

Trabajo Expresivo con Arena (TEA) en Colombia

Eva Pattis Zoja y Eduardo Carvallo

INTRODUCCIÓN:

La importancia de incorporar lo social en el trabajo psicoterapéutico

Lo que vamos a presentarles es el resultado de un trabajo en equipo, que se ha desarrollado en los últimos 10 años, gracias al esfuerzo y a la entrega de voluntarios generosos, analistas junguianos y routers/representantes de la IAAP (International Association for Analytical Psychology) de diferentes países y continentes, algunos de los cuales nos acompañan hasta el día de hoy.

Poco a poco hemos ido construyendo una metodología que hemos llamado Trabajo Expresivo con Arena. Una herramienta, de carácter transcultural y no verbal, que permite un apoyo psicosocial efectivo en situaciones donde la psicoterapia individual no es posible.

Esta aproximación puede resultar inusual por 2 razones: está basada en conceptos junguianos aplicados a la colectividad y está relacionada con procesos grupales.

James Hillman -en un artículo escrito en 1989 llamado "Del espejo a la ventana: curando al Psicoanálisis de su narcisismo"- menciona la necesidad de que el Psicoanálisis ponga atención a los problemas sociales. Al respecto, podríamos concluir que mientras los analistas y sus pacientes han permanecido mirándose en el espejo por un largo tiempo, afuera hay una sociedad que ha estado esperando desesperada.

Desde entonces, hemos cambiado mucho cómo entendemos nuestra profesión. Nuestro interés por lo social, lo global, el medio ambiente y el colectivo en general, se ha desarrollado dramáticamente. Hoy en día, retomando la propuesta de

Hillman (con el riesgo de literalizarla), podríamos decir que necesitamos volver a movernos y desplazar nuestro lugar, y esta vez, no sólo del espejo a la ventana sino desde la ventana a la puerta.

Necesitamos abrir nuestros gabinetes psicoanalíticos, reconsiderar nuestros entornos individuales y nuestras concepciones teóricas. En otras palabras, ensuciarnos un poco las manos.

Esto nos recuerda el conocido comentario que hace Freud durante el Congreso Psicoanalítico que se llevó a cabo en Budapest en 1918 al final de la Primera Guerra Mundial: "...Debemos pensar en agregar algo, con lo cual podamos lograr una aleación a partir del oro puro del análisis..." cuando habló por primera vez acerca de un plan para abrir espacios para tratar -sin costo alguno- a personas necesitadas que no pudiesen costear un tratamiento psicoanalítico.

Esta gran visión social del Psicoanálisis se concretó con el establecimiento de las Clínicas en Viena y Berlín, que funcionaron entre 1920 y 1933 hasta que desaparecieron durante el régimen Nazi.

Cerca de 100 años después, el Trabajo Expresivo con Arena se ve a sí mismo como una pequeña contribución a esta visión, en un mundo que ha sufrido grandes cambios.

CONTEXTUALIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA

I. Definición de poblaciones vulnerables

Tratando de mantenernos en el campo de lo estrictamente psicológico, podríamos decir que en muchas de las regiones de donde provenimos los aquí reunidos,

actualmente convivimos con personas que se encuentran en condiciones muy precarias que amenazan permanentemente las posibilidades de autorregulación de su psique.

Son colectivos expuestos a condiciones que amenazan a sus individuos en sus dimensiones biológica, psicológica y espiritual, interfiriendo con su capacidad de desarrollo natural y de adaptación. Son las llamadas "Poblaciones vulnerables".

Estas condiciones afectan principalmente a los niños quienes están prematuramente expuestos a drogas, violencia, abuso sexual, y otras experiencias para las que su aparato psico-biológico aún no se encuentra preparado para asimilar. En estas condiciones, muchos de estos niños solo cuentan con su instinto de sobrevivencia para poder sobrellevar un precario desarrollo psíquico ya que no cuentan con la protección esperada y necesaria de su entorno.

II. Colombia: país-"muestra"

La experiencia que compartimos hoy, fue desarrollada en Colombia, un país extraordinario desde muchos puntos de vista.

A pesar de que sus índices económicos lo colocan como una nación que se encuentra en desarrollo, como la mayoría de los países latinoamericanos, sus índices de pobreza son muy elevados. Para el año 2012 las cifras oficiales nos revelan que el 10,5 % de la población general está en condición de pobreza extrema, es decir que su ingreso no llega a \$1,5/día. Este sector de la población vive en precarias condiciones de vivienda, de seguridad personal, y tiene pocas oportunidades de educarse y optar a una buena calidad de vida. Así mismo, como forma de evadir de la realidad, es muy frecuente la utilización de psicotrópicos de bajo costo que usualmente tienen un alto poder neurotóxico elevado, ocasionando daños orgánicos irreversibles que elevan los niveles de impulsividad y agresividad, comprometiendo la integridad física de los miembros de esas comunidades.

En Colombia, además de estas condiciones que comparten prácticamente todas las comunidades pobres del mundo, existen dos fenómenos producto del conflicto armado que se mantiene desde hace más de 50 años: el desplazamiento y el sicariato.

En Colombia, pueblos completos deciden abandonar sus tierras, propiedades y formas de producción motivados por las amenazas de morir en medio del enfrentamiento entre las fuerzas armadas del gobierno y de la guerrilla o del paramilitarismo; o como ha sucedido en varias oportunidades, luego de haber sufrido masacres a manos de estos grupos quienes los han acusado de complicidad y de ser "informantes" de los grupos enemigos.

Según el informe anual para 2011 de la Consultoría para los Derechos Humanos y el Desplazamiento (Codhes), Colombia se ubicaba en el primer país del mundo con más víctimas del desplazamiento forzado por el conflicto armado, alcanzando la cifra de 5,2 millones de ciudadanos.

Este desplazamiento -que usualmente se da desde poblaciones rurales a las grandes ciudades - rompe con las referencias culturales, con los lazos sociales y con las formas naturales que tienen las diferentes familias para mantener su supervivencia y cotidianidad, exponiéndose a dinámicas adaptativas muy complejas que usualmente se acompañan de un profundo empobrecimiento. El paso de lo rural a lo urbano no se hace sin un costo muy alto en las dinámicas psíquicas grupales e individuales que amenazan o paralizan su capacidad de autorregulación.

Este punto lo retomaremos posteriormente al mostrar un ejemplo de un proceso con el Trabajo Expresivo con Arena.

A continuación, quisiéramos hacer algunas observaciones teóricas sobre el Trabajo Expresivo con Arena.

III. ¿Qué podemos hacer los junguianos frente a esta realidad?

Podríamos decir que las contribuciones de la Psicología en los últimos 100 años han tenido un gran impacto y han enriquecido nuestra capacidad de percibir la realidad, haciendo visibles terrenos y dinámicas que permanecían invisibles a nuestra conciencia.

Esto ha hecho posible que a nuestra psique se hayan podido "incorporar" las vivencias, primero, del inconsciente individual y, más tarde, la del inconsciente colectivo.

Podríamos decir que gracias a esta evolución que "ha afectado" nuestra conciencia individual, en los últimos tiempos poco a poco ha comenzado a emerger otro terreno de experiencias: la del **consciente colectivo**.

Por **consciente colectivo** nos referimos a la experiencia de sabernos - desde una conciencia individual- formando parte de un colectivo que nos afecta y nosotros afectamos con cada una de nuestras acciones aparentemente intrascendentes. Somos conciencias individuales formando parte de un sistema. Jung hace referencia a esto en una carta escrita en 1944 a la Sra. N: "Difícilmente, el dedo meñique se percibe como parte de la mano".

Desafortunadamente, esta toma de conciencia colectiva se ha podido desarrollar más desde los efectos del poder destructivo que tenemos los seres humanos, que desde nuestro potencial de establecer puentes y construir desde nuestro Eros.

Podríamos decir que el Trabajo Expresivo con Arena es una expresión de la activación de esta conciencia colectiva desde el terreno "amoroso" del ser humano.

La posibilidad de llevar a la práctica el Trabajo Expresivo con Arena no hubiese sido posible sin haber estado precedido de la toma de conciencia de la necesidad de intervenir en lo social y en su entorno.

Durante los diferentes procesos de selección de los voluntarios a participar en los procesos del Trabajo Expresivo con Arena, sistemáticamente hemos preguntado cuál ha sido la motivación para acercarse al proyecto, y una respuesta que hemos encontrado una y otra vez ha sido:

"Quiero participar porque me siento aislado trabajando en mi práctica privada"

¿EN QUÉ CONSISTE EL TRABAJO EXPRESIVO CON ARENA?

El Trabajo Expresivo con Arena está basado en tres estructuras: la primera es la función simbólica, que se manifiesta a medida que el niño está recreando su mundo interno en la caja de arena; la segunda es el vínculo entre el niño y el facilitador, que se desarrolla a lo largo del proceso y que recupera la relación primaria; y la tercera, constituida por el grupo que enlaza a los diferentes dúos (niño-adulto), como un vaso alquímico en el cual puedan darse las transformaciones.

Antes de seguir nuestra presentación, quisiéramos compartir nuestra dificultad en transmitir uno de los aspectos más importantes de nuestro trabajo: el clima emocional que se genera durante el mismo.

Éste es una de las fuerzas transformadoras que tiene el Trabajo Expresivo con Arena, que afecta tanto a los niños como a los voluntarios por igual.

I. *Setting* físico y dinámico

En una gran sala, doce niños -inmersos en una profunda concentración, cada uno de ellos, parado o sentado frente a una bandeja de arena-, están ocupados en la construcción de escenas que representan sus propios mundos internos.

En una gran mesa que se encuentra en el centro de la habitación o en el piso, encontramos cajas con incontables figuras en miniatura y objetos acomodados por categorías: figuras humanas, animales, casas, autos, árboles, caracoles y canicas.

Los chicos recorren innumerables veces el camino entre la mesa repleta de juguetes, y su bandeja de arena, alineadas contra las paredes. Unos llevan un pequeño animal, dos bloques de construcción, tres bolitas. Otros, un puñado de autos de juguete. No se molestan entre ellos. Cada uno parece preocupado por sus propios pensamientos.

Al lado de cada bandeja de arena está sentado un adulto. A veces, su presencia es tan discreta que pasa desapercibido. Si lo observamos detenidamente, nos damos cuenta de que de vez en cuando aparece un enrojecimiento inesperado que nos revela que está profundamente emocionado.

Podríamos decir que esta pequeña descripción resume la estructura del Trabajo Expresivo con Arena, en la que de entrada podemos reconocer un sistema que contiene a su vez múltiples subsistemas.

Queremos mostrar cómo una niña representa esta estructura sistémica en la caja de arena. Se trata de una niña de 14 años que vive en un vecindario muy precario y peligroso de Bogotá llamado El Bronx. Para esta niña el Trabajo Expresivo con Arena se trató de nutrir y cuidar.

Aquí pueden ver la escena que elaboró.



Aquí vemos enfermeras y doctores, cada uno cuidando a un bebé en su coche. En el medio observamos una mesa redonda con biberones distribuidos cuidadosamente. El número de pares (enfermera y niños) corresponde exactamente al número de niños y adultos del proyecto.

Al lado de la expresión simbólica de esta representación (el mandala que se encuentra en el centro) se encuentra una descripción de la dinámica grupal: hay

una profunda confianza en que todos los individuos tienen su lugar, en que cada uno de ellos es cuidado y respetado.

Las 12 diadas crean un contenedor seguro donde la energía que resuena en el grupo es multiplicada, así como su efecto vitalizador en el sistema psicosomático de cada participante: tanto niños como adultos.

Entre ellos, a lo largo de las sesiones, se va a crear un "espacio psíquico" que en alguna forma los aísla de lo que está sucediendo en su entorno. Poco a poco se van construyendo puentes emocionales entre este niño y su acompañante, y en paralelo, en otro nivel, entre cada uno de los que están participando en la experiencia.

El proceso se da a lo largo de por lo menos 12 sesiones de 1 hora cada una. Cada sesión transcurre en el mismo sitio, al lado del mismo acompañante que el niño escogió en la primera sesión.

La constancia en los elementos involucrados: el espacio, la caja y el acompañante, son fundamentales para favorecer el clima de confianza a lo largo del proceso. Durante el mismo, poco a poco se va despertando la capacidad de juego y se va manifestando la función simbólica de la psique a través de la construcción de las diferentes imágenes.

Para este encuentro se necesita de un espacio amplio, donde se puedan desplegar los juguetes y las cajas de arena.

Para que el proceso se dé, además de la empatía y de la "sensibilidad psíquica", necesitamos que se active uno de nuestros instintos más primitivos: el instinto de hacer.

En paralelo a esta parte observable del proceso, se va dando otra más íntima y muchas veces invisible: la construcción del vínculo entre el voluntario y el niño.

El juego que se establece a partir de la mirada o de la evitación de la misma, y la resonancia psico-biológica que acompaña este encuentro no verbal, recuerda y recupera, paso a paso y sesión a sesión, la relación primaria, la del niño con sus figuras parentales.

Estos puentes terminan representando referencias nuevas. Vínculos profundos e importantes diferentes a los que han tenido hasta el momento.

Son puentes emocionales que enriquecen la experiencia intersubjetiva tan necesaria para el desarrollo de la psique, pero a la vez, son puentes intrapsíquicos que permiten que se activen los procesos de autorregulación necesarios para balancear la psique expuesta a situaciones que generan conflictos y tensiones que muchas veces sobrepasan la capacidad de ser asimilados.

Además del vínculo niño-acompañante, se activan y desarrollan otras experiencias de intersubjetividad entre todos los que participan en el proceso. De esta forma, niños, voluntarios y formadores, van constituyéndose en resonadores y activadores de una memoria ancestral en la que todos nos sentimos participando y perteneciendo a un todo que nos vincula invisiblemente.

La alegría y la naturaleza de la conexión que, semana a semana, se percibe en el encuentro de todos los participantes del proceso, voluntarios y "acompañados", le dan una connotación ritualística y se experimenta como lo que Mircea Eliade nos ayuda a identificar como "espacios sagrados". Quizás la fuerza de esta conexión se deriva precisamente de nuestra necesidad de recuperar y la activación de estos espacios de vínculo con el Otro, lo que el analista brasileño Carlos Bygthon llamaría el arquetipo de la Alteridad.

A continuación les presentamos la descripción de una maestra de escuela que estuvo acompañando uno de los proyectos en calidad de observadora:

"...Yo estaré presente sólo como observadora. Los voluntarios son los que tienen que contener a los niños" - pensé. Pero no fue así y estoy feliz de que no lo haya sido. Estuve presente física, intelectual y emocionalmente. Fui una observadora con mis ojos y con mi corazón de los dúos niño-voluntario. Me invadieron emociones que puedo discriminar en este momento. Crecí al lado de estas parejas, muchas de las cuales se veían parecidas. No fue fácil. En un momento determinado me sentí cansada y con frío. Pocas noches después tuve un sueño donde cavaba en la arena. Esto sucedía en una de las sesiones a la mitad del proyecto. La atmósfera estaba pesada. Yo sentía dolor en mis brazos y mis hombros. Me sentía ardiendo. Oía a un niño aplanando la arena con pequeños golpes. El sonido era muy fuerte para mis oídos. Era lo único que podía escuchar. Sentí dolor en todo mi cuerpo. Quizás estos niños sentían un dolor parecido. Miré a los voluntarios y, en sus caras, observé que también sentían dolor. Todos compartíamos este dolor. Al final de la sesión, el niño que estaba aplanando la arena me miró. Su rostro expresaba paz. Yo entendí que había dejado todo su dolor en la arena".

III. Construcción de los "sistemas" del TEA.

Los Niños

La identificación de los niños que van a participar del proceso está a cargo de los líderes de las comunidades vulnerables a los que nos aproximamos. La mayoría de las veces éstos son maestros de escuela, trabajadores sociales relacionados con organizaciones que asisten a estos grupos o personas relacionadas con las iglesias de las comunidades.

Hemos evitado establecer criterios para la selección de los niños. Para nosotros cualquier niño que quiera jugar en la arena puede ser parte del proyecto. Aunque no

hay un proceso de selección como tal, hemos encontrado que los niños son escogidos desde la intuición y sentido común de los líderes.

Principalmente nos envían a los "niños problemáticos" pero también a aquellos en quienes han reconocido un potencial para desarrollar la fuerza y herramientas necesarias para cambiar lo que sin ayuda, sería un conocido y triste destino.

Entre estos niños hemos encontrado -después de evaluar los perfiles de los mismos- que podemos identificar por lo menos 4 categorías: un patrón caótico, uno depresivo, un patrón ansioso, y niños con un patrón de comportamiento esperado para su edad.

Esta heterogeneidad en la que encontramos niños fuertes y sanos trabajando al lado de "niños problemáticos" tiene un poderoso efecto en el grupo. Utilizando una metáfora proveniente de la Física, podemos decir que, por resonancia, la vibración de los diferentes individuos que conforman el grupo (niños y adultos) se sintoniza en una "vibración grupal" que tiende a la armonía. Quizás debido a esto y a que cada niño tiene para sí a "su propio adulto", es que se les hace muy fácil seguir y respetar las pocas reglas que les son dadas: trabajar en su propia caja; trabajar en silencio y, de ser necesario, hablar sólo con su adulto; no interrumpir el trabajo de los otros; y no arrojar arena fuera de la caja.

Los Voluntarios

En relación a los voluntarios, hay un estricto y preciso proceso de selección que se hace al inicio del proyecto. Los futuros acompañantes provienen de diferentes profesiones: maestros, trabajadores sociales, pensionados, artistas, estudiantes. ¡Incluso psicólogos y psicoterapeutas son bienvenidos!

Los criterios más importantes en el proceso de selección son la habilidad para contener sus emociones y ser confiables. Ya que los voluntarios no pueden ser

sustituídos en las sesiones, deben garantizar su asistencia a cada una de las sesiones a lo largo de todo el proceso.

Los voluntarios reciben un entrenamiento corto pero intensivo en la metodología. Como parte del entrenamiento, es esencial tener dos experiencias personales jugando en la arena, mientras son acompañados por alguno de sus compañeros de formación, con el que luego intercambiará su rol de jugador a acompañante.

Obviamente, el inconsciente de cada niño activa una profunda e intensa respuesta emocional en la psique del facilitador. Es por ello que cada voluntario será acompañado y contenido por los líderes del proyecto a lo largo del mismo.

A su vez, se planifican varias reuniones de acompañamiento donde los voluntarios pueden compartir sus experiencias de las sesiones, el impacto emocional, dudas, miedos y preocupaciones.

A lo largo de estos grupos de acompañamiento hemos encontrado entre los voluntarios lo que hemos llamado "el síndrome de la caja vacía". Podemos imaginarnos lo frustrante que puede ser que el niño no asista a una o varias sesiones y que la caja de arena permanezca vacía mientras los otros niños se encuentran jugando felizmente. Por otro lado, hay ocasiones en las que el voluntario puede hacer un "acting out", es decir, puede sentir un fuerte impulso de llevar un regalo al niño o visitarlo en su casa.

Estas reacciones necesitan de cuidadosas reflexiones y contención terapéutica. Es por ello que la participación en los grupos de acompañamiento o de soporte son una condición "sine qua non" del Trabajo Expresivo con Arena.

A partir de esta revisión, los voluntarios tienen la experiencia de jugar con la caja de arena. Esto permite favorecer la función empática en el momento en que ya les toque estar frente al niño que acompañarán y, por otro lado, les da una idea de las posibles dificultades técnicas a las que podrían estar expuesto.

La reacción alquímica entre el niño y el voluntario se inicia a los pocos minutos del encuentro entre ellos. No se le asigna un adulto a un niño o viceversa.

En la primera sesión, el niño "escoge" al adulto con el que va a trabajar a lo largo de todo el proceso. Para el momento en que los niños entran juntos al salón, ya los adultos se encuentran sentados al lado de una caja de arena. A los niños se les dice antes de entrar: "Escoge una de las cajas de arena", pero por supuesto, en un par de segundos, ellos también "escogieron" al adulto que se encontraba al lado de la caja.

Para nosotros, este proceso de elección está basado en la función "tele" -descrita por Levy-Moreno- que es la que guía el proceso de vinculación entre el niño y quien va a ser su acompañante, proceso que actúa en ambas vías.

Ya no nos impresiona la sincronización presente en las dinámicas que se presentan entre el niño y su acompañante: desde posibles parecidos físicos, hasta la "coagulación" de elementos que se encontraban en el campo del inconsciente y que comienzan a hacerse conscientes en la medida que avanza el acompañamiento a lo largo del proceso.

Los Padres

En todos los procesos buscamos involucrar a los padres. Tenemos una reunión grupal con los padres antes de que el proyecto se inicie y otra al final del mismo. A lo largo del mismo, los padres pueden contactar al líder del proyecto cada vez que tengan alguna pregunta o quieran expresar cualquier cosa.

Obviamente, la actitud de los voluntarios hacia los padres es similar a la que tienen con los niños: escucharlos atentamente evitando hacerles ningún tipo de recomendación. Se les valora sus percepciones y su rol como padres.

Muy rápidamente, por más ansiosos, abusivos o apáticos que sean, los padres aprenden en una forma no-verbal algo sobre la actitud calmada, respetuosa y de aceptación que tienen los voluntarios hacia los niños. Ellos perciben una cualidad

diferente, que muchos de ellos nunca experimentaron en su propia niñez, pero que desean de forma profunda e instintiva: el deseo por un trato digno.

La mayoría de las veces los padres perciben los cambios operados en los niños durante el Trabajo Expresivo con Arena y comienzan a preguntar por la posibilidad de incorporar al mismo a los hermanos. A veces, una madre puede utilizar la asistencia al Trabajo Expresivo con Arena para sus propios intereses: "Si no te comportas, no te llevo a jugar con la arena nunca más" (Aunque nosotros le repetimos que no debe hacer esto).

A los padres no se les permite asistir a las sesiones ni observar la construcción que hace su hijo en la caja de arena. El trabajo de algunos voluntarios es el de proteger la sesión herméticamente de la curiosidad externa. Es un trabajo difícil, como lo es el mantener intacto el vaso alquímico, porque el Trabajo Expresivo con Arena ejerce una tremenda fascinación.