que le resulte difícil al principio perder la vergüenza, no deja de hacer ninguna de las fotos que tenía pensadas tal como las había ideado, ni las adapta para que resulten más fáciles de representar.

Reflexión final

El rango de lo que pensamos y hacemos está limitado por aquello de lo que no nos damos cuenta. Y es precisamente el hecho de no darnos cuenta de que no nos damos cuenta lo que impide que podamos hacer algo para cambiarlo. Hasta que no nos demos cuenta de que no nos damos cuenta seguirá moldeando nuestro pensamiento y nuestra acción.

R.D.Laing

El camino de salida de la anorexia puede ser largo, pero tiene fin. La terapia y el apoyo incondicional de los seres queridos constituyen elementos claves en el proceso. El taller de arteterapia con adolescentes obtuvo unos resultados muy positivos con las y los adolescentes, tal como expresaron ellos /as Mismos/as, que también pidieron una continuación. Explicaban que **en el espacio del taller se sentían escuchados, aceptados, que en él importaban más cosas y no únicamente si habían o no ganado peso**

Con Celia en particular el contacto se prolongó durante mucho tiempo después de su salida del hospital. Fue una gran satisfacción verla recuperarse paso a paso.

El arteterapia se manifiesta como una valiosa herramienta para la toma de conciencia de cuanto llevamos dentro. El acto de crear, la simbolización mediante imágenes, la verbalización, la expresión de emociones ligadas a ambas o al propio proceso..., todos ellos son pasos que nos conducen hacia un mayor autoconocimiento, pasos para

Marian Alonso Garrido

Reinventar la vida – El arte como terapia (Noemí Martínez/Marian López
Fernández Cao

