

Arte y Resiliencia en tiempo de pandemia



Rocio H. Canción Suarez

Artista Educadora

Escuela Nacional Superior Autónoma de Bellas Artes del Perú

r.cancion@gmail.com

Artista educadora formada en ENSABAP. Creadora del programa «Arte y flexibilidad» expuesto en Sevilla, España (2016), Argentina y Chile (2016, 2017). Fue miembro del Equipo de Profesores Innovadores de la Escuela Disruptiva - Espacio Fundación Telefónica, Lima - Perú (2016, 2017). Ponente en el congreso La Educación Artística para el Perú y Latinoamérica, con el tema «Arte y Memoria del cuerpo. Body Art Project», Congreso de Bellas Artes (2019). Participó como artista en el evento SAVE THE WORLD, libro digital ISSUU, con fotografías de reflexión sobre el medio ambiente (noviembre, 2019); así como en el II Encuentro Internacional Virtual de Artistas Visuales Art & Art (2020). Actualmente, cursa un diplomado en neurociencias en la Universidad Interamericana de Argentina (2021).



Foto: Rocio Canción.

Resumen

Enseñar Arte y Resiliencia a mujeres en recuperación de su salud mental, se transformó en un escenario sensible y frágil, en una casa de internamiento en Cieneguilla. Mujeres residentes necesitaron enfrentar la incertidumbre y vulnerabilidad como parte de su proceso de tratamiento. El taller de arte presencial se nutrió de la creatividad y el calor humano, el cual cambió abruptamente a la modalidad virtual interrumpiéndose el proceso creativo, que requirió crear nuevas estrategias. Este artículo propone describir las experiencias alentadoras de estas

Introducción

Los resultados del impacto psicológico vivido en China ante la crisis de la pandemia fueron de un 53,8 % de moderado a severo, siendo los jóvenes y adolescentes los de menor impacto. Según el estudio, se concluyó que el sexo femenino muestra los niveles más elevados, teniendo como factores el estrés, síntomas de ansiedad y depresión (Lozano-Vargas, 2020). En el Perú aún no podemos concretar los estudios. El presente artículo describe los resultados de un taller de arte para mujeres en recuperación de salud mental; evidencia cómo estas mujeres logran a través del arte transmitir sus experiencias en el taller, considerando que, dentro de una casa de internamiento en Cieneguilla, el impacto psicológico señalado incrementa la vulnerabilidad. Describir la experiencia resulta un reto enriquecedor, un desafío como artista, pero a la vez es el arte el que me invita a expresarme, el que desata el nudo de la incertidumbre dentro de este escenario. Así mismo, como educadora, la crisis irrumpe en lo programado: se hace necesario flexibilizar el taller de arte y replantear conceptos que llenen ese vacío con esperanza, reflexión y cambio.

Metodología

Dirigir el taller de arte durante la pandemia se ha nutrido de mi experiencia con grupos vulnerables de mujeres con diferentes diagnósticos en salud mental, lo cual me llevó a tener otras formaciones para fortalecer la enseñanza. En este escenario real de un taller de arte fue imprescindible reunir las observaciones, el proceso y los significados de sus vivencias personales y grupales, que contribuyen a expresar sus experiencias (Mella, 1998). En los meses de mayo, junio y julio del 2020 se conformó un grupo de entre 15 y 20 pacientes mujeres participantes, cuyas edades variaban aproximadamente entre los 15 y 30 años; algunas provenientes de Lima, y otras, de provincias del Perú.

Los diagnósticos de las pacientes fueron: anorexia, bulimia, trastorno límite de la personalidad, autolesiones, problemas de conducta, depresión, dependencia a sustancias y dependencia emocional, entre otros. Con respecto al taller, este mantiene un programa que ha sido viable desde el año 2015, llamado «Artistic Global Integration» Taller de Arte y Flexibilidad. Este programa está basado en el Manual de Terapia de Remediación Cognitiva del Instituto de Psiquiatría del King College London (2010), que plantea cómo estimular el pensamiento flexible. Creado desde este enfoque, el programa se divide en cuatro bloques: Taller de Arte y Remediación Cognitiva, Taller de Arte Sensorial, Taller de Arte Terapia como Recurso en Educación Artística y Taller de Arte Contemporáneo; además, tiene la posibilidad de adaptarse a los diferentes ritmos de aprendizaje de cada alumna en sus procesos creativos. Fue durante este programa que se contempló el cambio de las experiencias de clases presenciales a la modalidad virtual.

Irrupción: de lo presencial a lo virtual

El taller de arte forma parte de un equipo interdisciplinario especializado en salud mental, encargado del proceso de tratamiento. Gracias a este seguimiento se puede direccionar el proceso creativo a seguir de cada alumna, es decir de cada paciente. Las clases presenciales tenían una

regularidad de dos veces por semana, los martes y jueves en un espacio de dos horas por clase. La casa de internamiento se encuentra a las afueras de Lima, en Cieneguilla. Se divide en varios ambientes con bungalós, jardines, piscina y espacios naturales. El taller de arte cuenta con su propio espacio.

En relación a las sesiones de clase, cada alumna realiza su propio proceso creativo, genera sus ideas, se toma el tiempo de relacionarse con el material de acuerdo a su ritmo de aprendizaje, por lo tanto, el proceso creativo requiere de cultivar y mantener el esfuerzo de cada paciente. El aprendizaje es un proceso que se consolida con su esfuerzo y motivación. Es así como se va cosechando la idea, la creación. La obra como resultado es tan importante como el esfuerzo de la alumna; esto permite al profesor la interacción humana y la reciprocidad natural con ella. Cuando se irrumpe el taller por la cuarentena, el programa y el proceso creativo se vuelven inestables por el cambio hacia la modalidad virtual, y se generan preguntas como: ¿en qué parte es flexible mi programa ante lo imprevisto?, ¿qué podemos hacer desde el arte ante esta vulnerabilidad como condición humana que estamos viviendo?

En esta búsqueda compasiva con lo que estaba sucediendo, nace la palabra Resiliencia.



Repararse ante el dolor, ser resiliente. Acuarela de Rocio Canción.

Arte y Resiliencia

Conocer los efectos de la vulnerabilidad social y personal ante una crisis es saber también qué podemos hacer ante ello. Boris Cyrulnik, neurólogo, psiquiatra y psicoanalista, nos explica en su artículo para la revista *Cuaderno de pedagogía* N° 393 (2009), con mucha claridad, por qué la

expresión artística ayuda a resolver traumas; es lo que él denomina «la tercera vía», que nos habla de la capacidad del ser humano de vencer la adversidad. En este artículo considera que la tercera vía es el lenguaje de expresarse y comunicarse: el arte y la creatividad son un medio para hacerlo.

Asimismo, en una conferencia por la paz en Colombia titulada «Resiliencia y Arte, los relatos del trauma», Cyrulnik menciona que «la resiliencia es el hecho de retomar un nuevo desarrollo después de una agonía psíquica traumática» (Cyrulnik, B., 2017). En relación a ello, cuál sería la apertura de hacer arte con diagnósticos ya determinados en mujeres con situaciones traumáticas de carencia afectiva, hogares invalidantes, presión social por ideales de belleza, maltrato físico y psicológico. Factores que crean una personalidad particular y que incrementan el miedo colectivo y personal ante la crisis sanitaria. Las posibilidades de enseñar arte en medio del caos y el sufrimiento son esperanzadoras, pero pueden ser válidas expresando estos aspectos, porque representamos lo que sentimos.

Cyrulnik nos habla de cómo representar este sentir, de la importancia de cómo contamos lo que nos sucedió, y considera a esto «el relato». Distingue cuatro formas de relato. El primero es el preverbal, desde que nace él bebe, que llora para comunicarse; luego, el segundo es el relato solitario, es decir, no hablar del evento, de lo que sucedió; el tercero es el relato compartido: lo que sucedió será transmitido a alguien de confianza; el cuarto y último, es importante en este artículo, es el relato colectivo, que es la forma de transmitir la experiencia de miedo y de dolor representándola en la realidad. El relato colectivo tiene su importancia no solo al contarse sino en cómo va a expresarse, para ello las artes se consideran fundamentales como vías de expresión de la condición humana, al representar lo que sucede. En ese sentido, la pintura, el cine, el teatro, la literatura y la música son formas de representar este relato colectivo. En efecto, no podemos cambiar lo que sucede, pero sí tenemos la libertad de modificar la representación del sufrimiento, la libertad de actuar sobre el relato.

Estrategias e ideas de cuarentena

Transmitir el relato en el contexto de la crisis sanitaria se convirtió en una estrategia resiliente contemporánea. En lo imprevisto, mi programa se propuso, primero, visualizar el espacio, el ambiente del taller, para así, a través de lo virtual, crear movimientos sensoriales que condicionen un camino de aprendizaje independiente. La segunda idea fue experimentar la sensación de estar vivos, tomando consciencia de los sentidos en el momento presente. En la tercera estrategia, se intervinieron los espacios cotidianos personales y la relación con el otro, superando las dificultades y reflexionando en la adversidad como grupo colectivo. La última idea para la estrategia fue redescubrir la capacidad de reconstruirnos a partir de nuestra condición humana, representándola a través del arte con posibilidad hacia el cambio.

En este paralelo de estrategias de reflexión nace el grito silencioso de mi experiencia como profesora y como ser humano: contar mi propio relato solitario a través de la fotografía.

Mi relato solitario

Durante mi incertidumbre y vulnerabilidad en la pandemia, en medio de la crisis, fui espectadora del consumo desmedido, de las pérdidas humanas, del caos social. Así surgió en mí, como artista, la necesidad de expresar mi relato solitario, transmitir la dureza, la falta de compasión y empatía de la condición humana. Desde mi silencio, me valgo para ello de objetos, símbolo y gasas que quedaron de una intervención, las últimas flores que recogí de la casa de internamiento antes de la cuarentena y unas pitas recicladas del taller. Esta forma de relato representa mi propia libertad de actuar y ser escuchada.



Ser duro como la piedra. Foto: Rocio Canción.



Ser resiliente, emerger. Foto: Rocio Canción.

Actividades resilientes

Navega, busca tu ruta

Esta actividad plantea buscar una ruta navegando en la adversidad. Se crea un plan que reúna habilidades, herramientas, el equipaje necesario que se llevará en el barco. Navegar tendrá dificultades, tempestades, naufragios y los peligros que se tienen que superar. El objetivo será

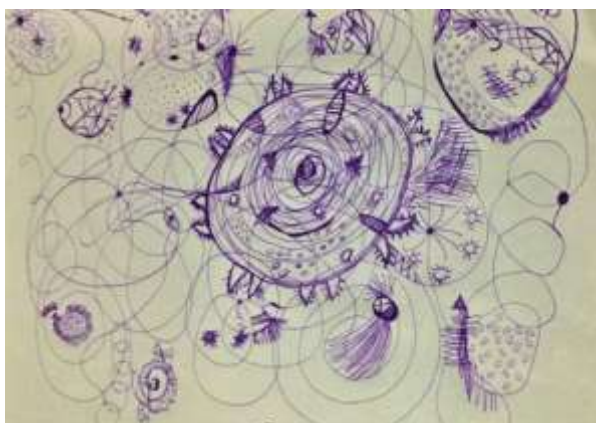
motivar la sensorialidad y percepción del espacio en el movimiento del barco, al transmitir el relato sobre el mapa de ruta. Los materiales son reciclados del lugar; para el mapa se eligió soportes de cajas de cereales, papeles gruesos de sacos de azúcar y hojas de cuadernos.



Navega, busca tu ruta. Foto: trabajadora de la casa de internamiento.

Célula

El significado de estar vivo como cada célula del cuerpo. El objetivo fue explorar trazos, puntos y líneas diversas sin ser advertidos a crear una imagen exacta. Los movimientos fueron realizados con premisas guiadas a través de la comunicación virtual, en un garabato dirigido, experimentando qué van sintiendo en las curvas, círculos, puntos, ondulaciones sobre papel, dejando luego que las alumnas continuaran solas sus movimientos. La reflexión radica en cómo ellas integran ese movimiento con el sentir de su cuerpo, un sistema lleno de células que envían mensajes acerca de estar vivos. Los materiales fueron hojas de papel, lápiz o lapicero.



Exploración de trazos a través de los sentidos.
Foto: trabajadora de la casa de internamiento.

Cuerpo y objetos

Aceptar la vulnerabilidad entre seres humanos no es una tarea fácil; adaptados a una rutina, más aún en una crisis sanitaria. El objetivo de esta actividad consistió en flexibilizar la concepción del entorno, el cual mostraba un estilo de pensamiento rígido, aislado, con pocas soluciones y que limitaba la expresión de sentimientos y emociones. Desde esta mirada, el Taller de Arte y Flexibilidad intervino en motivar la creatividad mediante la expresión del cuerpo en movimiento, representación de la emoción y significados de los objetos símbolos del espacio que integrados activan la flexibilidad, es decir el proceso de cambio, generando reflexión en circunstancias adversas de la vida. Fue importante salir de lo cotidiano para intervenir espacios corporales que se integren y se unan en un equipo humano que adquiriera significados colectivos. Lo enriquecedor al ser guiados virtualmente fue que las alumnas irrumpieron en las rutinas rígidas personales y del mismo modo se animaron a ser disruptivas en grupo, interviniendo el ambiente y los objetos que habían dentro de la casa de internamiento, creando así nuevas formas de estar juntos. La instalación y el acto performativo se realizaron en grupo.



Acto performativo

Cuerpo levantándose de grises al color rojo.

Foto: trabajadora de la casa de internamiento.



Instalación

Lo antiguo cobra vida con objetos cotidianos.

Foto: trabajadora de la casa de internamiento.



Instalación

Pink Nik: el espacio seguro de significados.

Foto: trabajadora de la casa de internamiento.

Kintsukuroi

Reconstruir es el detonante de esta actividad, que nos permite reconocer cómo los seres humanos también nos podemos sanar. Partimos desde una metáfora japonesa donde es más valioso lo que se restaura y se reconstruye, observando el esfuerzo con que se reparó y quedando una huella de superación. El objetivo fue relatar de manera escrita una situación difícil para después intervenirla, reparándola. La reflexión abarcó el interiorizar un mensaje diferente de lo ocurrido con cada alumna, transformando de manera simbólica el relato.



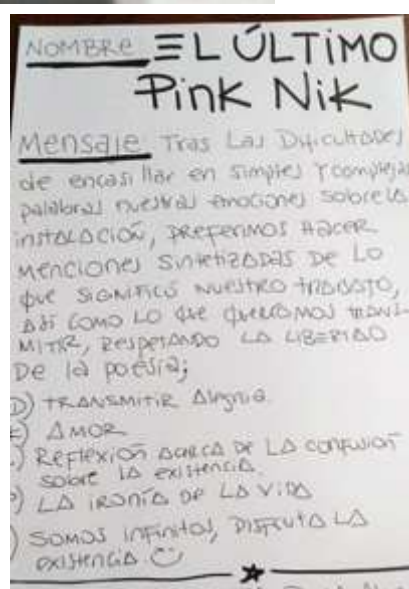
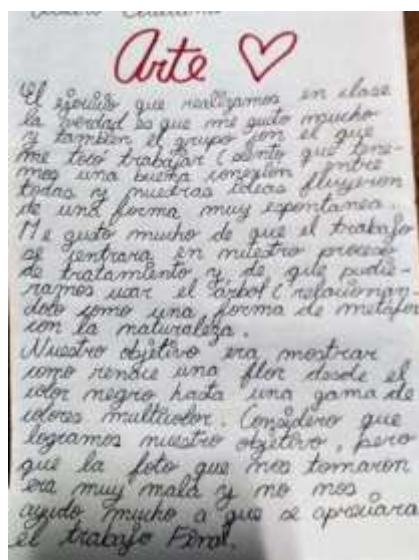
Intervención en el papel

Papel intervenido con agujeros, luego es reparado pegando una flor.

Foto: trabajadora de la casa de internamiento.

Algunos testimonios de la experiencia

Los testimonios de las alumnas se recogieron después de las actividades realizadas, como significado de sus experiencias. Todas las fotos fueron tomadas y enviadas de forma virtual por el personal que acompañaba a las pacientes, su ayuda fue muy importante para los espacios del taller y para que las alumnas estuvieran involucradas en la experiencia hasta el final.



Conclusiones

A lo largo del artículo, al describir la experiencia, hemos podido observar la transmisión del relato y la importancia de las artes como fuente de expresión, las cuales dejan un invaluable testimonio de los tiempos difíciles que vivimos. Al final no solo somos espectadores, también nos convertimos en protagonistas dentro de una pandemia al representarla. En este contexto, tenemos la capacidad y la posibilidad de ser resilientes por medio de las artes. Para concluir, me queda mencionar que estas mujeres en recuperación pudieron expresar su experiencia y lo que significó para ellas vivir esta situación vulnerable, valiéndose de la representación de expresiones artísticas como sus relatos, performances, escritos, instalaciones e imágenes personales. Las pacientes interiorizaron la experiencia en el taller de arte a pesar de las dificultades virtuales, como una vía segura de expresión. A través del arte se sintieron motivadas a ser mujeres resilientes, siendo este un recurso que ayudó en su tratamiento psicológico.

Referencias bibliográficas

- Cyrułnik, B. (2009). Vencer el trauma por el arte. *Cuadernos de pedagogía*, N° 393. España. Recuperado de <https://mediacionartistica.files.wordpress.com/2012/11/vencer-el-trauma-por-el-arte1.pdf>
- Cyrułnik, B. (2017). Resiliencia y arte, los relatos del trauma [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=6CC_g157QL0&t=4148s
- Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, Vol. 83. Lima, Perú. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972020000100051&script=sci_arttext
- Matelli, F. (2015). Lo cotidiano en las prácticas artísticas contemporáneas. *Artnodes: revista de arte, ciencia y tecnología*, N.º 16. Cataluña, España. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5580618>
- Mella, O. (1998). Naturaleza y orientaciones teórico-metodológicas de la investigación cualitativa. En <https://marcoquiroz.files.wordpress.com/2018/08/mella.pdf>
- Tchanturia, K., Davies, H., Reeder, C., Wykes, T. (2012). *Terapia de Remediación Cognitiva para Anorexia Nervosa*. Cambridge University Press. Disponible en: <https://www.katetchanturia.com/publications>