

Psicoterapia, arte y reparación en una unidad hospitalaria de trastornos de la conducta alimentaria

MARTA AGUASCA OLIVERAS¹ Y RAQUEL VIDAL ARANDES²

RESUMEN

Psicoterapia, arte y reparación en una unidad hospitalaria de trastornos de la conducta alimentaria. En el presente artículo compartimos algunas reflexiones sobre Simone, una chica de 18 años diagnosticada de trastorno de la conducta alimentaria (TCA). Hemos trabajado en equipo y juntamente con otros profesionales en el marco de una Unidad Hospitalaria de Día de Atención Monográfica (UTCA) donde atendemos a pacientes de entre 12 y 25 años de edad con este trastorno. Estas consideraciones son útiles a la hora de validar cómo un vínculo seguro y el trabajo psicoterapéutico vehiculado por la creación artística pueden facilitar la superación del trastorno en personas diagnosticadas de TCA. **Palabras clave:** TCA, vínculo seguro, creación artística, UTCA, psicoterapia.

ABSTRACT

Psychotherapy, art and reparation in an inpatient eating disorders unit. In this article we share some reflections on Simone, an 18 year old girl diagnosed with Eating Behavior Disorder (ED). We have worked as a team and together with other professionals in the framework of a Monographic Day Care Hospital. These considerations are useful when it comes to validate as a safe link and the psychotherapeutic work conveyed by artistic creation to facilitate the overcoming of the disorder in people diagnosed with ED. **Key words:** ED, secure attachment, artistic creation, UTCA, psychotherapy.

RESUM

Psicoteràpia, art i reparació en una unitat hospitalària de trastorns de la conducta alimentària. En aquest article compartim algunes reflexions sobre Simone, una noia de 18 anys diagnosticada de trastorn de la conducta alimentària (TCA). Hem treballat en equip i conjuntament amb altres professionals en el marc d'una Unitat Hospitalària de Dia d'Atenció Monogràfica (UTCA) on atenem pacients entre 12 i 25 anys amb aquest trastorn. Aquestes consideracions són útils a l'hora de validar com un vincle segur i el treball psicoterapèutic vehiculat per la creació artística poden facilitar la superació del trastorn en persones diagnosticades de TCA. **Paraules clau:** TCA, enllaç segur, creació artística, UTCA, psicoteràpia.

“[...] He aprendido qué es confiar en uno mismo, qué es escucharse y en qué consiste enfrentarse al cambio. No soy una persona nueva, pues sigo caracterizándome por las mismas cosas que antes vivía como si fueran mi enemigo. Soy mi mejor versión. Y estoy predispuesta a serlo hasta que mi corazón no pueda más. Es verdad que he sido una observadora de mis objetivos frente a una ventana, y justamente por

eso aprecio la empatía que has tenido a la hora de ponerte en mi piel, observando el horizonte desde donde lo hacía yo. [...]”

Este fragmento forma parte de un escrito que me hace llegar Simone después de haber sido dada de alta por un trastorno de conducta alimentaria (TCA) del que fue tratada a lo largo de once meses aproximadamente. Simone, una chica de 18 años, más allá del agradecimiento

¹Psicóloga y Arteterapeuta. ²Psicóloga Clínica, Psicoterapeuta Psicoanalítica. Graduada Superior en Bellas Artes y Artista Plástica. Contacto: info@raquelvidalpsicologa.com

que manifiesta, condensa en su escrito de forma magistral la importancia de la fuerza del vínculo terapéutico y la potencia rehabilitadora del arte y el acto creativo.

Si en las últimas décadas los TCA se habían convertido en una de las enfermedades cada vez más extendidas en las sociedades occidentales, la pandemia provocada por el COVID-19 ha aumentado de forma alarmante esta tendencia.

Comer es algo más que satisfacer una necesidad biológica; por tanto, dejar de comer es un acto multideterminado que requiere varias puertas de entrada para su comprensión, así como respuestas múltiples en su tratamiento (Kirszman y Salgueiro, 2002, pág. 5).

Como comenta Glòria Trafach, en el libro *Adolescencias, nuevos retos, nuevas transiciones* (2021, pág. 290), en estos trastornos se considera que detrás de los síntomas hay algo más que problemas de ingestión, algo que proviene del interior de la personalidad, algo que le está pasando al sujeto desde hace mucho tiempo, desde su infancia o su adolescencia, algún conflicto innombrable que ha quedado reprimido y desconocido para él y ahora irrumpe a través de la conducta trastornada: “aparece escrito en el cuerpo aquello que no puede decirse”.

Debido a la multiplicidad de factores implicados en estos trastornos biológicos, psicológicos y contextuales, se requiere un abordaje interdisciplinario que nos permita entender la realidad del sufrimiento del sujeto. En la Unidad Hospitalaria de Día de Atención Monográfica (UTCA), aparte de la psicoterapia individual intensa, grupal y familiar, se ha incorporado el proceso creativo y expresivo como elemento clave para facilitar la emergencia y encauzamiento del malestar y de los aspectos intrapsíquicos latentes en estos trastornos, lo cual favorece la creación de espacios transicionales.

En el presente trabajo, y tal y como indica el título, nos hemos centrado en profundizar en la importancia que ha tenido la consolidación de un vínculo seguro con la terapeuta de referencia de Simone. Este hecho se trasladará tanto al rendimiento del trabajo en la unidad como dentro del contexto familiar, retroalimentándose mutuamente.

Hemos incidido también en el significado del arte para la paciente, con el cual ha vehiculado

precisamente el fortalecimiento del vínculo con la psicoterapeuta y también con la arteterapeuta.

Ejes vertebradores del tratamiento psicoterapéutico investigado

Un vínculo seguro desde el que explorar el mundo interno

La teoría del vínculo, inicialmente postulada por Bowlby (1989), nos habla de la importancia que supone para un bebé establecer vínculos seguros con sus figuras de referencia desde su nacimiento. Únicamente si estos primeros vínculos establecidos son vividos como seguros, protectores y permanentes, constituirán una base firme para explorar aquellas numerosas situaciones que resultan inseguras al recién nacido a medida que se va desplegando física y psíquicamente después de nacer. La relación de apego con las figuras de referencia modela la organización estructural y neuronal del cerebro y, con ello, se permite la creación de una identidad desde la que explorar el mundo y ser conscientes tanto de nuestras experiencias internas como externas. En un trastorno psicopatológico como es el TCA, será de vital importancia el trabajo basado en una relación de vínculo seguro con el psicoterapeuta. Esto proporcionará al paciente un encuadre también seguro desde el que profundizar en los aspectos más problemáticos que presenta, sorteando juntos ansiedades a menudo catastróficas que son vividas como amenazas de destrucción. Desde la confianza que ofrece el vínculo, el paciente aprenderá a desarrollar la capacidad de utilizar estrategias distintas más adaptativas que las que tenía previamente y generar una regulación emocional adecuada a su circunstancia. Así lo veremos en el caso de Simone.

En los TCA, los primeros vínculos se han constituido a partir de mecanismos defensivos de tipo evitativo o ambivalente, que dan paso al desarrollo de las alteraciones psicopatológicas nucleares del trastorno. Trabajar desde la seguridad del vínculo resulta indispensable.

Arte y creatividad dentro del proceso de rehabilitación

Desde el psicoanálisis, entendemos la acción

creativa como un proceso de generación espontánea de imágenes y/o acciones que provienen del inconsciente y entendemos que la expresión artística y la creatividad son formas de comunicación simbólica que se evaden más fácilmente que la palabra de los mecanismos de defensa represivos, permitiendo hacer frente al sufrimiento psíquico sin que el paciente se sienta en riesgo. La producción creativa deviene una metáfora del sufrimiento del paciente, sustituyendo las defensas de tipo más disociativo (como la escisión o la negación). El hecho creativo, la pintura, la escultura, la danza y también nuevas concepciones artísticas constituyen herramientas psicoterapéuticas útiles. A menudo, el paciente encuentra problemas para expresar verbalmente sus conflictos; en cambio, pintar o dibujar son acciones más inconscientes y ocultas, y se cede con mayor facilidad a la represión y a la censura, con lo que se expresa de forma más sencilla lo que no puede decirse con palabras. Mediante este intermediario que es la creación/obra, se explican cosas que nunca se dirían directamente. Esto nos hace pensar en lo que Winnicott (1971) mencionaba como *objeto transicional*. La arteterapia se basa en el proceso de creación como forma de introspección, aprendizaje y descubrimiento de sí mismo.

El arteterapeuta facilita las condiciones necesarias para que la persona pueda volver a conectar con su potencial creador y transformador de sí mismo y de la realidad que le rodea. Incluir un programa de arteterapia dentro del tratamiento hospitalario permite que, a través de la experiencia artística, las personas con TCA puedan explorar sus emociones y sus conductas. La creatividad es una herramienta para ir más allá de lo conocido.

Simone

Simone fue derivada a nuestra Unidad por su psicóloga referente de Salud Mental cuando la sintomatología del TCA empeoró. Presentaba un diagnóstico de anorexia nerviosa de tipo restrictivo que incluía conductas purgativas y compensatorias como vómitos y ejercicio físico excesivo; también presentaba alexitimia y trastorno del estado de ánimo de tipo depresivo. De forma intermitente, se autolesionaba haciéndose

cortes en las extremidades. Es la pequeña de una familia de tres hermanas: Anna, una chica homosexual de 37 años que vive en pareja desde hace cinco años y que tiene un cargo directivo en una empresa de vinos y cavas y Joana, de 24 años, que trabaja en la empresa familiar (donde trabajan también el padre y la madre, de 58 y 57 años respectivamente). Decidió comer sano para perder peso y dejó de comer dulces, pasta, carne y fritos; también dejó de comer carne y pescado y se hizo vegetariana. Pronto bajó de peso y se aficionó a contar calorías; se saltaba comidas, hasta que adelgazó 16 kg en menos de seis meses y la familia decidió recurrir a la institución pública. Ha sido ingresada en la UTCA durante casi un año, asistiendo tres veces por semana.

Evolución del proceso de psicoterapia de Simone

Las sesiones individuales de psicoterapia, de una duración de 60 minutos, tienen lugar una vez por semana. Las sesiones familiares son cada 15 días y duran 90 minutos. Simone también es miembro de un grupo de psicoterapia semanal conducido por otra psicoterapeuta.

Exploración de la sintomatología y de los vínculos familiares

Simone es una chica sensible de apariencia equilibrada. Presenta una sonrisa tímida y silenciosa, con buen gusto a la hora de vestir: a pesar de que la ropa que utiliza es muy ancha y deportiva, combina colores suaves y se vislumbran unos tirantes que ciñen pecho y cintura.

La chica perdió la motivación por ir adelante con los estudios a pesar de su grado de autoexigencia (que lleva al extremo de tortura, según expresa literalmente).

A medida que transcurren las sesiones iniciales se hace evidente que desde muy joven Simone se ha convertido en la confidente de la madre de los problemas en general y en los problemas conyugales en particular, construyéndose una relación privilegiada madre/hija que puede observarse en el plano verbal y no-verbal. La hija acaba descubriendo que esta relación no es de privilegio, ya que hay una tercera persona que tiene esta función: el padre. La dificultad en la

separación de la figura de referencia vinculada al privilegio (la madre) le generará un estado de gran ansiedad. Una familia como la de Simone, según Selvini (1990), se trata de un grupo que tiene un funcionamiento patológico caracterizado porque su hija se ha implicado precozmente en el rol familiar. El TCA que presenta Simone tiene, entre sus funciones, la expresión sintomática reparadora mediante la búsqueda de una excesiva proximidad con la madre. Intuyo inicialmente aspectos de dependencia que la paciente irá desplegando en su proceso de psicoterapia, como iremos viendo.

Se siente mucho más cercana a la madre, a pesar de que entiende que se “sacrifica” demasiado por el bienestar de todos, descuidándose ella misma. Elaboramos el significado del *sacrificio* y del *castigo*. Con el tiempo, la chica verbaliza que se aproxima *internamente* a quién es ella realmente y espera que este hecho le ayude a acercarse a la Simone *exterior*: a su cuerpo. El acercamiento a un nivel simbólico es desde dentro hacia fuera.

Muchacha en la ventana de Salvador Dalí. Arte y consolidación del vínculo terapéutico

En el contexto de una sesión individual celebrada a principios de junio, Simone manifiesta una gran inseguridad como consecuencia de haberse sentido excluida de un encuentro que celebramos con los padres sin estar ella presente. *Lo conecta con la sensación que tuvo hace unos meses cuando empezó a sentirse perdida.*

Exploramos con detalle lo que siente en *aquí y ahora* en la sesión y la chica lo relaciona con el sentimiento de *no saber dónde estaba ella* cuando inició segundo de bachillerato. A un nivel emocional, lo enlaza con los momentos en que iba sola en el puerto a mirar el mar. Describe vívidamente cómo, día tras día, después de haber decidido no asistir a clase, se dirigía al puerto. Sentada apoyando su cuerpo en uno de los amarres de los veleros, pasaba horas contemplando el horizonte, observando los barcos entrar y salir del puerto, fumando algún cigarrillo que otro... y dejándose absorber de una manera complaciente por una sensación de melancolía y abandono. Nada de lo que estaba haciendo en su vida la motivaba y ella misma se percibía como un barco a la deriva. Nada le interesaba lo suficiente. El

azul del cielo y del mar la ayudaba a mitigar la angustia que sentía, perdida como estaba.

Después de un largo silencio, Simone habla de una pintura que está reproduciendo en su casa: *Muchacha en la ventana* de Salvador Dalí -ella conoce mi formación artística y mi trabajo en esta área-. Cuenta con un tono de complicidad, ralentizando y endulzando la voz, que esta obra es especial. Le gusta tanto, que la ha ido reproduciendo varias veces a lo largo de los años. Lo dice con *pudor*.

Visualizamos la imagen del cuadro desde el ordenador y ella despliega la emoción que la pintura le despierta. Habla de la suavidad cromática que desprende y de la belleza de esta imagen femenina que da la espalda al espectador contemplando un mar intensamente azul, apoyada en el alféizar de una ventana, entre cortinas también azules. Repite, absorta en la visión de la pintura, que a lo largo del tiempo ha reproducido el cuadro en varias ocasiones. Elaboramos lo que surge en torno a este punto y nos centramos en la necesidad de repetir como búsqueda y expresión de uno *no sabe muy bien qué* (dice literalmente). Simone refiere que regaló a la abuela materna la primera reproducción que pintó. Con lágrimas en los ojos y conmovida, dice: “Veo a la abuela en esta pintura”. Profundizamos en la nostalgia y la ternura que le genera la imagen.

Cuando, más adelante, Simone lleva las otras reproducciones de la *Muchacha en la ventana*, antes de mostrarlas explica que siente vergüenza. Lo relaciono con el pudor que hay implícito al mostrarme su mundo interno. Finalmente, opta por enseñar su trabajo y explica que la mejor reproducción es la que le regaló a la abuela (ver figura 1 del anexo).

La pintó cuando tenía unos 10 años; “es la mejor”, verbaliza con tono cariñoso. Lo conecta con cómo la abuela siempre ha considerado que “la belleza de una mujer radica en su conjunto... no hace falta que sea delgada, como la *Muchacha en la ventana*, que es voluptuosa”, dice literalmente cambiando el tono de voz... “como ella misma, mi abuela es una mujer preciosa, aunque no es delgada ni joven. Es atemporal, tiene mucho que ver con esa mujer. Es también muy culta, le gusta mucho leer y es elegante, sensible”, añade Simone.

Contemplamos la imagen de su primera reproducción en medio de un largo silencio. Le pregunto si la imagen le recuerda a alguien más, en esta acción contemplativa de mirar al mar. Asintiendo con la cabeza lentamente, entre pensativa, sorprendida y sonriente, mientras se señala ella misma con el dedo índice de la mano derecha, exclama “¿También soy yo?!”.

“Parecería que así es”, respondo, vinculando su discurso narrativo actual con la escena que llevó a sesión hace unos días en la que ella era la mujer protagonista que, dejando las clases -dándole la espalda-, iba a contemplar la mar apoyada en un amarre del puerto.

“Sí... soy yo misma” asiente.

Este momento supuso un punto de inflexión en el tratamiento de Simone, ya que fortaleció la alianza psicoterapéutica que habíamos establecido en un inicio. El hecho de que pudiera reconocerse a sí misma a través de mis ojos en una imagen tan cargada de simbolismo permitió que se acercara a su mundo interno y pudiera explorarlo sin inquietud. Surgieron sus estrategias más adaptativas y fue regulándose emocionalmente de manera progresiva.

En sesiones posteriores, nos centramos en la necesidad de repetir la imagen como búsqueda simbólica de sí misma: la expresión de la necesidad de encontrarse espejándose en la chica de la ventana; surge una Simone más auténtica, voluptuosa y con una belleza atemporal, sensible y culta. Más allá de estereotipos establecidos por los cánones de la moda actual, tal y como la abuela puso de manifiesto. Esto le llevó un día a una evocación de carácter traumático que tiene que ver con su hermana y con los comentarios despectivos que esta le hacía, hiriéndola intensamente, cuando se burlaba de ella porque era *gorda*. La familia actuaba de forma similar en este punto, aunque de manera intermitente. Se muestra crítica. La valido y la conecto con su *yo escindido* del que habla Natalia Seijo (2016): una parte de sí misma que ha tenido que ignorar dado el dolor que implica reconocerse. Ahora tiene la oportunidad de integrarse como unidad, también de poder diferenciarse de los otros y ser ella misma. Verbaliza que desde hace una semana se puede ver cómo es, sin distorsiones. Tenía una autopercepción distorsionada de sí misma

hasta entonces. “También he mirado fotos de hace un tiempo y puedo ver que estaba demasiado delgada. No me gustó nada. Antes no lo veía”, dice literalmente. Le destaco que, en una de las reproducciones de *Muchacha en la ventana*, curiosamente, la mujer no está representada; el contexto es el mismo, pero sin la mujer (ver figura 2 del anexo).

Pregunto si la reproducción representa este *no gustarse nada* que Simone verbaliza: “como no me gusto, no me pinto...” (?). Se muestra reflexiva al respecto. Afirma que está yendo hacia adelante. Acabamos la sesión profundizando en el concepto de la belleza y la forma redonda y visionando pinturas de Botero.

La insatisfacción y rechazo corporal produce malestar y una obsesión extrema en que la persona se preocupa exageradamente por su físico. La distorsión de la imagen corporal la entiendo como una defensa disociativa en el TCA, en la que el yo rechazado provoca mucha angustia a la persona (de eso es de lo que habla Simone cuando verbaliza que la familia se burlaba de ella). Cuando Simone se percibe fuertemente vinculada dentro del contexto de psicoterapia, es cuando las defensas pueden neutralizarse y canalizar los juicios más críticos hacia comentarios y críticas más sanas y constructivas (cuando puede identificarse con la muchacha de la ventana y, de forma vicaria, con la abuela). El yo rechazado hace surgir emociones como la vergüenza o la preocupación y, a un nivel psicoterapéutico, ayudamos a la paciente a elaborar su percepción del cuerpo a un nivel inconsciente. Recuerdo que rechazo y vergüenza es lo que muestra Simone cuando lleva a la sesión sus reproducciones de la mujer mirando por la ventana (ver figura 3 del anexo). A un nivel verbal/declarativo empezará a poner palabras a lo que nunca se ha podido hablar (el trauma que revive Simone cuando puede percibirse ahora a través de los ojos de la terapeuta, identificándose con la imagen de la mujer que reproduce reiteradamente). El cuerpo mostraba, mediante el TCA, la somatización de su traumática experiencia interna. ¿Cuál es el significado de la imagen que proyectamos y que los demás perciben? ¿Cómo nos han transmitido lo que somos? ¿Qué vinculamos a nuestra imagen?

Vacío. Autolesiones. Individualidad y diferenciación

Gracias al vínculo psicoterapéutico seguro establecido con firmeza, Simone va conectando con su realidad interna progresivamente y puede reflexionar implicándose en su proceso de rehabilitación con profundidad. Destina sesiones a valorar de forma crítica y constructiva a la vez la relación familiar con los padres y con Joana, la hermana, quien, a menudo, con agresividad, provoca malestar dentro del grupo familiar. Habla del rol que ella había adoptado de *mediadora* entre ella y sus padres y concluye que está aprendiendo a *no implicarse* excesivamente en ese sentido. Está aprendiendo a diferenciarse. Expresa también sentimientos de *vacío y desmotivación* y lo verbaliza en pasado, lo que es en sí interesante: *No se reconoce en la Simone exigente de antes. Está surgiendo una nueva Simone.*

En una sesión familiar que tenemos, el padre se queda fijado en los brazos de la chica. Le pregunta qué le ha pasado. Después de un largo silencio, la hija habla de las autolesiones que se infringía cortándose y destinamos el encuentro a elaborar el dolor y ambivalencia que surge en torno a este hecho. Valido la sinceridad de la chica: poner palabras al sufrimiento frente al contexto familiar es un progreso. Habla amplia y largamente de su sufrimiento mental. El padre puede expresar su desconcierto; inicialmente se muestra contrariado, pero progresivamente se muestra cercano a un nivel afectivo y consigue empezar a hacerse un espacio *restaurando de esta forma su vínculo dentro del mundo interno* de la chica. La madre habla de su impotencia; se siente limitada viendo que no ha podido acompañarla en el sufrimiento. Surgen de nuevo la *individualidad y la diferenciación*.

Dependencia emocional. Bloqueo y vergüenza. Madre y distanciamiento

Dado que la chica está poniendo de manifiesto una evolución positiva de su sintomatología inicial y un acercamiento a su *yo diferenciado*, el próximo paso será generar un espacio y un distanciamiento sano en la relación familiar. Básicamente, madre e hija se comprometen a mantener una distancia emocional que fomente la emergencia de las capacidades de la chica.

La madre dejará de ser omnipresente y el padre velará por que se mantenga esta nueva situación. Iremos valorando desde su espacio terapéutico la evolución.

En una de las sesiones que tenemos con los padres sin la paciente (confinada), curiosamente surge el episodio que sufrió la chica cuando aún no tenía un año y estuvo a punto de morir por un problema pulmonar. La madre lo contextualiza en el marco de la excesiva protección que ha recibido la hija por parte de ella; *encuentra el significado de su excesiva necesidad de protección y elaboramos todo lo que va surgiendo en torno a este punto*. Posteriormente, Simone hablará en el contexto de una sesión individual de cómo la actitud de los padres ha cambiado y les siente más distantes. Esto le genera una *sensación de extrañeza*, aunque fue algo pactado entre todos. El cambio no resulta fácil. Simone hace una valoración positiva de lo que se está produciendo y que *se resume en la creación de un nuevo espacio propio con mayor independencia. Siente también que deposita en la pareja todos los aspectos de dependencia que antes proyectaba en la madre. Simone autopercebe la facilidad que tiene de gestionar su vida en función de la necesidad de la otra, dejando de lado su propia necesidad*. Este hecho provoca que se empiece a cuestionar si la relación de pareja que está manteniendo es suficientemente buena.

Decide también que es hora de renovar la ropa de su armario, puesto que no es adecuada para su cuerpo. Se plantea cómo debe hacerlo para elaborar el duelo que supone este cambio. A nivel metafórico, el cambio de ropa nos explica que Simone está en proceso de *reconstrucción de su identidad*. Avanzamos. Acepta firmemente su aspecto físico.

La mejora. Proceso de alta

En una de las sesiones de octubre, Simone explica que realizó la prueba de acceso a la Escuela de Arte. Le ha ido bastante bien y pronto tendrá los resultados. Considerando todo lo que ha ido ocurriendo en los últimos meses con la pareja, ha tomado también la decisión de dejar la relación. Se ha sentido con mucha ansiedad y malestar, pero entiende que es la decisión correcta. Se siente también apoyada por la familia -especialmente por el padre-, con quien ha

podido compartir el malestar. Profundiza en sus aspectos de dependencia y le destaco que, en esta ocasión, la confianza la ha depositado en el padre y no en la madre: el cambio es real. Pese a las dificultades, se percibe equilibrada y sin la sintomatología inicial del TCA.

Iniciamos entonces un proceso de alta de la Unidad. La chica aporta, en estas últimas sesiones, algunos de los trabajos realizados en el taller de arteterapia y profundizamos en el significado que les dio mientras los confeccionaba. Habla de cómo ha vivido su evolución dentro de la UTCA y expresa los cambios que ha visto en sí misma y que, sobre todo, tienen que ver con un *autoconocimiento y saber gestionar el malestar* cuando este se produce. Esto repercute en su nivel de autoestima, que ha aumentado considerablemente. La relación con la comida se ha normalizado totalmente: siente placer cuando come, le gusta; se siente libre de condicionamientos relacionados con el TCA. Está contenta y motivada. Su psicóloga del centro de salud mental infanto-juvenil (CSMIJ) le dará hora para restablecer un seguimiento y siente una cierta inquietud e inseguridad por este reencuentro con ella, pero prevalece la alegría de ser dada de alta de la Unidad y proseguir su camino con los proyectos que ha empezado y la independencia que ha ganado. La Simone actual (tal y como expresa en el escrito con que iniciamos este artículo) ha aprendido “qué es confiar en uno mismo, qué es escucharse y en qué consiste enfrentarse al cambio”.

Evolución del proceso de Simone dentro del contexto del taller de arteterapia

Las observaciones aportadas parten de las sesiones de arteterapia que se han desarrollado en la UTCA. Las sesiones, en dispositivo grupal y con una duración de 90 minutos, se realizan una vez por semana.

En el caso que nos ocupa, hemos llevado a cabo 20 sesiones de arteterapia. Son talleres vivenciales, activos y participativos, que buscan promover dinámicas artísticas en la persona. Las diversas actividades planteadas en las sesiones tienen los siguientes objetivos:

- Conectar con las propias emociones y sentimientos, a fin de fomentar su reconocimiento,

identificación y expresión.

- Mejorar los niveles de asertividad, autoestima y autoconcepto, con el propósito de favorecer una percepción positiva de sí mismo y de la realidad.
- Fomentar la flexibilidad, la capacidad de asumir riesgos y la tolerancia a la ambigüedad y a la incertidumbre.

Reseñamos, a continuación, algunas de las sesiones que han favorecido de forma más relevante los citados objetivos.

La caja

La primera actividad consiste en la creación de una caja para guardar las producciones que se irán elaborando a lo largo del desarrollo de las sesiones de arteterapia. Simone dedica dos sesiones.

La propuesta para personalizar la caja parte de la pregunta “¿Cómo siento mi yo interno y mi yo externo en ese momento de mi vida?” Como arteterapeuta le explico cómo la parte exterior de la caja puede expresar todo lo que hay de piel hacia fuera: lo que es objetivo, observable y que el resto de las personas pueden ver, en definitiva, lo que mostramos; y cómo la parte interior puede expresar todo lo que me pasa de piel hacia adentro: sensaciones, emociones... que sólo ella puede percibir.

La producción de Simone ocupa sólo la parte exterior de la tapa de la caja (ver Figura 4 del anexo). Trabaja con acuarelas (me sorprende el uso de este material en una primera sesión, dada su impredecibilidad). Su aproximación a la producción es pausada, como si cada vez que desplegara un trazo sobre el cartón de la caja estuviera tomando un bocado de comida. Hace una figura con la que se identifica: lleva su mismo tatuaje y esto lo verbaliza a la hora del cierre. Simone nos ofrece su primer autorretrato, se muestra desnuda (transparencia del material utilizado). De su cabeza, brota un jardín denso con diferentes flores. En el lateral, añade la palabra “crecer” (quizás así quiere evitar cualquier tipo de interpretación sobre el mensaje que pretende transmitir su obra). El interior de la caja permanece vacío.

Fantasía del rosal

En la cuarta sesión, trabajamos la *Fantasía del rosal*. Se trata de una técnica gestáltica de fantasía guiada (Lizeretti, 2012, pág. 141) que facilita

el afloramiento de material no consciente y que ayuda al arteterapeutizante a poder identificar aspectos relevantes de su personalidad. Esta técnica ha sido adaptada atendiendo a las características del grupo. El procedimiento consiste en un ejercicio de fantasía en el que el sujeto, mediante las indicaciones del arteterapeuta, se identifica imaginariamente con un rosál.

El dibujo de Simone me remite al libro *El principito* de Antoine de Saint-Exupéry (2003) y a sus ilustraciones. La producción transpira la soledad de aquel principito que vivía en un planeta muy pequeño (ver figura 5 del anexo). A diferencia de la flor del principito (“mi flor es efímera [...], y sólo tiene cuatro espinas para defenderse contra el mundo!”), la de Simone no tiene ninguna. La palabra “fuerza” envuelve la parte exterior del planeta y a mí me parece un clamor hacia aquella causa capaz de modificar su estado... “lo esencial es invisible a los ojos” (Saint-Exupéry, 2003).

Identificación con tres objetos

Al inicio de la sexta sesión, he depositado sobre la mesa del taller varios objetos, invitando a cada participante a escoger tres. A partir de lo que le sugieran estos tres objetos, deben escribir un cuento o un relato. La propuesta está totalmente abierta: cualquier formato, con posibilidad de ilustración y textos de diversa longitud y estilo. Simone toma una baraja de cartas, una postal antigua de una pareja de enamorados y un blíster vacío de medicación. Por primera vez, parece que le cuesta entrar en el hacer: hace tentativas, pero nada le gusta y todas las posibilidades iniciadas terminan en la papelera. Expresa que tiene un mal día. En el cierre, la invito a compartir cómo ha vivido esta experiencia.

En todo proceso creativo se da una etapa de incubación: es el período en el que, con mayor facilidad, pueden surgir la angustia y la sensación de que no conseguimos lo que nos hemos propuesto. Para poder hacer frente, es necesario darnos un tiempo interno. Cuando el arteterapeutizante no está acostumbrado a gestionar este impasse, es necesario que el arteterapeuta pueda acompañarlo sin juzgarlo.

Trabajo con barro, escultura con temática libre

Hemos iniciado la novena sesión con diversas

dinámicas corporales. El grupo es numeroso y este trabajo previo ha sido útil para que pudieran conectar consigo mismas y desarrollar la sesión en silencio y un clima de introspección.

Hoy he introducido el barro por primera vez, es un material agradecido. Su tacto, su textura, similar a la propia piel, facilita la auto-investigación y nos invita a la regresión.

Simone acaricia el barro una y otra vez. Poco a poco, va surgiendo el torso de una mujer. Me sorprende esta imagen del torso, un cuerpo sin piernas, sin brazos, sin cabeza. Más tarde, aparecen dos piernas (ver figura 6 del anexo). Me recuerdan a las partes de un maniquí, una figura que alguien puede mover externamente y que colocar en diferentes actitudes. Me llega la imagen de una Simone débil, que se deja manejar por los demás.

El retrato, la mirada del otro

En la décima sesión, dejo sobre la mesa libros de diferentes artistas y estilos: Van Gogh, Gauguin, Matisse, Munch, L. Freud, Hopper... Animo a las chicas a tomar los libros, mirar los diferentes retratos, comentarlos... Los retratos no nos transmiten sólo formas físicas; cuando los miramos, también somos capaces de descubrir otros aspectos de la persona. Comento que, en la sesión, trabajaremos el retrato desde una vertiente emocional y simbólica.

Como ejercicio preliminar, les propongo que se agrupen por parejas, encuentren un espacio en la sala donde se sientan a gusto y se permitan observar al otro y, al mismo tiempo, ser observados, intentando ver quién es el otro, poder ir más allá de la piel.

Toda persona tiene una historia única y personal y los talleres de arteterapia son un espacio en el que emprender una exploración sobre la propia identidad. Nos construimos en base a la mirada de los demás: primero, a través de la mirada de padres o cuidadores; después, de todas aquellas personas que van formando parte de nuestras vidas.

Simone ha trabajado con Shanna, han hecho un retrato mutuo. En este taller, he introducido el uso del carboncillo, técnica que permite una alta controlabilidad a pesar del miedo que puede surgir de tener que ofrecer imágenes académicas.

Simone, que dispone de una buena habilidad artística, se muestra contenta con el resultado del trabajo de hoy. Ha hecho un retrato figurativo que presenta una Shanna real: ha escogido sus rasgos más bellos y, al mismo tiempo, ha sabido mostrar sus emociones, ideas y fantasías.

El autorretrato

La siguiente sesión, el autorretrato, es un ejercicio de análisis profundo y a menudo puede suponer una confrontación importante para el arteterapeutizante. Por este motivo, presento esta propuesta después del trabajo previo del retrato de la semana anterior.

Como el taller se enfoca en la expresión desde el autoconocimiento, no utilizamos espejos ni fotografías. La idea es utilizar el autorretrato como espejo interior.

Iniciamos la sesión con una meditación para facilitar la autoobservación, después hacemos una rueda con preguntas que fomentan la autorreflexión. Ellas también incorporan sus propias preguntas, las invito a responder lo más honestamente posible.

Siguiendo la línea de trabajo de la semana anterior, la técnica también es la del carboncillo y la propuesta, hacer un autorretrato reflejando cómo me veo a mí misma. Dejo la propuesta así, abierta, sin matizar demasiado, que cada una pueda realizarla desde donde le resuene esta indicación.

Simone inicia diferentes producciones, que va troceando sistemáticamente. Le sugiero recuperar alguna y poder trabajar desde la deconstrucción. Es un ejercicio difícil para ella, no se trata de un bloqueo creativo, porque sí existe la capacidad de producir. Sencillamente, lo que surge la paraliza: “trabajar en torno a las dificultades de la creación es trabajar en torno a las propias dificultades” (Winnicott, 1971).

Al final de la sesión, no presenta ninguna producción; sin embargo, el trabajo ha sido intenso.

Al cabo de unos días, entrega a su psicoterapeuta un autorretrato en el que se permite mostrarse tal y como ella se ve en aquellos momentos. La producción me remite a la obra de Dalí *Muchacha en la ventana*. Hay pocos cuadros en los que sus personajes nos den la espalda. A pesar de no poder ver el semblante de la muchacha, el acto de mirar por la ventana me evoca

un momento de pausa, una pausa reflexiva. La chica en la ventana no mira a ninguna parte, se mira a sí misma, de la misma manera que lo hace Simone en esta creación. La producción se convierte en un objeto transicional a través del cual se comunica la acción inconsciente.

Este acto permite a Simone colocar su “caos” dentro de los límites del papel, de una manera segura, separándolo de sí misma. El objeto transicional facilita que el arteterapeutizante pueda independizarse y fortalecer su yo.

El mar y sus olas

Estamos a finales de agosto. Para realizar la sesión de hoy, sitúo en medio de la sala un gran papel continuo que imita el mar. He traído también muchos elementos que evoquen una escena de playa: maderas pulidas por las olas, piedras, arena, conchas, algas, etc. Ya que no podemos salir de la unidad, recreamos escenas que nos acerquen a la naturaleza.

Hemos realizado una pequeña visualización que permitiera sentir en los propios cuerpos el movimiento imaginario de las olas. Después, la propuesta ha sido realizar una producción que incluyera alguno de los materiales de la escena.

Simone ha cogido unas conchas. Estaba muy llorosa y ha iniciado la actividad con pasta de moldear. Estirar, plegar y replegar... en un movimiento delicado y cíclico... Al cabo de un rato, abandona la tarea aprisionando con fuerza la masa entre sus manos. El resultado es una masa amorfa. Estoy allí, he contemplado su hacer y deshacer, sosteniendo su dificultad. El arte materializa en formas concretas lo intangible.

Cierre de las producciones hechas hasta el momento

Las estancias en la UTCA son largas, así que creo conveniente realizar un cierre antes de iniciar el siguiente curso escolar, para no ir acumulando demasiadas producciones y poder hacer una lectura de lo que hemos ido trabajando en los talleres.

Es una sesión en la que básicamente hemos sacado el material de las cajas y hemos realizado un recorrido por las diferentes producciones. *¿De qué me doy cuenta ahora que me reencuentro de nuevo con mis producciones? ¿Con qué me identifico?* Las producciones deben poder

facilitar el contacto con lo propio.

Más tarde, hago la propuesta de una pequeña producción grupal de cierre. En unas tarjetas de cartulina, debían de plasmar una síntesis del sentimiento surgido en ese reencuentro. Simone ha dibujado un brote verde y tierno, con un pequeño tronco con espinas, preparado para convertirse en una nueva planta. La producción me remite a ese rosal sin espinas de las primeras sesiones y a la flor del Principito. Cuando creamos, nos creamos: las espinas de Simone la han transformado.

Feria del libro

En la penúltima sesión, distribuyo varios libros por la sala y las invito a pasear y mirarlos, sopesarlos, olerlos, hojearlos, conocer al autor, el argumento. Es necesario que cada persona elija un libro y busque un párrafo que le sugiera alguna cosa.

Simone escoge a Benedetti y su título *Vivir adrede*. Se fija en el texto 65, *El acabose* (Benedetti, 2008).

Después del acabose, ¿qué venderá? [...] ¿Será un sótano, una nube oscura, un jardín con flores marchitas? [...] Tras el acabóse, ¿habrá memoria o todo será un hueco sin sentido? ¿Qué quedará del vitalicio amor, de las penas que no cicatrizaron. En el cierre, Simone muestra su producción (ver figuras 7 y 8 del anexo), una puerta que se abre y, al girar la página, ¿un “mar de dudas”? Nos habla de la incertidumbre que le provocan los cambios que está llevando a cabo, tanto en su relación con la comida como en su mundo psíquico y emocional. Verbaliza: “no sé si todos estos cambios me traerán calma o tormentas”.

La producción artística facilita la transmisión de significados psicológicos al encarnar conflictos, miedos, deseos y anhelos. Superar la enfermedad supone perder una parte importante de la identidad y encontrarse con lo desconocido.

Dar y recibir

Es la última sesión de arteterapia de Simone. En el taller de hoy propongo una reflexión sobre el acto de dar y recibir. Para cultivar relaciones de correspondencia y reciprocidad es importante mantener un equilibrio entre dar y recibir.

Iniciamos la sesión con una breve meditación,

seguida de un masaje por parejas. *¿Cómo es dar? ¿Cómo es recibir?* De manera libre, invito al grupo a trabajar sobre esta experiencia. Formulo también algunas preguntas que les permitan reflexionar sobre el tema: *¿Cuál es el patrón predominante en mis relaciones? ¿Qué motiva mi dar? ¿Qué motiva mi recibir?*

Simone ha dibujado una caja vacía. Voy indicando el tiempo que queda para finalizar el taller y ella sigue sentada delante de su producción: quieta, seria, callada, presente. Cuando quedan pocos minutos decide dibujar un corazón en la caja (ver Figura 9 del anexo).

En el cierre muestra la producción y manifiesta no recibir nada. Lo simboliza a través de la caja vacía. Cuando se trata de dar, en la caja aparece el corazón. Me sorprende la imagen de un corazón orgánico, con esa representación parece como si Simone entregara no sólo sus emociones sino toda su identidad (la sesión coincide con la ruptura con su pareja).

Observo su trabajo y pienso con las cajas vacías de Oteiza. “Toda práctica artística surge de un vacío que es la nada, que a su vez acaba alcanzando un nada que lo es todo” (Grupo enciclopedia, 2020).

Conclusiones

Nuestro cuerpo desnuda nuestra alma, la anuncia y la va llamando por el mundo. Nuestra carne es un medio transparente donde da sobre refracciones la intimidad que lo habita
J. Ortega y Gasset

A lo largo de su estancia en la UTCA, hemos ido viendo cómo Simone va logrando un equilibrio tanto en su mundo psíquico y emocional como en su relación con la comida. Su autopercepción es actualmente satisfactoria y, cuando termina su proceso, se muestra contenta con su cuerpo y con la evolución realizada en la Unidad. Los vínculos familiares han mejorado y la chica goza actualmente de una autonomía que le permite cursar unos estudios de Arte -decididos por ella- en la Escola Massana. Vive en Barcelona con una compañera de estudios. Su estado de ánimo es estable y, a pesar de mantener una personalidad reservada, se muestra comunicativa y capaz de expresar lo que siente

y desea. Tanto sus conductas restrictivas como compensatorias y autopunitivas fueron desapareciendo a medida que avanzaba en su proceso de recuperación en la Unidad.

La vivencia de un vínculo psicoterapéutico seguro fue de vital importancia para lograr una recuperación de la patología que presentaba Simone. Entendemos que tanto el arte como el acto creativo se convirtieron en factores indispensables en el proceso de curación del trastorno de la conducta alimentaria que presentaba. Como hemos visto a lo largo del artículo, entre Simone y la psicoterapeuta, se generó un vínculo seguro que se fortaleció a partir de la alianza promovida por la *Muchacha en la ventana*. Las producciones dentro del contexto del Taller de Arteterapia facilitan su evolución hacia la salud.

Ambas terapeutas coincidimos en que el modo en que Simone despliega su hacer en los talleres de arteterapia es similar a la forma en que ella procesa y actúa en las diferentes áreas de su vida. Todas sus producciones están impregnadas por su forma de ser. Este trabajo, junto con el de psicoterapia y el trabajo llevado a cabo por el resto del equipo, permite a Simone tomar conciencia de sus propios recursos, explorarlos y reconocerlos.

Bibliografía

- Benedetti, M. (2008). *Vivir adrede*. Alfaguara.
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura. Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Paidós.
- Grup enciclopèdia. (19 de novembre de 2020). *¿Qué significan las cajas metafísicas de Oteiza?* [en línea] Recuperado de: <https://grupenciclopedia.cat/blog/es/cajas-metafisicas-oteiza/>
- Kirszman, D. y Salgueiro, M. C. (2002). *El enemigo en el espejo*. TEA ediciones.
- Lizeretti, N. P. (2012). *Terapia basada en inteligencia emocional: Manual de tratamiento*. Editorial Milenio.
- Saint-Exupéry, A. d. (1978). *El Principito*. Alianza Editorial.
- Seijo, N. (2016). El yo rechazado: cómo trabajar con la distorsión de la imagen corporal en los trastornos alimentarios. *ESTD Newsletter*, 5 (4).
- Selvini, M. (1990). *Muchachas anoréxicas y bulímicas*. Paidós Ibérica.
- Trafach, G. (2021). Confinamiento y trastornos de conducta alimentaria. En D. Cruz, E. Mollé y F. González (Coords.), *Adolescencias. Nuevos retos, nuevas transiciones*. Asociación Española de Neuropsiquiatría.
- Winnicott, D. (1971). *Realidad y juego*. Gedisa.

Anexos

Figura 1. Primera reproducción de *Muchacha en la ventana*.



Figura 2. Reproducción 2 de *Muchacha en la ventana* de Simone (sin figura).

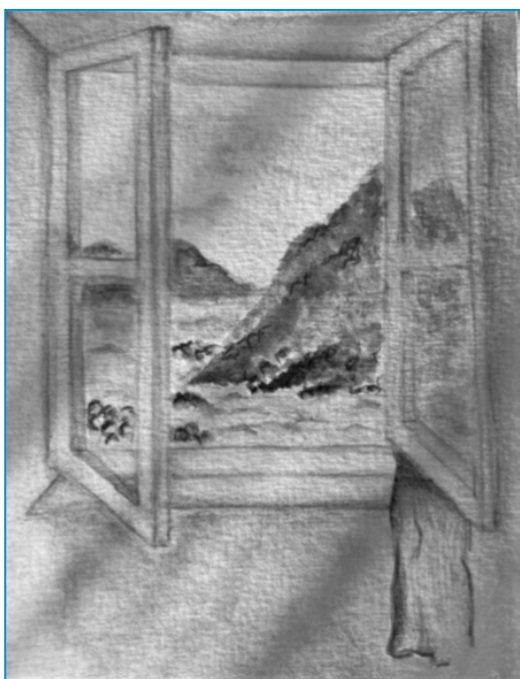


Figura 3. Reproducción 3 de *Muchacha en la ventana* de Simone



Figura 4. La caja



Figura 5. Fantasía del rosal

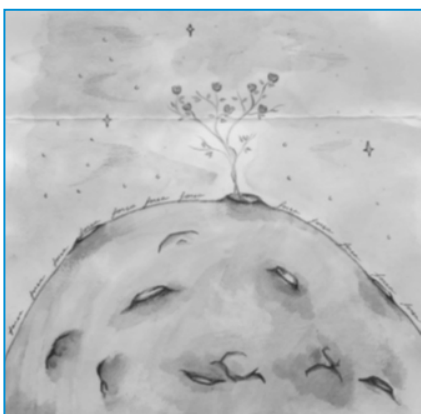


Figura 6. Trabajo con barro



Figuras 7 y 8. Feria del libro



Figuras 9. Dar y recibir

