

Fotografía terapéutica y accesibilidad: una experiencia con fotografía y salud mental

David Viñuales

Doctor en Educación Artística (Universidad de Barcelona)

Resumen:

Este proyecto fue planteado como un diario de campo donde reflexionar sobre los aspectos teóricos desarrollados en la tesis: Fototerapia: de la fotografía como herramienta terapéutica a la sinergia entre fotografía y terapia. A lo largo de esta actividad, utilicé la fotografía como herramienta y como campo de conocimiento y pude reflexionar sobre aspectos de la psicología de la percepción así como trabajar parámetros de educación artística.

Palabras clave:

Fototerapia, arteterapia, rehabilitación psicosocial, fotografía terapéutica.

Abstract:

This project was conceived as a journal field in which reflect on the theoretical aspects developed in the thesis: Phototherapy: from photography as a therapeutic tool to synergy between photography and therapy. Throughout this activity, I used photography as a tool and as a field of knowledge, and I could reflect on aspects of the psychology of perception as well as working on arts education settings.

Keywords:

Photo therapy, Art therapy, psychosocial rehabilitation, therapeutic photography.

Introducción: el entorno de la salud mental

“El término “salud mental” es muy difícil de definir (...), yo lo uso para referirme al potencial de una persona para resolver sus problemas en una forma basada en la realidad, dentro del marco de sus tradiciones y cultura. (...) Creo que la capacidad de una persona para negociar con sus problemas de una forma basada en la realidad, tiene un mérito de derecho propio; e incrementar esta capacidad entre los miembros de una comunidad es un objetivo legítimo del programa de salud mental de la misma”

(Caplan, G. 1961, p. vii).

En el entorno de la salud mental española, uno de los objetivos que se están trabajando respecto a los pacientes es la rehabilitación psicosocial. Quisiera hacer una introducción en este sentido para situar la experiencia realizada y mostrar el entorno del que se parte.

Existen numerosas asociaciones y fundaciones que ponen su esfuerzo en conseguir desarrollar programas y actuaciones que faciliten la rehabilitación psicosocial de personas con problemas de enfermedad mental, persiguiendo un aumento de la calidad de vida de los pacientes. Estas asociaciones están situadas en un escalón más cercano al aparato social que a la clínica. Los pacientes que han transitado por hospitalizaciones convencionales o por hospitales de día, encuentran en estos recursos un punto de referencia para facilitar su vida cotidiana. Sin embargo, y pese a los esfuerzos realizados por asociaciones, fundaciones y entidades públicas, según los últimos estudios realizados por la London School of Economics (Costa-Font, J. Cabases Hita, J. Alonso, J. Salvador- Carulla, L. McDaid, D., 2006), la atención de salud mental en España es deficiente, colocándose a la cola de los países revisados en el estudio “Esméd”, en el que se revisan los servicios de salud mental de seis países europeos. Según el estudio, nuestro país junto con Bélgica e Italia es uno de los países que menor provisión de recursos sanitarios ofrece en relación con el número de demandas.

En este entorno de “luces profesionales” y “sombras administrativas”, se presenta un proyecto de investigación sobre un campo de actuación relativamente nuevo, que es la fototerapia. Dentro de los planes

asistenciales, se está trabajando con arteterapia tanto en hospitales de día como en centros de día. La diferencia de trabajo entre los dos entornos, radica principalmente en las estructuras en las que se tiene que integrar el trabajo, con la consiguiente adaptación en cuanto a los objetivos, metodologías y prolongación de la actividad/tratamiento. El entorno del centro de día está más orientado a la reinserción estable que a la psicoeducación y adherencia al tratamiento. Los objetivos están más cerca ámbito social y menos en el clínico. Los usuarios utilizan los servicios del centro de forma voluntaria, y en él se ofrecen las actuaciones necesarias para dar respuesta a las necesidades, que personas con problemas de salud mental puedan presentar a la hora de iniciar o reiniciar un proceso de rehabilitación o de reinserción.

Los objetivos principales de un centro de día (como la Fundación Agustín Serrate, 2010) son: la recuperación y adquisición de habilidades sociales y laborales básicas, el aprendizaje de nuevos procesos y competencias profesionales (a través de ofertas formativas específicas o participando en la red normalizada de formación), el aprendizaje y adaptación a situaciones reales de trabajo y la incorporación al empleo (protegido u ordinario). Entre los diferentes programas que se llevan a cabo para lograr estos objetivos, se encuentran, los servicios de comedor, programas de atención social, familiar, dinamización sociocultural, de atención psicológica, y arteterapia.

Presentación del diario de campo

El objetivo primero de este trabajo radica en reflexionar y documentar una experiencia trabajada desde una observación participante. Se trata de la construcción de un escenario que permita reflexionar sobre teoría desarrollada en la tesis (Viñuales, D. 2011).

Soy consciente de que en los ámbitos de la promoción de la salud, se podría esperar “resultados” (*findings*) que sostuvieran empíricamente las teorías desarrolladas. Pero este enfoque científico, lejos de promover la

integración de las experiencias en la relación entre individuo, sociedad y cultura, lo que promueve es una jerarquía ideológica que se sustenta en la supremacía del pensamiento racional sobre la imaginación. Tras lo dicho, sustentarse en este marco positivista (para defender la posibilidad de generación de conocimiento, de educación y promoción de la salud gracias al trabajo con imágenes, la creatividad y la imaginación), podría resultar una incongruencia, razón por la cual no encuentro la necesidad de dejarme caer en la tentación de esta dinámica.

En el diario de campo, para no incurrir en problemas éticos ni exceder los límites de la investigación, hemos contado con la supervisión de dos profesionales del centro de día (Sergio Benabarre y Francisco Grasa), con los que he negociado los términos de la actividad, así como la regular puesta en común de las consideraciones necesarias. Además, en dos de las ocho sesiones que forman el trabajo de campo, he contado con la presencia de los dos responsables del centro para la actividad. Esta presencia ha servido para contar con una supervisión directa sobre la actividad, en el proceso de triangulación de la experiencia investigadora.

En las siguientes páginas, se reflexiona sobre el posible proceso terapéutico, sobre metodologías, sobre técnicas, sobre las propuestas de los terapeutas más reconocidos y sobre otras ideas que he planteado y desarrollado en la tesis (Viñuales, D. 2011). Los resultados no los vamos a presentar en baremos ni en estadísticas, sino en forma narrativa. Esperamos conectar con el lector en diferentes niveles, promoviendo su imaginación y aprovechando su trasfondo socio-cultural para provocar el diálogo, huyendo de una presentación unidireccional; como ha dicho Gardner (1987), citado por D.A. Efland: “el hecho de que una computadora pueda (y normalmente lo hace) transmitir información en una sola forma simbólica (e., proposicionales, representaciones de tipo lingüísticas) no es razón para asumir que el ser humano hace lo mismo” (Efland, D.A. 2002, p. 137).

Personalmente, me siento avocado a relacionarme con lo que me rodea de diferentes formas, y cuando me es posible, a interpretar y reconstruir aquello

que me he encontrado. Espero que con este trabajo, el lector pueda hacer lo mismo, participando en la generación de significados.

El presupuesto general de la fototerapia, es que trabajar con fotografía en un espacio seguro y enmarcado terapéuticamente puede ser beneficioso para personas que tengan ciertas dificultades, por ejemplo de comunicación (Wadeson, H. 1980, Weiser J. 1999). También, en este sentido, trabajar mediante elementos no verbales que conecten directamente con aspectos conscientes e inconscientes puede aportar beneficios para el desarrollo individual y colectivo de los participantes. Además, la fotografía puede utilizarse como un elemento de comunicación hacia el interior de los participantes en el trabajo terapéutico, del mismo modo que el dibujo, la pintura y la escultura; en definitiva, del mismo modo que el resto de las artes de representación. Por eso, con ánimo de aprovechar este camino ya empleado por otros medios artísticos en relación con el entorno de las terapias, la construcción de un sistema terapéutico basado en la fotografía, este contexto de investigación, va a estar marcado por los principios del arte como medio de intervención terapéutica.

Diario de campo, extracto del 29 de octubre

El 29 de octubre fue el primer día de trabajo. Todos habían traído fotos de cosas que les gustaba y momentos familiares. La intención de este encargo no estaba tanto en poner en práctica las técnicas del álbum familiar de J. Weiser (1999), como en conseguir imágenes que facilitaran la comunicación entre los participantes, comenzando, como dirían T. Parsons (1991) y S. Freud (1993) un posible proceso de socialización desde la formación de representaciones. En el encargo fotográfico, también les había propuesto traer fotos suyas; retratos (no autorretratos), pero esta era una barrera que a priori no querían afrontar. Yo traje unos libros de fotografías, para que los ojearan e identificaran cosas que les gustaban o qué les llamaba la atención:

- Empezamos, ¿Queréis enseñar las fotografías que habéis traído?
- Te voy a enseñar la cámara, porque hace años que la tengo pero hay una cosa que no entiendo.
- De acuerdo Jonás, pero si te parece bien, esto lo revisamos después de ver las fotografías.
- Yo he traído dos carretes que tenía preparados para revelar, y como he terminado el último, he aprovechado y traído todas las fotos.
- Extiéndelas sobre la mesa para que podamos verlas. Si no caben todas, selecciona las que más te llamen la atención y las otras déjalas a un lado, luego me avisas y las revisamos. Después quiero que intentes elegir las cuatro fotografiáis que hemos pedido.
- ¿Me puedes ayudar Jonás? A elegir las fotos, a ver cuál es más bonita de estas dos. ¿Ésta te gusta más?
- Esto que tiene aquí... no lo entiendo...
- Este botón es para regular la potencia del flash de la cámara. (...)
- Es que tenía una foto que parecía muy buena, toqué esto y se fastidió.
- Ves, esta foto en concreto se me echó a perder. Es de una chica que conozco de aquí.
- Aquí la peña Oroel, que había una nube y me gustó, aquí unas forjas en el balcón...
- Yo hago dibujo, me gusta el arte y quisiera saber algo más de la fotografía para tener una pequeña base.
- ¿Tienes un lector para ver las fotos de mi tarjeta de memoria?
- No, pero si quieres podemos ver las fotografías en la pantalla de la cámara y me cuentas un poco que es lo que has fotografiado. Sin embargo, recuerda que es más conveniente traer las fotografías impresas en papel. Tienes que ir al centro de revelado que hemos concertado y allí te harán las copias que necesites para la actividad, sin coste. Cuando vallas, dile a quien te atienda que vienes del centro de día y que no tienes que pagar las fotos.

Continué preguntando si les parecía bien que este primer visionado de fotografías lo hiciéramos de forma individual, mientras el resto de compañeros buscaban en los libros que había traído fotografías que les llamaran especialmente la atención. Los libros eran de diversos temas: personas, paisajes, viajes y poesías visuales, en los que las imágenes sugieren cosas que no están presentadas fotográficamente. Sobre la mesa de trabajo común, había dispuesto hojas de papel y bolígrafos para apuntar las páginas de los libros que pudieran resultar interesantes, y así poder localizarlas y fotocopiarlas.



Alfonso había traído fotos antiguas, de sus antepasados, y fotografías de una plaza en las afueras de Huesca, con vistas a las montañas y una rotonda. Traía muchas fotos, así que le invité a seleccionar alguna. Irina había traído muchas fotografías y tampoco podía seleccionar ninguna con facilidad; ella encontraba una historia detrás de cada imagen, su relación con las imágenes era muy fuerte, le servían como reflejo donde desarrollar su propia narrativa personal.

La dificultad de elección con las imágenes, tiene que ver con la utilidad que tiene la fotografía como método de asimilación del mundo (Lacan, J. 1979), en tanto que posibilidad de fijación de componentes físicos y psíquicos y asimilación del conjunto de elementos, conscientes e inconscientes de la experiencia. Desprenderse de ellas (las imágenes fotográficas), en ocasiones podría suponer “desprenderse del encerramiento de diversos componentes de una experiencia [...] que está siempre guiado por el deseo de conservar intactos los componentes no asimilados para así hacer posible más tarde su asimilación” (Tisseron, S. 2000, p. 29), ya que en las fotografías se puede guardar en forma latente aquello que no ha sido resuelto por la mente:

– He traído muchas fotos. En esta aparece la bicicleta de mi padre. Es muy antigua. Me acuerdo de los paseos que se daba por la finca, ¡madre mía si ha dado vueltas esa

bicicleta! Ahora ya no se usa, está vieja. Yo voy andando a los sitios. Tampoco tengo carnet de conducir, así que me tienen que llevar a los sitios a los que no puedo ir andando. He traído más fotos...

Casi al final de la sesión, pregunté al grupo si habían elegido las imágenes que les habían gustado de los libros que yo había traído:

– Me gustaría, que a partir de las fotografías que habéis traído, intentarais hacer nuevas imágenes para el próximo día. Me encantaría que tratarais averiguar qué es lo que os ha llamado la atención en las imágenes que habéis elegido. Por ejemplo, un lugar para descansar, una cara bonita, una casa del mismo color que en la vuestra...

– Cuando termine la sesión y salgáis del centro, mirad a ver si hay algún objeto o espacio que os transmita alguna sensación parecida a lo que os ha llamado la atención en las fotografías que habéis seleccionado. Ahora vamos a fotocopiar las imágenes elegidas y así podéis llevároslas con vosotros como muestra.

Quería insistir en la “gimnasia de la mirada”, trabajando y gestionando los participantes, la información que se iban encontrando en las imágenes. Durante esta sesión habíamos estado viendo las fotografías que habían traído cada uno por separado, aunque a veces era inevitable que intercedieran otros participantes en los comentarios. Esto no era potencialmente negativo, ya que prácticamente ninguno de los participantes tenía problemas con la privacidad, o al menos, en el ejercicio que estábamos llevando a cabo. Me interesaba la idea de conseguir un grupo donde generar pequeños significados conjuntamente, al que todos los participantes de la actividad pudieran animarse a sumar ideas.

La cohesión es un objetivo terapéutico de las terapias de grupo. La terapia de grupo ofrece, gracias a la cohesión, la fuerza del grupo, la fuerza del no estar solo para afrontar un problema; la empatía del grupo (Yalom, I. 1985). Esto no es algo que quisiera desaprovechar, pero mi interés en la posible parte terapéutica no estaba tanto en trabajar profundamente esta dinámica de grupo, como en aprovecharla para generar significados conjuntos, de forma que los participantes, en la medida de lo posible, se apoyaran los unos en los otros, y no poniendo el énfasis en las profundas subjetividades del

participante, sino en los dominios más accesibles. Se trata de un trabajo con una orientación más constructora y colaborativa, quizás hasta más educativa (por guiar hacia el encuentro con nuevas alternativas, como posibilidad para enriquecer e implementar la experiencia) en la forma de intervención, y en este contexto de investigación, más adecuado a los objetivos.

Al plantear un trabajo de investigación en un entorno terapéutico, lo obvio, siempre resulta buscar los objetivos en la eficacia de las técnicas, o en la evolución del “caso”, como he señalado antes, y lo complicado, resulta intentar centrarse en la experimentación de las técnicas y la reflexión de la experiencia.

Esta primera sesión (segundo encuentro) de trabajo sirvió para conocernos. Había querido afrontar la sesión como una charla informal con fotografías: como medio de enlace entre nosotros y como excusa para romper el hielo. Ya nos habíamos visto en la reunión informativa, pero allí hubo mucha expectación y aunque había servido como toma de contacto, no habíamos ido mucho más allá. Bueno, yo les había hecho un encargo fotográfico, y les había explicado qué íbamos a hacer en los próximos dos meses, con lo que me había posicionado como el guía de la actividad.

Gracias a las fotografías, el ambiente se relajó respecto a la reunión informativa. Creo que también influyó el que el diálogo estaba abierto y no tan dirigido o pautado como en la primera charla. Como vienen diciendo J. Weiser (1988, 1999), D. Krauss (1983), J. L. Fryrear (1983, 1992), etc., las fotografías son unos excelentes licitadores de la conversación (o entrevista terapéutica), además de “traer a la superficie recuerdos, memorias y afectos” (Krauss, D. 1983, p. 45).

En esta primera sesión, solamente Irina había exteriorizado recuerdos y memorias al hablar sobre las fotos. El resto de participantes, había descrito lo que veía: un árbol, una montaña, una barandilla curiosa... Las fotos, en general eran tratadas como imágenes en las que aparecían objetos, y en

alguna ocasión, su visión trascendía hasta una experiencia relacionada con la imagen. La percepción que se hacía sobre las imágenes, era analítica y contenida. O dicho de otra forma, en estas primeras revisiones fotográficas, la imaginación parecía contenida, y como precursor junto a la percepción de las experiencias visuales, éstas quedaban relegadas a la identificación de objetos, posible de revisar desde las teorías de la percepción de la gestalt.

Uno de los aspectos más significativos, fue la dificultad que los participantes encontraban para seleccionar imágenes de los libros que había traído:

- Me gustan un montón, pero es que no se cual escoger. A parte de del problema de elegir alguna, es que en realidad me gustaría elegir alguna de las mías, que tengo muchas... No me gusta copiar, yo tengo que hacer algo diferente...
- Es difícil escoger.
- A mí ésta me encanta. Lo que me gusta es la naturalidad. Lo que es cada uno, lo que es cada cosa. Cuando veo algo muy normal, muy natural.
- Mateo, para el próximo día me encantaría que trajeras fotografías en las que veas reflejada la “naturalidad” que te gusta ver en las fotografías.
- Esta semana, haremos un viaje y haré fotos, ya las traeré el próximo día.

Me interesaba mucho observar cómo se relacionaban los participantes con las imágenes, y que las imágenes nos ayudaran a relacionarnos entre nosotros, pensando en la fotografía como un instrumento para compartir la experiencia y en la relacionalidad (Gergen, K, 2000) como posible posición desde la que afrontar los problemas identitarios. Sin duda, fue una sesión en la que aprendimos y compartimos muchas cosas, y de la que pude obtener cierta información que me ayudaría a preparar la siguiente reunión. Las fotografías sirvieron como enlace para hablar de cosas que les gustaban, dándose así a conocer un poco con el resto del grupo. Se produjo interacción, y esto era muy interesante, porque al principio de la sesión reinaba un gran silencio en la sala (habitual compañero en los pasillos y en las salas de reuniones que utilizan los usuarios del centro). Nadie había mostrado miedo a expresarse con libertad y a hablar con personas con las que habitualmente no hablaba, o incluso tan apenas conocía.

La técnica utilizada en esta sesión es la que considero más sencilla y principal de las técnicas de fototerapia: la foto provocación, que fue usada por primera vez en el campo de la antropología por John J. Collier (1983), y más tarde en el campo de la psicoterapia por autores como J. Weiser (1999), D. Krauss y J. L. Fryrear (1983), y por muchos otros en el del arteterapia, consistente en activar el diálogo gracias a las fotografías, que funcionan como referente para los interlocutores.



El uso que he hecho de la técnica en esta primera sesión sería fácilmente transportable a otros ámbitos y marcos teóricos, tanto dentro como fuera de un espacio terapéutico. En el campo de la educación artística, la foto provocación tiene un enorme potencial, ya que gracias a esta técnica, como acabo de mostrar, es posible entablar una comunicación rica y profunda, y como diría J. Weiser (2011) de forma extraordinariamente rápida.

Bibliografía

Caplan, G. (1961): *An Approach to Community Mental Health*, Tavistock Publications, London.

Collier, J. y Collier, M. (1986): *Visual Anthropology: Photography as a Research Method*, University of New Mexico Press, Albuquerque.

Costa- Font, J. Cabases Hita, J. Alonso, J. Salvador- Carulla y L. McDaid, D. (2006): *New and old challenges in the reform of mental health systems in Spain*. Eurohealth 14 (4), (14-18).

Efland, D., A. (2002): *Art and Cognition*, Teachers College Press, New York.

Freud, S. (1993): *Los Textos Fundamentales del Psicoanálisis*, Altaya, Barcelona.

Fryrear, J. y Corbitz, I. (1992): *Photo Art Therapy. A Jungian Perspective*, Charles C. Thomas Publisher, Springfield.

Fundación Agustín Serrate (2010): *Memoria 2009*. Disponible en: <http://www.fundacionagustinserrate.org> . Consultado: 20/10/2010.

Gergen, K. (2000): *The Saturated Self*, Basic Books, New York.

Jung, C. y Wihelm, R. (2003): *El secreto de la flor de oro*, Paidós, Barcelona.

Krauss, D. y Fryrear L. J. (1983): *Phototherapy in Mental Health*, Charles C. Thomas, Springfield.

Lacan, J. (1979): *The Four Fundamental Concepts of Psycho-Analysis*, Penguin Books, London.

Parsons, T. (1991): *The social system*, Routledge, New York.

Tisserón, S. (2000): *El misterio de la cámara lúcida. Fotografía e inconsciente*, Universidad de Salamanca, Salamanca.

Viñuales, D. (2011): *Fototerapia: de la fotografía como herramienta terapéutica a la sinergia entre fotografía y terapia [tesis doctoral]*. Universidad de Barcelona.

Wadeson, H. (1980): *Art Psychotherapy*, Jhon Wiley and Sons Inc., United States of America.

Weiser, J. (1999): *Photo Therapy Techniques. Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums*, Photo Therapy Center Publishers, Vancouver.

Weiser, J. (2011): *El álbum familiar y otras colecciones foto- biográficas*. Disponible en: http://www.phototherapy-centre.com/family_album.htm. Consultado: 02/02/2011.

Yalom, I. (1985): *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, Basic Books, United States of America.