

La fotografía como vehículo de inclusión y herramienta terapéutica

David Viñuales

Arteterapeuta, Doctor en Educación Artística (Universidad de Barcelona)

Intervención dentro de la mesa redonda “Los museos y los espacios patrimoniales como herramientas terapéuticas” de la sesión Museos y salud: el museo como espacio de transformación y de utilidad terapéutica.

Resumen:

Durante los últimos años he estado investigando, junto a diferentes grupos sociales, el uso de imágenes como posibilitadores de cambio y como herramienta útil en procesos de rehabilitación psicosocial. En este papel quiero reflexionar mediante la exposición de tres casos, el posible interés de usar el medio fotográfico para ayudar a mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas.

Palabras clave:

Fototerapia, arteterapia, rehabilitación psicosocial, fotografía terapéutica, asesoramiento psicológico.

Abstract:

I have been researching in recent years the use of images as enablers of change and as useful tools in psychosocial rehabilitation processes. In this paper I want to reflect by exposing three cases, the potential interest in using the photography medium to help improving people quality of life and well-being.

Keywords:

Photo Therapy, Art Therapy, psychosocial rehabilitation, therapeutic photography, counseling.

En este papel quiero revisar mediante la exposición de tres casos, el posible interés de usar el medio fotográfico en espacios terapéuticos y de transformación psicosocial.

Durante los últimos años vengo trabajado con imágenes en diferentes grupos sociales con necesidades específicas: demencia, autismo y psicosis. En estos casos la fotografía ha sido utilizada con diferentes propósitos, dependientes de las necesidades concretas de cada grupo participante, siempre con la promoción de la salud de los participantes como objetivo principal. De forma general, dentro del ámbito psicosocial, la fotografía se utiliza sobre todo por sus conocidos usos como canal de comunicación y de forma más específica, y quizás menos conocida, como herramienta terapéutica.

Para introducir estos casos y comprender mejor cómo se llega a utilizar la fotografía con fines terapéuticos, voy a tomar como punto de partida a los usos y las implicaciones sociales de las imágenes.

La imagen

Vivimos en una sociedad eminentemente visual. Las imágenes son utilizadas en todo tipo de medios y soportes para infinidad de usos, pero todos estos usos tienen una función común: la comunicación. Pero además, nuestra sociedad está sufriendo una revolución cultural en la que la velocidad de interacción y la amplitud informativa son factores determinantes, y esta nueva sociedad crece en esta dirección, en gran medida, gracias a las imágenes y a sus posibilidades comunicativas.

Las redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter, Google+, Youtube, y Whatsapp (entre otras), se fundamentan en las imágenes. En todos los canales se usan imágenes para la comunicación. Son instantáneas, directas, y se usan sobre todo, para decir que “yo estuve allí”, que “esto me gusta”, para utilizar el sentido del humor, para hacer chistes visuales, para expresar ironía o para expresar emociones... en definitiva, se usan las imágenes para comunicar. Para comunicar de forma más rápida y amplia que con palabras.

Pero además de las personas, de los usuarios de la sociedad, los grandes aparatos sociales que necesitan comunicar o generar mensajes, utilizan las imágenes. Los medios de comunicación (televisiones, diarios, magazines, etc.) también usan las imágenes para comunicar. Estos buscan sobre todo el impacto de la noticia a través de la imagen. Documentales que conmuevan a los espectadores, entrevistas que se apoyen en imágenes contundentes; las empresas también usan imágenes para comunicar sus productos, buscando crear necesidades a través de las imágenes.

La imagen se usa en prácticamente todos los espacios sociales. Entonces, si las personas utilizamos cotidianamente las imágenes para comunicarnos, ¿cómo no las vamos a usar en espacios de promoción de la salud? Aunque la pregunta ahora, consistiría más bien en analizar cómo utilizar este lenguaje, o para qué, más allá del uso cotidiano de un lenguaje convencional para el participante. ¿Cuál sería entonces el uso principal de las imágenes en terapia? -La imagen en entornos de promoción de la salud, se usaría, dadas sus principales cualidades como facilitadora.

¿Qué usos ha tenido históricamente la imagen para la sociedad?

Las imágenes han ayudado a escribir la historia antes que la escritura. Pero además, y aquí es donde comienza lo más interesante, las imágenes han ayudado a ser más felices a las personas.

Un buen ejemplo son las religiones y el uso que han dado a ciertas imágenes y formas de representación. La religión cristiana abarrota sus templos con imágenes. Imágenes llenas de historias, de mensajes, de símbolos. Pero de entre todos los mensajes, hay algunos de esperanza, de redención, de continuación, de perdón... Las imágenes llevan ofreciendo apoyo psicosocial a nuestra sociedad desde hace más de mil años, mediante mensajes sencillos, certeros y accesibles para todas las personas que componen el grupo social.

Estos mensajes son accesibles a los asistentes a los templos, está allí para ellos. Las imágenes están colocadas como bálsamos a los que acudir en estados psicológicos de incertidumbre, de desesperanza, de miedo... La

imagen, es un aliado psicológico para las personas desde mucho antes del nacimiento de cualquier teoría psicológica conocida. La imagen tiene usos terapéuticos, prácticamente desde el inicio de nuestra historia.

Tres casos de usos de fotografía terapéutica y fototerapia

Proyecto Andamos (Viñuales, D., Martínez, M. y Bergua, A.)

Se trata de un proyecto de intervención psicosocial con un grupo de personas con diagnóstico de Asperger y Autismo, desarrollado desde las asociaciones: Autismo Huesca, Asperger Aragón y Embat.



El proyecto ha tenido un doble objetivo: inclusivo y habilitador (terapéutico).

- Inclusivo: la inserción psicosocial de las personas participantes a través de un entorno laboral. El proyecto, desde una perspectiva técnica busca la inserción laboral de personas con discapacidad. Para conseguir este propósito, se ha diseñado un programa de trabajo adaptado, para además de ofrecerles una posibilidad laboral, aportara mejoras su calidad y participación social.

- Desde un punto de vista terapéutico se ha buscado la interacción y la participación, gracias a la mejora de las habilidades sociales. En definitiva la integración social de personas que debido a su enfermedad, padecen ausencia o escaso interés en la relación con los demás y deficiencias severas en el lenguaje y la comunicación

Este proyecto, se ha creado desde un equipo compuesto por siete personas, tres con síndrome de Asperger, una con espectro autista y tres profesionales del entorno psicosocial. El proyecto, pretende promocionar la cultura latente en el casco urbano de la ciudad de Huesca, con la zona recientemente peatonalizada. Se trata de un proyecto, que tiene el ánimo puesto en conciliar las nuevas posibilidades que ofrece una ciudad con sus habitantes.

La propuesta se ha materializado en un mapa interactivo que puede consultarse en cualquier momento via wifi/3G, en el que aparecen contenidos de interés turístico y cultural de los lugares más emblemáticos de la zona peatonal. De este modo, es posible navegar por el mapa de nuestro teléfono y conocer algo más de la historia de nuestra ciudad, reflejada en monumentos, edificios, plazas y calles.

En el desarrollo de la actividad, con un total de 150 horas, se han distribuido los trabajos de los participantes según sus intereses, buscando en todo momento la motivación por el proyecto. Se han repartido las tareas en grupo, o divididos en grupos de dos o tres participantes, acompañados en todo momento por un profesional.

Entre las actividades realizadas, se han preparado fotografías, dibujos y textos de espacios comprendidos en la zona peatonal de la ciudad con interés cultural. La realización de estas representaciones e investigaciones, han obligado a afrontar la totalidad de los espacios, a aprender el manejo técnico de los equipos y a trabajar con cierta colaboración de equipo. Las tareas también han ido rotando, en la medida de las capacidades de los participantes, buscando el entendimiento y la necesaria colaboración entre ellos.

Proyecto Álbum de Vida (Viñuales, D. y Falcó, V.)

Se trata de un proyecto de carácter psicosocial, que busca promover la calidad de vida de los cuidadores de enfermos de Alzheimer, desde prácticas culturales fundamentadas en la imagen como motor de procesos cognitivos y culturales.

El proyecto Álbum de Vida, Alzheimer e imagen se desarrolla en el marco de VISIONA (proyecto de ámbito cultural que explora diferentes vías de reflexión acerca de la imagen) en colaboración con la Asociación Alzheimer de Huesca. Concebido mediante el diálogo con la Asociación para promover la mejora de la calidad de vida de sus enfermos y cuidadores de Alzheimer y otras demencias desde prácticas culturales fundamentadas en la imagen como motor de procesos cognitivos y culturales. El proyecto explora vías que promuevan el descubrimiento, la movilización y el diálogo entre personas afectadas por la enfermedad, con especial interés en la relación (y su mejora) entre enfermos y cuidadores.



Se ha pretendido ofrecer al cuidador un espacio/herramienta (la imagen) para respirar, mediante:

1. Proporcionar un espacio distante en su relación cuidador-enfermo, donde explorar emociones positivas hacia el enfermo con la creación del Álbum de Vida.
2. El fomento de su tiempo de ocio con la participación en algunas de las acciones programadas por VISIONA como la visita a la exposición “Narrativas domésticas”.

Acciones del proyecto:

- Actividades para la realización de un Álbum de vida en cooperación con el programa de asistencia a cuidadores de enfermos y con el programa de terapia ocupacional de la Asociación Alzheimer.

Desde el interés que suscita la imagen como elemento posibilitador y promotor de la comunicación, tanto interna como externa de las personas, hemos creado un álbum de vida de diversos usuarios (enfermos) de la asociación, en el que se describe de forma visual y sensible diferentes actividades realizadas por los mismos en el programa de terapia ocupacional, tales como sencillos logros de la vida cotidiana o como las emociones que surgen en diferentes momentos. Las fotografías han sido realizadas por David Viñuales y el Álbum se ha confeccionado mediante un taller con cuidadores.

El foco, sin duda se ha puesto en promocionar y mejorar la relación entre enfermos y cuidadores.

- Acciones en torno a la exposición *Narrativas Domésticas*, con los enfermos como herramienta dentro del programa de terapia ocupacional de la Asociación Alzheimer y con los cuidadores de enfermos de Alzheimer dentro del grupo de autoayuda.

Respecto a las acciones con los enfermos, hemos partido de la premisa, de vivir el presente y de manera positiva el trato con personas con demencia y queriendo poner de relieve que tratamos con personas, por encima de todo, con sus propios gustos y opiniones por el arte, así como con diversas

aficiones relacionados con este como pueden ser las visitas a exposiciones o museos. Teniendo en cuenta su diagnóstico, creemos que igual que a otros ciudadanos, se les debe de tender desde las prácticas culturales la posibilidad de seguir disfrutando de actividades como sujetos sociales activos, consumidores y generadores de cultura, evitando así la apatía y el estigma, para mejorar su calidad de vida.



Respecto al trabajo con los cuidadores, se ha pretendido fomentar la inclusión de visitas a las exposiciones como elemento más en sus actividades de ocio. Este, y el cultivo de las aficiones, es una de las cosas que el cuidador y sobretodo el cuidador principal pierde al hacerse cargo de un enfermo de Alzheimer y/o demencia. Los terapeutas insisten en recordar al cuidador y en ayudarle a no perder ese tiempo de ocio para mejorar su calidad de vida y por tanto la del enfermo, y no generar así un/ o varios enfermos más. También es importante realizar estas visitas junto a los enfermos para generar así momentos de ocio positivos y mejorar la relación entre enfermo y cuidador. Para ello se realiza una visita a la exposición *Narrativas Domésticas*, al igual que se ha hecho con los enfermos.

Proyecto mural “la Huerta” (Viñuales, D.)

Proyecto de rehabilitación psicosocial enmarcado en el trabajo de arteterapia (fototerapia) de un grupo de personas con psicosis.



Durante el primer trimestre de 2012, como parte del programa de actividades de fototerapia desarrollados con el grupo de trabajo de la Fundación, recibimos el encargo de realizar un mural donde aparecieran imágenes fotográficas que ayudaran a comprender el cambio rehabilitador que la Fundación Agustín Serrate había realizado con una huerta, donada en estado de abandono y recuperada como espacio productor de hortalizas y frutas, gestionada y trabajada por profesionales y usuarios de la fundación.

El objetivo era doble: por un lado dar visibilidad a un trabajo realizado de forma creativa, y por otro profundizar en los objetivos rehabilitadores del programa de foto terapia.

Nuestro grupo había evolucionado ostensiblemente a lo largo del tiempo, y gracias a ello pudimos plantear este trabajo con un ánimo más ambicioso, que la mera exposición de imágenes antiguas contrapuestas ante imágenes nuevas.

Quise aprovechar esta oportunidad para reflexionar sobre el cambio, el eterno cambio que como apunta el filósofo Zubiri, representa uno de los dos grandes pilares de todo el entendimiento occidental contemporáneo (el otro sería el nihilismo).

El cambio, la transformación del territorio en este caso, sirvió para que todos los componentes del grupo de trabajo, se pudieran identificar como agentes y como posibilitadores de cambio. Pensando que nos hallamos ante un grupo de personas con problemas de salud mental, es más que significativo y esperanzador.

En el programa de fototerapia, comenzamos preparando el terreno para afrontar este trabajo hace ya cuatro meses. Realizamos diferentes actividades relacionadas con la imagen, la percepción y la transformación de información que nos permitió finalmente, en cuatro sesiones de trabajo, afrontar el cambio de un territorio yermo y abandonado (antes operativo) a un territorio fértil y productivo.

Gracias al trabajo en equipo, pudimos manipular ideas que por separado no habría sido posible. Está claro que el grupo y la cohesión conseguida durante todo el proceso de trabajo (más allá de nuestra pequeña actividad fueron de gran ayuda para este desarrollo y complemento del equipo.



Estas ideas que surgieron de los propios participantes, sirvieron como guías para armar el proyecto del mural. Y resultaron ser un espejo de los propios intereses, miedos y esperanzas de los integrantes del grupo. Trabajamos juntos, y afrontamos las cosas mejores y las peores. No hemos tenido la necesidad de dibujar un mundo partido, ni de esconder aquello de lo que no hay que hablar. Se ha afrontado todo, con naturalidad, y se ha conformado un mural, que narra la nueva oportunidad de una huerta, pero también la de un grupo de personas, que comprende que a la vida se le puede mirar de frente, que se pueden superar las dificultades, y que las herramientas para hacerlo están allí, al alcance de todos.

Conclusiones

Quisiera subrayar las dos ideas fundamentales que he querido presentar:

1. La fotografía, en tanto que imagen, es inherente a la naturaleza humana. Producimos imágenes desde el principio de nuestras vidas y desde el principio conocido de las civilizaciones, estas se han utilizado con fines sociales.
2. La fotografía puede resultar terapéutica, y no porque sea usada en gabinetes psicológicos, sino porque las personas, gracias a la fotografía, tenemos un excelente medio de comunicación y conexión donde generar significados y proyectar emociones.

