

TRANSFORMAR EL TRAUMA DE LAS VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA: UNA EXPERIENCIA EN EDUCACIÓN ARTÍSTICA

Transforming the Trauma of the Victims of Violence: An experience in
Artistic Education

Dr. Agustín Parra Grondona

Doctor en Escultura. Universidad del País Vasco. Psicólogo. Universidad de los Andes -
Colombia

Resumen

Este artículo presenta una experiencia de educación artística con víctimas de la violencia, cuyo objetivo final no es la producción de obras de arte, sino más bien la inmersión en un proceso de desarrollo de la conciencia de la unidad mente-cuerpo y de la expresión artística, a través del cual los participantes podrían transformar positivamente sus traumas. Este proceso se llevó a cabo en el contexto del proyecto *Cuidarte. Un acto de vida para las personas víctimas de la violencia sociopolítica*, a través de un taller denominado Arte y Sanación, en el cual los participantes incorporaron técnicas que vinculan mente y cuerpo para regular sus niveles de activación psicofísicos y alcanzar la respuesta de relajación (masajes, técnicas de respiración y ejercicios corporales derivados del performance); llevaron a cabo actividades para el desarrollo de la sensibilidad y de la conciencia de las sensaciones corporales; realizaron ejercicios orientados hacia la expresión plástica de las sensaciones corporales vinculadas con sus experiencias traumáticas, y aplicaron un método de evaluación pre y post para poder constatar los efectos de estos ejercicios sobre su tono muscular, como un indicador del avance alcanzado por los participantes en su unidad mente-cuerpo en relación con su sensación de poder frente al trauma vivido. Al finalizar el taller los participantes reportaron avances significativos en su proceso de transformación positiva de los traumas producidos por la violencia.

Palabras clave: educación artística, experiencia traumática, expresión, sanación, sensación.

Abstract

This article presents an experience of artistic education with victims of violence, the final objective of which is not the production of works of art, but the immersion in a process of development of a consciousness of the mind-body unity and of artistic expression, through which the participants could positively transform their traumas. This process was undertaken in the context of the Cuidarte project. An act of life for the people who were victims of sociopolitical violence, through the means of a workshop called Art and Healing, in which the participants incorporated techniques that link mind and body in order to regulate their levels of psychophysical activation and reach the relaxation response (massages, breathing techniques and corporal exercises derived from performance); they carried out activities to develop sensitivity and consciousness of bodily sensations; they performed exercises oriented toward the artistic expression of bodily sensations liked with their traumatic experiences, and they applied a method of pre- and post-evaluation in order to verify the effects of these exercises on their muscular tone as an indicator of the advances reached by these participants in their mind-body in relation to their sensation of power in the face of the trauma they had experienced. At the end of the workshop, the participants reported significant advances in the process of positive transformation of the traumas produced by violence.

Keywords: Artistic education, traumatic experience, expression, healing, sensation.

De acuerdo con Arnheim (1980 [1954]), la educación artística sufrió un profundo cambio de paradigma durante el siglo xx, según el cual el arte no está reservado a unos pocos, sino que es “[...] una actividad natural de todo ser humano [...] un instrumento indispensable para enfrentarse a las tareas que el vivir nos impone” (p. 311). Gran parte de estas tareas comunes para la mayoría de nosotros forman parte de las rutinas cotidianas. Pero otras son excepcionalmente difíciles de asimilar: las experiencias traumáticas. Debido al conflicto armado en Colombia, gran parte de la población ha sufrido dichas experiencias.

Si bien existen diversas concepciones acerca de qué son las experiencias traumáticas, para efectos de este trabajo se definen cómo aquellas vivencias que aparecen de manera súbita e inesperada, que involucran un sufrimiento subjetivo intenso y una amenaza para la integridad de la persona, y que son causadas por otros seres humanos (Herman, 1997; Pérez-Sales, 2004; Echeburúa, 2004).

Si bien desde el campo de la arteterapia (Marxen, 2011) y de las terapias expresivas (Levine y Levine, 2011) se han desarrollado caminos para sanar los traumas producidos por la violencia, es lícito preguntarse por el papel de la educación artística frente a quienes han sufrido estas experiencias traumáticas. Esto, en particular, porque las terapias y la educación artísticas no son dos campos mutuamente excluyentes, sino, por el contrario, como lo propone Polo (2000), constituyen dos extremos de un continuo que se interfieren mutuamente. Por ello se debe reconocer

el valor transformador que tienen ciertos procesos de educación artística, sin que se conviertan en arteterapia, y de allí mostrar una experiencia de cómo dichos procesos pueden ser útiles para contribuir a la superación de los traumas producidos por la violencia.

Este es el carácter del proyecto *Cuidarte: Un acto de vida para las personas víctimas de la violencia socio-política*, cuya orientación fue la de un proceso formativo modular, mediante el cual los participantes pudieron vivenciar e incorporar algunas estrategias artísticas para el cuidado de la vida, como un medio para elaborar y superar el sufrimiento y el dolor y, por ende, transformar el trauma.

Es por ello que, a partir de estrategias artísticas, este proyecto buscó favorecer

[...] la adaptación colectiva a las nuevas situaciones: nuevas configuraciones familiares, laborales y sociales que implican el desarrollo de la resiliencia como habilidad para la vida que permite adaptarse a las situaciones dadas en las experiencias vitales, por ello una intencionalidad explícita de Cuidarte es des-victimizar a las personas que han experimentado la violencia, en el sentido de permitirles explorar y fortalecer su potencial para generar procesos de florecimiento humano y recuperar su rol de sujetos, ciudadanos y especialmente de seres humanos capaces de elaborar sus duelos, sus tristezas para reorientar su mundo interior y su forma de relacionarse con el mundo exterior. (Valencia y Velásquez, 2013, p. 4)

El objetivo general de este proyecto fue:

Favorecer los procesos de reconfiguración de las subjetividades de las personas víctimas de la violencia sociopolítica a partir de la formación y vivencia de las estrategias artísticas para la resignificación sensible de la vida y la expresión como proceso de construcción de vínculos sociales y afectivos con el medio. (p. 5)

Para el logro de este objetivo se estructuró el proceso pedagógico en tres módulos: “Arte y Sanación”, “Clown y Expresión” y “Literatura, Música y Salud”, cada uno de ellos con una intensidad de 30 horas. A continuación describiré la experiencia de educación artística con el módulo Arte y Sanación, tanto en el proceso como en los resultados obtenidos.

En primer lugar, es importante aclarar que sobre los participantes del taller, en su gran mayoría mujeres, se habían ejercido múltiples tipos de violencia, que han ocasionado en ellos experiencias traumáticas. En la primera sesión, los participantes evidenciaron altos niveles de ansiedad, tristeza, depresión, dificultades para conciliar el sueño o para permanecer dormidos, pensamientos y estados de ánimo negativos y con desesperanza, dolores de cabeza, tensión muscular, entre otros. Todas estas condiciones se consideran indicadores de la presencia de un trastorno de estrés

postraumático, es decir aquel “[...] trastorno de ansiedad que puede ocurrir después de que uno ha observado o experimentado un hecho traumático que involucra una amenaza de lesión o de muerte” (Rogge y Zieve, 2014). Es importante comprender que una persona con trastorno de estrés postraumático “[...] presenta un considerable deterioro en su funcionamiento social, ocupacional o personal” (Palacios y Heinze, 2002, p. 21), tal como narraban los participantes que les ocurría en sus vidas diarias.

Por lo tanto, se dio inicio al taller creando las bases para reducir el estrés y la ansiedad presentes. Para ello se les propusieron diversas técnicas que les permitieron regular sus niveles de activación psicofísicos, a través de estrategias derivadas del entrenamiento en performance. Este último estaba orientado a que cada uno de los participantes adquiriera conciencia de sus formas habituales de respiración, que eran en su mayoría de tipo torácica, para, a partir de esa conciencia, poder involucrar la respiración abdominal y de allí lograr una respiración total (torácico-abdominal) (Acevedo, Acevedo y Luca, 2001; García, Fusté y Bados, 2008). Simultáneamente, se les ofrecieron técnicas de masaje corporal, que involucraban, en primer lugar, el cuello y la espalda como zonas que acumulan gran tensión, para pasar posteriormente a otras zonas del cuerpo. Dentro del entrenamiento en masajes y automasajes, se le prestó especial importancia a algunas zonas de reflexoterapia: orejas, manos y pies (Gallego, 1993). Adicionalmente, se realizaron algunos ejercicios de *qigong* (Xian, 2004) y taichí chuan (Robinson, 2006). Estas técnicas de regulación de los niveles de activación psicofísicos estuvieron orientadas a alcanzar lo que Benson y Klipper (1977) han denominado la *respuesta de relajación*, precondition para que los participantes ingresen en un estado de conciencia corporal y mental que disponía sus ritmos vitales para la realización de las actividades artísticas centrales del taller. Estas técnicas se realizaron al inicio de cada una de las sesiones que conformaron el taller, lo cual permitió crear las condiciones propicias para la expresión plástica de tipo introspectivo.

A continuación se propusieron ejercicios para el desarrollo de la conciencia de las sensaciones corporales (táctiles, olfativas, auditivas, gustativas, de equilibrio, kinestésicas y visuales). Para incrementar la conciencia de las sensaciones distintas a las visuales, se recurrió a una metodología restrictiva: se diseñaron ejercicios para sustraer el canal sensorial visual, y de esta forma enfocar la atención en algún sentido particular que se estuviera trabajando en ese momento. Buena parte de los ejercicios correspondientes a esta sección se derivaron de la metodología de trabajo que desarrolló en los años noventa del siglo pasado el Taller de Investigación de la Imagen Dramática de la Universidad Nacional de Colombia, dirigido por Enrique Vargas (convertido hoy en la compañía

Teatro de los Sentidos), y que se materializó en la creación colectiva *El hilo de Ariadna*, una experiencia vivencial laberíntica basada en la siguiente paradoja: “Para ver hay que cerrar los ojos. Para escuchar es preciso el silencio. Para encontrar hay que perderse. El laberinto es un camino de ida y vuelta, de muerte y nacimiento” (Teatro de los Sentidos, s. f.). Con ello se logra, además, suspender las lógicas racionales y favorecer acercamientos más intuitivos a nuestra relación con el mundo. En palabras de Kershaw (1999):

La estrategia crucial del *Laberinto (El Hilo de Ariadna)* se basa en la substracción y en la dislocación. Substrae la vista, y así cambia el centro de la percepción de la mirada a la escucha, al tacto y al olfato. Al sustraer la vista desplaza las economías visuales dominantes en las culturas occidentales, interrumpiendo los procesos fundamentales de representación: el mundo como un objeto de representación es reemplazado por el *self* (sí mismo) como sujeto de investigación. (p. 209)

Por lo tanto, muchos ejercicios se realizaron con los ojos cerrados o vendados.

Por su parte, el desarrollo de la conciencia del canal visual se abordó mediante ejercicios que implicaban ciertas restricciones a la mirada: estrechamiento del campo visual, mirada intermitente, mirada en primer plano, etc., poniendo a los participantes en situaciones que les ofrecían formas novedosas de percibir la realidad a través del sentido de la vista.

Si bien estos ejercicios de tipo experiencial se orientan a una exploración sensorial concreta, debido a la íntima conexión entre cuerpo y mente, conducen a una afectación primaria en relación con los sentimientos y las emociones. Un sentido como el olfato, por ejemplo, que tiene una conexión neuronal directa con las estructuras cerebrales primitivas encargadas de las emociones, genera con frecuencia vívidas asociaciones con experiencias pasadas que se hallan en un estado inconsciente (Llinás, 2003). En este sentido, estos ejercicios sensoriales son una preparación para una posterior expansión de la conciencia, en la que esta pueda integrar aquellas vivencias que previamente desbordaban la capacidad de la persona para manejarlas en su vida cotidiana. Es decir, son la base para transformar las estructuras del pensar y los hábitos del sentir asociados al trauma, a través de la expresión artística.

El paso siguiente en este proceso con el módulo de Arte y Sanación llevó a los participantes al campo de la expresión. En vez de orientarla a la creación de obras de arte, se centró en un tipo particular de expresión: la de las sensaciones corporales, como una expresión simbólica indirecta de la unidad mente-cuerpo. A diferencia de otras propuestas provenientes de la arteterapia o de las terapias expresivas, esta propuesta de educación

artística no intenta recurrir a una catarsis de las emociones, sentimientos o pensamientos generados por el trauma. En cambio, al ampliar la capacidad sensible de los sentidos físicos, permite que los participantes desarrollen una habilidad que poco se enseña: identificar las sensaciones físicas del propio cuerpo y expresar dichas sensaciones a través de medios artísticos. Con ello se busca sanar desde sus raíces más profundas la unidad mente-cuerpo. Según Goenka: “Cada pensamiento, cada emoción y cada acción mental va acompañado de su correspondiente sensación corporal. Por eso, cuando observas las sensaciones físicas, también estás observando la mente” (citado por Burch, 2014, p. 168).

Para poder identificar las sensaciones físicas en el propio cuerpo fue preciso desarrollar entre los participantes lo que desde las prácticas meditativas budistas se ha denominado la atención plena. Bresó, Rubio y Andriani (2013) encontraron que “en lo que respecta a la Atención Plena, esta produce una activación cerebral más intensa de áreas paralímbicas ligadas al sistema nervioso autónomo y a la interocepción o percepción de sensaciones corporales” (p. 446).

La razón básica que se encuentra detrás de este planteamiento tiene que ver con que es más sencillo enfocar nuestra atención sobre una sensación objetiva (frío, calor, temblor, palpitación, entumecimiento; gusto amargo, ácido, dulce, etc.) que frente a los contenidos mentales o emocionales que son extremadamente ambiguos, volubles e insabibles. De hecho, según Merleau-Ponty (1976 [1942] y 2000 [1945]), todo aquello que sucede en la mente (emociones o pensamientos) se ve representado en el cuerpo. Por ello, al enfocarnos en la sensación corporal necesariamente estamos incidiendo al mismo tiempo sobre el pensamiento y las emociones.

Por ello, como preparación para los ejercicios de expresión artística de las sensaciones asociadas al trauma, se brindó un entrenamiento básico en atención plena a través de la técnica *anapana* (Rappaport, 2013), orientada a enfocar la atención en el momento presente. Una vez se hubo enfocado la atención de los participantes sobre las sensaciones corporales asociadas a sus experiencias traumáticas, se procedió a brindarles cartulinas blancas, témperas y pinceles, para que acompasaran la expresión de dichas sensaciones con la respiración, de la siguiente manera: se les solicitaba que al inhalar concentraran toda su atención en la sensación corporal predominante en ese momento, y al exhalar, que plasmaran dicha sensación en el papel. En las instrucciones se les pedía que en la medida de lo posible realizaran los trazos con los ojos cerrados. Esta instrucción liberaba a los participantes de la necesidad de representar elementos de la realidad exterior o contenidos mentales (recuerdos, ideas, etc.), así como de cualquier temor al juicio externo por los resultados de sus pinturas. En ese sentido,

las pinturas eran de carácter no figurativo, y correspondían a trazos que seguían el ritmo de la respiración y reflejaban cualidades e intensidades de las sensaciones corporales. De esta forma, se convertía en un trabajo netamente introspectivo o, mejor dicho, en la expresión gráfica de un proceso de introspección basado en las sensaciones corporales asociadas a las experiencias traumáticas.

El otro ejercicio que resultó muy significativo fue la expresión de las sensaciones asociadas al trauma a través de un autorretrato tridimensional. Se les brindó a los participantes harina de trigo, para que prepararan una masa consistente, y se les solicitó, en un primer momento, que modelaran su propio cuerpo. A continuación se les pidió que enfocaran su atención en las sensaciones más intensas que surgían hoy ante el recuerdo de sus experiencias traumáticas, y que las expresaran en el autorretrato que acababan de elaborar con la harina. Debido a que este es un proceso dinámico, en el que la expresión de las sensaciones produce cambios en la unidad mente-cuerpo, que a su vez se refleja en modificaciones en la cualidad, intensidad o lugar corporal de la sensación, se les pedía cada cierto tiempo que enfocaran su atención en la sensación en tiempo presente. Así, las formas que asumía el modelado del propio cuerpo de los participantes se iba transformando, de manera continua, en un proceso de gran plasticidad, en la medida en que cambiaban las sensaciones corporales mediante la atención plena introspectiva del momento presente.

Con el fin de determinar el efecto de este proceso de pedagogía artística sanadora sobre la unidad mente-cuerpo de los participantes, se realizó una evaluación basada en los cambios en el tono muscular. De esta manera, se hizo una evaluación antes y después de la expresión plástica de las sensaciones corporales que despierta el recuerdo del trauma. En ellas se pudo corroborar un incremento significativo en el tono muscular de los participantes, producida por los ejercicios de expresión plástica de las sensaciones asociadas al trauma. Por los reportes verbales realizados al finalizar el taller, se evidenció que los participantes pudieron asumir un mayor control sobre sus emociones y pensamientos negativos, y una mayor fortaleza frente al trauma vivido.

Referencias

- Acevedo, M., Acevedo, M. y Luca, M. de (2001). Sistema de medición de estrés. *Revista Mexicana de Ingeniería Biomédica*, 22(1), 20-25.
- Arnheim, R. (1980 [1954]). *Hacia una psicología del arte. Arte y entropía*. Madrid: Alianza.
- Benson, H. y Klipper, M. Z. (1977). *Relajación*. Barcelona: Pomaire.
- Bresó, E., Rubio, M. y Andriani, J. (2013). La inteligencia emocional y la atención plena (mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas. *Psicogente*, 16(30), 439-450.
- Burch, V. (2014). *Vivir bien con el dolor y la enfermedad. Mindfulness para liberarte del sufrimiento*. Barcelona: Kairós.
- Echeburúa, E. (2004). *Superar un trauma. El tratamiento de las víctimas de sucesos violentos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Gallego, E. (1993). *Masajes terapéuticos. Digitopuntura y quiromasaje*. Madrid: Libsa.
- García Grau, E., Fusté Escolano, A. y Bados López, A. (2008). *Manual de entrenamiento en respiración*. Barcelona: Departamento de Psicología, Universidad de Barcelona.
- Herman, J. L. (1997). *Trauma and recovery*. Nueva York: Basic Books.
- Kershaw, B. (1999). *The radical in performance: between Brecht and Baudrillard*. Londres: Routledge.
- Levine, E. G. y Levine, S. K. (Eds.) (2011). *Art in action*. Londres: Jessica Kingsley Publishers.
- Llinás, R. (2003). *El cerebro y el mito del yo. El papel de las neuronas en el pensamiento y el comportamiento humanos*. Bogotá: Norma.
- Marxen, E. (2011). *Diálogos entre arte y terapia. Del "arte psicótico" al desarrollo de la arteterapia y sus aplicaciones*. Barcelona: Gedisa.
- Merleau-Ponty, M. (1976 [1942]). *La estructura del comportamiento*. Buenos Aires: Editorial Hachette.
- Merleau-Ponty, M. (2000 [1945]). *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Ediciones Península.

- Mind and Life Institute. (s. f.). *Summer Research Institute*. Recuperado de: <https://www.mindandlife.org/summer-research-institute/>
- Palacios, L. y Heinze, G. (2002). Trastorno por estrés postraumático: una revisión del tema (primera parte). *Salud Mental*, 25(3), 19-26.
- Pérez-Sales, P. (2004). El concepto de trauma y de respuesta al trauma en psicoterapia. *Norte de Salud Mental*, 5(20), 29-36.
- Polo, L. (2000). Tres aproximaciones al arte terapia. *Arte, Individuo y Sociedad*, (12), 311-320.
- Rappaport, L. (Ed.) (2013). *Mindfulness and the arts therapies: theory and practice*. Londres: Jessica Kingsley Publishers.
- Robinson, R. (2006). *Tai chi. Ejercicios e inspiraciones para el bienestar*. Köln: Taschen.
- Rogge, T. y Zieve, D. (2014). *Trastorno de estrés postraumático*. Recuperado de: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000925.htm>
- Teatro de los Sentidos. (s. f.). *El hilo de Ariadna*. Recuperado de: <http://www.teatrodelossentidos.com/eo/obradetall.php?ido=17>
- Valencia, A. y Velásquez, A. M. (2013) *Cuidarte. Un acto de vida para las personas víctimas de la violencia sociopolítica*. Medellín: Banco Universitario de Programas y Proyectos de Extensión (Buppe), Convocatoria 2013, Universidad de Antioquia.
- Xian, H. Y. (2004) *Qigong. Ejercicios para el despertar*. Recuperado de: <http://www.taichichuan.com.es/articulos/todos-los-articulos-lista/1232-qigong-ejercicios-para-el-despertar>