

Jardinería Metafórica: Un jardín para cuidarte

Soraya Castaño Galeano

Máster en Arteterapia y Educación Artística para la
Inclusión Social

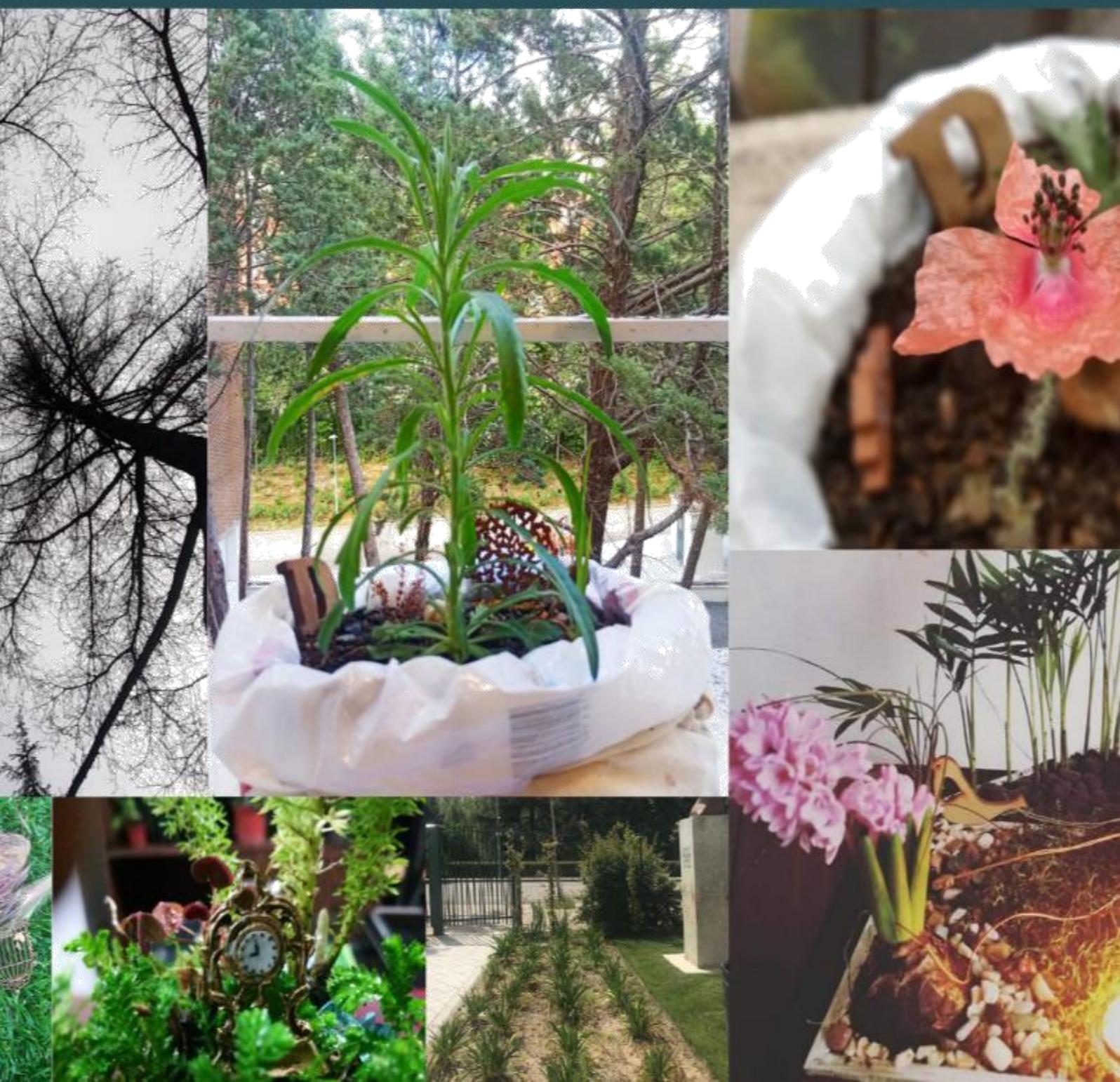


MÁSTERES
DE LA UAM
2019 – 2020

Facultad de Educación y
Formación del Profesorado

JARDINERÍA METAFÓRICA

UN JARDÍN PARA CUIDARTE





MÁSTER UNIVERSITARIO EN ARTETERAPIA Y EDUCACIÓN ARTÍSTICA PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

**Jardinería Metafórica
Un jardín para cuidarte**

**Metaphoric Gardening
“A garden that takes care of you”**

CURSO: 2018 / 2020

**ÁMBITO DE ESPECIALIZACIÓN: Psicosociales,
Clínicos Y Educativos**

Castaño Galeano Soraya

Convocatoria extraordinaria, septiembre, 2020

NIE: Y-6578786-H

TUTOR/A: Ana Mampaso

Departamento educación artística

Dedicatoria

A mi hijo Miguel Ángel, por comprender, apoyar e incluso impulsar el proyecto de estudio que por casi dos años me ausentó de su lado, sus acciones comprensivas y maduras me impulsaron a finalizar. Por su mirada, que incluso podía ver cuando cerraba los ojos.

Agradecimientos

Al creador de todo, quien ha creado sistemas perfectos que buscan constantemente su bienestar y continuidad. Él ha hecho posible que vivamos en un jardín vivo, inmenso, cambiante y perfecto con el que podemos trabajar mancomunadamente para nuestro crecimiento físico, psíquico y emocional.

A la naturaleza que en forma de cientos de mini plantas ha hecho parte de los jardines metafóricos de las personas que han participado en los talleres desde que esto era una romántica idea llamada *Jardín de historias* y que a través de su crecimiento y transformación ha ayudado a despertar el auto cuidado de muchas jardineras.

Introducción	9
1. Marco conceptual	14
1.1. Arteterapia	14
1.2. Eco Arteterapia: Trabajo EN la naturaleza o CON la naturaleza	14
1.3. La obra, el vínculo y el mundo interno	19
1.4. Jardinería Metafórica	21
1.5. Lo simbólico, lo metafórico	23
1.1. Juego	25
1.1. Contemplación	27
1.2. El cuidado	29
1.3. Creación	31
1.4. La experiencia	32
1.1. Estética/ Estesis	33
Poiesis y autopoiesis	34
1.2. Significación y resignificación.	35
2. Metodología	36
2.1. Tipo de investigación	36
2.2. Técnicas e instrumentos	36
2.3. Pregunta de investigación	37
2.4. Objetivos	37
Objetivo general	37
Objetivos específicos	37
2.5. Diseño del corpus	37
2.6. Procedimiento	38
2.7. Seis momentos que componen las sesiones	39
Primer momento: Conexión	40
Espacio	41
Tiempo	41
Segundo momento: Encuentro	42
Tercer momento: Movilización perceptiva	43
Observar con todos los sentidos	43
Cuarto momento: Recolección	44
Materiales físicos que se vuelven simbólicos	44
Quinto momento: Alquimia Metafórica/Construcción	45
Evocar la historia	45
Escoger las plantas, material natural y simbólico para su jardín	46
Sexto momento: Contemplación	47

Las plantas-naturaleza como coterapeutas	47
2.8. Categorías de análisis	48
2.8.1. Categorías iniciales	48
Relación con la naturaleza	48
Relación con la obra	49
Aspectos resignificados (metáforas utilizadas)	49
2.8.2. Categorías emergentes	49
Contemplación	49
3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN: CAMINANDO POR EL JARDÍN METAFÓRICO	50
3.1.1. Los Jardines Metafóricos de A-M-A-R-T	50
El jardín del cuidado y la independencia, La historia de "A"	50
<i>"Puedo amar sin estar de acuerdo"</i>	50
El jardín del Alimento, la experiencia de "M"	52
<i>"No sé cuándo detenerme"</i>	53
El jardín del Equilibrio la historia de "R"	55
<i>"La sexualidad también es sagrada"</i>	55
El jardín del crecimiento y la transformación propia de "T"	57
<i>"Esa planta soy yo creciendo"</i>	58
3.1.2. Relación con la obra / "ella soy yo"	59
3.1.3. Relación con la naturaleza	63
3.1.4. Cuidado, autocuidado	66
3.1.5. Vínculos, relaciones y resignificación	73
3.1.6. Contemplación	75
4. Resultados y hallazgos	78
4.1. Aportes de la metodología utilizada	78
Aportes que realiza la Jardinería Metafórica a la reparación o resignificación de vínculos	78
4.2. Contribuciones en la resignificación de experiencias de las jardineras participantes	79
Experiencia de "A"	80
Experiencia de "M"	81
Experiencia de "AR"	81
Experiencia de "T"	82
Dimensiones por donde transita la significación: una aproximación	82
4.3. Aportes y efectos del uso de materiales vivos como las plantas en procesos arteterapéuticos	83
Resignificación en la relación con la naturaleza	83
Relación con la obra	85
Cuidado	86
5. Conclusiones	86

Generalidades	86
Lecciones aprendidas en el rol de arteterapeuta	87
Aprendizajes	87
Dificultades	87
6. Bibliografía	88
7. Anexos	90
Instrumento: Entrevista semi estructurada a expertos	90
Ejemplo de registro por sesión	91
Instrumento de Seguimiento	91
Ejemplo del instrumento foto voz	92
Ejemplo de consentimiento Informado	93

Resumen

La idea central de este documento es que la unión entre la jardinería y la metáfora, llevadas a cabo en un espacio natural, durante un proceso arteterapéutico, moviliza el sentido que se le ha dado a una experiencia compleja, difícil o que no se ha logrado integrar de una manera armónica en la vida de las participantes.

En el marco de un proceso arteterapéutico fue posible poner en marcha una metodología propuesta por la investigadora a través de un espacio terapéutico llamado Jardinería Metafórica. Esta metodología consta de seis momentos, que circulan en tres dimensiones (cuidado, relación con la naturaleza y relación con la obra). En el estudio participaron cuatro estudiantes creando un jardín metafórico personal durante tres o cuatro sesiones llevadas a cabo en un espacio abierto.

La jardinería convertida en un juego, la metáfora visual y el vínculo que las jardineras logran con su creación se convierten en un escenario adecuado para expresar y transformar las experiencias difíciles de la manera más amorosa y armoniosa posible. En este proceso arteterapéutico la naturaleza es más que un escenario en el que se llevan a cabo las sesiones, es una coterapeuta que continúa acompañando el proceso aún después de finalizado el proceso arteterapéutico.

Palabras claves: Jardinería Metafórica, Resignificación de experiencias, Metáfora, Eco Arteterapia

Summary

The central idea of this document is that the union between gardening and metaphor, comes together in a natural environment during an art therapeutic processes, moving the direction given to a difficult and complex experience or one that hasn't been able to be harmonically integrated into to the participants live.

Within the art therapeutic process, was possible to put in motion the researcher`s methodology through a therapeutic space called Metaphoric Gardening. This methodology

consists of six parts that flow in three dimensions (care, nature relationship and their creation relationship). Four students participated during this study, creating a personal metaphoric garden in an open space taking them between three or four sessions. Gardening becomes play, the metaphor and the link that the gardeners obtain with their creation transform into the right stage to express and transform the difficult experiences with as much possible love and harmony. In the art therapeutic process, nature is more than the stage where the sessions happened, nature is a co-therapist that keeps accompanying the process, even though the art therapeutic session has ended.

Key words: metaphoric gardening, experiences resignification, metaphor, eco art therapy.

Introducción

Pregunta ahora a las bestias y te instruirán; A las aves del cielo, y te lo comunicarán; a los reptiles de la tierra, y te enseñarán y te lo harán saber los peces del mar.

¿Quién no ve en todo esto que es la mano de Dios quien lo hace?

Job 12, 7-9

El origen y tema de investigación sobre la Jardinería Metafórica nace como un interés personal de estar en contacto con la tierra, con las plantas y como un ejercicio creativo personal. El juego cotidiano fue convirtiéndose poco a poco en un espacio de expresión creativa que se extendió al trabajo con otras personas a través de *Jardín de Historias* un taller diseñado para promover la expresión del mundo interior a través de la jardinería, la metáfora y el grupo. Durante dos años se realizaron más de una docena de talleres e intervenciones terapéuticas que fueron evidenciando de manera natural el impacto en cada participante al crear escenarios con plantas y materiales naturales en una construcción simbólica. Los testimonios generados a partir de las sesiones no sistematizados de manera académica, pero con la validez de un escenario terapéutico, fueron abriendo el camino a la confianza y al reto de sistematizar una metodología que ampliara una ruta de acompañamiento terapéutico más sólido sin perder sensibilidad y proximidad con los procesos de cada participante.

A lo largo de los últimos 4 años me han ido llegando fotos de jardines que han sido creados mucho tiempo después del taller de Jardín de Historias, como iniciativa de las propias jardineras. Esto y muchas otras evidencias que flotaban alrededor del trabajo personal y terapéutico individual y grupal impulsaron la sistematización de la metodología utilizada en los talleres que poco a poco se fue complementando con nuevos intereses y aprendizajes. Gracias a la formación en psicología, el amor a la jardinería y el máster en arteterapia, surge la intención de probar la metodología utilizada en la Jardinería Metafórica en el marco de la eco arteterapia.

El problema de investigación tiene como contexto los espacios naturales, la jardinería, la horticultura, y su uso como escenario de bienestar para la salud física, emocional, psíquica y espiritual en las personas. La intervención de los espacios naturales ha llevado inevitablemente a convertirlos en escenarios terapéuticos como los baños de bosque, la horticultura terapéutica, la jardinoterapia, escenarios que han utilizado prácticas como sembrar, cosechar, podar y contemplar en el caso de los baños de bosque como pilares para el bienestar humano. En la misma, vía la arteterapia basada en la naturaleza o eco arteterapia permite vivenciar la creación y la constante transformación propios de los espacios naturales.

Aprovechando el recorrido que ha tenido esta corriente arteterapéutica y los escenarios terapéuticos antes mencionados, se propone un ejercicio de creación metafórica a partir de plantas y materiales orgánicos en escenarios naturales denominado Jardinería Metafórica. Este proceso eco arteterapéutico se convierte en un escenario, físico y simbólico propicio para ver de otra manera o comprender desde un ángulo diferente, una experiencia que los participantes del proceso quieran resignificar. Para lograr esto, este estudio se propone poner a prueba la metodología que se lleva a cabo dentro de las sesiones de Jardinería Metafórica en el marco de un proceso arteterapéutico.

La pregunta de trabajo es:

¿Cuáles son los aportes que hace la Jardinería Metafórica a un proceso arteterapéutico?

El estudio de esta pregunta se lleva a cabo a través de un estudio exploratorio, desarrollado bajo una estrategia metodológica de corte cualitativo, cuyo objetivo principal es desarrollar una propuesta metodológica denominada *Jardinería Metafórica*.

El término *Jardinería Metafórica* hace referencia a un proceso diseñado para que cada participante a través de ejercicios arteterapéuticos y la construcción de un jardín personal, tenga la posibilidad de representar experiencias, situaciones y emociones que no han podido ser integradas a su vida de manera armoniosa. Para ello, este proceso se vale del juego, el símbolo y la metáfora como los elementos que generan un puente entre el mundo interno y externo. De esta forma el participante puede representar aquello intangible y darle un nuevo significado a la experiencia y sus emociones generados a partir de la transformación que va dándose en el jardín metafórico.

Para realizar el estudio, se consideraron diversos instrumentos de recolección de información propios de la investigación cualitativa, junto al análisis de las etapas sucesivas partiendo de una categorización inicial, apoyado en el programa de análisis N-vivo.

Así, el objetivo principal del estudio es: Identificar los aportes de un proceso arteterapéutico basado en la Jardinería Metafórica a partir de una experiencia realizada en cuatro estudiantes universitarias residentes en Madrid, España.

El proceso se apoya en tres objetivos específicos:

- 1) Identificar los aportes que realiza la jardinería metafórica a la reparación o resignificación de vínculos de las participantes
- 2) Determinar de qué manera la participación en un proceso de Jardinería Metafórica contribuye a la resignificación de la experiencia las participantes.
- 3) Aportar al estado de conocimiento sobre los efectos del uso de materiales vivos como las plantas en procesos arteterapéuticos.

Todo esto se realiza bajo la justificación de que los seres humanos somos parte de la naturaleza, no como una pieza o parte de un engranaje, sino como un elemento inseparable de ella. La indisolubilidad entre humanos-tierra / humanos-naturaleza, nos lleva inequívocamente a tratar de comprendernos a través de ella. Es por esto que en este proceso arteterapéutico, identificarnos con elementos de la naturaleza, plantas, rocas, agua, entre otros, se convierte en un camino de regreso a lo esencial que yace en nuestro interior y encuentra en la metáfora un vehículo para acceder a lugares inconscientes.

Los jardines jamás serán un bosque, una selva o una colina, por definición, son la administración o intervención de la naturaleza, cuya modificación está al servicio del bienestar físico, emocional y espiritual de los hombres y mujeres que los habitan. Crear un

jardín, organizar sus componentes, el espacio, el color, el material, escoger sus símbolos, suministrar los nutrientes necesarios y que continúe su vida haciendo parte de un ámbito con una nueva forma, permite experimentar no sólo el placer de la creación, sino el juego, la estética, el cuidado hacia un organismo vivo, la contemplación del objeto creado y la posibilidad de ver representado nuestro mundo interno que la naturaleza completa con generosidad y belleza.

Gracias a la exploración constante con la jardinería, el trabajo con plantas, la creación de objetos vivos y el trabajo constante con mujeres y niños en el campo terapéutico, brota la inquietud por unificar y sustentar de manera sólida lo que sucede con las personas cuando crean un jardín metafórico durante un proceso terapéutico. Esta experiencia aunada al paso por el Máster de Arteterapia y Educación artística para inclusión social, en el que se logró conocer diferentes aproximaciones, técnicas, métodos y ver arteterapeutas en acción, me permitió percibir la ausencia del trabajo con plantas, materiales naturales o producción de jardines o alguna técnica que los contemplara, incluso ausencia en la enseñanza de la corriente de la eco arteterapia.

Estas ausencias, unidas al interés por demostrar las posibilidades que ofrece la creación de un jardín metafórico, se convirtieron en un excelente escenario para continuar el camino que han ido abriendo las plantas, la creación de jardines y en general la naturaleza.

La forma como las personas son afectadas por las experiencias vividas redundando en su forma de relacionarse, en el cuidado, autocuidado y en la percepción que tienen sobre sí mismas. Si las experiencias son dolorosas, con un alto contenido de sufrimiento o incompreensión en caso de que hayan sucedido en edades muy tempranas del desarrollo pueden generar huellas mnémicas que no logran ser significadas y que afectan a lo largo de la vida. Poder significar y resignificar este tipo de experiencias complejas, dolorosas, que generan sufrimiento y/o que no han podido ser integradas en la vida es fundamental para en la búsqueda de metodologías para abordarlas y así acompañar a las personas de la mejor manera, con sustento teórico, terapéutico y con prácticas validadas. Esta investigación no llega a proponer completamente una metodología que las aborde, pero si hace un primer avance en el establecimiento de un método con el que se puede trabajar este fenómeno psíquico.

La corriente arteterapéutica que enmarca esta investigación es la arteterapia basada en la naturaleza o eco arteterapia, y esta, a su vez apoyada en la eco psicología y eco terapia. Estas disciplinas, a grandes rasgos, proponen que la reconexión con la naturaleza que nos conforma y de la que hacemos parte, procuran recuperar el sentido vital y el poder personal. Los autores que contribuyeron a la comprensión de eco arteterapia y la forma como la relación consciente con naturaleza beneficia física y psíquicamente fueron principalmente, Roger Berger y diferentes estudios de la universidad de Leslye, y estudios de varios investigadores Kazuko Koga y Kawasaki Yukata y filósofos de oriente como Byung Chul-Han. Esta investigación también se apoyó en profundas conversaciones con dos expertos eco arteterapeutas, Main Sein Garcia y Arturo Solari. Con el fin de justificar los alcances de la metodología propuesta en la Jardinería Metafórica fue necesario explicar de la manera más amplia posible el concepto de metáfora desde las aproximaciones de Paul Ricoeur, Agís Villaverde y Eriko Terao, este último aterriza la metáfora a los jardines japoneses y abre la posibilidad teórica de acompañar la jardinería con el uso de la metáfora y el símbolo. Como todo esto sucede en el marco de un proceso arteterapéutico, la creación y el juego son componentes vitales durante el proceso, para esto, el apoyo se encontró en el teórico y psicoanalista D. Winnicott y en Schaefer Charles, este último, para muchos, el padre de la terapia del juego.

Por las características particulares de esta metodología en la que se pone en juego la naturaleza, las plantas, materiales naturales, un espacio para crear y en ocasiones, pequeñas figuras que ayudan a componer la creación, fue necesario apoyarse en la metodología creada por la psicoanalista Margaret Lowenfeld y su famosa *técnica mundial* o juego en la caja de arena. Las posibilidades que genera esta metodología psicoterapéutica, se asemejan a la metodología utilizada por la Jardinería Metafórica, con la diferencia que esta última se realiza con material vivo, principalmente plantas y materiales orgánicos. La transformación natural de las plantas que ocurre una vez creada la obra (el jardín metafórico personal) permite continuar la terapia en el espacio íntimo de las participantes. Autores y teóricos de psicoanálisis como Marcos Bernard y David Benhaim dan soporte al concepto de vínculo a través del cual es posible la transformación y resignificación.

La organización del documento se centrará en dar cuenta de cómo la metodología utilizada en la creación de jardines metafóricos tiene un importante impacto en las participantes del proceso.

Para esto se organiza el documento de manera que se inicia con un marco conceptual que contiene teóricamente lo que sucede durante el proceso arteterapéutico. Posterior a esto, se presenta la metodológica de corte cualitativo, que en la investigación se utiliza para poner a prueba o pilotear el procedimiento con el que se lleva a cabo el proceso de creación de los jardines metafóricos. Luego se presenta el análisis categorial que permite explicar las fortalezas y ajustes a la metodología propuesta por la investigadora para llevar a cabo la sesión de arteterapia con plantas. Para finalizar, los resultados y las discusiones alrededor de los cambios que se logró identificar en los participantes se organizaron en tres dimensiones de acción del proceso: naturaleza, obra y cuidado.

1. Marco conceptual

1.1. Arteterapia

La terapia puede desarrollarse casi enteramente en un acompañamiento de creaciones o en un proyecto que se inserta en el juego y la creación, del cual sabemos, si está bien elaborado, que es altamente terapéutico. De acuerdo con la FEAPA (Federación Española de Asociaciones Profesionales de Arteterapia):

“El Arteterapia es una vía de trabajo específica que utiliza el proceso de creación a través del lenguaje artístico para acompañar y facilitar procesos psicoterapéuticos y promover el bienestar bio-psico-social, dentro de una relación terapéutica informada y asentada a personas y/o grupo de personas que así lo requieran. Se fundamenta en el potencial terapéutico de la creación artística dentro de un encuadre adecuado, con el objetivo de promover dinámicas de transformación sobre: la capacitación personal y social, el desarrollo expresivo y creativo, el cambio de posición subjetiva y en su caso, la elaboración sintomática”. (FEAPA, 2020).

Para este estudio es fundamental comprender que la arteterapia debe ofrecer un espacio de seguridad y confianza a sus participantes, esto de fondo significa que es necesario que el arteterapeuta se piense la forma como sus participantes y él mismo se vincula con la persona o el grupo con el que trabaja. A pesar de los escasos estudios del vínculo en arteterapia, es posible relacionar las terapias que consideran la creación como parte fundamental de un proceso terapéutico.

1.2. Eco Arteterapia: Trabajo EN la naturaleza o CON la naturaleza

La Eco Arteterapia se enmarca en el beneficio del contacto con la naturaleza, el cual está bastante documentado. Trabajos exhaustivos como los que llevaron a cabo (Koga & Iwasaki, 2013), realizan un estudio científico midiendo la respuesta neuronal a través de electrodos y la respuesta verbal o semántica de los participantes, exponiéndoles a la experiencia táctil con materiales naturales. Este estudio demuestra de manera contundente que tocar los materiales orgánicos de forma activa, por ejemplo, una hoja natural, hizo que la gente experimentara una respuesta calmante inconsciente. La eco arteterapia, también es usada en los textos como arteterapia basada en la naturaleza, no hay un consenso o límites claros entre un concepto y otro. Este estudio se referirá como eco arteterapia y arteterapia basada en la naturaleza sin discriminar una de la otra.

Sobre el trabajo con niños y niñas de la ecoarteterapeuta Sein-García y su amplia experiencia con el trabajo en espacios naturales deja saber que

El trabajo en la naturaleza sirve para muchas cosas, no solo para simbolizar, la energía, lo que se siente, lo que permite a los niños hiperactivos, por ejemplo, los relaja, les permite un movimiento más natural en ellos, los regula, los calma. (Sein-García, M. Entrevista 04 mayo 2020).

Además de esto la investigación de Koga & Iwasaki apoya los diversos estudios en los que se demuestra que las plantas, la naturaleza y el material de origen natural traen una sensación de relajación a la gente, y, por otra parte, se dice que existe una estrecha relación entre los estímulos táctiles y la química del cerebro, tales como la oxitocina y serotonina, que gestiona la sociabilidad de los seres humanos. Además, estos autores sostienen que las últimas investigaciones también muestran una fuerte relación entre el tacto y las emociones (Koga & Iwasaki, 2013).

Investigaciones como las de (Hansen, Jones & Tocchini, 2017) revisan alrededor de 64 estudios sobre las terapias en la naturaleza y la técnica de los baños de bosque o Shinrin Yoku concluyendo que existe una gran cantidad de beneficios para la salud física y psicológica de los seres humanos asociados a esta práctica. Se trata de una práctica tradicional japonesa que consiste en sumergirse en la naturaleza mediante el uso consciente de los sentidos y con plena atención. Algunos de los beneficios reportados por este tipo de terapias abundan en las investigaciones, algunos de los mencionados en la investigación citada fueron: (1) efectos positivos sobre el sistema inmunológico directamente contribuyendo de manera significativa en la prevención el cáncer; (2) efecto en el sistema cardiovascular (hipertensión / enfermedad de la arteria coronaria); (3) en el sistema

respiratorio (alergias y enfermedades respiratorias); (4) repercusiones en la depresión y la ansiedad (trastornos del estado de ánimo y el estrés); (5) impulsa la relajación mental (trastorno por déficit de atención / hiperactividad) y (6) impulsa los sentimientos humanos de “asombro” e incremento en el agradecimiento e interés, entre otros. Hansen, Jones, & Tochini (2017) definen las *terapias naturales* como “un conjunto de prácticas destinadas a lograr 'efectos médicos preventivos' a través de la exposición a los estímulos naturales que generan un estado de relajación fisiológica e impulsan el fortalecimiento de las funciones inmunes para prevenir las enfermedades físicas y psicológicas. (Hansen, Jones & Tocchini, 2017). Esta definición apoya el trabajo arteterapéutico en la naturaleza aportando a este estudio el soporte sobre el bienestar físico.

Otra dimensión del trabajo realizado en o con la naturaleza, es el propuesto por Berger (2006 en su artículo *Beyond Words: Nature-therapy in action*), quien presenta un enfoque terapéutico experimental innovador que tiene lugar en la naturaleza. Este autor busca ampliar el concepto clásico de 'entorno', como estático, permanente y bajo el control y propiedad del terapeuta, planteando una relación con el entorno, en una relación dinámica, como un socio en el proceso.

as it relates to the dynamic natural environment as a partner in the shaping of the setting and process, it develops concepts and methods that assist its operation in this live and open environment while using its healing elements, to support therapeutic process and open them to additional dimensions. (Berger R., 2006)¹

El trabajo desde la arteterapia en trabajo mancomunado con la naturaleza como un socio, permite dar el salto que este trabajo en alguna medida quiere demostrar y es que es diferente el trabajo EN la naturaleza al trabajo CON la naturaleza. El primero, en una relación utilitarista, no despierta la sensibilidad suficiente para entrar en conexión con el mundo natural de una manera transformadora. Solari, menciona al respecto que

La consciencia que está con los materiales únicamente sigue siendo una consciencia utilitarista, que no precisamente abre estos canales. A donde quiero ir es que: el foco del trabajo que he ido experimentando y desarrollando, es a la consciencia y las implicaciones de la consciencia de lo natural y otros seres, (...) (Solari, A.

¹ En lo que respecta al entorno natural dinámico como socio en la configuración del entorno y el proceso, este autor desarrolla conceptos y métodos que ayudan al funcionamiento en este entorno vivo y abierto mientras utiliza sus elementos curativos, para apoyar el proceso terapéutico y abrirlos a dimensiones adicionales. (traducción propia)

Entrevista 14 mayo, 2020).

yendo más lejos, este autor habla del recurso terapéutico permanente que es posible adquirir a través del trabajo consciente con la naturaleza, al respecto dice:

Es un canal que una vez has abierto, lo puedes volver abrir cuando quieras, es como un canal que está allí, un umbral que has transitado y que, en la vida cotidiana, a veces está cerrado, pero que, sin embargo, si ya has transitado ese umbral, abrir esta puerta o conectar con este canal es posible. Enseguida que lo necesites, se vuelva a apoyar sobre ese umbral, vuelve a estar disponible, eso tiene mucho que ver con la mirada, no solo de los ojos físicos, sino del alma, de la conciencia en donde se posa. (Solari, A. Entrevista 14 mayo 2020).

Cerca de esta comprensión, pero complementando el rol de la naturaleza está Roger Berger. Este autor explica que el vínculo en la terapia se puede ampliar integrando la naturaleza en el proceso. Este autor busca extender la relación terapéutica terapeuta-cliente, agregando 'naturaleza' como un tercer socio. "cliente-terapeuta-naturaleza".

Como tal, está diseñado para ayudar al terapeuta a relacionarse con la naturaleza como un socio activo (quizás un coterapeuta), influyendo no solo en el entorno sino en todo el proceso terapéutico. En relación con este concepto, se invita al terapeuta a desarrollar un punto de vista específico mediante el cual puede tomar una posición central trabajando directamente con el cliente en relación con la naturaleza como un telón de fondo, un proveedor de herramientas o, tomar un papel silencioso en el fondo permitiendo al cliente trabajar directamente con la "naturaleza", ya que permanece como testigo, contenedor humano y mediador. (Berger R., 2006).

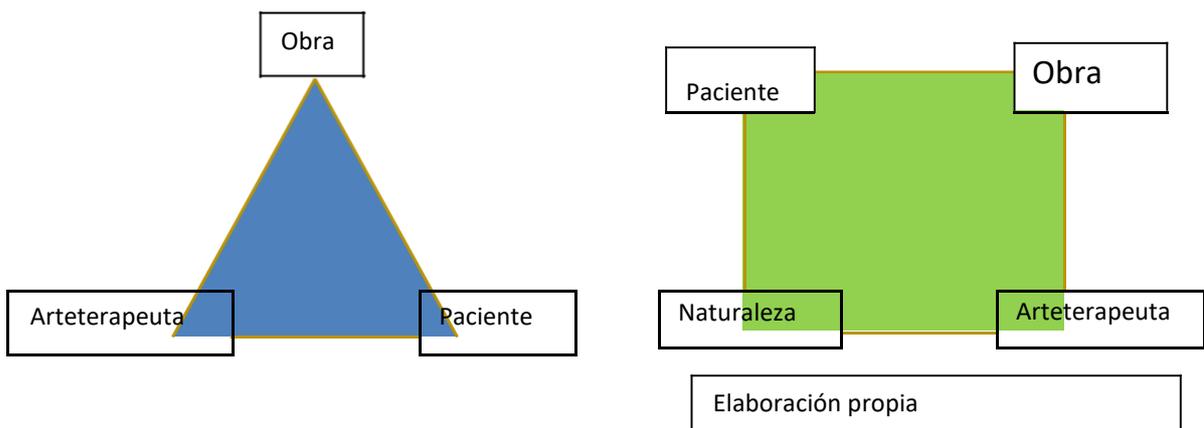
Esta mirada resulta el andamiaje perfecto para explicar la forma como este estudio aborda la metodología de trabajo. Esta investigación se aproxima a la naturaleza como un coterapeuta, que soporta el proceso desde sus posibilidades, cualidades y propia existencia. Permitiendo que los participantes continúen el proceso terapéutico aún después del final de las sesiones a través de la transformación natural de su jardín metafórico.

Es aventurado pensar que la relación arteterapéutica planteada en términos de la relación triádica se transforma para formar un cuadrado. Propongo esta visión como una posibilidad, una idea que sin duda se continuará complejizando.

La relación triangular: terapeuta-cliente-naturaleza, planteada desde la arteterapia, también es un concepto central en la terapia con la naturaleza, en la que se considera la naturaleza como un eje, la relación triangular se daría en la forma "terapeuta-cliente-naturaleza" y busca ampliar la relación terapéutica clásica entre el terapeuta y el cliente al introducir la

naturaleza como el tercer factor. Esto es similar a la forma como se considera la obra o creación en arteterapia, sin embargo, desde el abordaje de este estudio, la naturaleza es una entidad viva e independiente que le da a esta relación triangular un significado único en el contexto de la terapia basada en la naturaleza. La relación triangular lleva al terapeuta a ver a la naturaleza como un socio activo en el proceso que afecta el diseño del entorno terapéutico, así como el proceso terapéutico en sí. De esta manera, difiere de la percepción del producto artístico (obra) como un tercer medio en la Terapia de las Artes o Arteterapia, porque en la Terapia de la Naturaleza, la naturaleza juega un papel activo y tiene una vida dinámica y propia (Berger R., 2017).

En coherencia con este estudio, la relación triangular ayuda al terapeuta a decidir qué papel tomar dentro de la relación terapéutica. Si desempeñar un papel central y dominante en la interacción con las participantes (jardineras) con la naturaleza como telón de fondo como proveedor de materiales, o considerar una relación horizontal como coterapeuta.



Antes de terminar este apartado es importante resaltar que, de acuerdo con la literatura revisada, actualmente en el ámbito público, tanto la terapia de arte, terapias expresivas o arteterapia, así como la eco arteterapia, son consideradas terapias “alternativas” holísticas, que están ganando terreno en el campo de las terapias de salud mental, pero aún no han llegado a ser reconocidos por el sector de la salud como formas convencionales y oficiales para los tratamientos físicos o psicológicos. Sin embargo, el giro cultural al que nos enfrentamos a nivel mundial en donde las formas de relacionarnos y expresarnos cambian de manera vertiginosa debido a la pandemia mundial Covid 19, cada vez son más reconocidas y demandadas las terapias alternativas, especialmente las terapias creativas y la

arteterapia.

1.3. La obra, el vínculo y el mundo interno

La creación en compañía es el eje que vertebra las transformaciones en todos los procesos profesionales de acompañamiento a otros, tanto en sus dificultades como en sus deseos de cambio y desarrollo. (Izuel, 2005).

Para este autor el trabajo con la ficción posibilita el trabajo terapéutico en la medida que la ficción no procura hacer una reproducción exacta de la realidad, y esto justamente abre las posibilidades de develamiento de lo subjetivo, es posible entrar y salir de la ficción, se puede crear un vínculo con la realidad sin la necesidad de estar en ella. (Izuel, 2005).

El arte es particularmente útil para señalar experiencias inconscientes, básicamente porque el objeto artístico

se ubica en lo "no real", lo que disminuye el riesgo de que el encuentro relacional se vuelva demasiado intenso. (Springham & Huet, 2018). Para Izuel "el camino hacia la subjetividad es el camino hacia el sujeto, ser sujeto es haber introyectado y elaborado la historia de nuestros vínculos de forma creativa" (Izuel, 2005).

Para este autor el arte es evocador poderoso de las subjetividades de cada creador o autor de una obra, las obras a las que se refiere Izuel no hacen referencia a las construcciones en términos de belleza, destreza o impacto, es importante no perderse en la creación exitosa o aclamada, sino que la mantenga unida al significado correspondiente a una comunicación entre lo interno y lo externo. Este autor menciona que lo que hace que el individuo sienta que la vida vale la pena de vivirse es, más que ninguna otra cosa, la apercepción creadora.

La creación a la que se refiere Izuel es la creación de un vínculo que se compone de tres vertientes 1) acompañar y luego atravesar la repetición que se posibilita en toda transferencia, 2) se lleva a cabo gracias al desarrollo paralelo de las modificaciones del entramado subjetivo y 3) la creación de un nuevo vínculo que permitirá el lazo social.

No es posible establecer una relación de ayuda sin comprometerse a construir un vínculo de no saber todo con y para el otro y por supuesto respecto a nosotros mismos, como terapeutas pero también como sujetos, divididos, barrados en cuanto al acceso al saber del deseo inconsciente que anima nuestra existencia ((Izuel, 2005).

Debido a la naturaleza del vínculo en la terapia se requiere de una vinculación honesta, realmente involucrada por parte del terapeuta. Este interés se manifestará de manera

consiente e inconsciente, a través del lenguaje corporal, cada uno de los participantes está familiarizado con este tipo de revelaciones. Otro aspecto muy importante en la arteterapia es que el disfrute e interés por el arte sea genuino por parte de los arteterapeutas, de esta manera podrán transmitir al participante su interés real por el espacio que comparten enfatizando que es a través del arte y de lo que allí suceda que podrá acompañarlo tanto como sea posible. (Springham & Huet, 2018).

La arteterapia ofrece un escenario propicio para evocar, integrar y apoyar el estudio de las relaciones vinculares gracias a la naturaleza de la creatividad y el arte que no se apoyan en la palabra o la lógica para relacionarse con el arteterapeuta o la obra.

El vínculo puede formar una estructura perfectamente visible y a partir de ahí, analizable. Cuando un sujeto deposita en otro sujeto por un mecanismo de desplazamiento o proyección un objeto internalizado, establece con él un vínculo ficticio, como por ejemplo el vínculo de transferencia, en el que el analista puede tener características de una figura anterior y el tratamiento terapéutico es posible justamente por eso: porque a través de la transferencia puede revivirse el vínculo primitivo. (Rivière, 1980, pág. 71).

Para este Izuel, utilizar el vínculo y sus organizaciones va a permitir resolver en los pacientes sus dificultades de relación interpersonal. El vínculo con la obra cumple unas características similares en la medida que está investida de las relaciones vinculares de cada participante del proceso.

La forma más efectiva de realizar un acompañamiento es el establecimiento de un vínculo real, honesto y transparente con cada participante del proceso arteterapéutico. Ya lo dice uno de los libros más leídos de la historia “Y sobre todas estas cosas vestíos de amor que es el vínculo perfecto”. (Colosenses 3:14; Reina Valera, 1960).

En el caso de un jardín metafórico como una obra plástica, como lo plantea Eriko Terao (2008) en el jardín japonés como microcosmos, dice que “la técnica no consistía solamente en copiar el paisaje, sino que intentaba crear una visión abstracta o simbólica por medio de un escenario natural. En otras palabras, el jardín ha sido siempre una especie de metáfora plástica”.

Gracias a que un jardín es una obra, a la función autopoiética de cada sistema complejo (plantas y participantes) y al vínculo que el creador ha establecido con su obra, es que se hace posible que el cambio interno se evidencie en la superficie del jardín metafórico, y al mismo tiempo que la transformación y crecimiento de las plantas impulse la transformación

dentro del creador. En el proceso de creación se ha tendido un lazo, un enganche con la obra, si el participante se compromete con el proceso, la obra se va encarnando de manera que llega a niveles de significado que no pueden reducirse a las palabras. (Case & Dalley, 2014).

La imagen (en este caso el jardín metafórico personal) se configura como un puente entre el mundo interno y la realidad externa, en una imagen puede estar contenidas el conflicto y la ambivalencia. A través del proceso de creación de la imagen durante un proceso arteterapéutico, los participantes le van dando forma a lo que parece inexpresable e indescriptible. (Case & Dalley, 2014).

Aquí es necesario resaltar la importancia que tiene la posibilidad de ver de adentro hacia afuera a través de una experiencia estética. Es gracias a un escenario terapéutico que el arteterapeuta, tiene el permiso de entrar, ver y compartir el mundo del cliente. En el arte, el creador y el espectador comparten la comprensión de una idea contenida. (Case & Dalley, 2014).

Toda la construcción del jardín no solo es una experiencia estética que permite conectar con el mundo interno del creador, además según Terao (2008), el jardín no es un juego arbitrario de palabras, sino que se concretiza mediante la imaginación, la creación de mundos posibles, manifiesta el estado anímico, actúa, comprende e interpreta.

Una característica del Zen es hacernos ver lo Absoluto no fuera de nosotros mismos, sino en nuestro interior. El Zen hace que veamos el mundo externo dentro de nosotros mismos. Nos enseña a buscar la belleza y felicidad del paraíso dentro de nosotros mismos, no fuera. Incluso insiste en que podemos conseguir el estado de la iluminación en este mundo. (Terao, 2008).

1.4. Jardinería Metafórica

Los jardines, lo sagrado y lo terapéutico

“Los jardineros no son sólo botánicos, sino también pintores y filósofos”

William Chambers

Los jardines, parques, huertas y espacios diseñados en general son la expresión máxima de la administración de la naturaleza por parte del ser humano. En estos espacios se han expresado los movimientos culturales a través del tiempo. “Los jardines han plasmado la forma como los seres humanos nos relacionamos con la naturaleza y han sabido traducir en

un lenguaje plástico y sensorial la metafísica vigente en cada momento histórico” (Beruete, 2016). En la cuna de occidente los jardines fueron lugares de recreo, un espacio lúdico destinado a satisfacer necesidades de salud y educativas. Con este concepto se adelantaron más de dos mil años los parques franceses, ingleses y de norteamericanos, cuyos diseñadores construyeron grandes parques urbanos. En occidente la idea de jardines concebidos como espacios, dentro de la casa, dedicados al cultivo de vegetales y hierbas medicinales, tiene un origen griego y romano. (Beruete, 2016). La filosofía y los jardines está estrechamente relacionada, los griegos crearon el primer jardín botánico, y Epicuro tenía un huerto más cercano a lo que conocemos hoy en día como monasterios o vida de monjes. Los rituales, conexión con las divinidades, encuentro con el “todo” y demás aspectos trascendentales eran llevados a cabo en el espacio del jardín, el que, sea de la cultura que sea, ha alimentado el cuerpo y el espíritu, y ha estado relacionado con la espiritualidad, lo sagrado, lo religioso y lo contemplativo.

En los textos «Niwa» (jardín) es un lugar sagrado relacionado con los ritos o la divinidad. El ideograma chino para el jardín era un poco diferente del actual, aunque muy semejante. Expresaba un espacio amplio delante del palacio a donde descendía la divinidad y donde se recitaban conjuros y oraciones. Por esa razón, podemos decir que la belleza que todavía hoy apreciamos en el jardín japonés tiene relación con esa misma belleza sacra y original. (Terao, 2008).

La cultura japonesa, superponía sobre las cosas y los fenómenos naturales a los dioses sintoístas o a las divinidades budistas. Es natural que en los elementos con los que construían el jardín, vieran dioses, divinidades e imágenes ilimitadas a las que le daban significado. Los que las contemplaban entraban, a través de ellas, en mundos llenos de imaginación (Terao, 2008).

Una cosmovisión similar se da en las culturas indígenas en Colombia en las que las deidades están completamente relacionadas con la naturaleza. Por ejemplo, para la comunidad Ikku en la Sierra Nevada de Santa Marta, Kakuserankua es el padre creador de todo y la madre tierra contenedora de todo lo existente. En la filosofía budista también podremos reconocer en el paisaje la visión cosmológica en el que el yo se identifica con la naturaleza y después se pierde y diluye en ella (Terao, 2008).

Los jardines son más que un espacio físico, mucho más que un conjunto de elementos naturales que lo componen, son la representación de la cultura en la que se crean, son una creación que no solo involucra la capacidad creativa del creador, sino que lo contiene, se

transforma y ayuda a transformar a quien lo habita. Nos lleva a un espacio y a un tiempo diferentes del que nos rodea habitualmente, nos invita a viajar por él. Sin ser conscientes «viviremos» en ese espacio y tiempo que se abre delante de nosotros. «Vivir» el jardín supone un cambio esencial.

El Zen no habla de ese jardín que tenemos delante de los ojos, sino que nos dice que ese jardín es una representación del que tenemos en nuestro interior. Yo creo que es una creación artística de un mundo que coincide con el «microcosmos» de que habla la filosofía occidental (Terao, 2008).

Los jardines son una manifestación cultural, son la administración de la naturaleza por excelencia y generan una sensación de conexión con lo sagrado, lo divino y a la vez con el mundo interno de quienes lo crean y lo habitan. Algunas expresiones en la construcción de jardines han encontrado un complemento en la metáfora. En la Jardinería Metafórica confluyen varios procesos, físicos, psíquicos y emocionales que resultan ser un escenario propicio para ser utilizados en un proceso terapéutico.

1.5. Lo simbólico, lo metafórico

¿Por qué Jardinería Metafórica? Empecemos por recordar que metáfora significa traslación, suele definirse como presentar una idea bajo el signo de otra, y aunque hay varios tipos de metáforas en este estudio se consideran sus diferentes expresiones las cuales pueden ser englobadas como lo plantea A. Perinat. La metáfora alumbró un sentido nuevo en la tensión mental entre identidad y diferencia: Se parece, pero no se parece, emerge cuando se capta la “proximidad” inédita entre dos ideas a pesar de su distancia lógica. (Perinat, 1999).

Aunque es muy probable que para los lectores de este documento sea claro la diferencia entre símbolo y metáfora, para efecto de claridades en el estudio es necesario decir que la solución más simple, según Balcázar (2010) es que, un símbolo es más que una metáfora: la metáfora pasa a ser símbolo cuando por medio de ella encarnamos un contenido ideal que no puede expresarse de otra manera. La metáfora es símbolo solo cuando expresa o encarna nuestro sentido ideal.

Utilizar la metáfora como el vehículo para la comprensión de las experiencias de las participantes del proceso terapéutico, cobra sentido en la medida que cada participante procura darle sentido a su experiencia e interpretar el mundo que las rodea, tanto el mundo natural como el mundo social. Conducir el proceso terapéutico hacia “dar sentido” quiere

decir, dar significación, dirección y en este caso, resignificación y redirección. Las metáforas utilizadas por las participantes del estudio se irán encarnando en la medida que encuentren los símbolos propios que se ajusten a lo contradictorio de su experiencia. En palabras del filósofo Eriko Terao

La metáfora sería la interpretación del conflicto de dos significados y de lo ilógico de la expresión de la metáfora se extraería el significado. Según esta teoría, la metáfora no existe ahí y en ese momento, sino que existe dentro de la interpretación y cuando ocurre la disolución de una contradicción se convierte en una contradicción que tiene sentido. Este cambio tiene como efecto una especie de curvatura o doblez de la palabra. Al expandirse este significado, el vocablo ya no se puede interpretar literalmente, sino que se crea otro significado (Terao, 2008, pág. 236).

En ocasiones, las palabras y frases se quedan cortas y queda la sensación de que no son suficientes para expresar todo lo que deseamos. Los símbolos son un lenguaje menos preciso que los conceptos, pero son capaces de expresar mucho más. Los conceptos explican, los símbolos muestran. Proveer un proceso terapéutico de las posibilidades de metaforizar y encarnar los símbolos que se ajustan a cada creador es lo que explica la función terapéutica del símbolo, este consiste en proveer un espacio de reconciliación con uno mismo, con la naturaleza y con los otros. La función terapéutica del símbolo consiste en generar un espacio de reconciliación y tender puentes entre universos que el pensamiento dual considera como irreconciliables, el símbolo emerge como vehículo de acceso hacia la complementariedad (Balcázar, 2010).

Al crear estos símbolos propios de cada participante en los que pueden encarnar aspectos de sí mismos o una emoción difícil, les permite tomar distancia segura desde la cual pueden explorar más profunda y tranquilamente y proyectar aspectos de su mundo interno en todo el proceso, hasta la creación del jardín metafórico final.

En el proceso los participantes inician con la creación de metáforas capaces de buscar y encontrar semejanzas entre estructuras del pensamiento aparentemente cerradas, se identifican las cosas esencialmente diferentes, y una vez que este aspecto del yo se ha externalizado a través del arte, se puede explorar de forma segura con el arteterapeuta para participar en la transformación personal.

Aristóteles habla de la metáfora sobre las cosas, no sobre el lenguaje. Él dice que una persona que percibe afinidades puede forjar su propia metáfora, afinidades que

no se notan inmediatamente. Y la metáfora consistiría en expresar los vínculos secretos entre las cosas (Balcázar, 2010).

Los símbolos en el comienzo del proceso se van personalizando y encarnando, igual que en la psique, en el jardín existe un conflicto al interpretarlo y, aunque carezca de un significado concreto, nosotros podemos «crear el significado». Lo cual es precisamente de naturaleza lingüística. Pero, siendo un arte plástico, aunque no es un lenguaje, es verdad que pertenece al mundo de los símbolos (Terao, 2008).

Es más, para que el símbolo sea un elemento funcional en nuestro crecimiento en comprensión, debe transformar nuestro nivel de conciencia: hacernos más humanos, más ecológicos, más sensibles, más éticos.

Teniendo en cuenta que en este estudio la naturaleza es un elemento en común que contiene, acompaña y dirige sutilmente la transformación es lícito pensar que,

Ella será un símbolo porque nos hablará constantemente de cómo Ser y nos guiará acerca de cómo trascender a la existencia. Si reducimos el significado de la naturaleza a fuente de recursos y objeto de explotación, entonces será solo un signo y habremos roto la comunicación con ella, como en efecto lo hemos hecho (Balcázar, 2010).

En la revisión sobre la metáfora ha sido habitual entre los autores considerar que la metáfora pertenece al lenguaje emotivo, el cual no enuncia nada y se limita a expresar estados psicológicos del que la utiliza.

1.1. Juego

Una característica fundamental del juego es que se encuentra en una zona entre la realidad interna y la realidad externa, y que a su vez no es ni lo uno ni lo otro, pero contiene a ambos. Para entender mejor esto el autor y psicoanalista D. Winnicot explica que,

La realidad interna tiene una ubicación dentro de los propios límites de la persona, la mente, el vientre, la cabeza o cualquier otro lugar, la realidad exterior por su parte se encuentra fuera de estos límites y es jugando que cada participante de una terapia logra reunir objetos o fenómenos de la realidad exterior y los usa al servicio de la realidad interna. (Winnicot, 1999).

En este sentido, el juego logra contener las experiencias que existen en cada persona y se pone de manifiesto todas las experiencias culturales que ha incorporado o debe incorporar en la comprensión de su propia vida. La ausencia de juego dificulta la comprensión del

mundo que nos rodea. Es tanto así, que desde que Freud trabajó con el pequeño Hans alrededor de 1900, introdujo la idea del juego en la terapia, según el padre del psicoanálisis, el juego cumple tres funciones principales: fomentar la auto expresión de manera más libre movilizandolos instintos considerados tabúes, además de la satisfacción del deseo, y dominio de los eventos traumáticos (Winnicott, 1999).

En la misma línea y avanzando en la conceptualización del juego terapéutico, teniendo en cuenta la vía que nos interesa en esta investigación, fueron Melani Klein y Margaret Lowenfeld, quienes utilizaron el poder de la terapia de juego con sus pacientes en edad temprana y lograron comprensiones como que el juego le permite al niño tener el control sobre situaciones que en otros contextos sería imposible tener y esto les permite llevar a la consciencia los recuerdos reprimidos y revivirlos mientras libera los efectos de una manera apropiada (Schaefer, 2012) Klein fue precursora del juego con figuras en miniatura, ella desarrolló esta técnica por años dándose cuenta que jugar con miniatura daba una sensación de control sobre los personajes y la situación que se manifiesta en el juego. Sin embargo, fue Margaret Lowenfeld quien logró ir más lejos con esta técnica a la que llamó “técnica del mundo”.

La individuación (meta de la terapia de juego jungiana con niños) se obtiene por medio de la transformación del símbolo (el proceso de generación de los símbolos internos del niño durante la terapia). Los terapeutas de juego jungianos observan la producción y transformación del símbolo en los niños durante el proceso clínico a través sobre todo del trabajo artístico, el juego en la arena y los sueños. Los niños hablan en símbolos a través de acciones y metáforas, por lo que los jungianos prestan gran atención a las cosas que no se dicen o que se representan durante una sesión. (Schaefer, 2012)

En la terapia de juego jungianos una de las metas es que los pacientes lleven imágenes de la buena madre y el buen padre de modo que puedan cuidar de sí mismos. Mediante el cuidado de sí mismo puede surgir la internalización de una autoimagen positiva. La relación que establecen con la creación posibilita este movimiento de cuidado, sin embargo, la relación que se establece con un objeto vivo con el que se identifican y que asumen su cuidado genera una acción inconsciente de autocuidado.

Por medio de una creación simbólica de su mundo o de la forma en que el inconsciente proyecta ese mundo a través de la metáfora del juego, los niños tienen acceso a las energías disponibles del yo y confían en su imaginación y creatividad para sacar a la luz los conflictos inconscientes. Cuando los conflictos intrapsíquicos se hacen conscientes, el yo

agrupa (activa) los sentimientos y conductas difíciles y el niño es capaz de resolverlos dentro del “espacio protegido” cuarto de juegos y la relación terapéutica.

Este proceso de conexión simbólica del yo y el sí mismo por medio del juego genera crecimiento y reparación en los niños que sufren o están tristes en la medida que pueden integrar los aspectos sombríos de su personalidad a través de la aceptación de las proyecciones. (Schaefer, 2012)

Para la autora Margaret Lowenfeld la transformación, en gran medida, puede suceder a través de la experiencia de la expresión y la concentración de las propias imágenes personales interiores. Cuando se da una interpretación, es necesario tener en cuenta que la experiencia en el nivel de imágenes es multidimensional. Lowenfeld lo explica a través del concepto de conglomerados o (clusters), que significa que una imagen puede simultáneamente condensar emociones y recuerdos relacionados con experiencias perinatales, de la primera infancia, como también experiencia de etapas posteriores de la vida y del momento actual. La mayor parte del tiempo es imposible identificar más de una fracción de las experiencias condensadas en una imagen específica.

El juego permite llevar a una psicoterapia sin necesidad de una labor de interpretación (...) en el sentido que el momento más importante es aquel en el que el niño se sorprende a sí mismo (...) lo importante no es el momento inteligente de la interpretación (Winnicott, 1999, pág. 49).

Según este autor, la terapia se lleva a cabo superponiendo las dos zonas de juego, el del paciente y el juego del terapeuta, es por esta razón que el terapeuta está capacitado para jugar, de lo contrario no puede llevar la terapia a cabo, lo esencial es que el paciente se muestre creador, es ahí donde el adulto puede buscar su personalidad. Es necesario aclarar que el punto al que se quiere llegar en la terapia es a despertar el vivir creador, que es el espacio donde la persona puede buscarse.

1.1. Contemplación

La contemplación, como se considera en este estudio, no se limita a una actitud pasiva, o mirar la belleza en la inmovilidad. A partir del sentido original del concepto de contemplación se han derivado varios significados, uno de los que goza de mayor popularidad es en el que la contemplación estética o artística es donde se da un acercamiento a una realidad por su valor estético o artístico, por ejemplo, una hermosa

puesta de sol o una obra de arte. Sin embargo, aún más cerca de la esencia de este estudio, se apoya desde la comprensión filosófica o intelectual, en donde lo que se contempla es la verdad. Por ejemplo, el famoso el concepto de contemplación según Santo Tomás de Aquino: «La contemplación pertenece a la simple intuición de la verdad (Belda, 2020).

¿Qué verdad es necesaria que se contemple dentro del proceso arteterapéutico?

Desde hace mucho tiempo los monjes católicos, dedicados a la vida asceta llevan a cabo una práctica de conexión espiritual denominada *Lectio Divina*. Dentro de sus cinco pasos, como último peldaño esta la contemplación. Durante esta práctica, se abandonan totalmente a las palabras y pensamientos santos. Es el momento en el cual se reposa en la palabra y se escucha, en lo más profundo del ser, la voz de Dios, que habla dentro de cada uno. Durante la escucha ocurre una transformación interna que sucede y se evidencia gradualmente. Evidentemente esta transformación tiene un efecto profundo sobre el comportamiento y la forma de vivir, es la transformación de la vida cotidiana, de las acciones y pensamientos quienes darán testimonio de la autenticidad de la práctica. (De Clausura, 2020).

La contemplación empieza aparecer como una acción que eleva a lo sublime, a lo metafísico, a la conexión interna con lo divino. Pero esta contemplación es un silencio interno que transforma la vida de quien la práctica. Un ejemplo claro de esto es la visión de Santo Tomás de Aquino: fue en la contemplación de las cosas divinas que él y otros estudiosos de la contemplación basaron su amplísima capacidad de acción.

En general el hombre moderno tiene una errónea concepción de lo que sea propiamente la vida contemplativa y desconoce la importancia de la contemplación como elemento propulsor de la acción

la acción, para ser fecunda, crece de la contemplación; cuando esta alcanza cierto grado de intensidad, difunde sobre la primera algún tanto de su excedente y, por medio de ella, el alma sacará directamente del corazón de Dios las gracias que la acción se encarga de distribuir (Almeida, 2020).

Con esto se logra contemplar su propia creación, ver el jardín interno fuera de sí mismo, como quien mira una puesta de sol o se conecta con lo divino. En el caso de la creación de un jardín es conectarse con la mejor versión de sí, el jardín devuelve una organización estéticamente agradable a los sentidos, conlleva un movimiento interno que se refleja en la vida cotidiana del creador.

1.2. El cuidado

Cuidado y autocuidado

Para entender cómo circula el cuidado en cualquier ámbito, sea terapéutico, cultural, social, político, familiar o espiritual, es necesario entender y extraer la riqueza de la palabra cuidado. El término de “cuidado” deriva del latín *cura*, la palabra *cura* se escribía *coera* y era utilizada para nominar las relaciones de amor o amistad. Leonardo Boff explica que *coera* hacía referencia a una actitud de cuidado, de desvelo, de inquietud y preocupación por la persona amada o por un objeto de valor sentimental (Boff, 2002). El cuidado entonces significa desvelo, solicitud, diligencia, celo, atención, delicadeza, es un modo de ser, una forma de relacionarnos (Ibídem) El cuidado siempre acompañará a la especie humana porque sin el cuidado al inicio de la vida no podríamos sobrevivir.

El término cuidado ha trascendido de ser un concepto utilizado en las ciencias de la salud a ser el delineador de un nuevo paradigma, “el paradigma de la ética del cuidado” cuando se considera el cuidado como la dimensión que abarca no solo los problemas biológicos y psicológicos como se venía entendiendo desde el campo de la salud, sino que además, es la dimensión que regula, equilibra y entra en relación directa con los beneficios de la tierra y su preservación, entonces, dialoga completamente con la esencia de este trabajo investigativo. Bernardo Toro, quien es actualmente referente en temas de la ética del cuidado, nos dice que el *ethos* que cuida y ama es terapéutico y liberador, sana heridas, despeja el futuro y crea esperanzas. (Toro, 2012).

Cuidar y cuidarnos se hace imperativo. De una u otra manera estamos llamados a aprender a cuidar. Ante esto L. Boff nos dice que

Cuando amamos cuidamos y cuando cuidamos amamos. El cuidado constituye la categoría central del nuevo paradigma de civilización que trata de emerger en todo el mundo. El cuidado asume la doble función de prevención de daños futuros y regeneración de daños pasados. (L. Boff, citado en Toro, 2012).

En la misma vía, Toro nos dice que, en la actualidad, en lo que respecta al planeta y las sociedades, el cuidado es y será el nuevo paradigma ordenador de las esferas de relación. La política, la ciencia, la economía, la estética, la vida cotidiana y la educación. (Toro, 2012).

Sin un discurso terapéutico, Toro nos muestra que el cuidado unifica varias dimensiones del ser humano, lo cual es necesario entender cuando una persona está resignificando experiencias que se relacionan con una dimensión cultural, social, familiar y espiritual, y que llegan en el momento íntimo de la terapia.

Cuidado de sí

Cuidar de nosotros mismos es una habilidad que desarrollamos a través de la cultura que nos acoge y ayuda a crecer. No nacemos sabiéndonos cuidar, es algo que requiere la presencia de otro que enseñe. Esto supone por lo menos dos aprendizajes, aprender a cuidar el cuerpo y aprender a cuidar el espíritu, en cuanto al cuidado del cuerpo, hay varias aproximaciones que priorizan la higiene, la alimentación, el ejercicio y todo lo que supone el movimiento, sin embargo, nuestra cultura apenas está considerando la expresión corporal, el teatro o la danza como acciones vitales para enseñarnos a cuidar. En cuanto al espíritu, implica lograr autonomía, es decir, logra al tiempo autorregulación, autoconocimiento y autoestima. (Toro A, 2014).

Si cada persona aprende a valorar y respetar su propio cuerpo como un bien insustituible y a respetar el cuerpo de los otros, quizás se crean mejores condiciones para evitar el daño a los cuerpos: el asesinato, el secuestro, la tortura, el hambre, el suicidio, etc. La vida es sagrada porque el cuerpo es sagrado. (Toro A, 2014, pág. 5).

El cuidado del otro

Cuidar las cosas implica tener intimidad con ellas, sentirlas dentro, acogerlas, respetarlas, darles sosiego y reposo. Cuidar es entrar en sintonía y armonía con las cosas, escudriñar su ritmo. Es necesario que la razón analítica-instrumental abra camino a la razón cordial, el espíritu de la delicadeza, el sentimiento profundo. El centro ya no está ocupado por el logos, la razón, si no por el *pathos*, por el sentimiento. (Boff, 2002)

Desde la teoría lingüística, el Yo sólo se constituye mediante el diálogo con el “tú” la organización psíquica no se da en soledad, requerimos de otro para constituirnos como seres del lenguaje, como han constatado los psicólogos, filósofos y psicoanalistas.

Es necesario un rostro, una mirada, que organiza la psique desde la edad más temprana. La mirada que devuelve la existencia, ¿quién soy yo para ti? es una pregunta que nos remite al vínculo, pero el vínculo no se da cuando se alcanza el lenguaje hablado, se da incluso antes

de nuestra propia existencia. Existimos para el otro antes de saber que existimos. Antes del cuidado, está la conciencia de la existencia y esto solo es posible en un vínculo con el otro. Los autores que estudian la teoría del vínculo postulan que: las modalidades vinculares, organizan la estructura psíquica. Los organizadores o antecesores del vínculo se dan desde que el bebé está en el vientre materno, cuando es absolutamente dependiente de la madre, es en este momento que empieza a desarrollarse la relación dual que se asienta sobre la interacción entre la madre y el niño. (Burutxaga, y otros, 2018). Esta comprensión del nacimiento del vínculo humano establece la dependencia del bebé con respecto al otro y cuestiona de forma radical toda concepción solipsista de la psique humana.

1.3. Creación

Para algunos autores vivir de manera creadora, explica en alguna medida el tipo de experiencia que las personas tuvieron durante su infancia. (Winnicott, 1999) este autor advierte que los individuos viven en forma creadora y es esto lo que hace que sientan que la vida es digna de ser vivida. Este autor sostiene que las experiencias creadoras en etapas tempranas del desarrollo tienen una vinculación directa con la sensación del ser creador. Entre más dificultad para fluir y crear en la terapia, más alertas hay sobre las experiencias tempranas y el desarrollo del fluir creador. El vivir creador y el vivir mismo están relacionados de tal manera que no crear puede generar que el individuo pierda el sentimiento de que la vida es real o significativa. (Winnicott, 1999).

La percepción creadora de sí mismo genera la sensación de que vale la pena vivir la vida. Para comprender este planteamiento es necesario aclarar que, aunque el autor equipara el impulso creador, tanto en artistas como en un bebé o cualquier otra persona, separa la idea de creación y las obras de arte. Para este autor de lo que se debe ocupar un espacio terapéutico es de las ganas de vivir y de encontrarle sentido a vivir la vida.

Entonces, el procedimiento terapéutico ofrece oportunidades para la experiencia imperfecta y para los impulsos creadores, motores y sensoriales que componen la materia del juego. Toda la experiencia humana se desliza sobre estas bases y ahí se puede experimentar la vida en la zona de fenómenos transicionales, la cual es una zona intermedia entre la realidad interna y la realidad que se comparte con el mundo o realidad externa del individuo (Winnicott, 1999).

Este objeto transicional que en este caso sería la propia obra creada por el jardinero, actúa como puente entre el mundo interno y el externo. Entonces, si la obra hace las veces de

objeto transicional, le permite al participante transitar y movilizar su mundo subjetivo, el espacio de la terapia se convierte en un espacio transicional. Durante la creación de la obra es posible jugar con las emociones, pensamientos, sensaciones, ideas e intuiciones a través de la creación.

1.4. La experiencia

La experiencia no está desligada de un ser humano corporeizado, con la posibilidad de experimentar con sus sentidos, la experiencia es “eso que me pasa” es un acontecimiento, sobre esto Larrosa nos dice:

Es el pasar de algo que no soy yo. Y eso significa también, que es algo que no depende de mí, que no es una proyección de mí mismo, que no es el resultado de mis palabras, ni de mis ideas, ni de mis representaciones, ni de mis sentimientos, ni de mis proyectos, ni de mis intenciones, ni de mi saber, ni de mi poder, ni de mi voluntad. "Que no soy yo" significa que es "otra cosa que yo", otra cosa que no es lo que yo digo, lo que yo sé, lo que yo siento, lo que yo pienso, lo que yo anticipo, lo que yo puedo, lo que yo quiero (Larrosa, 2006, pág. 88).

En esta definición se señala la existencia de otro, la alteridad con la que psíquicamente nos organizamos desde el inicio de la vida. Aquí el énfasis está en la exterioridad de la experiencia. No hay Ex-Periencia sin la existencia de un algo por fuera de mí, externo a mí. De manera que eso que pasa es completamente otro. (Larrosa, 2006).

Pero, aunque la experiencia tiene irrevocablemente un señalamiento a lo otro, a lo externo, es un acontecimiento que *me pasa*, es ahí donde aparece la subjetividad, no es una situación que pasa ante mí, que pasa por mi lado, *el lugar de la experiencia soy Yo*, es en mí, en las propias palabras, los propios pensamientos o sentimientos que sucede.

Este autor plantea que la experiencia tiene un componente reflexivo, es un movimiento de ida y regreso, porque, sale de la persona, sale al encuentro de eso que viene de afuera, va hacia el acontecimiento y además regresa porque ese acontecimiento, me afecta, tiene efectos en lo que soy, pienso, siento, quiero, etc. (Larrosa, 2006).

La subjetividad supone un sujeto que permite que le pasen cosas, que le sucedan eventos, es un sujeto sensible, vulnerable Ex-puesto, la experiencia es para cada uno, se padece o disfruta cada cual, es particular, es propio. Y en esa medida es transformadora, el sujeto de la experiencia es diferente al sujeto del saber, justamente porque la experiencia lleva consigo, formación y transformación. (Larrosa, 2006, pág. 90).

Si la experiencia es "eso que me *pasa*", el sujeto de la experiencia es como un territorio de paso, como una superficie de sensibilidad en la que algo pasa y en la que "eso que me *pasa*", al pasar por mí o en mí, deja una huella, una marca, un rastro, una herida. De ahí que el sujeto de la experiencia no sea, en principio, un sujeto activo, un agente de su propia experiencia, sino un sujeto paciente, pasional.

O, dicho de otra manera, la experiencia no se hace, sino que se padece. A este segundo sentido del verbo *pasar* de "eso que me *pasa*" podríamos llamar "principio de pasión". (Larrosa, 2006).

Con lo anterior podemos decir que la experiencia de creación es singular, y en lo singular no puede haber ciencia, no hay un método, hay pasión y espontaneidad, es incomparable, irrepetible, único, etc. La experiencia no es la información, el deseo de estar muy informado imposibilita que *algo me pase*, según este autor, la experiencia es cada vez más rara, porque el tiempo y la velocidad con la que pasa todo ha hecho un sujeto incapaz del silencio, de la contemplación.

Al sujeto del estímulo, de la vivencia puntual, todo le atraviesa, todo le excita, todo le agita, todo le choca, pero nada le pasa. Por eso la velocidad y *lo* que acarrea, la falta de silencio y de memoria, es también enemiga mortal de la experiencia. (Larrosa, 2006).

La experiencia tiene un espacio particular, limitado, contingente, finito, también corpóreo, sensible al tacto, a la piel, a la voz, al oído, al olor y a la mirada, a la caricia, a la mortalidad y a la transformación. De ahí la importancia de tener escenarios en los que se pueda experimentar todo esto, en los que la pausa permita que la experiencia atraviese. Pero más aún, escenarios en los que se pueda volver a pasar por lo construido, lo vivido en el marco de las relaciones humanas y evocar esas experiencias en la seguridad de la creación y el acompañamiento terapéutico, una segunda oportunidad en la que se experimenta de otra manera y se cambia de registro; de lo dialógico a lo plástico, al mundo de los símbolos y las metáforas, donde a través la nueva experiencia se vuelva a pasar por el corazón y sanar lo experimentado de manera dolorosa. Comprenderlo de otra manera, verlo desde otro ángulo, resignificarlo.

1.1. Estética/ Estesis

¿Qué sucede con el creador cuando crea algo que se crea a sí mismo?

La estética denota la facultad de percibir, experimentar, interpretar y valorar la calidad del mundo. Esta demarcación hace que la noción de «experiencia estética» sea redundante porque la sensibilidad ya implica experimentación del sujeto, independientemente de su objeto, la estética está en los sujetos no en los objetos. Ni siquiera una obra de arte o en las cosas consideradas bellas, porque ningún objeto es capaz de ser sensible. (Mandoki, 2008).

Para esta autora la estética extra artística es inevitable, menciona que desde la filosofía prefieren darles nombre como corporalidad o sensorialidad para dar cuenta de la *estesis*. Para ella la estética involucra todo el espectro sensible y no solo lo artístico, hace un llamado a

experimentar paisajes, una puesta de sol o una cascada, un desierto o el mar, saltar en paracaídas o puenting, probar vino, tener relaciones sexuales, jugar ajedrez o póker y ruleta, así como experiencias relacionadas con la política, la religión y los deportes. También debemos incluir situaciones que involucren violencia social y opresión que puedan afectar intensamente la sensibilidad de un individuo. En todas estas oportunidades de estética, ya sea placentera o dolorosa, al hacer y experimentar (Mandoki, 2008).

El valor inconmensurable de la experiencia estética en este trabajo radica en que desde el principio se procura hacer experiencia estética consciente, disfrutada y trascendente. La experiencia estética permite conectar con la naturaleza desde el principio. Es a través de ella que instaurará en las jardineras la posibilidad de conectar con la energía de la naturaleza aún después del proceso terapéutico, es la que hace posible la resignificación de la experiencia, cuando a través de la creación y el juego se vuelve a pasar por estas experiencias.

Según Marcelino Agís, en su libro *Mircea Eliade, Una filosofía de lo sagrado*, el tiempo sagrado no posee duración como el profano. Su característica principal es que puede repetirse, traerse al presente, si así fuera, el jardín no lo podremos describir con categorías del *Logos*, ni con palabras, sino que tendremos que entrar en él y después experimentarlo. Es así como al nivel de la experiencia sensible se produce la modulación del tiempo y del espacio en el jardín. (Terao, 2008).

Experimentar ese espacio y tiempo es posible porque en el espacio terapéutico se genera una atmósfera de confianza y creación que facilita que esto suceda para que los participantes puedan si así lo deciden habitar el *kairós*.

Poesis y autopoiesis

La potencia de la experiencia estética en este escenario se da gracias a que al entrar en relación dos sistemas complejos, tienen la posibilidad de auto crearse.

La poiesis y autopoiesis es la teoría de lo viviente, es la organización circular de lo vivo, y apunta a la idiosincrásica propiedad de los seres vivos de crear sus propios procesos y estructuras a través de sus mismos procesos y estructuras, incluidos los límites de esa “mismidad” (Maturana & Varela, 2006). Para estos autores los organismos autopoieticos poseen individualidad, no dependen de las interacciones con un observador, en este sentido

las plantas y los seres humanos transforman la materia en ellos mismos, y de esta manera su producto es su propia organización. En otras palabras, la autopoiesis es necesaria y suficiente para caracterizar la organización de los sistemas vivos.

Esto se torna importante en la medida que en este estudio se ponen en relación dos organismos autopoieticos que interactúan creándose a sí mismos. Las plantas en el formato de una obra metafórica y las participantes que crean al tiempo que crean nuevas formas de pensamiento para ellas mismas.

1.2. Significación y resignificación.

¿Por qué resignificar, por qué volver a significar?

Cuando significamos le ponemos un signo, una señal, una huella mnémica, tal como lo propone Fabbri, funciona como estrategia para hacer surgir universos de sentido. Para Peirce, el pensamiento se desarrolla en signos. La significación entonces está hecha de lenguaje, pero no se reduce al lenguaje, está hecha de la vida entera. Para este autor

... la significación sólo puede encontrarse en el ocurrir, en el proceso intersubjetivo, (...) le permitieron dar cuenta de ese inmenso y complejo dominio de sentido que son las pasiones (...) que no se puede concebir sin lo sensible, sin la sensación, sin el sentir, sin la estesis. Y es así, a través de dicho concepto, como irrumpe lo corporal en el discurso (Sarem, 2015).

La significación abre una posibilidad a la interpretación de la vida a través de las comprensiones y vivencias de cada sujeto, la significación se construiría gracias a la percepción de un sujeto cuyo cuerpo propio, pone en diálogo dos universos sensibles: uno exterior y otro interior.

De manera que con la experiencia sensible proporcionada por el espacio arteterapéutico las participantes tienen la segunda oportunidad de significar nuevamente la experiencia representada, durante la creación de su propio jardín metafórico y constantemente resignificarla gracias a la energía creadora y transformadora de la naturaleza.

De esta manera lo importante de este proceso no es restituir el pasado ni buscarlo para revivirlo, sino para reordenarlo, reescribirlo y resimbolizarlo en una estructura diferente. Se trata menos de recordar que de reescribir. El acento recae más sobre la resignificación que sobre el recuerdo de la experiencia. Lo revivido es importante, pero no suficiente.

Durante el proceso las participantes ponen de manifiesto una experiencia que quieren elaborar durante el proceso terapéutico, la idea que enmarca la metodología ofrecida por la Jardinería Metafórica es que se logren movilizaciones internas que ayuden a las participantes a comprender los eventos o relaciones dolorosas de otra manera.

Las ideas y el sentido que le damos a nuestro mundo no son inmutables, son susceptibles de cambio gracias a la composición de dichas ideas. La semiótica nos ayuda a revelar las posibles formas como hemos entendido nuestra realidad.

Más allá de este nivel interpretativo está la pregunta por nosotros mismos ante la obra de arte. Por eso, parafraseando a Peirce, podríamos decir que cuando nos pensamos a nosotros mismos tal como somos en este momento frente a la obra de arte, aparecemos como signos, como sujetos afectados en cuanto a un signo del pasado que impele a nuestra consciencia su capacidad de visibilizar este tiempo presente que vivimos, este instante que se elonga para activar la consciencia de nuestra existencia y las ideas que la definen. Y puede suceder, en muchos casos, que volvamos, como al inicio, a la misma pregunta: ¿cómo puede estar presente una idea pasada? (Sarem, 2015).

2. Metodología

2.1. Tipo de investigación

Este es un estudio exploratorio desarrollado bajo una estrategia metodológica de corte cualitativo, cuyo objetivo principal fue identificar las formas en que la participación en un proceso de Jardinería Metafórica contribuye a la resignificación de una experiencia en cuatro estudiantes habitantes de una residencia universitaria.

2.2. Técnicas e instrumentos

Para realizar el estudio se utilizaron diversos instrumentos de recolección de información propios de la investigación cualitativa: 1) diario de sesión, 2) entrevistas semi estructuradas a expertos, 3) entrevistas semi estructuradas a las participantes del proceso, 4) diario de seguimiento, 5) foto-voz, y 5) Posteriormente se realizó un análisis en etapas sucesivas partiendo de una categorización inductiva hasta llegar a la construcción de un modelo metodológico abordado por dimensiones utilizando la herramienta de análisis cualitativo N-vivo.

En el apartado de anexos se incluyen ejemplos de cada una de los instrumentos llevados a cabo.

Técnica	Instrumento	Convención para la citación
Trabajo terapéutico en sesión	Registro de sesión (Anexo 01)	RS_número de sesión_letra inicial nombre de participante
Seguimiento	Registro de seguimiento cada semana (Anexo2)	(Seguimiento_letra inicial_del nombre de la participante.
Observación expresiva	Foto voz (Anexo 03)	(FV_letra inicial del nombre de la participante)
Entrevista semiestructurada	Propuesta de preguntas entrevista semi estructurada (Anexo 4)	(nombre de la experta_fecha de entrevista)

2.3. Pregunta de investigación

¿Cuáles son los aportes que hace la Jardinería Metafórica a un proceso arteterapéutico?

2.4. Objetivos

Objetivo general

Identificar los aportes de un proceso arteterapéutico basado en la Jardinería Metafórica a partir de una experiencia realizada con cuatro estudiantes universitarias residentes en Madrid, España.

Objetivos específicos

- Identificar los aportes que realiza la jardinería metafórica a la resignificación de vínculos.
- Determinar de qué manera la participación en un proceso de Jardinería Metafórica contribuye a la resignificación de la experiencia de cuatro estudiantes habitantes de una residencia universitaria.
- Aportar al estado de conocimiento sobre los efectos del uso de materiales vivos como las plantas en procesos arteterapéuticos.

2.5. Diseño del corpus

El proceso arteterapéutico a través de la Jardinería Metafórica, se llevó a cabo con la participación de cuatro estudiantes universitarias, habitantes de la residencia universitaria Miguel Antonio Caro, durante el confinamiento obligatorio causado por el Covid 19 en Madrid, España.

De las cuatro participantes tres de ellas son estudiantes colombianas de 26 y 28 años de edad, durante el estudio cursaban estudios de Máster y MBA, la otra participante es una joven española de 19 años que cursa el primer año de carrera.

Se programaron tres sesiones con cada una de ellas, sin embargo, dos participantes solicitaron una cuarta sesión la cual se llevó a cabo. Las participantes y la investigadora vivían en la misma residencia universitaria, esto facilitó que se pudiera llevar a cabo el

estudio durante un confinamiento obligatorio en todo el país, ocasionado por el Covi 19, aún con las restricciones y distancia recomendada, era permitido que dos personas estuvieran en los jardines de la residencia universitaria, esto permitía llevar a cabo las sesiones y se toma la decisión de hacer sesiones individuales.

Debido a la formación en psicología y experiencia previa de la investigadora, la selección se realizó a través de la intuición, comprendiendo la intuición como la acumulación de experiencias que permiten discernir sobre un evento de la realidad.

Porque, que sea intuitivo, no significa que se deba a un “sexto sentido” o a una influencia sobrenatural que ilumine al sujeto en sus pensamientos, sino a la acumulación experiencial que le permite discernir sobre determinados hechos. Eso que parece un saber místico más bien tiene que ver con el grado de lucidez de un sujeto al momento de realizar sus juicios perceptivos, basados en su experiencia. Es en este sentido que el mismo Peirce la llama “corazonada” (Sarem, pág. 20).

Durante la primera parte del documento se hace referencia a “las o la participante” para señalar a las participantes del estudio, hasta que construyen su jardín metafórico personal, de ahí en adelante se hace referencia a ellas como “las o la jardinera” señalando el cambio ontológico.

La escritura de este documento, fue posible porque cuenta con la autorización y consentimiento de las estudiantes universitarias para participar en el estudio. En el apartado de Anexos, se presenta un ejemplo de los consentimientos informados firmados por las participantes.

2.6. Procedimiento

Méthode, Méthode, que me veux-tu?

Tu sais bien que j'ai mangé du fruit de l'incons-cient.

Jules Laforgue, "Moralités légendaires",

Mercur de Trance, p. 24

El procedimiento presentado a continuación, da cuenta de la metodología utilizada durante las sesiones de Jardinería Metafórica. La estructura de las sesiones está organizada en seis momentos, el primero de ellos efectivamente se lleva a cabo al inicio del proceso, pero los demás pueden y deben estar presentes durante todo el proceso terapéutico. Estos momentos hacen parte de tres dimensiones que se interconectan entre sí y se sostienen la una a la otra. El cuidado, la relación con la obra y relación con la naturaleza.

2.7. Seis momentos que componen las sesiones

A continuación, se organizan los momentos llevados a cabo en el proceso de Jardinería Metafórica y una pequeña descripción que ponga en contexto al lector para luego profundizar en cada momento.

MOMENTO EN EL PROCESO	DESCRIPCIÓN
1. CONEXIÓN	<p>Este momento nos habla del vínculo que podemos hacer con el espacio y tiempo durante el proceso (considerando que el inicio del proceso se da incluso antes de ver a la persona).</p> <p>Búsqueda de la resonancia propia con el espacio, tiempo y participantes del proceso. Entendiendo resonancia como: la relación que se encuentra con otra cosa, otro terreno, otro tipo de materiales y devuelve algo de la realidad interna.</p> <p>Ejercicio por parte del arteterapeuta por sincronizarse con el espacio en el que trabajará. Se considera aquí el clima y los fenómenos naturales con los que podrá trabajar (sol, brisas cálidas, vientos fríos, etc.). El proceso inicia antes del encuentro físico con la persona.</p>
Espacio Tiempo	
2. ENCUENTRO	<p>Encuentro físico con las participantes, las acciones van dirigidas a establecer un vínculo de confianza y tranquilidad con el participante, caminar juntos durante el proceso, adquiriendo confianza en el otro, buscar la disposición necesaria para jugar, para crear.</p>
3. MOVILIZACIÓN PERCEPTIVA	<p>Nos preparamos para una experiencia estética, ¿qué debemos hacer?</p> <p>Experimentar de manera consciente con los sentidos, apertura sensitiva tan necesaria para empezar a ver la naturaleza interna y externa de otra manera, empezar a despertar los sentidos y abrir rutas cognitivas para la comprensión.</p>
Observar con todos los sentidos	<p>Trabajo con el material orgánico, con los sentidos, con el cuerpo, hacer consciente la experiencia estética.</p>
4. RECOLECCIÓN:	<p>Materiales naturales que se vuelven simbólicos, deambular consciente.</p>

Evocar la historia, jugar en el escenario creado, modificar o complementar el jardín.

5. ALQUIMIA METAFÓRICA Este momento sucede en cada sesión, va en simplificación creciente, en cada sesión se va agregando, quitando y complementando el jardín, la comprensión o significación en cada momento ayuda a que la propia historia se comprenda, se transforme, se puede o no encontrar un punto neurálgico en la experiencia, cada participante se va convirtiendo en jardinera, enviste el jardín con su propia simbolización.

Evocar la historia (primera sesión) Antes o después de deambular de manera consciente (depende de la sesión, y del proceso mismo) se le pide a la jardinera que escoja una experiencia que representar en la sesión de jardinería.

Escoger las plantas², material natural y simbólico para su jardín (segunda sesión) Juego de imaginación y ángulos, hacer consciente la forma como somos parte indisoluble con la naturaleza. Jugamos con tamaños, formas, la imaginación y el *como si*, continúa activo.

Lo contemplativo Momento de silencio contemplativo, donde el creador y el terapeuta se encuentran, se permiten la transformación a través de la creación.

6. LA NATURALEZA COMO COTERAPEUTA Cada participante se asume como una jardinera, que permite que la naturaleza entre a su espacio íntimo, aunque la naturaleza ha hecho parte activa de todo el proceso, a partir de este momento su función de coterapeuta y acompañante de los jardineros cobra aún más relevancia.

Primer momento: Conexión

La conexión con el otro sucede incluso antes de vernos, de mirarnos a los ojos. La conexión con las jardineras comienza desde el momento en el que les escribo para encontramos y organizar la hora, el día y el lugar donde crearemos el jardín, cuando las imagino es este

² Todas las plantas utilizadas en las sesiones fueron las que tenemos a nuestro alcance, el espacio proporciona la planta, son arvenses, crecen en cualquier lugar y no es delito tomarlas, o afecta en gran manera el ecosistema del lugar.

espacio trabajando ¿cómo se sentirán? ¿será cómodo el lugar para ellas? Desde antes de verlas en el espacio acordado las estoy pensando, me importan, quiero verlas, trabajar con ellas, crear con ellas, sentirme afortunada y estar dispuesta a estar presente en un momento donde recrearán su mundo interno.

La escogencia del día no es un asunto de fechas y horarios., Si bien en términos prácticos es necesario poner números y coordenadas, la labor terapéutica requiere considerar este encuentro como una cita, un momento en el que de antemano se sabe van a suceder cosas importantes, no es una cita cualquiera, es una cita con el otro que confía en mí.

Espacio

Es necesario caminar el espacio donde trabajaremos la sesión de arteterapia, donde ocurrirá el encuentro. No me refiero al metro cuadrado donde nos sentaremos, que seguramente escogerá la jardinera. Me refiero al escenario, al espacio, a los árboles que hay cerca, los colores predominantes, el aroma, el sonido, hay rocas pequeñas o grandes, puedo apilar ramas secas o hacer un camino de pequeñas rocas, antes de encontrarnos, camino el espacio, con lentitud y sin afanes, disfrutando de lo que ese espacio puede entregarme a mí. A mí como persona, a mí como arteterapeuta. Me hago preguntas como ¿qué me agrada de él? ¿lo siento seguro? ¿me gusta el olor? Aunque todos los escenarios no nos ofrecen lo mismo, sí es necesario que confiemos en el lugar donde estamos, esto no garantiza que la jardinera en sus propias experiencias piense o sienta lo mismo que el terapeuta, tampoco es lo que se pretende, pero de alguna manera se trata de garantizar que podrá apoyarse en nuestra seguridad y confianza frente al espacio para ir construyendo la seguridad propia. La naturaleza que nos rodea será nuestra coterapeuta nos apoyará más de lo que podemos darnos cuenta, básicamente porque nos entrega a todos por igual y en la misma medida, es un espacio que nos contiene, nos incluye y nos ofrece a todos por igual. Sin darnos cuenta empezamos a experimentar un escenario justo y generoso, y aun cuando nos vayamos de ahí con nuestros jardines metafóricos personales a nuestras casas, continuará haciendo lo que mejor sabe hacer la naturaleza, transformarse y mostrarnos que la transformación es posible.

Tiempo

El jardín posibilita una intensa experiencia corporal, durante mi trabajo en el jardín me he enriquecido de tiempo. El jardín para el que se trabaja devuelve mucho. (Han, 2019).

Estaremos envueltos por una atmósfera diferente si está haciendo frío o calor, si hay ráfagas de viento o una brisa constante, si en la sesión tendremos que tener suficiente ropa puesta y zapatos especiales (que nos mantengan frescos o abrigados) no porque un escenario sea mejor que otro, sino porque saber en el lugar que estaremos aumentará las posibilidades de estar plenamente. Anterior a la asignación de momento del encuentro, es necesario revisar aplicaciones, preguntar a las personas adecuadas, informarse de la mejor manera cuáles serán las condiciones climáticas y prepararnos para experimentar un momento de creación de manera cómoda y segura. Como dice el eco arteterapeuta Arturo Solari, vivimos dentro del mundo de los fenómenos, tenemos un cuerpo *animado*. Nuestro cuerpo *animado* reacciona de manera diferente a un entorno *animado*, como lo es el entorno natural, con sus elementos vegetales, animales, incluso minerales (Solari, 2013).

- Ejemplo de contacto con las jardineras

“Esta semana habrá mucha lluvia y los horarios que les muestro es en los momentos de sol o sin lluvia. Espero les pueda servir. Voy asignando los horarios a medida que me confirmen. Gracias por su presencia, esfuerzos y descubrimientos internos. Que tengan agradable fin de semana”

Segundo momento: Encuentro

La confianza se va construyendo poco a poco, no hay forma de acelerar este proceso, pero sí de trabajar en beneficio de la construcción del vínculo terapéutico, no se trata de un momento, el vínculo no aparece de repente. Son pequeñas movilizaciones inconscientes que acercan a dos seres.

La naturaleza del Vínculo hace que a la vez que es inconsciente produzca inconsciente, parados desde este ángulo se habla de metapsicología. (Kaës, 2010). Otro autor define el concepto de Vínculo de la siguiente manera:

Un vínculo es el movimiento más o menos estable de investiduras, representaciones y de acciones que asocian a dos o más sujetos para ciertas realizaciones psíquicas: cumplimiento de deseos, protección y defensa, levantamiento de prohibiciones, acciones comunes (hacer, jugar, disfrutar, amar juntos, etc.) (Benhaim, 2012).

La naturaleza ayuda, pero es necesaria la confianza, la tranquilidad de la presencia del otro. Cada jardinero debe ir despertando confianza en su percepción, en sus pequeñas decisiones, y aunque cualquier sensación es válida y no hay exigencia de sentirse de una u otra manera,

vamos acompañando, estando para el otro, acompañando sus movimientos internos y externos.

Este momento se actualiza cada tanto durante el proceso, la conexión se vive en instantes, en la atención involucrada, en la mirada conjunta hacia la creación o una parte del mundo que el participante quiere compartir.

Tercer momento: Movilización perceptiva

Este momento procura corporeizar la experiencia, no porque en sí misma no sea corpórea, toda experiencia nos pasa también en el cuerpo, sino porque es necesario hacerlo consciente, priorizar el cuerpo y los sentidos, sincronizarnos con el espacio, hacer consciente la influencia del entorno, incorporar los sonidos, la temperatura, la brisa o el viento, nuestro peso, el volumen y el propio tacto, sentir como vibra o se mueve el entorno y de qué manera esto redundando dentro de nosotros durante el tiempo que estaremos en este espacio. Como lo dice Katya Mandoki cuando la estética extra-artística ya es francamente insoslayable, los filósofos optan por aplicarle nombres como “corporalidad” o “sensorialidad” para denotar lo que no es otra cosa que la Estesis. (Mandoki, 2008).

Empezamos a hacer un ejercicio de conciencia del espacio, les pido que cierren los ojos, respiren profundo de 8 a 10 veces, propicio la conexión con el espacio, que escuchen el sonido, sientan su cuerpo, su postura, sientan lo que sus manos rozan, hagan conciencia de su postura y ajusten lo que necesiten; las llevo a que poco a poco vaya regulando su respiración, guardamos silencio integrando estas nuevas sensaciones.

Observar con todos los sentidos

Los materiales con los que vamos a trabajar, se comprenden más allá de sus características físicas, en ocasiones el sentido de la vista parece abarcar todo lo que percibimos, somos una sociedad tan visual. El filósofo Byung-Chul Han, nos hace un llamado sobre la desaparición de la tierra. “La digitalización del mundo, que equivale a una humanización y una objetivación totales, hace que la tierra desaparezca por completo. Recubrimos la tierra con nuestra propia retina, y al hacer esto nos volvemos ciegos a lo distinto”

Es importante despertar los sentidos, sincronizarnos con el entorno.

Les digo a las participantes que le iré pasando, uno a uno, objetos naturales para que con sus ojos cerrados traten de decirme sus características y, si les evocan algo, que pueden traerlo al momento y contarlo. Les paso objetos de diferentes características, madera seca,

madera verde, rocas livianas, hojas de diferentes texturas, pétalos y algún objeto de olor. Alrededor de ocho objetos. Les pido que abran los ojos y comparen como es ver con los ojos abiertos y ver con los ojos cerrados.

Cuarto momento: Recolección

Materiales físicos que se vuelven simbólicos

En el momento de recolección inicia el proceso de simbolización. Cada persona escoge el material físico e interno con el que quiere trabajar y se destina un momento de la sesión para ello. La idea de que el jardín metafórico representa un momento o experiencia de la propia vida de las participantes requiere que los materiales con los que cada una trabaja estén en sintonía con ello. Escoger el material de trabajo es muy importante, es un momento sensible en el que los participantes se sincronizan con su mundo interno y externo, acompañados por el entorno natural.

Se le pide a cada jardinera que con una bolsa de tela que les entregaba en ese momento, caminaran por el espacio y fueran escogiendo los materiales con los que trabajaríamos. Esta caminata iniciaba con una frase o una pregunta. Cada sesión tiene un objetivo distinto, de manera que la pregunta con la que cada participante se dirige a buscar los materiales también es distinta, es decir, la pregunta con la que inician la búsqueda de materiales varía, por ejemplo: “ve a buscar los personajes de tu historia” es una frase recurrente en la primera sesión o “ve a recolectar lo que quieres que este en tu jardín” o “ve a buscar lo que quieres ver”, etc. En ocasiones se recurre a la caminata con sentido o “recolección” si el participante está bloqueado, angustiado o simplemente porque, desde mi criterio terapéutico, considero que debe caminar solo o acompañado.

La idea de caminar en ocasiones va más allá de tener una tarea más específica que buscar materiales que les guste o llame la atención; es una invitación a caminar pensando en una situación particular, tiene una intención de un deambular con sentido.

A la escuela de Aristóteles se le llamó “escuela peripatética”. El término de “*peripatos*”, del griego *peripatein*, significa recorrer, deambular. El *peripato corporal* de Aristóteles y sus alumnos es una metáfora puntual del *peripatos* intelectual que realizaban. Caminando pensaban, generaban ideas, nuevas comprensiones, caminar moviliza el pensamiento, vuelve a conectar con los ejercicios anteriores, además el *peripato* se apoya en la curiosidad lúdica. La autora sobre la estética y la experiencia sensible, Katya Mandoki integra las artes

plásticas como actividad lúdica en pleno. Al pintar un cuadro, escribir un cuento o elaborar una teoría, el juego que jugamos es exploratorio: se juega al *qué tal si* (Mandoki, 2008).

Quinto momento: Alquimia Metafórica/Construcción

La jardinería es un oficio del que todas las participantes tienen una idea de cómo puede llevarse a cabo, así no lo hayan ejercido antes. Su propio imaginario actúa, pero se complementa con la relación directa con las plantas y la manipulación de los materiales orgánicos. Los beneficios de esto están actuando incluso antes de que las participantes sean conscientes de que algo está sucediendo. Existe una estrecha relación entre los estímulos táctiles y la química del cerebro, que contribuye a la sociabilidad de los seres humanos. Las últimas investigaciones también muestran una fuerte relación entre el tacto y las emociones. Sobre todo, la piel separa y distingue entre seres humanos y el medio ambiente. La mente no nació sin existencia de la piel. (Koga & Iwasaki, 2013)

Evocar la historia

Este momento igual que los dos anteriores sucede en las tres sesiones, sin embargo, en la primera sesión le pido a la participante que represente un momento de su vida que me quiera mostrar, que ella misma quiera ver a través de una creación.

En este momento aprovecho para recordarles que este espacio es para ellas, que yo estoy para acompañarlas y que estamos en un lugar en el que ellas pueden expresar lo que quieran, lo que necesiten, trato de conectarme con la propia seguridad que he encontrado en ese espacio (momento de conexión) y compartirlo con ellas a través de la subjetividad compartida. De esta manera para que logren sentir la confianza necesaria para *ex-presar*, desde su mundo subjetivo, las situaciones que necesitan ver desde otro punto de vista. Aquí el trabajo se basa en acompañar la simbolización.

Tal como en una narración dialógica, ellas inician con una narración en su mayoría compleja, llena de detalles, *historizada*, con un antes y un después, aparecen personas, relaciones, escenarios, etc. En ocasiones las personas quieren hablar sobre la situación, gentilmente sugiero ir a la creación y no solo a lo dialógico. Procuero impulsar el cambio de formato de material inconsciente a simbolización, este momento no pretende buscar el pasado para revivirlo, si no para integrarlo, reescribirlo y simbolizarlo o resimbolizarlo, el acento recae más en la representación que en la reviviscencia, revivir estos momentos, estos recuerdos de cada una de las participantes es importante pero no suficiente. Se empezará

por recordar, revivir es sin duda un punto de partida, pero es importante comprender que no es el punto de llegada, es la movilización de aspectos subjetivos que puedan surgir.

Es necesario tener en cuenta el cuidado que el propio participante le tiene a su historia, se respetan las represiones en la medida que han estado ahí protegiendo un desgaste psíquico y emocional de las jardineras, sé que tengo otras sesiones más, que nos volveremos a conectar, a encontrar, que tendremos nuevos escenarios para crear y re-crear.

En la segunda sesión, la creación se hace directamente sembrando en un recipiente que ellas previamente han escogido y llevado a la sesión. Comenzamos a adentrarnos sobre la ancestral labor de la jardinería. ¿Dónde va esta planta? ¿se debe plantar profundo? ¿cómo son sus raíces? ¿estará bien con esta roca a su lado? ¿pensamos en el otro, en otra planta, el otro que soy yo misma en el juego?

De la misma manera que los terapeutas jungianos creen que el sí mismo lleva al niño en la dirección correcta para la curación, partimos de la idea que nadie sabe más de la situación, momento o experiencia que el propio jardinero o jardinera, de manera que como una variación del acompañamiento en una sesión de Cuentos de hadas en la arena (Green, 2009; Green y Gibbs, 2010 citados en (Green, 2012) no se utiliza un cuento para escoger la historia a representar, sino que se le sugiere directamente desde el día uno de la sesión después de los momentos de conexión, encuentro y movilidad perceptiva. En la sesión de Jardinería Metafórica se le pide a la jardinera que piense en una situación, momento, sentimiento, relación o experiencia que quiere representar en su jardín personal.

Escoger las plantas, material natural y simbólico para su jardín

Les propongo ir a recoger las plantas que harán parte de su jardín, para este ejercicio, caminamos por el espacio con las herramientas de jardinería necesarias, observamos los detalles de cada planta y sus necesidades más evidentes “¿están en el sol o en la sombra?” “¿su raíz es profunda o extendida?” “¿es una planta de gran tamaño o no?”

Un momento importante es cuando vemos la planta desde diferentes ángulos, jugando un poco con los tamaños, las formas y la imaginación. “¿Qué pasaría si nosotros midiéramos un centímetro y estuviéramos cerca de esta planta?” “Miremos”. Agacharse y ver la planta desde el suelo convierte a cualquier pequeña planta en un gigantesco árbol. “¿Cómo se vería la planta desde arriba si fuéramos gigantes?” o “miremos si fuéramos exactamente del tamaño de la planta” “¿y si fuéramos ese árbol miniatura?” Las posibilidades de jugar e imaginar con los pequeños arvenses son infinitas. Cada jardinero tiene necesidades

diferentes, como arteterapeuta lo que se procura es proponer un juego de imaginación, poner en acción lo que en psicología cognitiva se llama la teoría de la mente “hacer como si” jugar con las posibilidades que luego se retomarán en la construcción metafórica de su jardín. A través de juego lo que se está haciendo es recoger el material biológico (plantas, troncos, piedrecillas) así como el material simbólico con el que representará la situación que la participante decida y de manera inconsciente darles lugar a los significados otorgados en esa historia y en el mismo momento darse la posibilidad de resignificarlos. No se le debe proponer una planta u otra para representar el mundo simbólico del jardinero, pero sí es necesario mostrar los cuidados que cada planta requerirá “esta planta necesita poca agua para crecer, ¿la pondrás cerca de esta otra planta que necesita mucha agua?” Tu recipiente es cerrado (por ejemplo, un frasco de vidrio), recuerda que debes regarla poco, ese recipiente conserva más la humedad que un recipiente abierto”. Estos son ejemplos del tipo de intervenciones que la construcción de un jardín metafórico requiere durante la sesión de Jardinería Metafórica. El jardinero juega con los materiales orgánicos pensando en cómo, dónde, de qué manera ubicar sus delicadas plantas.

Sexto momento: Contemplación

Durante la creación del jardín es necesario un momento de silencio, del silencio que acompaña, de la presencia consciente, acompañamiento contemplativo, en donde el mismo arteterapeuta se permita transformarse con la creación en proceso. Darle paso al placer de la experiencia estética.

Después de la creación cuando la jardinera ha decidido terminar su jardín, le pregunto por los elementos de su creación, en ocasiones la narración acompaña la creación, otras veces aparece después de terminar, y aunque la verbalización puede suceder o no, se le pide a la jardinera que me cuente sobre su jardín. Esto corresponde con la estrategia utilizada por los terapeutas de juego jungianos quienes ayudan a los niños a reconciliar el significado de sus símbolos, preguntando lo que el símbolo les significa a ellos y pidiendo al niño que externalice el diálogo interno asociado al símbolo. Por lo regular, esto funciona bien con los niños mayores de ocho años debido a las implicaciones cognitivas y de desarrollo (Schaefer, 2012).

Las plantas-naturaleza como coterapeutas

Una vez se ha terminado de hacer o intervenir el jardín metafórico personal, la sesión termina y comienza un momento muy importante. Cada creadora se ha convertido en una

jardinera, la persona que cuidará el jardín, se lo llevará a su espacio personal, permitirá que la naturaleza entre en su espacio privado, su casa, su habitación. Esta apropiación del jardín, la identificación con él, permite que la naturaleza influya en el jardinero valiéndose de lo que mejor sabe hacer, crear, crecer y transformarse. Los cambios de las plantas señalan otro tiempo, la vivencia de tiempo de las plantas fuerza la comprensión del creador hacia la planta. El jardín ya está investido de cada creador, ya no es una planta, una roca, un recipiente, de repente la realidad se ha transformado y lo simbólico ha evidenciado el interior.

2.8. Categorías de análisis

A continuación, se presentan las categorías iniciales, las cuales obedecen a los principales conceptos vinculados con el proceso de Jardinería Metafórica y a las dimensiones que en anteriores trabajos a esta investigación se habían encontrado. Durante el análisis de los instrumentos de recolección de información se fueron identificando algunos aspectos comunes que se recopilaron como categorías emergentes.

2.8.1. Categorías iniciales

Relación con la naturaleza

El autor Leonardo Boff plantea que la naturaleza es el conjunto de seres orgánicos e inorgánicos, las energías y los campos energéticos y morfo genéticos que existen organizados en sistemas dentro de otros sistemas mayores, afectados o no por la intervención humana, que constituyen un todo orgánico, dinámico y en busca de un equilibrio, y que además está en constante transformación. (Boff, 2002).

Esta categoría hace referencia a cómo las participantes se relacionan con aspectos de la naturaleza como sus ritmos, crecimiento y movimientos de las plantas, atribución de intenciones de las manifestaciones naturales como “regalo de la naturaleza al abrir una flor” y en general en la forma como se expresan antes y/o después del proceso de Jardinería Metafórica. Se tendrá en cuenta, la forma específica de cada participante, es decir, las expresiones verbales, icónicas, simbólicas, con el entorno, sus plantas y su jardín, así como las manifestaciones en las que se permitían experimentar el entorno con sorpresa, contemplación, deleite o disfrute.

Relación con la obra

Hace referencia a las manifestaciones verbales o acciones concretas que evidencian algún tipo de vínculo con su jardín y las plantas que lo componen. Se tienen en cuenta las asociaciones que ellas mismas hacen sobre la transformación de su jardín y la relación de esta transformación con sus comprensiones sobre la experiencia trabajada en la terapia.

Aspectos resignificados (metáforas utilizadas)

Esta categoría hace referencia a estas movilizaciones que llevan a una movilización psíquica durante el proceso de Jardinería Metafórica, es decir algún indicio de comprensión o posibilidad de ver o comprender la experiencia con otros elementos.

2.8.2. Categorías emergentes

Cuidado/autocuidado

Hace referencia a las dimensiones del cuidado mencionadas en el marco teórico, cuidado del otro, y por tanto sus relaciones, cuidado de sí mismo, o autocuidado, y cuidado de su espíritu o autonomía y autoregulación a través de conocimiento. Se tomarán en cuenta las manifestaciones verbales y acciones de cuidado hacia ellas mismas, hacia sus jardineras, plantas o intenciones de amor hacia sí mismas y hacia los demás.

Contemplación

Desde un punto de vista filosófico, la contemplación se encuadra dentro de un tipo de conocimiento llamado «conocimiento por connaturalidad». Este conocimiento no se produce mediante razonamientos, sino que hay en él un influjo decisivo de la dimensión afectiva de la persona, por lo que se llama también «conocimiento afectivo», a causa del papel esencial que en él juega el amor.

La connaturalidad es una tendencia afectiva derivada de la propia naturaleza de los seres, ya que toda realidad creada tiende instintivamente hacia el propio fin, que reviste para ella el carácter de bien (los animales tienden instintivamente hacia lo que permite su supervivencia: volar, nadar, cazar, etc.). En el ámbito de la moralidad humana se produce el mismo hecho, porque toda persona virtuosa tiende como por instinto hacia la virtud (Belda, 2020).

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN: CAMINANDO POR EL JARDÍN METAFÓRICO



Para iniciar el análisis es importante conocer un poco más de cerca a quienes hicieron posible el pilotaje de esta metodología, y se dieron la oportunidad de ver una experiencia y comprenderla de otra manera. Es decir, resignificarlas a través de la creación, el acompañamiento terapéutico con la naturaleza, impulsando la transformación y la

metáfora como vehículo del lenguaje creativo. Todas las herramientas utilizadas en la metodología procuran activar los procesos cognitivos necesarios en cada participante para llegar a nuevas comprensiones de su experiencia o avanzar en ese camino.

Estas cuatro mujeres, habitantes de una residencia universitaria, hablaron, crearon, cuidaron y permitieron re-crear la experiencia que *les pasó*, este nuevo pasar por el recuerdo, por el corazón, supone que cada una de ellas ex-ponga, ex-prese su subjetividad y se permitan nuevamente formarse y transformarse. (Larrosa, 2006, pág. 90)

3.1.1. Los Jardines Metafóricos de A-M-A-R-T



El jardín del cuidado y la independencia, La historia de “A”

“Puedo amar sin estar de acuerdo”

“A” es una joven de 26 años es estudiante de un MBA de administración y negocios online. Llega al proceso con la consciencia de la necesidad de cuidarse, de transformar la mirada hacia sí misma. Habla del cabello, las uñas y su piel, pero de manera intuitiva quiere profundizar en su cuidado emocional y psíquico. Así lo menciona y así inicia la construcción de su jardín metafórico. La intuición de profundizar en su bienestar la lleva poco a poco a poner de manifiesto la comprensión que ella tienen de las mujeres de su familia. A través del juego creativo se ve que para “A”, su abuela y su madre, han vivido encerradas en sí mismas, sin darse la posibilidad de confiar en los demás, sobre todo en los hombres, haciendo que sean una comunidad de mujeres *“no hay hombres en mi familia”*, dice en una de las sesiones.

“A” puede ver a través del juego de sembrar, organizar y remover la tierra, que quienes más la aman son quienes le han transmitido el temor al amor, al compromiso y a la familia. Esto ha repercutido en el impulso a repetir la historia encarnada en su propia vida. Ella misma escoge parejas con las que sin duda “fracasará”. Cuando regresa de caminar y deambular de manera consciente por el espacio, me dice que ya sabe qué quiere hacer: *“quisiera como enterrar lo que mi abuela me dio en ese aspecto, ella está florecida en mi jardín, en las florecitas de mi jardín que son mi pelo que ahora crece (risas) pero no sé qué hacer con mi mamá”*.

Durante la creación de su jardín con sus pequeñas florecitas con las que se deleita, le devuelven la imagen que tienen de su amada abuela y de su cabello cuidado. El recipiente donde siembra son las mujeres de su familia, amorosas cuidadoras, a las que les devuelve a través de la simbolización, la meditación y visualización, los regalos que ella sabe que le han dado para protegerla, pero que no le hacen bien, se da cuenta que están fundados en la desconfianza, el dramatismo y la sensación del abandono masculino. En otras palabras, fundados en los temores de ellas y no en el de “A”. El dolor que le causa a “A” tomar distancia de las comprensiones familiares sobre lo que es ser mujer y vivir la vida, brota en la sesión, busca un elemento que le ayude a ver este amor y temor mezclados. Pone y quita elementos naturales constantemente de su jardín metafórico, piedritas, hojas, etc. Quedando representado con una pequeña rama que crece envuelta en otra, pero está erguida y fuerte. “A” empieza a encontrar el camino, que el amor sin dependencia le permitirá continuar amando a su familia sin hacer alianzas inconscientes que la lleven a cometer los mismos “errores” de su madre y su abuela.

Citas:

Toma una de los objetos que ha traído y dice “esta es la sensación de no valor que tienen ellas dos” y trata de ponerlo en la composición de su jardín, pero no le gusta como se ve, dice “es que no debe estar en el jardín...”

“A” respira, dice que le da un poco de miedo enterrar las cosas, es como no volverlas a ver y su mamá está viva. Esperamos un poco y dice “no estoy enterrando a mi mamá, entierro lo que no quiero heredar, su inseguridad y desconfianza, no es mi mamá es lo que no quiero ser, aunque la ame”

El camino recorrido por “A” hacia conocer una nueva forma de relacionarse con lo femenino en su familia le abre nuevas comprensiones importantes, que se llevan a cabo en pequeñas acciones significativas para ella como no estar de acuerdo con su madre en todo.

Cita:

“...qué cosas de mi familia tomo para ser hoy quien soy y que cosas voy a dejar y no voy a ser mala por dejarlo, porque eso era algo que, aunque tenía dentro no era consciente de eso y creo que ahora después de eso, lo he visto más con mi mamá. Por ejemplo, ahora con cosas hemos tenido diferencias, por ejemplo, en temas de política, de las decisiones de la alcaldesa, etc. ... y eso me ayuda a ver que soy muy diferente a ella y que no soy como ella ni tengo que serlo y eso no es malo y no tengo que sentirme mal porque aunque no esté con ella, porque no comparto sus puntos de vista.”

De acuerdo con (Sarem, 2015) la significación sólo puede encontrarse en el discurrir, en el proceso intersubjetivo, no se puede concebir sin lo sensible, sin la sensación, sin el sentir, sin la “estesis”. “A” empieza a tomar una amorosa distancia con su madre, su individuación se ha reactivado, el vínculo con su madre continúa elaborándose aún 26 años después de su nacimiento biológico.

El jardín del Alimento, la experiencia de “M”



“No sé cuándo detenerme”

“M” tiene 19 años, está estudiando un grado en ciencias políticas, vive con su padre, su madre y su hermana en Gran Canarias, aunque nació en México vivió allí hasta que fue adoptada por sus padres, tiene una hermana mayor de 22 años quien también es adoptada. Ha estado en varias terapias psicológicas durante su vida, tiene un poco de prevención con las terapias y los terapeutas, tiene expectativas con que este sea un proceso arteterapéutico.

Desde los 6 años ha sufrido de bulimia y anorexia nerviosa, es callada, solitaria y amable. Su prevención inicial, se va transformando poco a poco, los ejercicios de meditación, respiración y conexión le cuestan, no logra encontrar del todo la comodidad con su cuerpo, se mueve de manera inquieta y nerviosa. *“En mi mente me reprocho todo el tiempo”* dice “M”, aunque disfruta las sesiones, se puede ver que cuando está a punto de terminar procura alargarlas, trae un nuevo tema, quiere crear otra cosa, las despedidas le causan dificultad. De hecho, tiene cuatro sesiones igual que con “A”.

Sus relaciones son difíciles, se lo atribuye a su temperamento, todos sus amigos la han dejado a un lado a casusa de su rabia interna, les contesta mal, los insulta, se debate entre el deseo de quedarse y no quedarse sola, le cuesta mucho mantener las amistades y las relaciones en general, ha estado hospitalizada dos veces durante las crisis. Reconoce que su familia no la ha dejado sola, pero ella se ha sentido sola, no quiere sufrir más, pero repetiría toda su vida nuevamente porque es lo que conoce, lo que la identifica. En las sesiones “M” es la que más manifiesta sorpresa con la naturaleza, reconoce su falta de conexión o consciencia de los beneficios que esto le trae. La experiencia en los ejercicios de mirar desde diferentes ángulos o imaginar varios tamaños de su cuerpo al frente de una planta, la sorprenden al punto de la risa y el disfrute natural. Durante la construcción de su jardín no quiso que una planta la representara, sin embargo, después de construido se refería a su

planta como “*ella soy yo*”, “*somos almas gemelas*”. El jardín de “M” muere por exceso de agua, su jardín muere ahogado y aunque no se puede recuperar una planta que se pudre por exceso de agua, el juego de representarse en un pequeño jardín, de la misma manera que en el juego de arena creado por Margaret Lowenfeld, le permitió tener control sobre la situación de su planta y replicó con su jardín lo que hace con ella misma (demasiada agua-comer demasiado) guardan una relación inconsciente y a manera de imagen condensada, como lo plantea Lowenfeld (Green, 2012) en la transformación, en gran medida, puede suceder a través de la experiencia de la expresión y la concentración de las propias imágenes personales interiores.

Durante la cuarta sesión, se trabajaron aspectos técnicos de jardinería, pudiéndose ver en su pequeño jardín ahogado, lo que hacía con ella misma. La imagen de su jardín marchito como lo plantea Schaefer (2012) puede condensar simultáneamente emociones y recuerdos relacionados con experiencias perinatales, de la primera infancia, como también experiencia de etapas posteriores de la vida y del momento actual. La mayor parte del tiempo es imposible identificar más de una fracción de las experiencias condensadas en una imagen específica. En este instante no fue necesario señalar ninguna reflexión, el jardín, su vínculo con él y la búsqueda de su propio bienestar actuaban sin interpretaciones.

... cuando nos pensamos a nosotros mismos tal como somos en este momento frente a la obra de arte, aparecemos como signos, como sujetos afectados en cuanto a un signo del pasado que impele a nuestra consciencia su capacidad de visibilizar este tiempo presente que vivimos, este instante que se elonga para activar la consciencia de nuestra existencia y las ideas que la definen (Sarem, 2015).

Durante el seguimiento posterior a las sesiones, “M” manifiesta el deseo de sembrar con su padre. La intención de “M” para hacer esto, muestra una chispa de deseo por reestablecer sus relaciones que han sido difíciles. “M” guarda una sensación de culpa, cuando a su padre le realizaron una operación de corazón, ella estaba en su momento más difícil, incluso coincidieron en la hospitalización, momento al que ella se refiere como “*cuando más palo le di a mi papá, él con problemas de corazón y yo portándome así*”. Incluso lo representa con pequeñas ramas sobre un caracol (“M” come caracoles con su padre cuando visitan a su familia paterna). Es por esto que de manera reiterada se ha mencionado que, gracias a la experiencia sensible de la arteterapia, a la bondad de las plantas y los materiales naturales, se facilita el escenario para que “M” logre ver su mundo interno y las relaciones que lo componen, y que, como todo sistema vivo procure su bienestar. Lo importante del proceso como se mencionó en el marco conceptual, no es reconstruir el pasado para revivirlo sino

para reordenarlo, para simbolizarlo y reescribirlo, la relación directa de sentir que *“le da palo”* a su padre y después del proceso querer sembrar con él, no se le señala a *“M”*, no es necesario si integra su malestar. La reflexión que hace *“M”* evidencia cómo logra ver un vínculo conflictivo con su padre y de esta manera empezar a reorganizarlo.

El jardín del Equilibrio la historia de *“R”*



“La sexualidad también es sagrada”

“R” es una joven colombiana de 28 años. Llegó a España hace un año para hacer un máster en coaching y decidió quedarse un año más matriculando un nuevo máster. Es la séptima hija de una familia de diez hijos. Se considera una mujer amable y emprendedora, pero con muchos temores y situaciones que resolver en este momento.

“R” tiene un proceso de creación diferente al de las otras participantes. Ella menciona que la impotencia de hablar y sentirse bloqueada cuando está en público es lo que quiere trabajar en las sesiones. Ella intuye que esto se debe a que necesita encontrar el equilibrio entre sus pensamientos y emociones. Camina poco a poco durante las sesiones hasta encontrar una serie de experiencias dolorosas muy significativas que no le permiten sentirse en equilibrio.

En la primera sesión trae una situación difícil, vivida con su actual pareja, habla de la desconfianza y del poco compromiso de su pareja. Durante el juego simbólico con los materiales orgánicos en el espacio que ella ha escogido previamente, menciona una serie de dificultades económicas, familiares y emocionales que tuvo que sobrepasar antes de llegar a

España. Aparece una historia compleja, llena de detalles y poco a poco se va simplificando, mientras los materiales parece que se acomodan muy bien al sentido de la historia.

La arteterapeuta Mai Sein García, explica un poco lo que sucede al trabajar con materiales naturales. El trabajo con materiales naturales no requiere de grandes habilidades, los participantes se sienten confiados o tranquilos con lo que hacen, representan lo que quieren, no es necesario saber pintar, escribir, armar etc. Temores muy frecuentes en los participantes (Entrevista Mai Sein García, 04 mayo).

Poco a poco durante la creación, va decantando las situaciones hasta llegar a la dicotomía de sus creencias religiosas transmitidas por su familia hacia Dios y su propia experiencia a partir de encuentros profundamente espirituales.

Durante el ejercicio terapéutico “R” experimenta varios momentos en los que la creación y la experiencia estética le abren un camino. El sonido de una semilla abriéndose, el ¡Crack! le genera una sorprendente revelación, debe abrir su mente y estar dispuesta a que salgan los mandatos de su familia y se incorporen sus propias experiencias. Esto aparece como una epifanía que se refleja en su rostro sorprendido y feliz.

El juego con los materiales orgánicos, con sus propiedades (duro, negro, rugoso, transparente, blanco, etc.), mientras decide cuál incluir en su jardín, le evoca una dura experiencia de violación que previamente ha trabajado en terapia, pero que aún continúa presente en su vida y que en las sesiones aparece en su relación con la sexualidad, el matrimonio y Dios.

El jardín del crecimiento y la transformación propia de "T"



“Esa planta soy yo creciendo”

“T” es una joven bióloga de 26 años. Su madre es psicóloga. “T” se entregó al proceso de manera casi inmediata. Su relación con la naturaleza parecía ser un componente muy a favor de la terapia. Disfrutaba, el viento, el sol, las meditaciones, los momentos de caminar y buscar los materiales por el espacio. “T” tuvo muy buena disposición por el proceso. Desde el principio dijo que quería elaborar la relación con su papá, que, aunque siempre ha tenido contacto con él, se separó de su madre cuando ella tenía 5 años. Desde entonces no ha podido perdonarle los maltratos físicos y psicológicos que le proporcionó a su madre y aunque reconoce que con ella no es así, no logra comprender por qué no acepta tener una relación más fluida con él. El momento más feliz de “T” fue la universidad y trabajar como profesora de biología con niños. Ahora quiere que al regresar a Colombia pueda tener una relación tranquila con él. En su jardín siembra tres pequeñas plantas (su papá, su mamá y ella) en medio de cada uno ubica un elemento que evidencia el tipo de relación que tiene con cada uno de ellos y la propia relación de sus padres, que ahora es mucho mejor que años atrás. La planta que representa a su padre es una planta con pequeñas pelusas que parecen espinas y está muy decaída, esta planta florece a los pocos días de la segunda sesión. Este impulso de la naturaleza moviliza y sorprende tanto a “T” que se maravilla cada mañana con su flor, interpreta este gesto de la naturaleza como la oportunidad para escribirle a su padre una carta y enviarle unas fotos, gesto que no es muy bien recibido y a “T” le decae un poco su ánimo. Sobre la flor de su jardín, “T” menciona:

“¡jajajaja (...) y es que la verdad, verdad, yo no le veía mucho futuro a esa matica cuando la puse, yo dije no, esa matica se va a morir ¡y no! se mueve y se mueve. Ya quiero que florezca. Lo veo todo el tiempo, me encanta”

Casi de manera sincronizada en su jardín, cuando la flor que representa a su padre entra en periodo de senescencia, la planta que la representa a ella empieza a crecer de manera excepcional, cada mañana tiene unos notorios centímetros, al punto que se apropia de todo el jardín, las demás plantas y otros elementos, semillas, rocas, pequeños árboles de madera, etc., se quedan en el primer nivel y la planta que representa a “T” puede ver todo desde arriba. Como en el juego de los ángulos durante la terapia, el proceso de crecimiento natural de la planta impulsa y acompaña a “T” en el crecimiento y madurez interna, la niña enojada con su padre crece y crece. Casi un mes después de haber terminado las sesiones, “T” manifiesta que el cambio de la relación con su padre, solo empezó cuando ella cambió.

Durante todo el proceso de Jardinería Metafórica, “T” le cuenta a su mamá los avances de su jardín y le envía fotos, cada movimiento de su jardín se vuelve un evento, un motivo de noticia, fotografías y conversaciones.

“El jardín como que me ha ayudado hablar con otras personas sobre la relación con mi papá, como que he podido hablar con otras personas sobre lo que es la relación de mi papá para mí, sé que lo mejor para mí es tener una buena relación con... era una adolescente, y me paraba en el no quiero, y no quiero, pero ya estoy grande así que me tocará asumirlo jajaja”

“T” viaja a Colombia y le deja su jardín a un amor, pidiéndole que cuide ese jardín como si fuera ella.

3.1.2. Relación con la obra / “ella soy yo”

En incontables momentos las jardineras se refieren a la obra como una parte de sí mismas, en ocasiones, como un bebé, o un ser de cuidado muy querido. Este vínculo creado con la obra permite la continuidad en la transformación de cada jardinera. El vínculo con el jardín permite que la terapia continúe aún después del proceso arteterapéutico. El jardín no es una obra que guardarán en un cuaderno o que colgarán en la pared, es una obra viva, física y biológicamente viva, cambiante, que continúa movilizándose gracias a las bondades de la naturaleza y al valiente trabajo de cada jardinera.

Cita:

“en cambio, este otro es como yo, está contenido, tiene unas ramas juntas a las otras, es introvertido como yo, es un árbol que parece que crece poco a poco” (RS_3 A)

Durante la construcción del jardín se puede evidenciar cómo cada jardinera desde su construcción va invirtiendo los elementos orgánicos que compondrán su jardín.

“ayer le dejé mi jardín, él me dijo que lo cuidaría como si me estuviera cuidando a mí, yo le dije que esa planta soy yo, que la trate como me trataría a mí. Creo que mi jardín quedó en buenas manos, me alegra mucho, mucho, me alegra el corazón que él se haya quedado con mi jardín” (Seguimiento T)

Al finalizar el proceso, “T” está completamente identificada con la planta que desde el principio escogió como si fuera ella, esta planta creció exponencialmente, tal vez fue la planta que más creció de los Jardines Metafóricos del proceso. “T” fue vinculando el crecimiento de la planta con su propio crecimiento.

“sé que hay muchas cosas que pueden cambiar, pero me siento diferente después de la experiencia de estudiar aquí, vivir sola y ver las cosas desde otro lugar, pero verme crecer, por dentro y por fuera, ver crecer mi planta era como evidenciar que estoy creciendo, jajaja no sé, es raro. Muchas gracias por acompañarme a ver estas cosas”
(Seguimiento M)

En esta frase, Balat encaja perfectamente, la expresión de “M” deja ver lo cercano que están el mundo interno y externo y la importancia de ver el mundo interno fuera de nosotros mismos, mirarlo y contemplarlo es tener la posibilidad de ver la mejor versión de nosotros mismos, creada por cada uno.

... no hay una muralla de China entre el universo físico y el universo psíquico, estos dos universos están en continuidad, y hay que considerar, por otra parte, un tercer universo, el de la pura posibilidad. (Andacht, 1995).

“T” también logra movilizar el tipo de vínculo que tiene con su madre el cual representa con una planta cercada con pequeñas piedras. Ocho días después estas piedras ya no forman una cerca, se reacomodan alrededor sin cercar, sin encerrar, porque *“mi mamá es capaz de cuidarse sola”* dice “T” en la tercera sesión. Este aspecto es fundamental en la resignificación del vínculo, pero es necesario enfocar aquí que los componentes del jardín están en el lugar con el que cada jardinera se siente cómoda y aun así es posible cambiarlos cuando se desee, cuando en el interior haya ocurrido un movimiento y la jardinera está lista para hacerlo en el mundo físico, el jardín es una obra móvil, tiene movimiento propio en las plantas y movimiento que cada jardinera le genera. La apertura de la cerca creada para la protección de su madre, se abre reconociendo la posibilidad que tiene la madre de cuidarse sola, este movimiento subjetivo le da la sensación a “T” de no ser necesitada, le ayuda a resignificar el vínculo con su madre, le permite crear y ver la adecuada distancia entre las dos.

El continuo proceso de significación y resignificación, se da gracias al vínculo que las participantes logran tener con la terapeuta, pero también con la obra. Los elementos móviles, como las piedras, plumas, pequeños objetos, permiten la transformación del jardín de manera voluntaria y los elementos fijos como las plantas parecen impulsar la movilización interna. Gracias a la transformación constante de la naturaleza, las jardineras se ven dirigidas sutilmente por la naturaleza al cambio interno.

“No quiero que estén en mi jardín porque justamente mi jardín es lo que soy yo, lo que quiero, y no quiero seguir pensando que mis relaciones son catastróficas por algo que ellas me heredaron sin darse cuenta” (RS_4A)

“Pues es que esa plantita soy yo, amo que tenga flores, son tan delicaditas y blanquitas, como que siento que soy yo cuidándome de alguna manera, está en mi tarrito de vitaminas, yo lo hice, sé que significa cada cosa, es rara la sensación de que es mío, es como más mío que otra plantita” (Seguimiento A)

La mente humana busca su bienestar, el complejo sistema mental se organiza de manera que los dolores y dificultades se reprimen, subliman o generan síntomas que comunican de alguna manera. Utilizar la metáfora es como un caballo de Troya que lleva dentro suyo la posibilidad de extraer algo de adentro, de identificarse en el conflicto de significados y viajar de regreso con el símbolo que necesita. El jardín como lo dice el filósofo Eriko Terao, no tiene un significado único, no es una frase, ni una sentencia, también es un sistema complejo que condensa conflictos semejantes a los del discurso.

Cita:

“Sí, tuvo efecto porque realmente lo relacionaba de que estaba creando esa versión mía pero representada en una planta y por eso lo hacía con cariño, buscando darme ese cariño. Claro lo que pasa es que yo no sé nada de matas jajajaja, tal vez eso es que yo tampoco sé nada de mí y por eso no es que la tenga muy bien, porque veo que lo hago tal vez no sea suficiente, tal vez sea momento de cambiarla de recipiente, encontré bueno... ahí veré” (Seguimiento_A)

Gracias a la función autopoietica de cada sistema en relación, naturaleza (plantas) y seres humanos (jardineras) y al vínculo que cada creadora ha establecido con su obra es que se hace posible que el cambio interno se evidencie en la superficie del jardín metafórico, y al mismo tiempo que la transformación y crecimiento de las plantas impulse la transformación dentro del creador.

La comprensión del evento citado se puede complementar con Eriko Terao

Repito que el jardín no es un lenguaje, pero yo creo que es evidente que en él encontramos también un conflicto semejante al del discurso. Es el conflicto con función de significado predicativo que se realiza en los árboles, en las piedras y en todo ese jardín o paisaje natural que tenemos delante de nosotros. La expresión metafórica del jardín es un efecto de esa irracionalidad o falta de lógica confrontada (Terao, 2008)

Cita:

“Me gusta que la mía esté tan sana y fuerte, de alguna manera es muy motivador. En cuanto a la de mi papá, siento que podría ser una señal para mostrar lo vulnerable de nuestra relación y reafirmar el esfuerzo que tengo que hacer para hacer que vuelva a

coger fuerza” (Seguimiento_T)

Esta complejidad de la que habla Terao es más que evidente en la creación de nuestras jardineras, los jardines creados no son solamente un objeto de la experiencia. Y aunque en este proceso se reconoce el inconmensurable valor estético, el jardín cumple una función hipotética, un mundo posible, una posible explicación creada por el jardinero. La mente de cada jardinera busca las propias rutas para su bienestar.

La explicación ingeniosa, la posibilidad que se abre partir del pensamiento se puede explicar incluso desde un proceso cognitivo. La inferencia de tipo abductivo es lo que hace posible que, a nivel del razonamiento, se cree un mundo posible. Charles S. Peirce define la abducción como: “El proceso por el que se forma una hipótesis explicativa. Es la única operación lógica que introduce una idea nueva” (Charles S. Peirce citado en Hoffmann, 1998, pág. 41).

La abducción requiere de la imaginación de quien la crea, porque a diferencia de la deducción, la cual requiere la validez de todas las premisas, o la inducción en la que sus premisas no tienen que ser necesariamente válidas pero si fundamentadas, la abducción exige lanzarse a crear una nueva ruta, la posibilidad de lo que puede existir y de esa manera, las jardineras con ayuda de su obra viva, crean su nueva realidad, organizan una nueva ruta de comprensión que no es más que una nueva ruta de pensamiento, se tome el tiempo que se tome, las jardineras buscarán un nuevo camino.

Durante el proceso de creación una de las jardineras, antes de terminar la segunda sesión y mirando su jardín menciona *“siento que debo hacer algo y todavía no sé qué es”* (RS_4A) aunque la jardinera se refiere al jardín se sabe que, en el espacio terapéutico, con el juego, la metáfora y la proyección de sí misma en el jardín funcionando, está hablando de un movimiento interno que aún no logra salir en palabras. Este fenómeno psíquico, es bien explicado por Case & Dalley en el Hand Book of Therapy, en el que citando a J. Shaverian explican que la imagen encarna la transferencia y es intensamente simbólica, manteniendo el significado en diferentes niveles que no pueden reducirse palabras.

Cita:

Una vez terminado de hacer esto, sonrío, celebra, se le ve muy feliz dice: “es maravilloso, está quedando hermoso, es increíble. Quiero poner un tronco, quiero poner algo de madera” (RS_2D)

Ambos tipos de imagen (diagramática y encarnada) pueden ocurrir dentro del proceso terapéutico. La imagen "encarnada" tiende a surgir después de la imagen diagramática y esto a menudo es un signo de compromiso en el proceso terapéutico, a medida que se desarrolla la confianza tanto en el terapeuta como en los creadores de la obra. A medida que el creador confía en el terapeuta y en el entorno, podrá ir expresando los conflictos más complejos y sentimientos conflictivos y hasta contradictorios. Este tipo de imagen puede suplir las palabras (Case & Dalley, 2014, pág. 110)

Cita:

Empieza a poner los bloques uno sobre otro, los pega con el impermeabilizante, los ubica detrás de su planta, mueve el árbol al lado de los bloques de madera, arma todo un conjunto estéticamente enriquecido en un área del jardín y sonrío, parece que ha encontrado su espacio en el jardín. Dice "este es el espacio de T"

La obra se convierte en la habitación propia de la que habla Virginia Woolf, las jardineras parecen encontrar ese espacio íntimo dentro y fuera de sí.

3.1.3. Relación con la naturaleza

La importancia de comprender de una manera más sentida el mundo de la naturaleza, ser conscientes, relacionarnos las plantas, las rocas, la arena, el viento, el agua y demás elementos, radica en que, sin duda nos hace más cuidadosos con lo que nos rodea.

Cualquier apoyo hacia la conservación de la naturaleza no es paso baldío, el mundo en el que vivimos nos exige ser más conscientes de su función, sus ritmos, en última, la existencia de otro que no es humano pero que tiene una existencia compleja y sostiene el planeta mucho más que los seres humanos. Las pequeñas acciones que la metodología de la Jardinería Metafórica propone, contribuyen a que las participantes experimenten nuevas formas de sentir y vivir los espacios naturales, las plantas y una conexión con el mundo natural, que les permita sentir el bienestar, nuevas formas de sentir su cuerpo, el peso y el volumen. El mundo cada vez más digitalizado, contabilizado, dificulta la construcción narrativa de la identidad, la historicidad, ser parte de algo que nos contiene y entra en relación con nosotros de manera constante, esto es un objetivo ontológico de la experimentación de esta metodología.

La digitalización del mundo, que equivale a una humanización y una subjetivación totales, hace que la tierra desaparezca por completo. Recubrimos la tierra con nuestra propia retina y al hacer eso, nos volvemos ciegos a lo distinto. (Han, 2019).

Ofrecer espacios en los que los participantes puedan desarrollar la intuición, la consciencia que se desarrolla cuando se está atento al entorno, entrar en comunicación con un sistema complejo como el mundo de la naturaleza³, estar atentos a lo distinto, trae unos beneficios de los que muchos, en diferentes culturas ya son conscientes y lo tienen completamente integrado, haciendo parte de su cosmovisión. Las comunidades indígenas son un ejemplo de esto, la comunidad Iku y Kogui en la Sierra Nevada de Santa Marta en Colombia son una influencia directa en este estudio. Sin embargo, hay eco arteterapeutas que ya trabajan bajo esta comprensión del mundo natural:

Sé de todas las intuiciones que se abren cuando uno hace un ejercicio eco arteterapéutico. Nos volvemos más sensibles a la sincronidad y relaciones que se van manifestando en el entorno, porque tu mirada y atención se ha posado sobre algo que te llama la atención (Solari, 2020).

El contacto atento y profundo en la naturaleza abre una nueva forma de comprender y comprenderse, y aunque este autor se refiere al ejercicio del eco arteterapeuta, se retoma en este momento, porque además del ejercicio profesional, cuando cualquier persona lo experimenta y empieza a desarrollar esta intuición, abre una posibilidad de bienestar a la que puede regresar más allá de un ejercicio terapéutico,

Es un canal que una vez has abierto, lo puedes volver abrir cuando quieras, es como un canal que está allí, un umbral que has transitado y que, en la vida cotidiana, a veces está cerrada pero que, sin embargo, si ya has transitado ese umbral, abrir esta puerta o conectar con este canal, enseguida que lo necesites, se vuelve a apoyar sobre ese umbral, ¡vuelve a estar disponible!, eso tiene mucho que ver con la mirada, no solo de los ojos físicos, si no del alma, de la consciencia en donde se posa. (Entrevista_ Arturo Solari mayo 14_ 2020).

Cita:

Se sorprende ella misma de pensar en la roca y de lo que tuvo que pasar para llegar ahí, pasar de grande a pequeña, de estar debajo de un árbol a estar fuera, resalta que nunca se había puesto a pensar en ello. (RS_2 M)

Cuando “M” regresa de la caminata me dice que nunca había visto las plantas desde tan cerca, que no se había puesto a pensar la cantidad de plantas que había y que todas eran

³ Aunque en este estudio se habla como el mundo natural, a los elementos, naturales, orgánicos y lo que sucede en la naturaleza, árboles, río, plantas, agua, brisa, etc. No se desconoce que la ciudad misma es parte del mundo natural, no existe una división tal como mundo natural y mundo humano, no es posible esto, pero esta discusión y claridades no se desarrollan en este estudio.

diferentes (RS_2 M)

El ejercicio de caminar de manera consiente, ha generado un impacto en la experiencia de “M”. Experimentar ver lo que antes no veía, pensar en lo que antes no pensaba, es sin duda, una pequeña chispa de consciencia hacia el entorno, que como ya se ha dicho se entiende como Otro que a su vez le devuelve sutilmente y con hermosura su propia existencia.

Cita:

Con esta propuesta se pone nerviosa me dice que este tipo de cosas le dan mucho susto, porque hay algo que me debe contar, se le corta la voz y sus nervios aumentan, le propongo que caminemos juntas, ella va recogiendo los objetos y me va contando. (RS_A)

Para “A” también ha sido importante andar de manera sentida, era un ejercicio exigente para ella, camino con ella las dos primeras sesiones, la tercera sesión se siente más cómoda, así que le pregunto si esta vez se siente capaz de caminar sola y me dice que sí. La confianza en el espacio, tal como se explicó en el marco teórico y en el momento de conexión en el apartado de la metodología, se sostiene en gran parte en que el propio arteterapeuta logre una empatía, honesta y real por el otro, querer acompañar de manera honesta es fundamental.

Otro aspecto muy importante en la arteterapia es que el disfrute e interés por el arte sean genuinos por parte del arteterapeuta, de esta manera podrá transmitir al participante su interés real por el espacio que comparten, enfatizando que es a través del arte y de lo que allí suceda que podrá acompañarlo tanto como sea posible. (Springham & Huet, 2018).

Cita:

D, tiene su energía arriba, me cuenta que la apertura de su flor “fue de un día para otro, fue muy sorprendente” aclara que ha sido su madre quien cuida las plantas de la casa, ella nunca se percató del crecimiento o hizo un vínculo con ellas. “Mi mamá cuando se iba de viaje si me decía, échale agua a las matas y veía el agua absorber, pero nunca me percataba del crecimiento, pero ahora sí, esta vaina creció rapidísimo, esta planta al siguiente día estaba la mitad, y al siguiente ya se paró, yo estoy feliz” (RS_3T)

La jardinería y la relación con las plantas no es un escenario desconocido para las jardineras, sus madres, abuelas y personas amadas lo han ejercido, sin embargo, la experimentación estética durante las sesiones, unida a la relación con su jardín, con el que rápidamente van estableciendo una relación más cercana, hace que la percepción de las

jardineras cambie hacia aspectos de sí mismas, pero también hacia su entorno, considerar si su jardín necesita más agua, más sol, menos calor, otro recipiente, fue despertando el amor de las jardineras hacía él, que no eran otra cosa en su inconsciente que ellas mismas. La sensación de cuidar del otro, y de cuidarse así mismas les permite habitar el disfrute, a una de ellas específicamente en las mañanas.

Cita:

“No sé, ha sido una sensación rara y extraña bueno, confusa también, porque siempre he visto la jardinería como algo en plan “qué bonitas las plantas”, más bien estético, sin ningún trasfondo y ahora pues me ha ayudado mucho más a analizar y observar más las cosas si es que se puede decir así, jajaja...” (Seguimiento_M)

“Jaja, si ya era observadora con esto de crear mi jardín...puedo decir que el doble. Me ha gustado mucho y creo que cuando llegue a mi casa empezaré a ayudar a mi padre a plantar” (Seguimiento_M)

Es importante resaltar que “M”, tiene una relación muy difícil con los miembros de su familia, que, aunque reconoce que no la han dejado sola en sus crisis de bulimia y anorexia nerviosa, si manifiesta que los ha herido con su comportamiento y volvería a hacerlo repitiendo su historia (frase de la primera sesión). Sin embargo, al final del proceso con propia sorpresa encuentra un punto de conexión con su padre. Encontrar un punto de conexión con alguien con el que no ha podido encontrar escenarios de diálogo es sin duda, una clara evidencia de una nueva forma de pensar, de querer actuar. De un paso hacia la resignificación del vínculo. Eriko Terao nos recuerda que el jardín no es un espacio físico, es mucho más que un conjunto de elementos naturales que lo componen, el jardín también cumple una función hipotética, estimula la hipótesis creativa, la abducción que se mencionaba en el marco teórico. El jardín,

no es solamente el objeto de nuestra experiencia, sino que además es evidente que desempeña una función hipotética. Esta función hipotética la encontramos también en las expresiones poéticas o en las obras musicales y no va orientada hacia el exterior, sino hacia el interior. Sin duda, lo que nos quiere decir con ese interior, aplicándolo al jardín, no puede ser otra cosa sino la estructuración de la articulación mental-espiritual, estado anímico, que posee el jardín. (Terao, 2008).

3.1.4. Cuidado, autocuidado

La planta como otro (yo mismo)

El cuidado es una dimensión difícil de analizar en una categoría, porque justamente es una dimensión que atraviesa todo el proceso, por esta razón esta categoría se entremezcla con las demás. En las manifestaciones de cuidado se puede ver claramente la relación con la obra, con su cuerpo, en sus relaciones. Para dar cuenta de esto es importante resaltar algunas conversaciones, reflexiones o acciones concretas que exaltan el cuidado como un evento que evidencia un cambio en la jardinera en relación con el cuidado como se ha definido en el marco teórico, sea cuidado consigo misma, con sus relaciones, con su jardín, la naturaleza, su espíritu, etc.

Cuidar las cosas implica tener intimidad con ellas, sentirlas dentro, acogerlas, respetarlas, darles sosiego y reposo. Cuidar es entrar en sintonía y armonía con las cosas, escudriñar su ritmo. Es necesario que la razón analítica-instrumental abra camino a la razón cordial, el espíritu de la delicadeza, el sentimiento profundo. El centro ya no está ocupado por la razón, si no por el sentimiento. (Boff, 2002).

En coherencia con esto, las jardineras sienten, aman, y quieren conocer más su jardín, sienten la necesidad de atenderlo cuando ha pasado mucho tiempo, cuando aparentemente lo han olvidado; incluso en los sueños, que son una clara manifestación del inconsciente sentir su presencia. No solo es fuerte la relación con el objeto amado, un deseo constante de su bienestar, muestra además una clara identificación con la planta, esa planta es ella con una intención implícita “si me duele a mí, puede dolerle a ella” y por tanto, si la cuido a ella me cuido yo, el cuidado que le dé a ella, me lo estoy dando yo.

Cita:

“La verdad es que la olvidé un par de días que estuve full con el master y la había dejado afuera para que tomara el sol. Pero una noche tuve un sueño en el que unos pájaros negros me picaban la cabeza y cuando me desperté en la mañana, pensé en mi matica... dije, "pobre, debe estar sintiendo lo mismo que sentí en el sueño con los picotazos de los insectos". Cuando la entré estaba súper seca la tierra y algunas hojas se estaban poniendo amarillas, le di agua y ya la veo muy bien de nuevo. Estos días recordé que mi mamá le hablaba a unas matas y yo me reía de ella, pero ahora estoy haciendo lo mismo y la consiento como si fuera un bebé (hablándole a media lengua) siento que eso la hace crecer y florecer. De hecho, le siguen saliendo tallitos y sus flores pequeñas” (Seguimiento_A)

La conexión de “A” con su jardín es tan fuerte que cabe preguntarse por si las plantas establecen algún tipo de vínculo con su cuidador. Algunas investigaciones sobre la forma de comunicación de las plantas con sus cuidadores se aventuran a concluir que hay una sistema primitivo de comunicación que a la ciencia aún le queda mucho por descubrir, sin

embargo autores como (Thompkins & Bird, 1994, págs. 25-26-27) muestran los resultados en los que dan cuenta que conectando las hojas de las plantas a un polígrafo y/o galvanómetro, se pueden medir las reacciones de las plantas a diferentes estímulos, como ante la amenaza de quemar o cortar sus hojas, frente a esto, las plantas reaccionaban aun antes de ejecutar la acción de quemarlas o cortarlas, es decir, reaccionaban ante la intención de quemarlas.

También se le pidió a una persona que mintiera en alguna de las preguntas que le realizarían los investigadores, mientras sus plantas estaban conectadas a los electrodos. Sucedió que la planta cambiaba la onda delineada en el polígrafo indicando la mentira de su dueño. Estas y otros múltiples experimentos se llevaron a cabo durante la vida de este par de investigadores, sembrando la semilla para más investigaciones que dan cuenta de si efectivamente las plantas tienen un sistema de comunicación del que todavía queda un mucho por investigar, estos autores incluso se aventuran a afirmar que las plantas pueden leer los pensamientos y comunicarse de manera extra sensorial con las personas que las rodean y aún mucho más con sus cuidadores. (Thompkins & Bird, 1994).

Si las cuidadoras sienten esta conexión con sus plantas, ¿cabe preguntarse de qué manera funciona esta conexión y comunicación primitiva extrasensorial con sus jardines? Si bien está pregunta no se resuelve en este estudio, sí abre nuevas preguntas para posteriores investigaciones.

El cuidado del que se hace consciencia, no solo se da de manera sutil y lentamente como cuando crece una pequeña flor. La sensación que evocan los materiales orgánicos también juega un papel importante durante el proceso, la blancura de una piedra, suave y redonda, la semilla peluda y extraña, la dificultad para alcanzar la pieza que sin saber por qué se quiere tanto, el juego de organizarlas, acomodarlas y la posibilidad de que la dolorosa experiencia vivida años atrás, caiga de repente en la mitad del juego. Es lo que pasó con “M” mientras organizaba los materiales en el césped.

Cita:

Ubica y reubica los materiales una y otra vez, parece organizando un rompecabezas natural, acomoda una roca al lado de la otra, la cambia, mueve una rama, divide el espacio, vuelve a unirlo y mientras tanto la compañía silenciosa y atenta se da plenamente, es necesario estar ahí escuchando sus movimientos, sus hipótesis, sus explicaciones, está muy concentrada mueve sus ojos buscando la organización ideal, la que tiene dentro suyo

y que está tratando de salir (...) Mueve las dos rocas que simbolizan a Dios al lado del mal, lo pone entre su sexualidad y el temor. En el momento en que hace un movimiento abre sus ojos y dice, “¡ya sé que es esto”,: señala el temor y se pone a llorar, me dice “...pero no quiero hablar de eso”, guardamos en silencio (...)

Una bondad del trabajo con la naturaleza es en sí misma, la relación con los materiales que son más que materiales, son sistemas vivos que acompañan el proceso.

Después de varios minutos de creación “AR” me dice,

“...una pareja me violó, me golpeó quedé inconsciente, me dio cachetadas y golpes, todo porque le dije que no, porque puse freno, límite, no sé qué hubiera sido de mí, sin Dios que me ayuda a superar eso; al principio tuve rabia con Él, porque decía, cómo había permitido eso, pero luego lo trabajé en terapia y me di cuenta que Dios me había ayudado mucho”. (...) me dice, “sí, las rocas son el asco de mi familia por lo sexual, el machismo y la idea de que la sexualidad es mala, para ellos...” (se detiene) vuelve a abrir sus ojos dice “¡wow wow wow! eso que tengo no puede ir ahí, tiene que ir aquí al lado de las rocas”, pone la sexualidad en una punta y el temor en otra punta, a ella y a su sexualidad las protege con las rocas blancas. El temor y la violación se había vuelto el centro. Me dice “a mí me pasó esto, pero esto debió pasarle a mi familia, a las mujeres de mi familia, mi abuela tiene muchos traumas, tal vez también fue violada, no sé mi mamá, a veces pienso que fue feliz con mi papá, pero mi papá también fue un hombre machista y creo que esa energía ha afectado las mujeres de mi familia por muchas generaciones”. En ese momento toma “el temor” (lo que lo representa y toca cada piedra y cuando llega al temor dice “tengo que sacar esto de aquí”. (RS_3AR)

La interrupción violenta del cuerpo del otro, la confusión del cuerpo ultrajado preguntándose si supo cuidarse o no, son preguntas íntimas que además obedecen a la cultura, a lo político y llegan a la dimensión espiritual. MR mueve los objetos tantas veces hasta que logra ver afuera lo que está dentro suyo, la organización interna quiere salir y dar la oportunidad de ser organizada afuera, la experiencia dolorosa no solo encuentra la ruta para ser entendida desde otro lugar, además se abre una posibilidad preciosa de comprensión hacia las mujeres de su familia, hacia las figuras femeninas.

De manera intuitiva, y en coherencia con la idea de que la mente siempre busca rutas para su bienestar M nombra su jardín “equilibrio”, durante las sesiones buscaba la integración de sus pensamientos y sentimientos. Case & Dalley, mencionan que el cliente está activamente involucrado en este proceso. La parte sana del cliente ayuda a la parte enferma, la alimenta y al hacerlo, se alimenta a sí misma. De una manera más global, Boff menciona que

La cura o cuidado ocurre cuando de manera global el ser humano logra un equilibrio humano. En una pequeña ciudad griega (Epidauro) las curaciones se llevaban a cabo

con métodos como la danza, la música, la gimnasia, la poesía, los ritos y el sueño sagrado. (Boff, 2002) pág. 120.

Cualquier escenario en el que se pueda integrar y dar sentido a las experiencias no solo es un espacio físico, es esencialmente un espacio espiritual, un espacio donde se puede buscar el equilibrio. “M”, al igual que innumerables culturas, le dio un carácter de espacio sagrado a su jardín, un espacio donde lo que sucede está regido por la fuerza divina. Cualidad comúnmente otorgada a los jardines como se mencionó en el marco teórico.

Cita:

“...tener esperanza fue una experiencia realmente sublime”. El recipiente que escogió había servido para alumbrar y adorar lo divino que le había hecho encontrar una raíz y un soporte para estar mucho mejor. (RS_3AR)

“La verdad que al principio no sabía muy bien que era lo que estaba haciendo, pero me dejé llevar por lo que sentía y tu presencia y orientación más lo que me transmitía la naturaleza... fue algo mágico y me ayudó muchísimo. Cuando hablamos del tema de la división entre Dios y mis creencias fue el momento donde me di cuenta que la división estaba en mi mente que Dios es un ser que está en todos lados y la naturaleza es un claro ejemplo de ello. Estoy muy agradecida por que sentí que me quitó un peso de encima que si no hubiera sido por tu ayuda no hubiera sido revelado.” (Seguimiento_AR)

La sensación de libertad que experimenta AR es posible por la organización de las ideas que desde el principio de las sesiones procuró conciliar. Ella y su deseo de encontrar un equilibrio entre sus pensamientos sobre la sexualidad, el matrimonio y Dios, fue lo que dirigió la creación del jardín y a través de él, integrar los mandatos de su familia y su experiencia con Dios y la sexualidad, como dice (Boff, 2002) el ser humano es portador de libertad y responsabilidad, entendiendo que:

Se le da la libertad como posibilidad de decidir si va a desarrollar ángeles buenos o demonios interiores. A él corresponde crear una medida justa de equilibrio, aprovechando la energía de los ángeles y de los demonios y poniéndola al servicio de un proyecto en sintonía con la sinergia y la cooperación del universo. Es su oportunidad de alcanzar la felicidad o de acabar en tragedia. He aquí un enorme desafío: el de cuidar de nuestra alma en su totalidad. Cuidar de los sentimientos, de los sueños, de los deseos, de las pasiones contradictorias, de lo imaginario y de las visiones y utopías que guardamos en el corazón. (Boff, 2002, pág. 122).

“M” transmite un pedido de ayuda silenciosa en cada sesión, su cuerpo es robusto y su presencia transmite una vulnerabilidad vibrante. La sensación cotidiana de ahogarse con sus

propias emociones y solo encontrar tranquilidad a través de la medicación que debe tomar cada día, la transmite de manera angustiada y resignada al mismo tiempo, dice no confiar en la gente porque todos la hieren y reconoce que ella también hiere a quienes ama. El significado de cada tatuaje parece recordarle la soledad que lleva por dentro. Durante las sesiones no fue la más expresiva, pero al final del proceso habla sobre la jardinería

Cita:

“...pues ahora me he dado cuenta de que a las personas que les gusta (la jardinería), saben cuidar algo constantemente y que suelen ser espirituales o por lo menos lo intentan, que va más allá de simple jardinería, que es como una conexión con la planta, jajaja como que uno piensa en ella.” (Seguimiento_M)

Las plantas recuerdan lo valioso del cuidado, de cuidar a otro que no soy yo, parece que distraen del sufrimiento, permiten que el jardinero levante la cabeza para ver algo más que su dolor, sin juicio, piden ayuda, cuidado y otorgándosele parece que se avanza en confianza hacia sí mismo y sus posibilidades y hacia el otro y lo que me puede interesar. Las plantas ayudan a confiar, a ellas no les queda otra opción que confiar en el jardinero y de esta manera el jardinero se convierte en creador y cuidador, de repente “M” es responsable de una vida, parece empezar a confiar en quienes cuidan, puede ver en sí misma vestigios de lo que los otros tienen y eso le abre la posibilidad a una dimensión espiritual.

El cuidado también se manifiesta con la tranquilidad de la unidad, de permanecer fiel a sus nuevas construcciones y la posibilidad de la movilidad. Inmersa en una situación incierta, siendo migrante, estudiante y esperando respuesta para la renovación o no de una beca, durante una pandemia mundial, A encuentra en su jardín el espejo necesario para descubrir el sentido adecuado a su situación.

Cita:

“En su momento cuando nació fue suficiente el cuidado que le di, ahora que creció, pues tal vez es necesario otro recipiente, darle algo diferente, igual con el clima, como no es el mismo también necesita cosas diferentes y así pasa con uno, dependiendo en la etapa en la que esté, depende de lo que haya aprendido pues necesito cosas diferentes, y agradecer como soy, como fui antes, como soy ahora y como seré más adelante” (Seguimiento_A)

La muerte puede encender una chispa de vida, el cuidado del jardín siempre causa inquietud, las participantes no tenían experiencias con la jardinería previamente, esto hace que se pregunten de manera reiterada si estarán haciendo las cosas bien y que varias preguntas giren alrededor del cuidado específico de la planta. La posibilidad de que el jardín se muera siempre existe, es un sistema complejo y frágil que depende de los cuidados de su creador.

Cita:

En un momento hacemos una charla sobre aspectos técnicos de jardinería porque su jardín se está poniendo café. Le digo que me diga un poco cómo son los cuidados para sugerirle algunas cosas, me cuenta que le pone agua dos veces por día, una en la mañana y otra en la noche (en la sesión anterior le había dicho que solo le pusiera dos o tres veces a la semana) le recuerdo esta indicación, se ríe, dice... “creo que lo había olvidado”. Le pregunto cómo le pone agua, la cantidad y de qué manera. Me dice que llena un vaso y le va poniendo agua hasta rebozar, hasta que el agua sale del recipiente donde ha sembrado su jardín. Como jardinera y terapeuta sé que esto es muchísimo, de manera que le pregunto si ella cree que esa cantidad de agua es suficiente. Baja la mirada y dice “creo que es mucha”. Le pregunto, si cree que es mucha agua por qué ha continuado día tras día poniéndole agua. Se queda en silencio un poco y me dice “porque no sé calcular, no sé cuánto es poco o mucho”. Vuelvo a preguntarle,

S: ¿crees que la cantidad de agua que le pones es suficiente?

M: Sonríe con algo de vergüenza y dice “es mucho, muchísimo yo creo”

S: ¿y por qué no parabas?

M: “no sé...no sé parar, me pasa también con la comida, no puedo parar ¿qué puedo hacer?”

Sé que “M” me pregunta por la planta, pero también sé que me habla de ella y su bulimia. La identificación con su jardín, ha llevado casi a la muerte a su planta, pero también la ha llevado al reconocimiento de lo que hace con ella misma, el jardín de “M” murió finalmente, no logró reponerse y aunque volvió a sembrar otro también murió, pero esta vez no por exceso de alimento. Si un jardín muere despertando en su cuidador la vida ha encontrado la redención.

Cita:

“A” llora y reflexiona que las mujeres de su familia han priorizado el bienestar de los demás sobre el bienestar de ellas. Y todo extremo es malo.

Despertar el cuidado y autocuidado de las jardineras en ocasiones es muy doloroso, la despedida de lo conocido, la consciencia del crecimiento libera y despide.

3.1.5. Vínculos, relaciones y resignificación

Las experiencias que cada una de las jardineras trata de elaborar en el proceso arteterapéutico están impregnadas de vínculos que generan dolor, culpa, inseguridades, en términos generales, vínculos que no se han podido establecer de manera armónica. Las relaciones vinculares son un funcionamiento psíquico que obedecen a una lógica de no lo uno, sin lo otro, para Bernard (1999) son el cimiento de las relaciones humanas y de aspectos psíquicos relacionados con él.

“Lo que quiero subrayar aquí, es que la primera unidad de medida del psiquismo que emerge no es la representación de un objeto, sino la de un vínculo y especialmente de uno en el que no están demarcados de una manera nítida los límites de sus actores” la (...) ilusión de reconstruir la unidad dual perdida es el organizador común a todo vínculo de pareja, grupo, familia o institución”. (Bernard, 1999).

Cita:

“...por ejemplo, ahora con cosas hemos tenido diferencias, por ejemplo, en temas de política, de las decisiones de la alcaldesa, etc. Y eso me ayuda a ver que soy muy diferente a ella y que no soy como ella ni tengo que serlo y eso no es malo y no tengo que sentirme mal porque, aunque no esté con ella porque no comparto su punto de vista... Esto que te estoy contando son bobadas, pero al final son un reflejo de lo que uno debe ver en la vida. Que no porque seamos diferentes, no quiere decir que yo tenga que definirme por lo que los demás piensan, quieren o los demás han vivido. Creo que me ayudó mucho a tener tranquilidad conmigo, yo te agradezco mucho” (Seguimiento A)

“A” ha creado y encontrado un espacio en el que puede elaborar el vínculo con su madre y las mujeres de su familia a través de la creación de su jardín metafórico. En el desarrollo vincular, cuando todavía se es niño o niña, todavía sin una diferenciación completa, la madre es una extensión de sí mismo, gracias a las alternancias de la madre, a su presencia y ausencia se va generando una brecha, una distancia entre el niño y su madre, ante una incipiente separación aparece una zona intermedia donde todo, a partir de esta simbiosis y su proceso de separación instala un espacio transicional, que será el campo en el que se ocurrirá el crecimiento del aparato psíquico del niño, este campo lo denomina D. Winnicott, como un espacio encontrado-creado.

Cita:

“A veces de manera consciente he elegido una pareja con la que sé que no va a funcionar, es que a veces hasta he querido ser mamá con personas que sé no va a funcionar y Dios no

lo ha permitido, pero por mí ya hubiera sucedido y ahí sería la misma historia de mi mamá y mi abuela, que quedaron embarazadas y sus parejas las dejaron o no funcionó y ellas se quedan ahí esperando... es que digo esto y siento como ver la historia pintada en un papel, en un papel verde” (Señala el jardín-risas) (RS_3A)

“A” ha podido encontrar nuevas comprensiones en la forma como percibe a su madre y a su abuela, comienza a vislumbrar los aspectos que ha introyectado y sobre los cuales ha generado una alianza que quiere disolver y que parece haber comenzado durante este proceso. Para autores como Marcos Bernard y René Kaës, el aparato psíquico está determinado por la acción del grupo al que el sujeto se adhiere, gracias a las demandas implícitas que debe cumplir por el solo hecho de poseer un cuerpo biológico, esto ubica al grupo como espacio ideal para identificar. (Bernard, 1999).

Para P. Rivière, utilizar el vínculo y sus organizaciones va a permitir resolver en los pacientes sus dificultades de relación interpersonal. (Rivière, 1980, pág. 71). El vínculo con la obra cumple unas características similares en la medida que esta está investida de las relaciones vinculares de cada participante del proceso.

Cita:

“Creo que he tenido baja autoestima, por conservar mis parejas he accedido a cosas con las que yo no estoy de acuerdo, sé que no está bien y no le estaría diciendo esto a nadie si no fuera porque es una sesión de arteterapia, me da vergüenza, pero es verdad” (RS_2A)

En el jardín de “T” floreció la planta que representaba a su papá, algunos días después de sembrarla comenzó a abrir, “T” sintió el impulso de empezar a acercarse a su padre, su primer intento fue un collage que su papá no recibió muy bien, pero de manera maravillosa, “T” no se dejó abatir y termina resolviendo que es ella la que debe cambiar para que esta relación cambie, no depositar sobre su padre la responsabilidad, la libera de la necesidad de que él actúe y ella toma la dirección de la resignificación del vínculo con su padre.

Cita:

“La relación con mi papá sigue siendo difícil, por causa mía, él trató de acercarse y yo no lo he permitido. Esto ha estado a la espera durante mucho tiempo y requiero transformarlo de una vez”. (RS_3T)

[10:50 a. m., 26/5/2020] Resi T: Y como anécdota de la semana

[10:51 a. m., 26/5/2020] Resi T: Mi papá cumplió años ayer y le hice un collage (ya te lo muestro)

[10:51 a. m., 26/5/2020] Resi T: *Se lo puse en facebook, por lo que le encanta que la gente vea que su hija lo quiere*

[10:51 a. m., 26/5/2020] Resi T: *Y me dijo que lo quitara, que porque no le gustaba como salía (él) en las fotos. (RS_3T)*

Cita:

De repente dice “ya sé” se para y va por unas pequeñas piedras al otro lado del césped, estas pequeñas piedras las pone alrededor de la plantita que representa su mamá, mientras pone las piedras dice que su mamá depende mucho de ella, que entiende que algún día se va a ir de la casa va a vivir sola y va a tener su propia familia, pero ella cree que su mamá tiene mucho miedo de eso y ella siempre ha querido protegerla. (RS_2T)

“Hay que dejar la piel para poder crecer”. Lo mira, lo contempla y lo pone en la mitad de la relación de su papá y ella en el jardín, cuando hace esta modificación el jardín se ve más fluido, más orgánico, dice “ya es hora de perdonar, de tener otro tipo de relación con mi papá”. (Seguimiento T)

Esto es posible gracias al proceso que se ha vivido, a que cada elemento ha sido puesto con cuidado, pensando en el cuidado de la planta, el cuidado de las relaciones o personas que representan, y el cuidado propio. La importancia de un movimiento de los materiales en la obra es que refleja un movimiento en el mundo interno de la jardinera. La resignificación del vínculo con su padre es impulsada por el vínculo que ha podido hacer con la obra, que moviliza el mundo subjetivo de “T”.

3.1.6. Contemplación

La verdadera obra es la transformación

Andy Goldsworthy

La contemplación, la detención, es irrealizable si se habita en un mundo fundamentado en la aceleración de los instantes, en el momento actual, la pausa no constituye más que un descanso, un momento para la recuperación de la fuerza de trabajo, y no un verdadero descanso. En este sentido, parece evidente la tarea de hallar una nueva existencia en la que la contemplación no sea tan sólo una relajación pasiva y estática, sino que, sea actividad que reposa en sí misma. En definitiva, resulta imprescindible, para que sea posible una duración, habitar en un mundo donde el afán vacío no imponga su forma a toda la existencia, donde la vida activa no se oponga a la vida contemplativa; en definitiva, donde el trabajo sea un medio a través del cual ganarse la vida y no una forma de comprender la totalidad de la existencia. (Han, 2015). Esta agitación hiperactiva, esta inquietud cegada en

la vida activa imposibilita la vida contemplativa que habita en un tiempo, que proporciona una duración, que no pretende ser productiva ni útil económicamente, pero que es profundamente importante cuando de transformación se trata.

Las Jardinería Metafórica procura que sea la naturaleza que demarque el ritmo de las transformaciones, el florecimiento, la caída de los pétalos, el crecimiento de una planta en apariencia acelerado, el lento e inevitable pudrimiento del tallo por exceso de agua, el color amarillo o reverdecimiento de las hojas de un jardín. Son algunos de los instantes de pausa en la que se ven involucradas las jardineras por causa de su amor al jardín, por el cuidado y la atención que tienen con él, pero además son los micro descansos que motivan a pausas más largas, profundas y transformadoras.

Cita:

“Yo soy bióloga, pero no sé nada de plantas, me especializo en ranas, tener mi propio jardín me ayuda a sentir las plantas de otra manera, no era el jardín para estudiar, no estaba pensando en qué tipo de plantas eran” (aunque “T” buscó el tipo de especie de flor que representaba a su papá) la relación con él era completamente emocional, lo veía, lo contemplaba, el mejor momento del día era abrir la ventana y verlo diferente cada día: “creo que tendré plantas para mí” (Seguimiento_T)

Una experiencia de un jardín, que en cada instante se crea y se cambia, se parece mucho a la emoción que se siente con una obra literaria o musical. Es como vivir un discurso multivalente que se amplía y se cimbreo y donde se escucha el murmullo del significado que deviene (Terao, 2008).

Cita:

Mariana me cuenta que le parece hermoso su jardín, lo cuida mucho, “trato que no le dé mucho sol”, le pone agua, a veces cuando está cansada se pone a mirarlo, lo contempla un rato, despeja los pensamientos y regresa a lo que estaba (RS_3AR)

Hallar un espacio para respirar profundo, detenerse y continuar es ya un instante de bienestar generado por la contemplación del jardín. Es necesario, detenerse, dar tiempo al pensamiento, dejar que el mundo se presente tal y como es, como dice el filósofo Byung Chul Han, demorarse en los aromas de la vida, dar una duración a los acontecimientos.

Cita:

A: “Ay, maravilloso, veo como tiene sus pequeñas flores, me alegra que hayan quedado florecitas, lo miro y lo miro, lo cambio de lugar, lo pongo donde le dé buen aire, a veces cuando estoy trabajando me detengo y lo observo y así, es raro porque yo nunca he sido de plantas, pero como que es mi jardín, jajaja, no sé, me gusta verlo” (RS_3A)

Lo bello responde a la duración, a una síntesis contemplativa. Lo bello no es el resplandor o la atracción fugaz, sino una persistencia, una fosforescencia de las cosas (...) Solo cuando uno se detiene a contemplar, desde el recogimiento estético, las cosas revelan su belleza, su esencia aromática (Han, 2015, pág. 75)

Cita:

“Sí, ha tenido cambios, no sé si puedes ver lo fuerte que está, es súper bonito, me sorprende mirándolo y como que descanso, se siente lindo tener una plantita en la habitación, lo miro y luego sigo, tener una plantita en un cuarto que es lindo, como que lo cambio de lugar, veo cómo crece, pienso si le gusta donde está o no” (Seguimiento_T)

La espiritualidad, lo divino es en gran medida la conexión honesta y real consigo mismo, el descanso llega con la conexión profunda con una energía superior que contiene y permite ver su propia verdad sin temor.

Santo Tomás de Aquino sobre la contemplación dice: La contemplación pertenece a la simple intuición de la verdad (Belda, 2020). Y si al contemplar, se observa la verdad, se puede considerar que cada jardinera al contemplar su jardín está buscando su propia verdad y al encontrarla de manera intuitiva agradece.

Cita:

“Todo el tiempo lo miro y lo miro, el mejor momento es en la mañana y miro qué pasó durante la noche, es sorprendente ver los cambios. Las miro, les hablo, las pienso. Como que me dan ganas de agradecer” (RS_3D)

De la cultura budista también se puede reconocer en el paisaje la visión cosmológica en el que el yo se identifica con la naturaleza y después se pierde y diluye en ella. En la contemplación de los jardines se intenta llegar a un estado en que se hace visible lo que no se ve y se escuchan sonidos que nuestros oídos no oyen. (Terao, 2008, pág. 232)

La contemplación permite e impulsa la transformación, es una acción consciente de conexión profunda consigo mismo y con la naturaleza superior, permite la experimentación de pertenencia y agradecimiento, que sin duda conlleva al crecimiento. La contemplación de los jardines en constante transformación les permite experimentar a las jardineras el descanso, el momento de pausa ante un contexto académico agitado, acelerado y sin pausa. El pequeño escenario de tranquilidad les permite tener una la experiencia de bienestar.

4. Resultados y hallazgos

4.1. Aportes de la metodología utilizada

El piloto de la metodología utilizada por la Jardinería Metafórica permitió ver algunos aportes y/o avances a la disciplina de la arteterapia. La resignificación de experiencias complejas o difíciles vividas por las participantes es uno de ellos. La resignificación o camino a resignificar aspectos en las relaciones vinculares es otro de los aportes, y finalmente el trabajo con un material vivo, que se transforma y se crea a sí mismo como las plantas, fue otro importante aporte que se dio en el marco de un proceso de Jardinería Metafórica. Esto fue posible, gracias al trabajo mancomunado con la naturaleza, que ocupó un lugar más allá de ser un proveedor de material o telón de fondo lleno de beneficios, y a la valentía de las jardineras capaces de expresar, jugar y re-crear lo que les está causando sufrimiento.

Aportes que realiza la Jardinería Metafórica a la reparación o resignificación de vínculos

Las experiencias que las jardineras decidieron trabajar durante las sesiones estuvieron impregnadas del deseo por ver de otra manera las relaciones que cada una organizó alrededor de su grupo familiar y las comprensiones sobre la forma como se han relacionado con las mujeres de su familia, (jardineras “A” y “AR”) relación con su padre (jardinera “T”), aunque la jardinera “M” trataba de entender su relación con el alimento, debido a su diagnóstico, en sus relatos, raciones y en su propio jardín justamente aparecía su dificultad para relacionarse con todas las personas de su entorno, padre, madre y amigos, hallazgo que ella realizó en su jardín ubicado también en la dimensión de los vínculos.

Mandatos y alianzas en lo femenino

“A” y “AR” navegaban en círculos entre el amor y las exigencias de su familia y el deseo de incorporar sus propias experiencias y aprendizajes a su vida, aunque esto implicara separarse de la opinión de los suyos. “AR” siempre lo supo, sabía que la forma como había entendido las relaciones sexuales como algo sucio y pecaminoso, venía de la voz de su núcleo familiar, sin embargo, durante el juego creativo con los materiales orgánicos se dio cuenta que las exigencias que le hacen a ella vienen del machismo y ejercicios de

dominación por las que ellas mismas han pasado y esto le permite reflexionar sobre los vínculos con sus ancestras y empezar a sanarlos. A encuentra en los ejercicios de las sesiones, la posibilidad de romper la alianza que ha creado con su madre y su abuela, reconoce que con amor ellas le han mostrado una manera de relacionarse con los hombres que no le permiten crecer y ser feliz, logra diferenciar el temor de las mujeres de su familia y decide no repetirlo. Esta consciencia sobre su propia forma de relacionarse le abre un camino a la resignificación del vínculo con su madre y de esta manera aparece el deseo de relacionarse de manera distinta con los hombres.

“T” encontró en el florecimiento de la planta de su padre y el crecimiento de la planta que la representaba un impulso para comprender que el cambio para mejorar la relación con su padre, debía venir de ella, que tenía que ser ella la que debía crecer y cambiar y de esta manera este vínculo mejoraría.

En el caso de “M”, la sensibilidad, y la experiencia estética que propicia la Jardinería Metafórica le ayudaron a pensar en el otro, en el mundo como puede ser percibido por los demás y el deseo de pertenecer a ese mundo, que según ella trae consigo espiritualidad y cuidado. Este deseo le hace pensar en la posibilidad de compartir con su padre la jardinería y el cuidado de las plantas. Retomar la relación con su padre desde la siembra y el cuidado de una planta es la posibilidad de compartir una parte del mundo que no es dolorosa, que no tiene que ver con crisis de alimentación, con enfermedades al corazón o con hospitalizaciones, esto es una gran posibilidad para la reconstrucción de un vínculo significado desde la culpa y el dolor.

Tres sesiones para “AR” y “T” y cuatro sesiones para “M” y “A” alcanzaron para vislumbrar la problemática, hacerla consciente y reflexionar un poco sobre ella, pero sin duda esta metodología requiere de más tiempo, alrededor de 10 sesiones, si se quiere profundizar en la reelaboración de los vínculos filiales y ver algún tipo de efecto en la forma de relacionarse con otros.

4.2. Contribuciones en la resignificación de experiencias de las jardineras participantes

La resignificación de las experiencias de las participantes sucedió en varias dimensiones, cada jardinera trajo a la terapia una situación que se fue acotando poco a poco quedando

como un punto neurálgico y doloroso en sus vidas como se mencionó en el apartado anterior. Cada una de ellas fue explorando con la creación y los materiales orgánicos, sembrando y metaforizando su vida en los procesos naturales de manera que pudieron ver algunos aspectos de la experiencia que habían significado como complicada, confusa y/o compleja y crear nuevas rutas de comprensión.

En la siguiente tabla se hace una relación de las experiencias que cada una de las jardineras empezó a elaborar durante el proceso de jardinería metafórica, con los puntos complejos de dicha experiencia y el avance hacia la resignificación y comprensión desde otro ángulo, menos doloroso y discordante en su vida.

En este punto es importante aclarar que el pilotaje de esta metodología fue en tres o cuatro sesiones, y que en este tiempo se alcanzaron a identificar aspectos complejos de las historias pero que sin duda alguna un proceso prolongado en el tiempo y con más momentos de creación y acompañamiento, ayudarían a avanzar aún más en la comprensión de sus experiencias.

Experiencia de “A”

Situación para resignificar

La forma de relacionarse de las mujeres de su familia con sus parejas. La sensación de abandono y el poco que cuidado que han tenido con ellas mismas.

Puntos complejos:

Las mismas personas que le han amado y cuidado son quienes le han enseñado a desconfiar, la alianza establecida con las mujeres de su familia la lleva a repetir la historia de abandono y relaciones que fracasan.

Aspectos en vía de la resignificación

Reflexión sobre amarlas (a su abuela y su madre), aunque no repita aspectos de sus historias que le llevan al abandono y desconfianza en los hombres.

Citas contrastantes:

“A veces de manera consciente he elegido una pareja con la que sé que no va a funcionar, es que a veces hasta he querido ser mamá con personas que sé no va a funcionar y Dios no lo ha permitido, pero por mí ya hubiera sucedido y ahí sería la misma historia de mi mamá y mi abuela, que quedaron embarazadas y sus parejas las dejaron o no funcionó y ellas se quedan ahí esperando” (RS_3A)

“Yo creo que lo más significativo de este proceso, fue ser consciente de esas cosas que debía yo aceptar, que debía buscar la manera de no hacer parte del clan, y de no repetir la historia dolorosa de las mujeres de mi familia eran cosas que tal vez estaban dentro de mí pero que tal vez yo no era consciente de ello. Y creo que el proceso de jardinería fue el que me ayudó a eso” (Seguimiento_A)

Experiencia de “M”

Situación para resignificar

Relación con la comida (bulimia y anorexia nerviosa) relaciones conflictivas con sus padres y amigos.

Puntos complejos:

Soledad y estado emocional en la temporada de la terapia, desea, pero no acepta compañía de familiares y amigas.

Aspectos en vía de la resignificación

1. Desea plantar con su padre.
2. Ve la jardinería como un espacio de cuidado y espiritualidad que le llama la atención.
3. Relaciona la muerte de su jardín por exceso de agua, con imposibilidad de parar de comer.

Citas contratantes:

“Me ha gustado mucho y creo que cuando llegue a mi casa empezaré a ayudar a mi padre a plantar

me he dado cuenta de que el cuidar mi jardín pues me ha ayudado bastante a ser más consciente y no huir cuando me da la ansiedad”.

M: “no sé...no sé parar, me pasa también con la comida, no puedo parar, ¿qué puedo hacer?”

Experiencia de “AR”

Situación para resignificar

Sus pensamientos y emociones sobre la sexualidad y espiritualidad están en contradicción.

Puntos complejos:

Mandatos de su familia sobre la sexualidad y creencia espiritual, discordante con su propia experiencia.

Aspectos en vía de la resignificación

La sexualidad también es sagrada.

No estar de acuerdo con su familia no debe impedirle disfrutar.

Cita:

“Tengo un sentimiento de tranquilidad y paz interior por todo lo que surgió en la sesión ya que pude identificar cual era mi temor y en conjunto darle forma y nombrar para buscarle el significado y las limitaciones que esto me estaba ocasionando ya que estaba muy confundida sobre mis creencias acerca de mi sexualidad y de lo que esto, mal inculcado por mi familia, yo creía. Ahora me doy cuenta que esto venía de hace muchos años atrás y que lo que estaba viviendo en el presente se estaba reflejando inconscientemente”

Experiencia de “T”

Situación para resignificar

Relación difícil y dolorosa con su padre.

Puntos complejos:

Ella no ha podido permitir que él se acerque a su vida.

Aspectos en vía de la resignificación

La comprensión sobre su propio crecimiento como agente de cambio en la relación con su padre.

Cita:

“Lo que pasó fue que yo empecé a cambiar, no él, como que entendí que cambiar yo, iba a hacer dejar de sentir lo que siento con él (...) ahora no hice algo para que cambiara la relación, cambié yo primero y como efecto cambia la relación (...) pero verme crecer, por dentro y por fuera, ver crecer mi planta era como evidenciar que estoy creciendo jajaja no sé, es raro. Muchas gracias por acompañarme a ver estas cosas”

Dimensiones por donde transita la significación: una aproximación

La resignificación de las experiencias de las jardineras transitan constantemente entre tres dimensiones, es por esto que la resignificación de la experiencias se da de manera paralela

con nuevas intuiciones en la dimensión de la obra y el vínculo con ella, en la dimensión del cuidado y las nuevas comprensiones sobre lo que es cuidar a otro, a una planta o a ellas mismas, y la dimensión de la naturaleza y ser conscientes de la relación del trabajo mancomunado que podemos hacer con la naturaleza.



4.3. Aportes y efectos del uso de materiales vivos como las plantas en procesos arteterapéuticos

Resignificación en la relación con la naturaleza

La naturaleza poco a poco se fue convirtiendo en un acompañante, trasciende la función de escenario o telón de fondo, desde los pequeños detalles se va entendiendo de una manera más cuidadosa, más humana, como una herramienta a la que podemos recurrir y como un ambiente en el que podemos entrar y conectarnos con algo superior a nosotros mismos. La conexión con la naturaleza nos vuelve más sensibles, empáticos y abre un nuevo mundo de comprensión.

Un hallazgo importante fue la comprensión sobre lo que sucede cuando dos sistemas complejos que se crean a sí mismos, como un ser humano y una planta, entran en relación; este fenómeno cotidiano en el proceso de Jardinería Metafórica encontró explicación en la autopoiesis, concepto que habla sobre la auto creación constante del propio sistema, esto

me ayudo a ver que cada persona y cada planta, están constantemente creando lo que necesitan para sí mismos, para su bienestar y que el inconsciente busca la mejor resolución de un conflicto y que está ávido de sacar a la luz nuevas rutas de comprensión. En este sentido las plantas y los seres humanos también crean su propia organización y el espacio arteterapéutico facilita este tipo de creación.

Comprender la eco arteterapia como una corriente que se apoya en el mundo natural para facilitar el bienestar emocional, físico y psíquico de las personas, fue uno de los grandes aciertos del proceso llevado a cabo; esta mirada permite ampliar el horizonte arteterapéutico llevándolo más allá de las sesiones presenciales.

En esta investigación la naturaleza proporciona en sí misma un espacio y un material enriquecido, la arteterapeuta se conecta y procura sincronizarse con el ritmo de las comprensiones de las jardineras y confía en el trabajo de transformación que la naturaleza impulsa y acompaña. Trabajar CON la naturaleza genera nuevas comprensiones del trabajo con el espacio, con el crecimiento natural, con las pérdidas, el florecimiento, la muerte, con marchitarse, reverdecer, ahogarse, secarse, crecer, etc. Cada movimiento que la naturaleza ofrece, resuena dentro de las jardineras gracias al vínculo, al sentido y metáfora que se le ha adjudicado a cada elemento del jardín, pero también a la estética movilizadora, al juego y el espacio de transición que este ofrece, al sistema cognitivo puesto en acción trabajando en pro del bienestar de cada sujeto, y la sensación de vivir que proporciona la experiencia creadora, a la activación interna que la contemplación genera, a la metáfora que como caballo de Troya permea las defensas psíquicas con delicadeza y finalmente al bondadoso oficio de la jardinería que hace un potente llamado a cuidar y cuidarnos.

La mirada a la naturaleza como una parte importante del proceso fue una intuición desde el inicio del estudio, sin embargo, a través del proceso terapéutico fue tomando forma y fuerza. La idea fue organizándose poco a poco hasta llegar al punto de sentir que el mundo natural, reflejado en el espacio y sobre todo en el jardín era un socio, un compañero coterapeuta que apoyaba e impulsaba el proceso de cada jardinera. Esto fue aún más claro cuando se terminaron las sesiones y cada jardinera permitió que la naturaleza entrara en forma de jardín en el espacio íntimo de su habitación. Cuando cada jardinera se vio sola con su jardín, el vínculo se hizo más fuerte, el cuidado hacia las plantas se incrementó y el autocuidado creció junto con el crecimiento de las plantas. Muchas expresiones plasmadas en el análisis evidencian cómo las plantas lograron acompañar a las jardineras en su proceso.

Las participantes lograron continuar en la resignificación de su historia, gracias a que se trabaja con una obra, biológicamente viva, cambiante. Las significaciones otorgadas a cada planta, hoja, pequeñas piedras, flores, etc., movilizan la transformación interna debido a la transformación física y externa. El cambio paulatino y natural de las plantas, ya investidas del significado que cada jardinera ha encontrado para su bienestar impulsa y apoya la transformación de su jardín interior. El Zen hace que veamos el mundo externo dentro de nosotros mismos. Nos enseña a buscar la belleza y felicidad del paraíso dentro de nosotros mismos, no fuera. (Terao, 2008)

Las jardineras lograron ver y aún sorprenderse del cambio de los procesos naturales de las plantas. Pudieron sentirse transformadas por la experiencia estética que supone ver florecer un capullo, reverdecer una hoja, pudrirse un tallo, marchitarse o crecer una planta. La experiencia de la jardinería, les ayudó a sentir de maneras diferentes las plantas, les hizo crecer el deseo de sembrar con otros *“Me ha gustado mucho y creo que cuando llegue a mi casa empezaré a ayudar a mi padre a plantar.”* *“...lo contemplaba, el mejor momento del día era abrir la ventana y verlo diferente cada día, creo que tendré plantas para mí”*. Este y muchos otros ejemplos están plasmados en el análisis, frases reflexiones que evidencian que las participantes a través de la experiencia han logrado relacionarse una manera diferente con las plantas y la jardinería.

Relación con la obra

Uno de los hallazgos fue ver las tres dimensiones dentro de las cuales se mueve y a la vez es sostenida la Jardinería Metafórica: La creación o la obra que en este caso es el jardín metafórico personal de cada jardinera y la naturaleza acompañando como coterapeuta, aún mucho tiempo después de finalizadas las sesiones, son un gran aporte de esta metodología.

Es gracias al trabajo con un ser vivo que es posible contemplar la transformación de ese ser, y que esto haga un eco en la transformación propia. La obra invita a detener el propio ritmo para orientar la atención a otro que no sea yo. El juego con materiales vivos, cambiantes, impulsa la reparación de las participantes que sufren o están tristes en la medida que pueden integrar los aspectos sombríos de su personalidad a través de la aceptación de las proyecciones (Alzate & Muñoz, 2016).

Una obra biológicamente viva, que impulsa y acompaña sutilmente al tiempo que exige cuidado, activa el autocuidado en las jardineras gracias a la metáfora y la simbolización que estas han realizado previamente con su obra.

Cuidado

Otro concepto que a traviesa todo el proceso y que está muy presente en el trabajo con las plantas, es el cuidado y autocuidado. Las acciones de cuidado están incorporadas en el noble oficio de la jardinería la cual invita, exige y dirige sutilmente a los jardineros.

“Sí, tuvo efecto porque realmente lo relacionaba de que estaba creando esa versión mía pero representada en una planta y por eso lo hacía con cariño, buscando darme ese cariño” (Seguimiento a A)

gracias al cuidado dejamos de ver como objeto a la naturaleza y todo lo que existe en ella. La relación no es de Sujeto a Objeto, es de Sujeto a Sujeto, sentimos los seres como valores, como símbolos que remiten a una realidad frontal, la naturaleza no es muda. Habla, y evoca, emite mensajes de grandeza, de belleza, perplejidad y fuerza, el ser humano puede escuchar e interpretar esas señales, se pone al pie de las cosas, junto a ellas, se siente unido a ellas, no existe; coexiste con todo lo otro, la relación no es de dominio *Sobre* si no *Convivencia* no es pura intervención si no es interacción y comunión. (Boff, 2002, pág. 178)

Tres de las jardineras (“A”, “M”, “T”) evidenciaron en varias ocasiones cómo el proceso con la Jardinería Metafórica les ayudó a ver el cuidado hacia ellas mismas, la representación de sí mismas en las plantas de su jardín y el cuidado que la naturaleza solicita de manera clara, les despierta un autocuidado que sin duda transforma en alguna medida hacia su bienestar.

5. Conclusiones

Generalidades

La Jardinería Metafórica propone una metodología que posibilita la resignificación de experiencias y contribuye a la reelaboración de los vínculos del participante; Este estudio permitió poner a prueba esta metodología e identificar los aportes que hace a la arteterapia, siendo el trabajo con las plantas uno de los más significativos. Durante el análisis de datos fue posible identificar que esta metodología circula en tres dimensiones que la sostienen y alimentan, estas son: relación con la obra, relación con la naturaleza y el cuidado, estas tres dimensiones requieren ser estudiadas con mayor profundidad, al igual que la comprensión conceptual de ver la naturaleza como un terapeuta para darles mayor soporte teórico y

práctico. El pilotaje de un proceso arteterapéutico a través de la Jardinería Metafórica abre nuevas preguntas sobre la experiencia de crear con plantas y los beneficios de tener un jardín metafórico personal, y el interés por profundizar en la comprensión de lo que sucede cuando dos sistemas complejos que se crean así mismos, como un ser humano y una planta entrar en relación en un espacio arteterapéutico.

Lecciones aprendidas en el rol de arteterapeuta

Aprendizajes

1. Yo no les ofrecí muchos *insight* a las jardineras participantes, de los que ellas no se hubieran dado cuenta por sí mismas dada su aguda inteligencia. Sin embargo, sí pienso que fue importante que yo comprendiera y reconociera que el mundo de las plantas es una fuente de apego primigenio, que se puede aprovechar para que contribuya significativamente a la resignificación de vínculos, experiencias, dificultades y desilusiones de la vida humana, a la vez que un manantial de fe en la belleza y la bondad.
2. Entre mayor es el trabajo con la naturaleza, mayor es la sensibilidad hacia los procesos que llevan a cabo en ella, esta sensibilidad se traduce en mayor sincronía y resonancia con los espacios y fenómenos naturales. De la misma forma como lo propuso uno de los expertos eco arteterapeutas, he logrado experimentar una forma de conexión que me ayuda a sentirme parte del complejo sistema natural, y a crecer en confianza en las sesiones arteterapéuticas dándome cuenta del apoyo que la naturaleza ofrece, si como profesionales estamos dispuestos a verla y aceptarla.

Dificultades

Sin duda alguna escribo este documento en una época llena de cambios y transformaciones, la exigencia de una pandemia mundial ocasionada por el virus Covid 19 mejor conocido como Corona Virus, llegó de manera repentina y de ahí en adelante llegaron una serie de dificultades que retaban a la mente y al cuerpo a actuar y generar nuevas rutas de acción.

1. La interrupción de las prácticas profesionales donde llevaba a cabo la investigación para el TFM fue sin duda la primera dificultad, me tomó un poco más de dos semanas darme cuenta que debía abandonar la pregunta de investigación en la que había avanzado de manera significativa y empezar un nuevo proceso investigativo.
2. Las restricciones de bioseguridad que debían llevarse a cabo, me exigió ajustarme al espacio y recursos ofrecidos por el espacio, esto, aunque logré acogerlo e incorporarlo al estudio, me generaba una sensación de impotencia que debía

elaborar constantemente con ejercicio, oración meditativa y contemplación. ver un frondoso parque justo atrás de las vallas y jardines, de la residencia me implicaba mantener mis deseos de un espacio más amplio, enriquecido con agua, diversidad de olores y demás bondades de un espacio natural tanto para mi esparcimiento, como para llevar a cabo el estudio.

3. La repatriación durante pandemia, interrumpió de manera significativa la escritura del documento. Salir de mi hogar y reconstruir otro nuevamente, tiene unas exigencias físicas y emocionales que tuvieron que ser solventadas durante la escritura.

Para cerrar este documento me parece fundamental decir que observé con perplejidad cómo las jardineras contemplaban su jardín con amor y cuidado, cómo encontraban en él descanso y posibilidad de respiro. Despertaron la sorpresa, la sonrisa al ver el brote de una flor y el reverdecer de una hoja, esa transformación que ellas sentían gracias a la contemplación de sus jardines, me enternecía de manera transformadora, enamorándome aún más de la naturaleza, de las plantas, de la jardinería y de la arteterapia.

6. Bibliografía

- Agís Villaverde, M. (1997). Metáfora y filosofía: en torno al debate Paul Ricœur-Jacques Derrida. *Cuaderno gris, Época III* (02), 301-314. Obtenido de URI: <http://hdl.handle.net/10486/200>
- Almeida, I. (2020). Génesis del concepto de contemplación. *Gaudiumpress*.
- Andacht, F. & Gil, D. (1995). Un recuerdo florido. Sobre la determinación y el determinismo. Diálogo entre Freud y Peirce. *Revista Uruguaya de Sicoanálisis*. Obtenido de: <https://www.apuruguay.org/apurevista/1990/1688724719958104.pdf>
- Balcázar, C. (2010). Del lenguaje simbólico en general y del lenguaje en la poesía en particular, la metáfora. En C. Balcázar. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5161/T-PUCE-5388%283%29.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Belda, M. (01 de 08 de 2020). *Mercaba.org*. Obtenido de https://mercaba.org/Enciclopedia/Q/que_es_la_contemplacion.htm
- Benhaim, D. (Julio de 2012). *Intersubjetividad y vínculo*. *Psicoanálisis & intersubjetividad* (6).
- Berger, R. (2006). Beyond Words: Nature-therapy in action. *Journal of critical psychology, counselling and psychotherapy*, 4, 195-199. Obtenido de https://www.naturetherapy.org.il/index.php?option=com_content&view=article&id=143%3Abeyond-words-nature-therapy-in-action&catid=61&Itemid=38&lang=en

- Berger, R. (2017). Nature Therapy: Incorporating Nature Into Arts Therapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 60 (2), 244-257. Obtenido de <https://doi.org/10.1177/0022167817696828>
- Bernard, M. (1999). Los organizadores del vínculo. De la pulsión al otro. *Revista de la Asociación Argentina de Psicología y Psicoterapia de Grupo*, 41-70.
- Beruete, S. (2016). *Jardinosofía: Historia filosófica de los jardines*. Madrid, España. Editorial Turner.
- Boff, L. (2002). *El cuidado esencial: Ética de lo humano compasión por la Tierra*. Madrid, España. Editorial Trotta S.A.
- Burutxaga, I., Pérez, C., Ibáñez, M., de Diego, S., Golanó, M., Ballú, E., & Castillo, J. (2018). Apego y vínculo: una propuesta de delimitación y diferenciación conceptual. *Temas de psicoanálisis* (15).
- Case, C., & Dalley, T. (2014). *The hand book of therapy*. New York: Routledge.
- De Clausura. (08 de 2020). <https://declusura.org/>. Obtenido de <https://declusura.org/>
- Colosenses, 3:14; Reina Valera, 1960. Biblia devocional de estudio.
- Green, E. J. (2012). *Terapia de juego analítica*: capítulo 5. En C. E. Schaefer, *Fundamentos de terapia de juego* (Segunda ed., págs. 59-84). España: Editorial El Manual Moderno.
- Han, B. C. (2019). *Loa a la Tierra: Viaje al jardín*. Madrid, España. Editorial Herder.
- Han, B. C. (2015). *El aroma del tiempo*. Editorial Herder.
- Hansen, M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. *International Journal of environment Research and Public Health*.
- Hoffmann, M. (1998). ¿Hay una lógica de la abducción? *Analogía filosófica: revista de filosofía, investigación y difusión*, 12 (1), 41 a 56.
- Izuel, M. (2005). De la transferencia al vínculo: oportunidad de la ficción en los procesos terapéuticos. *Cuadernos de motricidad*, 29.
- Kaës, R. (08 de 12 de 2010). *Entrevista a René Kaës*. (E. A. Jaroslavsky, Entrevistador)
- Koga, K., & Iwasaki, Y. (2013). Psychological and physiological effect in humans of touching plant foliage - using the semantic differential method and cerebral activity as indicators. *Journal of Physiological Anthropology*. Obtenido de <http://www.jphysiolanthropol.com/content/32/1/7>
- Laforgue, J. (2000). *Moralités légendaires*. FB Editions.
- Larrosa, J. (2006). Sobre la experiencia. *Aloma: revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport*, 87-112.
- Mandoki, K. (2008). *Prosaica uno. Estética cotidiana y juegos de la cultura*. México: Siglo XXI, Editores México.
- Maturana, F., & Varela, F. (2006). De máquinas y seres vivos. Autopoiesis: la organización de lo vivo. *Chile: Universitaria, El mundo de la ciencia*.
- Perinat, A. (1999). Mitos y metáforas como formas de conocimiento y saber. *Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona*.
- Rivière, E. P. (1980). *Teoría del vínculo*. Buenos Aires. Editorial Nueva Visión.

- Sarem, S. (julio de 2015). Abducción, mundo posible y narratividad; estesis y cuerpo propio. Convergencias teóricas y metodológicas desde la semiótica. *Revista Ontosemiótica* (4), 11-23.
- Schaefer, C. (2012). *Fundamentos de terapia de juego*. México: Manual Moderno.
- Solari, A. (2013). Volver a leer en la naturaleza: Hacia un enfoque arteterapéutico. *Duende*, 21-25.
- Soler, M. A. (2018). Intervenciones en la clínica vincular. El laberinto Rizoma, senderos inciertos. *Asociación Argentina de Psicología y psicoterapia de Grupo: Travesías por la clínica vincular*, 31-46.
- Springham, N., & Huet, V. (11 de 05 de 2018). Art as Relational Encounter: An Ostensive Communication Theory of Art Therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 4-10.
- Terao, E. (2008). El jardín como microcosmos. En A. Villaverde, *Galicia y Japón: Del sol naciente al sol poniente* (págs. 229-242). España: Universidade da Coruña, Servizo de Publicacións.
- Thompkins, P., & Bird, C. (1994). *La vida secreta de las plantas*. México: Diana.
- Toro A, J. (2014). El cuidado: El paradigma ético de la nueva civilización. Red académica de valor compartido.
- Winnicott, D. (1999). *Realidad y Juego*. Barcelona. Editorial Gedisa.

7. Anexos

01. Ejemplo de registro de sesión
2. Instrumento de seguimiento semanal después del proceso/preguntas
3. Ejemplo del instrumento foto voz
4. Instrumento de entrevista semi estructurada a expertos
5. Ejemplo de consentimiento informado

Instrumento: Entrevista semi estructurada a expertos

Las entrevistas se realizaron en inglés y en español

Pregunta 1: ¿Puede describir la terapia Eco-Art y la terapia basada en la naturaleza de acuerdo con su experiencia personal?

Pregunta 2: ¿Cuál fue su principal motivación para comenzar a trabajar con materiales naturales?

Pregunta 3: ¿Qué tipo de experiencia tuvo al utilizar la terapia de arte ecológico (sesiones grupales, sesiones individuales, niños o cualquier proyecto orientado a la población, etc.)

Pregunta 4: ¿Qué tipo de beneficios o cualidades encontró para trabajar con la naturaleza? ¿Cuál fue el elemento más significativo de su trabajo en este campo?

Pregunta 5: ¿Puede hablar sobre el potencial de los materiales naturales? ¿Qué tipo de simbolización y metaforización permite?

Pregunta 6: ¿Encuentra algún obstáculo o limitante con el trabajo con materiales naturales o en la naturaleza?

Pregunta 7: De acuerdo a su experiencia como eco arteterapeuta con diferentes poblaciones, ¿cree que hay algún tema particular que sea el más favorecido para trabajar con materiales naturales? (trauma, salud, relaciones)

Ejemplo de registro por sesión

Dice que esta terapia le da susto porque a su abuela le gustaban mucho estas cosas y se pone a llorar, menciona que no pudo ir al entierro de su abuela y decidió seguir adelante porque tuvo que cumplir el objetivo al que vino. Agradece que su padre se haya quedado con ella dos semanas, pero cuando tuvo que irse fue muy duro para ella y entendió que estaba sola y tenía que afrontar sus miedos.

Le propongo que represente con los materiales que hay en la bolsa y que ella previamente ha recolectado, una situación, sentimiento, emoción o algo que quiera traer a la terapia. Me dice que va a continuar contándome lo que pasó y empieza a construir.

El espacio:



“A” escoge el espacio donde quiere trabajar, está en la mitad de tres árboles, que más adelante al final de la sesión escoge como escenario para hablar sobre su reflexión en la tarea de foto voz.

En este espacio “A” parece sentirse cómoda, una vez le pasa la angustia de caminar sola recolectando los materiales, logra disfrutar el

momento.

Instrumento de Seguimiento Primera y segunda semana

1. ¿Cómo ha estado tu jardín esta semana?

2. ¿Ha habido algún cambio en el jardín que te haga pensar en tu historia personal?
3. Cuéntame algo de esta semana que pasó.

Tercera y cuarta semana

1. ¿Ha habido un cambio en la forma de ver las plantas o la jardinería?
2. ¿Qué piensas que fue lo más significativo del proceso de creación del jardín?
3. ¿El proceso de creación tuvo algún efecto en tu forma de ver la situación que inicialmente me contaste y trabajaste a través de crear, plantar y cuidar tu jardín?
4. ¿Hay algún cambio en él que te haga pensar en ti de alguna manera?
5. ¿Hay alguna reflexión sobre el cuidado que haya surgido en ti a partir del proceso de jardinería metafórica que me puedas contar?

Ejemplo del instrumento foto voz



FOTO VOZ

“A” Reflexión primera sesión

Abril/30/2020

Escogí esta foto porque a veces me acuesto en el césped debajo de estos tres árboles y me dan la impresión de que están abrazándose.

Segunda sesión "A", (06/mayo/2020)

Hola Sori... La imagen de ayer y lo que me hizo sentir es la necesidad de ser consciente de que con los cambios y las experiencias vividas, quiero reconstruir una nueva versión más fuerte y más feliz de mi misma. Al tomar la foto vi como el tallito tenía la misma forma e inclinación del árbol gigante; es lo que quiero... que con las decisiones que he tomado, pueda reinventarme hasta tal punto en el que me sienta muy orgullosa de mí, y al ver estos dos en mi ventana, noté que es una buena demostración de lo que soy y lo que quiero ser desde mi interior.

Tercera Sesión 12/Mayo/202



He estado pensado que no quiero hacer parte de "El Clan" y aun así no voy a ser desleal, ni significará que no ame a mi mamá, a mi abuela y al resto de mi familia; quienes aceptaron vivir con el rechazo y el abandono de alguna manera. Yo no voy aceptar eso, no quiero.



Ejemplo de consentimiento Informado

Yo _____ Nombre _____ con número de identificación No. _____
(escribir NIE-DNI o Cédula de ciudadanía)

He sido informada de la realización de la investigación que lleva a cabo Soraya Castaño como parte de su trabajo de fin de Máster, para obtener el título en Arteterapia y educación artística para la inclusión social, título obtenido en la universidad Autónoma de Madrid. Esta investigación servirá para identificar cuáles son los aportes que hace la jardinería metafórica a un proceso arteterapéutico. Para ello se realizarán tres o cuatro sesiones con las participantes, en las que se pondrá en marcha la metodología.

Declaro que se me ha informado que las actividades que se desarrollarán a lo largo de la investigación son: entrevistas, sesiones arteterapéuticas, instrumento de foto voz (las participantes toman fotografías de sus obras como parte del proceso), seguimiento a las sesiones, las cuales se realizan por medio de conversaciones a través de una red social.

Si lo apruebo, se tomarán fotografías, grabación de voz y ocasionalmente filmaciones de las actividades, además de las conversaciones por WhatsApp. Material que será usado en los procesos de documentación de la investigación exclusivamente. En caso de que las fotografías y videograbaciones sean usadas con otros propósitos de divulgación u otro tipo, seré previamente informado y me solicitarán mi consentimiento.

Declaro que he sido informado y he aceptado que:

- La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.
- La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de este proyecto.
- Puedo retirarme de la actividad en cualquier momento sin que eso me perjudique en ninguna forma.
- Las actividades en las que participaré no representan daño en mi integridad física ni emocional; tampoco representa daños para mi familia ni costos de ninguna clase.

Nombre del participante

Firma