

Arteterapia como herramienta para el desarrollo de procesos resilientes en el entorno penitenciario

Ada Areal Alonso

Máster en Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social



MÁSTERES
DE LA UAM
2017 - 2018

Facultad de Formación
de Profesorado y Educación



Universidad de Valladolid

MÁSTER UNIVERSITARIO EN ARTETERAPIA Y EDUCACIÓN ARTÍSTICA PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

**ARTETERAPIA COMO HERRAMIENTA PARA EL DESARROLLO DE
PROCESOS RESILIENTES EN EL ENTORNO PENITENCIARIO**

CURSO: 2017/2018

**ÁMBITO DE ESPECIALIZACIÓN: Ámbitos psicosociales, clínicos y
educativos**

AREAL ALONSO ADA

Convocatoria extraordinaria, SEPTIEMBRE, 2018

DNI: 77013113M

TUTORA: María del Río Diéguez

**Departamento de Educación Artística, Plástica y Visual. Facultad de
Educación y Formación del Profesorado. Universidad Autónoma de
Madrid**

Al brote verde que crece en el árbol seco,
y mantiene viva la esperanza de que
un día la lluvia volverá

ÍNDICE

RESUMEN	2
INTRODUCCIÓN	3
MARCO TEÓRICO	7
1. El entorno penitenciario: características y consecuencias.....	7
1.1. Institucionalización y adaptación del interno	8
1.2. Prisionización.....	12
1.2.1. <i>El tiempo en prisión</i>	13
2. Entornos disruptivos, ¿por qué es importante la resiliencia?.....	14
3. La resiliencia	20
3.1. Nacimiento de la resiliencia	21
3.2. Desarrollo y bienestar personal	22
3.3. Resiliencia y arte.....	26
3.4. Factores de la resiliencia	30
3.5. Características del self resiliente.....	31
4. Espacio de apego puesto en marcha a través del dispositivo arteterapéutico.....	32
ESTADO DE LA CUESTIÓN	36
5. Arteterapia y resiliencia en el entorno penitenciario	36
5.1. Arteterapia en el entorno penitenciario para el desarrollo personal	37
6. Metodología	41
6.1. Selección de la muestra.....	41
6.2. Procedimiento de recogida de información.....	41
6.3. Proceso de análisis de resultados.....	42
6.4. Contextualización de los grupos de intervención	47
6.4.1. <i>Características de los participantes de Arteterapia</i>	47
6.4.2. <i>La intervención de Arteterapia:</i>	48
6.4.3. <i>Objetivos de la intervención:</i>	49
7. Resultados.	50
8. Análisis y conclusiones	63
BIBLIOGRAFÍA	70
ANEXOS	73
Anexo 1.....	73
Anexo 2.....	73
Anexo 3:.....	73

RESUMEN

El presente trabajo trata de comprender qué aspectos del proceso arteterapéutico pueden relacionarse con un desarrollo resiliente. La investigación se realiza a partir de la práctica de Arteterapia llevada a cabo con dos grupos de personas internas en prisión. La resiliencia significaría un proceso fundamental que llevar a cabo mientras la persona se encuentra en el entorno penitenciario, pues se parte de la consideración de que existen numerosos elementos hostiles y disruptivos que hacen de dicho entorno un espacio potencialmente traumático. De aquí nace la importancia de investigar si la Arteterapia podría ser una vía que facilita al participante desarrollar tal proceso. Para ello, a partir de entrevistas a los participantes, tratarán de identificarse qué aspectos de sí mismos fueron puestos en juego significativamente durante las sesiones de Arteterapia y cuáles de ellos pueden relacionarse con las características resilientes.

Tras obtener los resultados, y pudiendo afirmar que la Arteterapia promueve el desarrollo resiliente, los aspectos puestos en juego que resultan más importantes en dicha relación serían: el proceso de autorreconocimiento y conocimiento interior, la expresión emocional, la creatividad y la construcción de un vínculo grupal. Otros aspectos serían la sensación de libertad y tranquilidad que la persona siente en los talleres, así como la posibilidad de concentrarse.

Palabras clave: Arteterapia, resiliencia, desarrollo personal, entorno penitenciario.

ABSTRACT

The main goal of this dissertation is to understand which aspects of the art therapy process could be related with a resilience personal development. The investigation begins with the practice of art therapy implemented within two groups of people placed in prison. Resilience would mean a fundamental process to perform during the prison internment, as there are numerous hostile and disruptive elements that might turn the penitentiary context into a traumatic place. Here lays the importance of researching if art therapy could be a way that facilitates to the participants the development of that process. With this purpose, through some interviews made to the participants, we will try to identify which aspects of themselves were displayed during the art therapy sessions, and which of them might be related with the resilience characteristics.

The outcomes of the research enable us to affirm that art therapy promotes the resilience development. The aspects more important in this relation would be: the self-acknowledgement process, the emotional expression, the creativity and the vinculum construction within the group. Others aspects would be the freedom and tranquility that the person feels in the sessions, as well as the ability to focus.

Key words: Art therapy, resilience, personal development, penitentiary context.

INTRODUCCIÓN

Como se establece en la Constitución Española a través del artículo 25.2, "las penas privativas de libertad y las medidas de seguridad estarán orientadas hacia la reeducación y reinserción social". En la práctica, la función del entorno penitenciario es, por un lado punitiva y, por otro, la de fomentar la reinserción. La línea del presente trabajo parte de la consideración de que el ámbito penitenciario debe estar enfocado en la rehabilitación de la persona. Para ello, resulta esencial diseñar y poner en marcha intervenciones encaminadas a que, en un futuro, la persona salga de la cárcel no traumatizada sino fortalecida, habiendo conseguido crecer y mejorar.

La Arteterapia pretende ser un espacio desde donde ofrecer posibilidades de llevar a cabo este crecimiento personal dentro de un ambiente no facilitador y que puede frenar el desarrollo de la persona e incluso invertirlo, creando traumas y la sensación de que el tiempo en prisión es un tiempo de vida perdido. Las medidas de control y vigilancia extremas, que se viven como falta de control y manejo vital, así como la ruptura drástica con la sociedad y sus lazos sociales, son algunos de los factores que hacen que pueda considerarse la cárcel un entorno hostil donde la persona se siente en riesgo, y cuyos efectos deben ser atendidos y prevenidos para que no salga de la cárcel hundida y traumatizada sino con más recursos y más preparada para manejarse en sociedad. De aquí la importancia de la resiliencia como un proceso esencial en el paso de la persona por el entorno penitenciario, para que ésta pueda conseguir afrontarlo de una manera saludable y, más aún, salir fortalecida de él. Surge así, a través de estas premisas, aquello que conduce este trabajo de investigación: la Arteterapia entendida como un potencial espacio resiliente, un ambiente facilitador dentro del entorno penitenciario, que aporte seguridad y confianza, desde donde la persona pueda activar recursos propios y aumentar sus fortalezas para manejarse en una situación adversa desde una posición no exclusivamente defensiva.

Preguntas de investigación

En estas condiciones, se trataría de comprender cómo la Arteterapia puede significar un espacio que posibilita al participante llevar a cabo un desarrollo de procesos resilientes y, por tanto, un crecimiento personal. Nos preguntamos: *¿Qué aspectos del proceso arteterapéutico pueden relacionarse con un desarrollo resiliente en los participantes de Arteterapia en el entorno penitenciario?*, y a partir de aquí *¿De qué manera la persona cree que la Arteterapia le ha permitido conectarse significativamente con aspectos de sí mismo? Y ¿Qué del proceso que describe la persona puede relacionarse con el desarrollo de características resilientes?*

Puntos de partida

Para responder a la pregunta de investigación, y como punto de partida para la revisión teórica, se pueden señalar los siguientes puntos:

- La prisión puede considerarse como un ambiente disruptivo y potencialmente traumático.

- La Arteterapia abre un espacio de confianza y seguridad, donde la persona puede activar los recursos propios y aumentar sus fortalezas para poder manejarse en una situación adversa.

- La resiliencia no es solamente la capacidad de la persona para responder y afrontar circunstancias adversas sino que además implica crecer y desarrollarse en el ambiente, salir fortalecida de la experiencia.

Objetivos

El objetivo general de la investigación está alineado con las preguntas y premisas anteriores y será el siguiente:

Identificar aquellos aspectos significativos del proceso arteterapéutico vivido por los participantes del taller que pueden relacionarse con el desarrollo de características resilientes.

Para alcanzarlo nos planteamos los siguientes objetivos específicos, que son:

1) Identificar y describir qué elementos del entorno penitenciario reconoce la persona como agresivos, hostiles o disruptivos.

2) Explorar el proceso arteterapéutico vivido por los participantes e identificar qué aspectos de sí mismo se han puesto en juego significativamente durante los talleres de Arteterapia.

3) Analizar el relato de los participantes identificando la presencia de factores resilientes (*soporte social, fortaleza interna, habilidades y potencialidades*).

4) Encontrar relaciones entre aquellos aspectos que la persona describe como significativos y las características resilientes (*introspección, iniciativa, independencia, humor, capacidad de relacionarse, compromiso ético, creatividad*).

Estructura del TFM

Por todo ello, la primera parte del presente trabajo se dirige a hacer una revisión teórica de los siguientes aspectos:

En primer lugar, se describe el entorno penitenciario y los procesos que la persona debe poner en marcha para adaptarse a él y a la vida en régimen de institucionalización, recogiendo principalmente aquello mantenido por Goffman y Valverde. Esta revisión muestra drásticos efectos y transformaciones en la manera de ser y actuar en la persona interna, derivados de la ruptura con el entorno social y los ajustes que adopta de manera urgente para sobrevivir en un medio adverso.

Los diferentes aspectos que señalan dicho entorno como disruptivo y potencialmente traumático, ponen de manifiesto la relevancia de diseñar intervenciones que palien los efectos de la prisionización y que proporcionen a la persona ambientes facilitadores desde

los que poder desarrollarse y poner en marcha los recursos propios. Este proceso de activación de mecanismos de adaptación más sanos y que fomentan el crecimiento en lugar de paralizarlo, se engloban bajo el concepto de resiliencia. Por ello, la siguiente parte teórica del trabajo recogerá aspectos fundamentales del proceso resiliente. La resiliencia implica que la persona no sólo afronte las circunstancias adversas sino que salga fortalecida de ellas, que pueda desarrollar un crecimiento personal. Por esta razón, se describen en el trabajo pensamientos de autores¹ que teorizaron sobre en qué consiste el desarrollo personal sano, fundamentalmente desde las obras de Winnicott y Maslow, y específicamente aquellos que escribieron sobre el proceso de crecimiento personal en entornos disruptivos o situaciones extremas, principalmente desde las obras de Cyrulnik y Viktor Frankl.

Por una parte, debido a los mecanismos de reajuste y adaptación extremos que suponen la prisionización y, en concreto, el estado de alerta y defensivo constantes en la persona interna, se considera importante recoger la teoría de Winnicott sobre el verdadero y falso self. El falso self postulado por Winnicott tiene la función defensiva de proteger al verdadero. En el entorno penitenciario, este falso self aparece hipertrofiado, y se encaja en una lucha por la supervivencia que hace que la persona se aleje del otro, que levante muros que le separen del ambiente. Por el contrario, el desarrollo de un self fuerte y que se sienta capaz, permite promover la movilización hacia encuentros con uno mismo y con los demás, aumentar la seguridad y la confianza. Por ello se considera el verdadero self una de las bases del proceso resiliente, puesto que el establecimiento de un verdadero self fuerte y capaz permitirá a la persona afrontar las irrupciones ambientales sin tener que recurrir a un falso self defensivo que acabe por hipertrofiarse y que bloquee el desarrollo personal, y por tanto el proceso resiliente.

La resiliencia como teoría se desarrolla en un marco filosófico, educativo y se engloba en la corriente de psicología positiva y humanista. Para comprenderla, se ha tratado de incluir las aportaciones de Cyrulnik como uno de los autores más representativos del proceso de resiliente. Además, las teorías de la resiliencia se apoyan enormemente en los pensamientos de Maslow y Viktor Frankl, y por ello se recogen sus teorías en el presente trabajo. Por una parte, en la obra de Maslow se considera especialmente relevante su concepto de autorrealización como forma de desarrollo pleno de la persona; por otra, Frankl supone el nacimiento de una corriente psicológica basada en la búsqueda de sentido como manera de fomentar la salud y el crecimiento, y su teoría significa además un relato resiliente contado en primera persona, a través de su propia experiencia en un campo de concentración.

Tras lo anterior, se incluye en el presente trabajo una revisión teórica de aquello que relaciona la resiliencia con el arte, pues resulta especialmente significativo debido a que se considera la Arteterapia un espacio facilitador que promueve el proceso resiliente. En este apartado, se han encontrado sobretodo teorías que hablan de resiliencia y creatividad, en base a pensamientos de autores como Fiorini y, de nuevo, Winnicott, Cyrulnik y Maslow.

¹ Se utilizará el masculino gramatical como genérico para referirse a personas de ambos sexos

Se recogen también los factores que promueven la resiliencia, que pueden dividirse en tres: factores externos relativos al apoyo social y bases de apego de la persona; factores internos, refiriéndose a la fortaleza interna de la persona, y factores interpersonales, que se refieren a las oportunidades y habilidades que se pueden poner en marcha en el entorno que se habita a pesar de las dificultades del mismo. Por último, se describen algunas de las características comunes que unen a aquellas personas que han logrado poner en marcha procesos resilientes.

Como se ha descrito, se considera que el entorno penitenciario potencia una hipertrofia del falso self a la vez que inhibe el sistema de apego y por tanto la aproximación al otro. En contraposición con esto, la Arteterapia trataría de equilibrar lo descrito, de ofrecer un espacio seguro y de confianza donde la persona pueda relajarse, desactivar el sistema defensivo y reactivar el sistema de apego, la relación vincular con el otro, y así poder poner en marcha recursos resilientes. Por tanto, en el último apartado del marco teórico se trata de describir cómo debe construirse el espacio de Arteterapia para que esto sea posible. Así, se recoge el pensamiento de Winnicott relativo al desarrollo sano emocional temprano y la descripción de cómo deben ser los espacios de apego para que este desarrollo sano se ponga en marcha. Los procesos de desarrollo de la edad temprana que el autor describe, son entendidos como continuos y abiertos a lo largo de la vida de la persona. Con esto se abre la posibilidad de poder establecer un trabajo de recuperación debido a fallas en el desarrollo temprano, pero también implica que pueden aparecer desajustes en lo ya construido debido a situaciones extremas a las que el sujeto esté expuesto, y mantiene que un ambiente excesivamente sentido como disruptivo y traumático puede distorsionar el desarrollo de la persona y aniquilar las esperanzas de desarrollar una existencia sana, que se sienta como real y se viva de manera personal. Por ello, el autor considera el tratamiento terapéutico como una “segunda oportunidad” en el desarrollo, ofreciendo a la persona un ambiente facilitador, aplicando la idea de sostén y recreando espacios de apego donde a través del vínculo, la confianza y el juego espontáneo la persona pueda poner en marcha los procesos del desarrollo evolutivo.

No se ha encontrado ningún trabajo de Arteterapia que se enfoque directamente en el proceso resiliente dentro del entorno penitenciario. Pese a ello, se recogen aquellas intervenciones arteterapéuticas implementadas en dicho contexto que se dirigen a fomentar el crecimiento personal de los participantes a través del desarrollo de fortalezas y recursos que pueden considerarse resilientes, describiendo brevemente cada una de ellas.

La metodología que hemos elegido utilizar para responder a las preguntas de investigación se encaja en un enfoque cualitativo y está basada principalmente en el desarrollo de entrevistas a los participantes del taller de Arteterapia. Con ello, se ha tratado de comprender de la manera más amplia posible la propia percepción de los participantes sobre el proceso arteterapéutico que llevaron a cabo, y poder así, después de identificar los aspectos más significativos del mismo, relacionar lo descrito por la persona con el proceso resiliente descrito en la parte teórica por los diferentes autores. Para llevar a cabo esta

relación, se analizarán e interpretarán los discursos de los participantes a la luz de la teoría recogida.

MARCO TEÓRICO

1. El entorno penitenciario: características y consecuencias

Goffman (2001) realiza un exhaustivo análisis de las características generales que definen las instituciones totales. Para el autor, las instituciones totales son aquellos lugares dentro de los cuales se desarrolla una actividad determinada, teniendo en su esencia una tendencia absorbente o totalizadora pues ofrece una separación física y espiritual con el exterior, y un sentimiento de pertenencia respecto al grupo interior, ofreciendo a la persona, que voluntaria o obligatoriamente pasa a formar parte de ellas, un universo propio mientras dicha persona a su vez cede a la institución su tiempo y su interés.

Goffman define a las instituciones totales como “un lugar de residencia y trabajo, donde un gran número de individuos en igual situación, aislados de la sociedad por un período de tiempo, comparten en su encierro una rutina diaria, administrada formalmente” (Goffman, 2001: 13), y las clasifica en cinco grupos. La cárcel es el tercero de ellos, y se define como aquella institución que se crea para albergar a personas que representan intencionadamente un peligro para la sociedad. El principal objetivo de este tipo de instituciones totales sería velar por el bienestar de la sociedad y no por el de la persona interna.

Toda institución total tiene varios rasgos comunes. Entre ellos, que los aspectos de la vida de la persona se desarrollan en un mismo lugar y bajo una misma autoridad; las actividades que realiza se llevan a cabo en compañía de un gran número de personas, a las que se les requiere estar juntas y se les da el mismo trato; dichas actividades están reguladas y estructuradas diariamente de manera que la persona conoce la sucesión de las mismas mediante una programación que se estructura e impone desde arriba, teniendo la persona que someterse a una serie de normas por las que un cuerpo de funcionarios se encarga de velar y manejando y planificando así las necesidades humanas de los integrantes (Goffman, 2001). Por tanto, la vida en prisión como institución total se rige desde la norma y el reglamento, y el objetivo de la institución en la práctica parece estar más relacionado, según afirma Valverde (1997), en mantener la seguridad y el control sobre el interno que en el contexto terapéutico y fines de tratamiento. Una vida rígida cerrada a la autoplanificación y al espacio de los propios deseos e intereses de la persona institucionalizada.

Se hace clara entonces la distinción entre los dos grupos que forman la institución: un primer grupo de personas, los internos, conglomerados y movidos en masa, y un segundo grupo de personas, de menor número, que se encargará de controlar y vigilar al primero, de manera que actúen desde la norma y sometimiento a las reglas. Los primeros vivirán en la institución en régimen de internamiento y con un contacto restringido con el exterior, mientras que el segundo grupo, los trabajadores, convivirán allí solamente durante su

horario laboral, generándose una serie de estereotipos y mundos escindidos entre un grupo y otro (Goffman, 2001).

1.1. Institucionalización y adaptación del interno

Las instituciones totales son, para Goffman (2001), lugares desde los cuales transformar a las personas que lo habitan, una vía de experimentación sobre aquello se le puede hacer al yo. El autor recoge en su análisis las principales características que definen el mundo del interno tras su ingreso en la institución total, características que nacen para posibilitar la acomodación en el nuevo entorno, y las divide en dos campos:

1) Fase de reorganización del yo:

La primera de ellas sería la relacionada con una reorganización interna, puesto que la persona llega con una serie de bagaje y presentación cultural que van acordes con el modo de vida habitual y rutina que formaba parte de su anterior y más amplio entorno social: su manera ya organizada de manejarse en comunidad, de enfrentarse a los conflictos, etc. Cuando la persona ingresa en la institución, deberá adaptarse a un nuevo entorno, rompiendo con todo rol que desempeñase hasta la fecha. A pesar de la barrera física y psicológica que se forja, barrera que significa “la primera mutilación del yo” (2001:27), Goffman recalca como estar “encerrado” está siempre en relación para la persona con un deseo de estar “libre”, siendo precisamente esta tensión entre el mundo exterior y la prisión la “palanca estratégica para el manejo de los hombres” (2001:26) por parte de la institución. Afirma que la brusca ruptura con el status social y civil de la persona hace aparecer “una serie de depresiones, degradaciones, humillaciones y profanaciones del yo” (2001:26-27).

Martínez (2002) escribe en su libro sobre esta profanación y derivada reorganización del yo en las personas institucionalizadas, afirmando que en el momento que te despojan del entorno habitual para el ingreso en una institución, ya sea una residencia de menores o en prisión, se produce un desmoronamiento interior mediante el cual la persona comienza a sentir que está “fuera de lugar y sentido, acongojado, vacío de identidad, privado de mis habituales referencias, ambiente, relaciones, consideración, gustos y manías” (2002:52), y que para adaptarse al nuevo régimen necesita realizar una serie de reajustes internos debido a la ruptura producida con la rutina y la norma que en ella impera, una ruptura con las reglas del juego y aquello que se da por sentado y sabido, teniendo que “desprendernos de lo que somos y poseemos” (2002:55) para habitar el nuevo entorno. Según el autor, la persona se identifica a sí misma como individuo a través de sus actos, de su trabajo, de su entorno, de su familia, sus aficiones, deporte, las ciudades que decide visitar, lo que decide comer, etc., y reflexiona sobre cómo la inmersión en una situación inhabitual le obligaría a sentirse y comportarse de una manera absolutamente distinta, con la atención llevada a aspectos nuevos, así como el foco de preocupación. Afirma que el muro de la prisión contendría y definiría una nueva identidad, cambiando la persona que es por otra.

Cuando el interno llega a prisión, pasa una fase de admisión en el módulo de ingresos a través de la cual el equipo profesional lo cataloga en base a su historial, toma fotografías y

huellas, y tras ser obligado a desnudarse junto con el resto de recién llegados para ducharse y pasar una entrevista o “test de obediencia” (Goffman, 2001:29) que le permite saber al equipo qué actitud tomará ante el sometimiento a las reglas, se le asigna un número, un módulo, una celda. Mantiene Goffman que “el proceso de admisión puede caracterizarse como una despedida y un comienzo” (2001:31), significando esta despedida el despojo de gran parte de sus posesiones, hecho importante puesto que “las personas extienden su sentimiento del yo a las cosas que le pertenecen” (2001:31), ya que es a través de ese “equipo de identificación” (2001:32) desde el cual construimos el aspecto que queremos presentar de nosotros mismos en sociedad, sufriendo ante este despojo una “desfiguración personal” (2001:32). Afirma así como “desde el ingreso, la pérdida de identificación puede impedir que el individuo se muestre ante los demás con su imagen habitual” y se le obliga a participar en una rutina diaria que le es ajena, volviendo así a incidir en la mortificación del yo, “forzándolo a asumir un papel que lo desidentifica” (2001:35).

Sobre esta desidentificación y objetivación de la persona escribe Martínez:

“Las principales características de cárceles y correccionales consiste en organizarlo todo para que el individuo quede absolutamente “reinsertable”, “reformable”, esto es, desidentificado, anulado, objetivado, adaptable, manejable y manejado. Al entrar en la cárcel se te quita todo aquello que te pueda recordar quién eres, ambiente, familia, amigos, objetos personales, incluso tradicionalmente se te asignaba un número y un uniforme para disolver tu nombre y tus peculiaridades” (2002:57).

Otro aspecto, explica Goffman, que modifica a la persona interna es la manera con la que comienza a relacionarse con sus actos; en la vida adulta uno es dueño de decidir cómo actuar y de incorporar pequeñas variaciones y gozar de las posibilidades en los modos de hacer, así como de defenderse de un determinado acto que se le propone llevar a cabo si la persona siente rechazo. En prisión, sin embargo, a la persona se le obliga a actuar de una determinada manera en un tiempo muy concreto, debiendo el interno reprimir incluso el mínimo gesto de queja o desacuerdo para evitar separarse del camino del buen comportamiento. Esta indicación específica del modo de actuar “priva al individuo de una oportunidad de equilibrar sus necesidades y sus objetivos en una forma personalmente eficiente (2001:49), un control social que le despoja al individuo de la autonomía en relación al acto. Desde la institución se encargan así de liquidar la sensación de que la persona interna “tiene cierto dominio de su mundo, que es una persona dotada de la autodeterminación, la autonomía y la libertad propias de un adulto” (2001: 53). Por tanto, el interno que ingresa en prisión queda en parte sometido a un proceso de infantilización.

Este sentimiento de ineficacia personal que se le intenta transmitir, es para Goffman un factor de mortificación del yo, así como lo es el hecho de que el interno es, poco a poco, empujado a relegar sus propios deseos a los intereses ideales de la institución. La institución total utiliza como táctica para la consecución de este objetivo un sistema de castigos y privilegios del que se le va informando al interno de manera que lo asuma y prosiga su reestructuración personal. Con este sistema, la persona va modificando su mundo entorno a

la obtención de dichos privilegios y evitación de los castigos, enfocándose en la tarea de conseguir, por ejemplo, disfrutar de Vis a Vis extras, de permisos, o de reducción de la pena, consiguiendo así que las personas cooperen según el interés de la institución.

La persona se va así adaptando a la institución total, y esta serie de mecanismos que se activan para hacerlo forman parte de lo que Goffman engloba como “ajustes primarios” (2001:190), mediante los cuales el interno se convierte en lo que la institución total pretende que sea, coopera en la organización y toma los intereses de ésta como propios. Por otro lado, afirma el autor que deben existir en las instituciones totales un sistema de “ajustes secundarios” (2001: 63) que permiten al interno desafiar la norma y disfrutar de satisfacciones prohibidas para que el sistema se sostenga, posibilitando a la persona un cierto grado de control sobre el medio. Con estos ajustes, la persona puede apartarse del rol y la forma de ser que se le trata de imponer, y es importante en relación al equilibrio de la estructura del yo o su reconstrucción, pues proporciona una forma de “reservar algo de uno mismo, fuera del alcance de la institución” (2001:314). Así, el autor concibe el yo como “algo que está preparado para contrarrestar la más ligera presión y mantener el equilibrio. (...) Sólo entonces, y sólo *contra algo* puede surgir el yo” (2001:315), afirmando que la adhesión y compromiso totales a la organización institucional (y a cualquier grupo social) supondrían para él “la aniquilación relativa del yo” (2001:316). Asimismo, afirma que otro mecanismo que forma parte del proceso de reconstrucción y reestructuración del yo sería todo aquello relacionado con la confraternidad: desde la relación interpersonal, las personas se ofrecen ayuda mutua y construyen vías comunes de resistencia.

2) Vías posibles de adaptación

Fromm (2008) diferencia dos tipos de adaptación. Por una parte, la adaptación estática, que implica la modificación de un hábito sin que esto ocasione cambios en la personalidad. La adaptación dinámica, por otro lado, implica un cambio en el interior de sí además del cambio de conducta, crea algo nuevo en la persona, en su carácter, pudiendo surgir sensaciones de angustia u hostilidad sobre todo cuando la persona se adapta a condiciones externas irracionales y dañinas para el desarrollo.

Determina Goffman tres maneras distintas de proceder a la adaptación institucional, que dependen del interno y de la etapa en la que éste se encuentre. La primera de ellas sería una “regresión situacional”, mediante la cual el interno pierde interés en todo aquello que sea externo a su propio cuerpo, una “abstención drástica de toda participación activa en la vida de relación (...) un retroceso a una vida vegetativa” (2001:70), y con ello el interno se deja llevar. Otra posibilidad es la “línea intransigente”, que suele producirse en los inicios, en la que el interno desafía y rechaza a la institución, negándose explícitamente a cooperar con ella desde la intransigencia y, en ocasiones, “una elevada moral individual” (2001:71). La tercera línea sería la “colonización”, en la que para el interno el mundo institucional se convierte en la totalidad de su mundo y hará así de su vida en la institución algo deseable, placentero y lleno de satisfacción. Un último proceso de adaptación sería la “conversión”, mediante la cual el interno asume la visión que el personal de la institución tiene de él,

esforzándose por comportarse acorde a ese rol “del perfecto pupilo” (2001:72) desde la disciplina.

Afirma Goffman que la realidad es que muy pocos internos toman una línea de las descritas para adaptarse a la institución sino que van creando una estrategia para salir indemnes de la prisión a través de la cual el interno se apoya, dependiendo de lo que la circunstancia requiera, en tácticas de “ajustes secundarios, conversión, colonización y lealtad al grupo” (2001:73).

Valverde engloba las vías de adaptación en dos fundamentales, dos posturas antagónicas desde donde relacionarse con la institución penitenciaria: “la sumisión o el enfrentamiento” (1997:77). Desde el enfrentamiento, la persona mantiene su dignidad y autoestima autoafirmándose frente a la institución y su intención de reformarle, a veces de manera violenta y marcada por una fuerte hostilidad hacia todo lo que se relacione con ella.

En su obra, Viktor Frankl (2014) recoge algunos de los mecanismos de adaptación que la persona interna en el campo de concentración en la época nazi debió seguir para adaptarse a la vida impuesta. Una de ellas, se basaba en la desconexión respecto al entorno a través de la huida al interior de uno mismo. Así, la persona conseguía distanciarse emocionalmente del ambiente gris, salvaguardando el daño al ser íntimo de cada uno siendo “capaces de abstraerse del terrible entorno y sumergirse en un mundo de riqueza interior y de libertad de espíritu” (2014:62). Así, Frankl describe como una mañana estaba caminando hacia su lugar de trabajo y él solo podía pensar en su mujer, en su rostro, e imaginando su amor encontró una felicidad momentánea, pues la imagen en su mente era real y encontraba un sentido en lo más íntimo de su ser, comprendiendo en ese momento que el amor era la única meta y que “la salvación del hombre sólo es posible en el amor y a través del amor” (2014:65). Podía entonces mediante recuerdos imaginados conectarse con la vida de la que le habían despojado, aunque ello implicaba una disociación pronunciada de su yo presente.

Afirma que con la vida en el campo crecía en la persona una fuerte conexión con sus creencias religiosas, la apreciación por el arte y la naturaleza, y la persona se emocionaba al contemplarlas, tanto de forma real como imaginariamente. Esto les permitía tomar distancia y experimentar sensaciones agradables dentro de un ambiente hostil, se elevaban de él, lo trascendían y le encontraban un sentido con pequeñas cosas como una puesta de sol o unas montañas azuladas a lo lejos. Un recital de poesía, escuchar el sonido de un violín o cantar eran placeres dentro de la cruda realidad, y luchaban por hacerles hueco. Esta obtención de pequeños placeres lo cataloga como “felicidad negativa” o una alegría relativa, que equivaldría no tanto a la felicidad en sí como bienestar sino a la “liberación del sufrimiento” (Frankl, 2014:74).

Por otro lado, y ligado a la reorganización del Yo que Goffman sujeta, Frankl menciona la necesidad de elaborar un reajuste de los valores por los que la persona se regía en su vida anterior. Un entorno “que no reconocía la vida ni la dignidad del hombre” (2014:76) propiciaba que el yo personal prescindiese de sus principios morales, y podía esto derivar en

crisis significativas, pues no luchar por mantener los principios en una situación donde la dignidad del ser humano se ve en peligro significaba “perder la conciencia de su individualidad, un ser con mente propia, con voluntad interior e integridad personal, y se consideraba a sí mismo una simple fracción de una enorme masa de gente” (2014:76),

1.2. Prisionización

La prisionización, concepto acuñado por Clemmer (1941), es el proceso de institucionalización dirigido específicamente al entorno penitenciario. Se trataría de un proceso mediante el cual la persona adopta una serie de pautas de comportamiento y reorganiza su persona con el fin de adaptarse a la vida en prisión, asimilando y adquiriendo los valores, hábitos, costumbres y cultura que en ella se promueven. Mantiene Clemmer que toda persona se prisioniza, en mayor o menor medida. La primera fase del proceso de prisionización tiene que ver con el cambio de status, cuando su individualidad queda subordinada al grupo. Además, citando a Clemmer, el interno “es sometido sin ningún cuestionamiento. Rápidamente aprende que los guardias tienen todo el poder” (Crespo, 2017:79).

A través de la prisionización, la persona trata de adaptarse a la vida en prisión de manera que pueda reducir lo posible la cantidad de dolor y buscar gratificaciones en el día a día, convirtiendo su existencia en una “lucha por la supervivencia” (Valverde, 1997:77).

Este proceso, que es gradual, puede intensificarse y acelerarse dependiendo del tiempo que la persona permanezca en prisión, las actividades de desprisionización que lleve a cabo, la historia de vida propia y su personalidad, la relación que mantenga con el exterior y los lazos sociales y refuerzos que la persona pueda encontrar dentro de su estancia en prisión, es decir, la inclusión de la persona en un grupo que le sostenga y le proporcione apoyo, compañerismo y solidaridad (Valverde, 1997).

Las consecuencias psicológicas de la prisionización son en muchos puntos coincidentes con aquellas que Goffman (2001) define desde la institucionalización, siendo las primeras relacionadas con la mortificación del Yo en el momento que la persona debe adoptar hábitos, rutinas, roles y modos de conducta que le resultan ajenos y comenzar a actuar en base a ellos. Valverde (1997) analiza los efectos de la cárcel y la prisionización, y entre ellas menciona una pérdida gradual de lo sensorial debido al hacinamiento y los espacios reducidos que afecta al deterioro de los sentidos: la misma comida se repite quincenalmente, los olores con los que se contacta están limitados, los colores son mayormente grisáceos y la distancia respecto a ellos es corta, y el nivel de ruido es alto y constante. Otra de las consecuencias que detectó en su investigación es una alteración en la imagen personal y la falta de autocuidado.

Las relaciones vinculares se ven también afectadas por el proceso de prisionización. Valverde (1997) detecta en la psicología del interno una huida del mundo afectivo como mecanismo de defensa, promovándose el desapego y la indiferencia debido a lo carencial del ambiente y la desconfianza. Citando a Haney, Crespo (2017) afirma que esta sensación

continua de desconfianza hacia el otro fomenta un estado de hipervigilancia y dificulta la creación de vínculos y relaciones positivas dentro del entorno penitenciario, deteriorando así las capacidades de socialización de la persona, y pudiendo llegar a provocar el retiro social. La persona va así creando un caparazón cada más grueso que protege su afectividad.

Por otro lado, el interno carece de control sobre su propia vida y de capacidad de elección, dependiendo la mayor parte del tiempo del entorno y la estructura dada sin ejercer ningún tipo de influencia en las decisiones y tomando un modo de vida pasivo. La pérdida de control, que se equipara a la vivida en la más temprana infancia, puede provocar en la persona frustraciones, depresión, enfado, pudiendo vivirlo desde un sentimiento de humillación (Cooke, Baldwin y Howison, 2003). Esta falta de planificación del presente deriva, por una parte, en una ausencia de control sobre las expectativas futuras y, por otra parte, en la ausencia de responsabilidad (Valverde, 1997). Segovia, jurista y criminólogo, escribe sobre esta privación de responsabilidad argumentando que la disminución de autonomía, autogestión y toma de decisiones se refleja hasta en los actos más mínimos que requieren de aprobación o tramitación externa, como el llamar por teléfono o enviar una carta, generando la sensación de que todo depende de circunstancias externas a ellos, externalidades que son distantes a la voluntad e interés propios y que no dejan cabida al control sobre uno mismo y su entorno. Esta privación de actuar sobre el entorno, siendo la persona la que se debe adaptar a él constantemente, deriva en un deterioro de la capacidad modificadora y creativa, haciendo esto que se diluyan incluso los valores éticos mantenidos a lo largo de su vida.

La falta de control es proporcional al peso del control institucional sobre la persona interna. Foucault (2012) rescata el término “panóptico” desde el que el filósofo Benjamin Bentham definía la estructura arquitectónica de las prisiones, organizada a partir de una torre de control desde donde se podía ver todo lo que sucedía a su alrededor. El autor escribe sobre el impacto de este diseño creado para “vigilar y castigar”, para observar, aislar y así transformar la conducta de la población interna. Este sistema creado consigue que la persona sienta que en todo momento una estructura jerárquica que tiene poder sobre ella está vigilándole, incluso cuando no puede detectar quiénes la vigilan. La persona modela su modo de actuar constantemente pues entiende que está siendo observada, y lo hace incluso en los momentos en los que, realmente, no lo está siendo. Así, se consigue la finalidad del panóptico: que la persona interna introyecte y mantenga en todo momento un estado de vigilancia hacia sí mismo.

1.2.1. El tiempo en prisión

A través de la vida en prisión se genera una cultura compartida por todos los que la integran, en base a unos códigos y normas internas, que implica la existencia de diferentes status que han de respetarse, e incluso una jerga propia que la persona va asimilando y poniendo en práctica, identificándose cada vez más con el grupo. Goffman (2001) trata aquí un aspecto con gran interés para él debido a la particular relación establecida con el tiempo,

pues para el interno suele ocurrir que “el tiempo pasado allí es tiempo perdido, malogrado o robado de la propia vida” (2001:76), significando un tiempo que no debe contarse sino superarse o cumplirse, como si se tratase de un paréntesis en el tiempo de su vida. Afirma que si la duración de la condena es prolongada, el interno puede llegar a sentir, debido a esta falta de sentido que se le da al tiempo en prisión, “que ha sido desterrado de la vida” provocando así un efecto desmoralizador (2001:76). En este aspecto influye el deterioro que sufren las relaciones sociales que el interno tenía establecidas antes del ingreso en prisión, pues es consciente de que su tiempo lento y vacío contrasta con el correr del curso normal de las vidas de las personas que viven en el exterior. Esta sensación de tiempo vacío no es casual, ya Foucault (2018) señalaba la relación de la prisión y el tiempo en la vida de la persona castigada con el encierro, afirmando que así como el salario retribuía el tiempo de trabajo, el tiempo en libertad de la persona retribuiría la infracción cometida por la misma, afirmando que desde la prisión se castiga el tiempo que queda por vivir.

Valverde (1997) relaciona esta sensación de tiempo vacío con la existencia de un espacio deteriorado y un ambiente hostil, espacio como por ejemplo el patio del módulo en el que vive la persona y donde se pasa muchas horas de su día a día, haciendo “nada” y conduciéndose a la ansiedad, la rumiación y la frustración, empobreciendo el estilo de vida en prisión.

Surge con ello la necesidad por parte de los internos de llenar todo ese tiempo “muerto” con actividades que Goffman cataloga de distracción o evasión, tales como aquellas liberadoras que hacen que el interno olvide momentáneamente su realidad, “que proporcionan al individuo la posibilidad de borrarse de sí mismo, y borrar temporariamente toda conciencia del medio circundante en el cual permanece y está obligado a habitar” (2001:304), y afirma que los cursos de arte en las prisiones pueden ser un buen ejemplo de éstas. Así, mantiene que “toda institución total puede representarse como una especie de mar muerto, del que emergen pequeñas islas hormigueantes de vívida y arrobadora actividad”, y son precisamente estas actividades las que hacen que el interno pueda “soportar la tensión psicológica habitualmente provocada por las agresiones contra el yo” (2001:78).

2. Entornos disruptivos, ¿por qué es importante la resiliencia?

Para Benyakar (2016), los entornos disruptivos son aquellos que modifican y descolocan el curso habitual de las relaciones entre las personas, y entre las personas y su ambiente, y que provocan que se ejecuten cambios urgentes en la conducta para reaccionar ante una nueva realidad que no se llega a comprender con el propósito de adecuarse a ella. El autor afirma que no todas las experiencias extremas que irrumpen en el mundo interno de la persona dan lugar a una vivencia traumática, sino que la vivencia traumática estará determinada según la relación que el individuo mantenga con esas situaciones, que las sienta o no como caóticas o amenazantes. Mantiene que cuando lo traumático surge debido a entornos disruptivos continuados, la persona “desarrolla un estado de hiperalerta, de

desconfianza permanente que, en última instancia, es el que, en muchos de los casos, le ha permitido sobrevivir” (2016:258).

Una misma experiencia dolorosa afecta de diferente manera a dos personas distintas, al igual que afectará de diferente manera a una misma persona dependiendo del momento de su vida en el que el suceso ocurra. Esta susceptibilidad del sujeto ante el hecho traumático está ligada a tres circunstancias, que serían: el momento exacto en el que se experimenta el suceso, la situación afectiva de la persona en dicho momento, y el conflicto psíquico que impide a la persona que integre la experiencia que le ha sobrevenido en su personalidad e historia (Leplanche y Pontalis, 1996). En una conferencia, Cyrulnik (2014) habla del concepto de trauma según Anna Freud, la cual mantenía que para que el efecto traumático se lleve a cabo, se necesitan dos golpes. El primer golpe sería el impacto del suceso en la persona, como un pellizco en el brazo, mientras que el segundo golpe sería la representación de dicho suceso, registro en el que entra en juego el comportamiento social que se da cuando la experiencia es contada al otro así como la búsqueda angustiada de encontrar los motivos del suceso, ese “¿por qué a mí?”. Este segundo golpe sería el traumatismo, y puede dañar incluso más que el sufrimiento derivado del instante del impacto del suceso. Las circunstancias externas no pueden cambiarse, pero sí se puede cambiar la manera de concebirlas o representarlas. Como escribe Jean-Paul Sartre: “lo importante no es lo que han hecho de nosotros, sino lo que hacemos con lo que han hecho de nosotros”. Esto tiene que ver con la propuesta de Cyrulnik de “metamorfosar” el dolor, con la necesidad de llevar a cabo un proceso resiliente ante una experiencia adversa. Para ello es crucial ofrecer un espacio que permita a la persona establecer una metasignificación.

Benyakar (2016) señala también la importancia de generar y construir desde la intervención experiencias integradoras que permitan la construcción de un sentido, que generen un orden en el caos. El autor afirma que un entorno disruptivo no tiene por qué convertirse en una vivencia traumática, aunque vivirlo implique altos grados de dolor y de dificultad, pues ante estas situaciones disruptivas potencialmente traumáticas, existen factores protectores y mecanismos elaboradores, capacidades y tendencias que la persona pone en marcha para “mantener el funcionamiento procesal y soportar de la mejor manera posible la experiencia por la que atraviesan” (2016:369). Esta serie de factores y mecanismos se enmarcarían en el proceso de resiliencia.

Sartre (1989) reflexiona sobre la íntima relación establecida entre el ambiente y el individuo. Trata así de ejemplificar cómo el ambiente afecta y determina enormemente la manera de estar de la persona, y lo hace a través de una metáfora que parte de un paseo por la naturaleza: una persona paseando, en mitad del bosque, escucha el crujir repentino de una rama; cuando la persona se percató de la amenaza que puede esconder ese crujido, automáticamente, se hace consciente de su propia vulnerabilidad ante el mundo externo, se da cuenta de que no solamente puede ser visto, sino también lastimado. Un segundo ejemplo de cómo los encuentros y desencuentros con el mundo del otro influyen en la construcción de uno mismo lo escribe Martínez (2002), relatando un recorrido por las

escaleras de su casa: como de costumbre, baja las escaleras de manera tranquila y espontánea. El autor plantea la posibilidad de que un día imprevisto un peldaño cambie unos centímetros de altura. Ante esto, la reacción natural del cuerpo sería aferrarse a la barandilla para no caer, pasando de la tranquilidad al nerviosismo, a un estado de alerta. Reflexiona sobre cómo un peldaño fuera de sitio le transformaría en ese momento de alguien calmado y relajado a un individuo inseguro y desconfiado. El autor usa esta metáfora para reflexionar sobre cómo “la inseguridad del medio llevaría consigo imprevisibles reajustes” (2002:127) que la persona ha de realizar para adaptarse al entorno disruptivo.

En su obra, Frankl (2014) describe una serie de transformaciones que la persona lleva a cabo en su tarea de adecuarse al ambiente, en su caso, al campo de concentración. Allí, la expresión de la rabia y la impaciencia debían ser reprimidas, haciendo que la persona tuviese que actuar normal ante situaciones que le parecían totalmente anormales, y con ello, la persona en sí se transformaba pudiendo hacer aparecer apatía, indiferencia y, quizás, una muerte emocional. La persona se destituía de alguna manera, llegando a sentir frialdad ante la muerte de un compañero, quitándole a un cuerpo sin vida las prendas que a la persona viva le sirviesen todavía para algo o aprovechando sus restos de comida “sin sentir la menor conmoción interior” (2014:51). Así se iba creando la sensación de que a la persona no le importaba nada, permaneciendo impasible ante el horror, construyendo un “caparazón afectivo que actuaba como un íntimo escudo protector” (2014:52), un escudo defensivo que podría tener que ver con la desintegración.

Valverde (1997) realiza una exhaustiva investigación para averiguar desde dónde debe asentarse la intervención en el marco de la prisión. El autor se centra en el ambiente como uno de los factores fundamentales en el trabajo con el individuo y por cómo éste afecta a la persona, dando importancia a detectar cuando el individuo “está en peligro, cuando está siendo dañado en su sociabilidad y en sus capacidades” (1997:64). Valverde escribe sobre cómo el interno depende y debe adaptarse al entorno penitenciario, que éste a su vez actúa sobre él desde un sistema de reglas y normas rígidas, desde un carácter punitivo y controlador que hace que sea percibido por la persona como un ambiente de violencia y coerción. Para sobrevivir a él, la persona debe adaptarse y reajustarse, y esto no significa que la persona y su conducta se anormalicen, sino que “lo que está gravemente enfermo es el ambiente al que esa conducta, adaptativamente, ha de responder” (1997:138). Mantiene que en la prisión, la sensación de peligro es constante en la persona, apareciendo elevados grados de ansiedad, estrés y tensiones, que harán a su vez, como si de un bucle se tratase, aumentar las situaciones de riesgo. Por otro lado, esta sensación de amenaza continuada producirá un aumento del egocentrismo, puesto que considerará primordial salvaguardar su propio Yo, dejando un espacio menor al interés por el mundo del otro, la solidaridad o la empatía (Valverde, 1997). Según el autor, debido el hecho de que el entorno penitenciario es de por sí un “ambiente anormalizador”, la intervención en él consistirá en la evitación en tanto como sea posible de los factores de prisionización a los que la persona interna está expuesta. Los objetivos principales de intervención serían, por tanto, evitar o, al menos,

retardar las consecuencias desestructuradoras que la prisionización provoca en el individuo, así como potenciar el desarrollo integral de la persona y ofrecer vías distintas para sobrevivir ante el entorno amenazante. Sostiene, además, que para que la intervención sea óptima es necesario que sea ejecutada por personas de “fuera”, debido a la relación intensa que se produce entre los submundos del interno y del personal de la prisión y que dificulta el establecimiento de una relación sana y diferente.

Winnicott sostiene que los desencuentros continuados a raíz de fallas ambientales reiteradas cobrarán un carácter traumático. Este tipo de trauma es acumulativo, término acuñado por Masud Khan (1963) para describir aquellos efectos no provocados por acontecimientos puntuales tal y como sucede con los traumas por “shock” sino que se trataría de una reiteración acumulativa de un medio que tiene fallas, que cursa silenciosamente y que ataca constantemente a lo vincular. La persona, en este sentido, se defiende del medio en lugar de ir al encuentro (Abello y Liberman, 2011). La estrecha relación establecida entre ambiente y persona la explica Winnicott desde los procesos tempranos del desarrollo de los bebés, pero extrapola estos procesos a toda la edad adulta del individuo (1996).

Según la teoría de Winnicott, al comienzo y antes incluso de nacer, el individuo es parte de una unidad original configurada por el ambiente-individuo. La adaptación perfecta hacen que el bebé no sea consciente de su propia dependencia, que no se percate todavía del cuidado del ambiente y del amor que le provee, pues desde su punto de vista, no existe nada más que sí mismo, la realidad externa es parte de él, y por tanto también su madre. Para Winnicott (1996) esta etapa es el germen del desarrollo, lo que sostiene la continuidad del ser que empieza a formarse. Con la adaptación perfecta, los propios movimientos del individuo descubren el ambiente, y no al revés. De acuerdo con esto, el verdadero self “se mueve centrífugamente del centro hacia afuera, creando y hallando el mundo” (Abello y Liberman, 2011:159), mientras que el falso self realizaría el movimiento contrario y su función sería precisamente la de proteger y esconder el verdadero self. Si es al revés, si es el ambiente el que se mueve, el bebé siente la intrusión y reacciona ante ella, afirmando Winnicott que “mientras que en la primera la suma de experiencias llega a sentirse como parte de la vida, y como algo real, en la segunda la reacción ante la intrusión aparta de ese sentimiento de vivir real” (1996:181-182), y sólo se retoma aislándose y volviendo a sí. Explica así como las influencias del ambiente pueden determinar “si la persona saldrá en busca de la experiencia o se replegará del mundo cuando necesite corroborar que la vida merece ser vivida” (1996:182). El proceso natural implica que la continuidad del ser es pausada y retomada después una y otra vez: se ve interrumpida por las intrusiones, pero posteriormente se superan y se retorna al *ser*. Así, antes de nacer el ser humano se acostumbra a las interrupciones, y siempre y cuando no sean demasiado prolongadas o graves, puede tolerarlas; el bebé se va habituando y es capaz de “salvar las brechas en la continuidad del ser asociadas con la reacción ante la intrusión” (1996:200). Para Winnicott,

la muerte del bebé surgiría de “la pérdida del ser en virtud de la prolongada reacción ante la intrusión del ambiente” (1996:189).

Poco a poco, la dependencia entre el bebé y el ambiente se apacigua y el individuo va constituyéndose como una unidad. El self comienza a sentirse como totalidad, construyendo recuerdos de impulsos y sensaciones que surgen de la continuidad del ser que pudo darse debido a que la adaptación perfecta permitió más experiencias de “ser” que de “reaccionar” (Winnicott, 1996). Así, el bebé va transitando “desde la dependencia absoluta, pasando por la dependencia relativa, hasta la independencia” (Winnicott, 1998:79), y a medida que el bebé va adquiriendo el sentimiento de un adentro y un afuera, la experiencia de confianza hacia el ambiente exterior irá convirtiéndose en una creencia, pues el bebé introyecta la experiencia de confiabilidad sentida, si todo va bien (Winnicott, 1998).

Para Fromm (2008) el proceso mediante el cual el bebé se separa de la madre y se reconoce como unidad, constituye el proceso de individuación. La individuación significa que el bebé abandona la seguridad y la confianza que le daba el ser parte de su madre para así comenzar a desarrollar su independencia. De aquí surge una mayor libertad en el desarrollo del yo, pero a la vez puede generar angustia y sensación de aislamiento. Como respuesta a esta angustia, el bebé puede tratar de someterse al mundo, renunciado a ejercer su libertad, pero esto implica un abandono del yo, y puede generar hostilidad hacia la vida. La otra respuesta al aislamiento, más sana e integradora, implica establecer relaciones espontáneas con los otros y la naturaleza, relaciones que lo amparen sin perder su individualidad. Esta respuesta, que depende de la fuerza interior y de la capacidad creadora que el bebé haya podido introyectar en la etapa de dependencia, da paso a la solidaridad, al amor y a la preocupación por el otro.

Según Fromm, el aislamiento “conduce a la desintegración mental, del mismo modo que la inanición conduce a la muerte” (2008:54). Con la libertad que nace de la separación, la unidad del mundo se quiebra también, y en la persona surgen dudas acerca de sí mismo y el significado de la vida. Es entonces cuando la libertad se concibe como negativa y trata de esquivarse, y la persona prefiere adoptar aquello que está estipulado que debe adoptar, sometiéndose a la sociedad para encajar en el mundo aunque ello suponga perder la independencia que ganó. Esta libertad negativa implica una relación con el mundo temerosa y débil. La persona sacrifica su forma de pensar, de ser y de actuar, pues “prefiere perder el yo porque no puede soportar su soledad” (2008:363).

Winnicott sostiene que el verdadero self se relaciona con la creatividad y la capacidad de simbolizar, y que de él procede la espontaneidad y la idea de vivir de manera personal (Winnicott, 1965; citado por Abello y Liberman, 2011:179). El bebé actúa desde el ser, desde la acción natural que significa el gesto espontáneo. Así, se siente real, y esto tendría que ver con una forma de relacionarse con el mundo de manera que la experiencia sea significativa, personal y creativa, afirmando Winnicott que “sentirse real es más que existir; es encontrar una forma de existir como uno mismo, de relacionarse con los objetos como uno mismo, y de tener un self dentro del cual poder relajarse” (Abello y Liberman, 2011:157).

Para Winnicott, el proceso de ser o defenderse ante la intrusión del ambiente puede ser aplicado no sólo al bebé sino “a la vida posterior en cualquier edad” (1996:181). Winnicott afirma que será el ambiente que sostiene y reduzca al máximo las intrusiones lo que permita la continuidad del ser, pues considera que “la alternativa a ser es reaccionar, y el reaccionar interrumpe el ser y aniquila” (1960; citado por Abello y Liberman, 2011:70-71).

Winnicott (1996) ejemplifica este proceso a través de la metáfora de una burbuja: cuando la presión interna de la burbuja y la externa coinciden entre sí, se crea un equilibrio y bienestar, pudiendo decirse que la burbuja, si fuese un bebé humano, estaría gozando de la continuidad del ser. En cambio, si las presiones internas y externas son distintas, la burbuja tendría que reaccionar ante la intrusión. Su “ser” cambia, como reacción al cambio en el ambiente, y no movida por impulsos propios. Hay entonces “una interrupción del ser, y el lugar del ser es ocupado por la reacción ante la intrusión” (1996:180). Una vez se supera la irrupción, la función defensiva puede desactivarse y se retorna de nuevo al ser.

Winnicott (2008) afirma la importancia del rostro de la madre como manera de proporcionar al niño un reflejo desde el que verse a sí mismo. Para ello, la madre debe saber responder al bebé devolviendo lo que él le da y no ofreciendo su propio estado de ánimo o sus defensas. Si la madre sabe responderle, el bebé podrá verse dentro del rostro de ella, pues aprenderá que existe cuando al mirar es también visto. Sin embargo, cuando la madre no responde al gesto espontáneo y coloca sus propias necesidades en la respuesta en lugar de las que el bebé necesita, habiendo sido incapaz de ejecutar la función de espejo, “la realidad materna se impone al niño” (Abello y Liberman, 2011:167) y con ello el niño deberá complacerla para poder seguir existiendo ante ella, aún a costa de dissociarse de sus propias necesidades, o frustrarse y rechazar aquello que la madre le ofrece para así mantener su integridad (Abello y Liberman, 2011). Cuando esto ocurre, el bebé seguirá viviendo pero sentirá la vida de una manera más débil, ausente, y las relaciones que establezca con el mundo exterior no serán significativas sino vagas e irreales, construidas desde el marco defensivo del falso self (Winnicott, 1996). La adaptación caótica provocará una escisión en el bebé, y en lugar de relacionarse con el mundo externo mediante la creatividad y la ilusión de omnipotencia, habrá “un falso self que se desarrolla sobre la base del sometimiento y se conecta en forma pasiva con las exigencias de la realidad externa” (Winnicott, 1996:155). El bebé debe adaptarse al entorno y no al revés, debe someterse a él si quiere sobrevivir, provocando en él problemas vitales. No creará el mundo, vivirá en él de manera pasiva y no irá al encuentro. A estos bebés, que no operan desde el verdadero self, les trastornará la idea de que no existe un contacto directo con el mundo externo y la amenaza de que “carece de capacidad para las relaciones externas y no tiene futuro como individuo” (1996:155). La persona establecerá las relaciones desde el falso self, que será la que esté a la vista, mientras que la vitalidad, espontaneidad, los impulsos y los sentimientos estarán escondidos, protegidos. Winnicott (1996) observa distintos grados en el establecimiento del

falso self: en los menos graves, el falso y el verdadero self se relacionarán, y este último tratará de hacerse un hueco; en el caso extremo, el niño carecerá de razones para vivir.

El estado de reacción constante ante estos fracasos ambientales, producirá en el individuo sentimientos de “desconfianza y una sensación de estar flotando como un corcho en el océano, juguetes de las circunstancias” (1998:112). Las principales características del falso self son, por un lado, la irrealidad y futilidad desde las cuales la persona siente las experiencias, experiencias que se viven como artificiales, sin sentido y vacías. No se trataría pues de lo que hace o no hace la persona, sino de la calidad de ello, de cómo lo vive y siente suyo (Abello y Liberman, 2011). Su otra característica, tal y como he señalado ya, es su función defensiva: “consiste en proteger al verdadero self de las intrusiones del medio, de sus fallas de adaptación cuando éstas son sistemáticas” (Abello y Liberman, 2011:160). Así, el falso self se relaciona con un sobrevivir, un vivir reaccionando en lugar de un estar siendo.

Vemos entonces como el self está en constante relación con el mundo exterior, manejándose en tensión con el entorno. Para Simon (1997), es importante el desarrollo de un balance entre lo interno y lo externo de cada persona, de modo que la persona pueda ir equilibrando ambas realidades y adaptarse así a las circunstancias, reajustando los aspectos que sean necesarios. Afirma también que “de toda la gran variedad de necesidades humanas, la más desesperada es la necesidad, desde el nacimiento en adelante, de definir el *self* y relacionarse con los demás, especialmente en momentos en que el *self* se siente en peligro de perder su identidad frente a las circunstancias externas” (Simon 1997: 62-63), y manteniendo que desde el nacimiento nuestras necesidades son modificadas continuamente por las limitaciones de las circunstancias.

3. La resiliencia

El término resiliencia deriva del latín, del verbo “resilire” que significa, según la RAE² (2014), “saltar hacia atrás, rebotar, replegarse”. Comienza a utilizarse en el ámbito de la física, representando la “capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido”.

En la psicología, el término fue por primera vez acuñado en 1978 por Michael Llewellyn Rutter, un psiquiatra infantil británico que, tal y como nos recuerda Medina, la definía como “la capacidad del ser humano para soportar y sobreponerse a situaciones adversas y trágicas” (Medina, 2013:5). Cyrulnik (2005; 2012) le añade un componente a la definición de Rutter, afirmando que además de ser la capacidad para sobreponerse a la circunstancia adversa, significa salir fortalecido de ellas, un proceso desde el cual la persona se va construyendo a sí misma. Se trataría de un conjunto de fenómenos armonizados que ponen en juego al sujeto enmarcado en un contexto afectivo, social y cultural, así como a los resortes íntimos de la persona que le permiten transcurrir frente a los golpes que la existencia acarrea. A través de la puesta en marcha de los recursos, fortalezas y potencialidades de la persona, la resiliencia sería “el arte de navegar entre los torrentes”

² Real Academia Española

(Cyrulnik, 2005:211-212), posibilitando que la persona siga tejiendo un sentimiento de sí y que la persona, en un entorno disruptivo, pueda aprender a vivir sin dejar de ser la persona que es, en lugar de reaccionar para sobrevivir y resistir, propio de la función defensiva del falso self.

El concepto de la resiliencia pertenece al campo de la psicología positiva e implica un ajuste sano y saludable ante la adversidad, que permite que la vida siga siendo vivida de manera personal y significativa. El proceso de resiliencia está movido por factores culturales, biológicos y psicológicos, y varía según la relación mantenida entre la persona y el ambiente y por la circunstancia en sí, por lo que se prefiere hablar de capacidades y procesos resilientes en lugar de afirmarse que existen personas resilientes (Medina, 2013).

Como afirma Cyrulnik (2005; 2009; 2012), los mecanismos de adaptación que protegen no siempre significan factores de resiliencia, como por ejemplo la sumisión, la glaciación afectiva, la desconfianza, la negación o la renuncia a ser uno mismo, pues se utilizan para sobrevivir de una manera inmediata, para encajar forzosamente en un medio que la persona siente como incoherente, pero frenan el desarrollo. La resiliencia, sin embargo, es también un mecanismo de defensa pero enfocado a la superación y la recuperación, más evolutivo y consciente, propone aceptar la dificultad desde una visión más integradora, generar un sentido y construir una nueva existencia y filosofía para así aprender a vivir de otro modo en la nueva realidad.

3.1. Nacimiento de la resiliencia

Aunque el término de la resiliencia es relativamente nuevo, esta capacidad fue desarrollada por muchos autores, y testificada por innumerables casos a lo largo de la historia que a pesar de vivir experiencias duras consiguieron aprender de ellas, crecer con lo vivido e incluso hacer aportaciones al mundo significativas a partir de su relato. Estos ejemplos van desde los protagonistas de cuentos infantiles hasta testimonios como los de Anna Frank o Viktor Frankl que vivieron de primera mano las consecuencias del nazismo (Medina, 2013).

En los comienzos, la resiliencia estaba ligada al concepto de invulnerabilidad, cuando en los 70 comenzaron a interesarse por el caso de niños “invulnerables”. Por un lado a través del estudio de COSAPs (*Children of Substance Abusing Parents*), de niños que crecían en un ambiente familiar inestable, con padre o madre alcohólicos, pero que pese a las altas estadísticas que parecían indicar que repetirían las conductas vividas en casa, los niños parecían tener los recursos suficientes para hacerle frente a esa patología. Por otro, los estudios llevados a cabo por Werner y Smith, que investigaron en Hawaii la evolución de 800 niños sujetos a condiciones desfavorables, catalogando de resilientes aquellos que consiguieron un desarrollo sano personal y relacional. Los niños resilientes eran, en su etapa más temprana, eran afectuosos, agradables, calmados pero activos, y tenían en común una figura de apego, un vínculo significativo con algún miembro familiar; mientras que los niños “no resilientes”, eran ansiosos, desconfiados, alejados, poco activos, acentuándose estas

características en aquellos que no gozaron de ninguna figura de apego estable (Medina, 2013).

En los estudios sobre la resiliencia de Cyrulnik, el autor trató de analizar en sus inicios qué características tenían en común aquellas personas que lograban sobrevivir a un trauma tal como un desastre natural, un genocidio, una guerra, etc., de entender por qué algunas personas “se hundían” ante lo sucedido, y sin embargo otras salían adelante. La respuesta social y el apoyo afectivo del ambiente resultaron ser factores cruciales en el proceso de resiliencia. Por un lado, sería fundamental la unión y solidaridad del grupo afectado, que fomenta que desde el colectivo pueda generarse un sentido y se construya desde los cimientos, que se reorganice la tragedia para que no duela tanto y crear una forma de vida nueva. Afirma entonces que aquellos que no lograron reponerse tras el trauma fueron aquellos que estuvieron privados de un grupo de pertenencia al que aferrarse. Por otro lado, afirma la importancia de que la cultura acoja y permita la expresión de la herida, que existan lugares donde metamorfosear el dolor, que la cultura no restrinja y silencie el horror causado, para que así mediante el relato se le de coherencia a lo ocurrido y pueda uno reconciliarse con la propia historia (Cyrulnik, 2009). Ante un hecho traumático como los mencionados, propone el autor tres pasos que significan comenzar a tejer la resiliencia: la reanudación del vínculo después del desgarró, el establecimiento de un entorno que permita la expresión y representación de lo sucedido, y la socialización de la herida, hacerla formar parte de la cultura y la sociedad (Cyrulnik, 2005).

Para comenzar un proceso resiliente, Cyrulnik propone dos preguntas: “¿por qué tengo que sufrir tanto? (...) ¿Cómo voy a hacer para ser feliz de todos modos?” (2012:17). La primera invita a comprender, y la segunda a actuar, pues generar una coherencia y buscar un sentido es fundamental para poder afrontar la dificultad con la que uno se encuentra (Cyrulnik, 2005).

3.2. Desarrollo y bienestar personal

Frankl (2014), fundador de la escuela de terapia humanista y existencialista, crea una corriente llamada Logoterapia, que se basa en la búsqueda del sentido como proceso indispensable para promover un desarrollo sano. Un sentido que va cambiando y adecuándose a la circunstancia presente de cada persona. Para el autor, el sentido es lo que fomenta el bienestar, y la tarea que tiene la persona es buscarlo y tratar de encontrarlo, encontrar una función específica a cumplir en la vida, una meta que puede ser artística o científica, pero también tan “simple” como el cuidar de los seres queridos. El autor afirma la importancia de ser consciente de la singularidad propia y hacerse responsable de la misma, pues el convencimiento de que uno es único e irreplicable hace nacer una función que solo la propia persona puede cumplir, y es el caminar un camino que nadie más que uno mismo va a recorrer.

Este sentido fue lo que le permitió afrontar su situación en el campo de concentración y salir fortalecido de la experiencia. La trascendencia y las metas propias señalan hacia dónde

ir, y el autor parafrasea a Nietzsche afirmando que: “el que tiene un *porqué* para vivir, puede afrontar casi cualquier *cómo*” (2014:101). Frankl mantiene que la “salud psíquica precisa un grado de tensión interior (...) La distancia entre lo que uno es y lo que debería llegar a ser” (2014:127), y mantiene que desde la terapia es importante poner en juego estas tensiones para así trabajar el sentido del momento presente, pues la carencia del sentido de la vida provoca un vacío existencial (Frankl, 2014).

Viktor Frankl, gran ejemplo de la personalidad resiliente, creía que más allá de que el ser humano esté determinado inevitablemente por el entorno y que éste le obliga a someterse a partir de leyes dominantes y represivas, existe en cada uno de nosotros una libertad interior y espiritual, una capacidad de decisión aunque sea mínima, aunque el entorno limite esto. Considera que las personas tienen una cierta libertad para decidir superar la apatía, generar una actitud ante la imposibilidad de transformar las circunstancias, pues “al hombre se puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas – la elección de la actitud personal que debe adoptar frente al destino – para decidir su propio camino” (Frankl, 2014:90). Estas decisiones daban la posibilidad al interno en los campos de concentración de resignarse o no “a las fuerzas que amenazaban con robarle el último resquicio de su personalidad” (2014:91), no dejándose moldear completamente, manteniendo su libertad y su dignidad. Decisiones íntimas que hacían que aún dentro de unas características comunes del colectivo, cada persona siguiese siendo diferente, pues decide quién es, espiritual y mentalmente, y esta libertad interior “confiere a la existencia una intención y un sentido” (2014:91).

Ya se ha mencionado que para Frankl el desarrollo personal sano y bienestar se relaciona directamente con la búsqueda de sentido. Según el autor, existen tres formas de encontrarlo: la primera es la vida activa y la creación; la segunda a través de la experimentación, relacionada con el acoger aquello que la vida te da (la belleza del arte o la naturaleza); la tercera, cuando las otras dos no son posibles, está relacionada con el sufrimiento, con aceptar la dificultad y actuar dignamente ante ella para salir fortalecido con la experiencia. Aceptar el destino y el sufrimiento que hay en él, dándole un sentido en el presente.

Así, reflexiona sobre cómo refugiarse en el pasado y los recuerdos representaban mecanismos que permitían a la persona sobrellevar el presente del campo de concentración y arrojaban luz sobre él, pero, a la vez, alejarse mental y emocionalmente del entorno hostil significaba vaciarle de sentido al ahora, y no poder aprovechar las oportunidades que se ofrecían para crecer dentro de ese sufrimiento. Frankl creía que si el tiempo en el campo era percibido como un paréntesis, ese trozo de la vida perdía su sentido, y por tanto lo perdía la vida en su totalidad. Por tanto, y coincidiendo con la propuesta resiliente, considera fundamental tomar el presente como una oportunidad y un desafío para el crecimiento personal.

Para el autor, el sentido que ha de encontrarse es diferente según las circunstancias y la persona que le da forma, la singularidad se refleja en la actitud que se tome frente al

sufrimiento, y aceptar la singularidad significa conferir sentido a la existencia y desarrollarse en base a la responsabilidad y trascendencia que ello implica.

Maslow (1982; 2011) y Fromm (2008) colocan la realización del Yo como fin del desarrollo personal, mostrando ambos especial interés en los conceptos de espontaneidad y en la experiencia creativa. Maslow (1986) establece una jerarquía de necesidades que van más allá de las dos ramas postuladas por Fromm, y afirma que sólo satisfaciendo las más básicas podrá darse paso a otras más elevadas, siendo la última la culminación del deseo de autorrealizarse, de ser. Para el autor, el desarrollo personal tiene que ver con una relación activa entre el individuo y sus necesidades, manteniendo que la persona saludable tendrá el deseo de alimentarlas y encaminarse a la autorrealización, ya que tiene la esperanza y confianza suficientes en que el medio le brindará oportunidades y un sentimiento de capacidad propio en la tarea de satisfacerlas. Así, en el primer escalón de su pirámide están las necesidades fisiológicas y biológicas más elementales, como el respirar o el comer; después, las relacionadas con la seguridad, el sentirse protegido emocional, física y mental, así como circunstancialmente (economía, estabilidad laboral...). El tercer lugar estaría la necesidad de afiliación, de pertenencia a un grupo y de afecto, de amistad y de intimidad sexual. Tras éste, la necesidad de reconocimiento, que tiene que ver con el respeto, la dignidad o la confianza. Y por último la necesidad de autorrealización. Ésta incluye componentes como la creatividad, la espontaneidad, la resolución de conflictos, aceptación o la moralidad.

Como ya se ha señalado, según el autor es necesario cubrir las necesidades más básicas para llegar a lo que considera será el nivel máximo de desarrollo pleno personal. Esto significa que para que la persona pueda ser espontánea y creativa, primero ha de poseer, entre otras cosas, la confianza en sí y en el mundo suficientes, deberá sentir satisfecha su necesidad de seguridad. Afirma el autor que desde el contexto terapéutico y la creatividad artística, a la persona se le ofrece un espacio que no amenaza, donde puede sentirse segura, y así ocuparse de esos otros aspectos relativos al yo y a su desarrollo.

Maslow (1982) define la autorrealización como la creciente realización de las capacidades y potencialidades propias, caracterizada por el autoconocimiento y autoaceptación plenos de uno mismo, y por tanto encaminada a la integración y unidad de la persona. Afirma que existe una naturaleza interna, un núcleo del ser que conforma las emociones e impulsos más profundos, instintivos e inconscientes, donde se albergan la capacidad de jugar y reír, la fantasía, la espontaneidad, así como el miedo o la ira. El autor considera que este núcleo es débil y puede ser fácilmente aplastado por los hábitos y presiones sociales, e incluso por la propia persona cuando trata de alejarse de su yo más profundo, estableciendo defensas autoimpuestas para manejar aquellos aspectos de lo más interno de sí que ha aprendido a considerar como amenazantes. Esta represión y contención es llevada a cabo a través de mecanismos de orden, control y previsión, viviendo como una amenaza cualquier circunstancia nueva y diferente que se salga de lo planeado (Maslow, 2011). Sin embargo, el desarrollo sano implica cultivar este núcleo en lugar de ahogarlo, conocer el interior de uno

mismo para así integrar todas las partes de sí. Maslow (1982) define a las personas autorrealizadoras como individuos abiertos a la experiencia, la expresividad y la espontaneidad, con capacidad amorosa, interpersonal y creativa, integradas, con autonomía y resistencia al adoctrinamiento. Afirma que son personas capaces de estar solas y con alto deseo hacia la intimidad, que se comportan activamente más que reactivamente y con niveles bajos de dependencia hacia el ambiente. De esto deriva que el mundo relacional no se apoye en bases de interés y necesidad sino en la autenticidad, siendo sus experiencias serán más reales.

Para Fromm (2008) el desarrollo de la personalidad genuina está relacionado directamente con la actividad espontánea. El autor establece dos campos de necesidades básicas, que son naturales en el ser humano y que éste debe satisfacer. El primer tipo son las necesidades fisiológicas, directamente relacionadas con el instinto de autoconservación, tales como respirar o comer. El segundo campo hace referencia a la necesidad de relacionarse con el mundo exterior. Tras la ruptura con los vínculos primarios (bebé-madre) en el proceso de individuación, el individuo se hace consciente de su propia insignificancia en relación al universo, una sensación de aislamiento que genera miedo y desamparo, y lo único que puede conseguir que no se sienta una mera mota de polvo en él es establecer vínculos y pertenecer grupos. Establecer conexiones con los otros, tanto física, moral, espiritual como emocionalmente, será lo que aporte a la persona sentido y dirección en su vida.

Para el autor, frente al miedo a la libertad que supone la independencia, existe otro tipo de libertad, una libertad positiva que no frena el desarrollo sino que permite vivir libremente, sin someterse y al mismo tiempo uniéndose al mundo. Esta libertad se alcanza mediante la auto-realización, realizando lo que uno realmente es, integrando y aceptando todas las partes de uno mismo y expresando el Yo a través de la actividad espontánea. La realización, para el autor, se traduce en la “actividad espontánea de la personalidad total integrada” (2008:365).

El término de espontaneidad, del latín *sponte*, significa literalmente “el ejercicio de la propia y libre voluntad” (Fromm, 2008:365). Es la expresión de la singularidad y el comportamiento que nace directamente del Yo, que deriva de la completa aceptación e integración de todas las partes que conforman a uno mismo. Mediante la espontaneidad, el individuo vuelve a unirse a los otros y a la naturaleza, pero sin perder la individualidad ni la integridad propia. Dos componentes fundamentales de la espontaneidad son, para el autor, el amor y la actividad creadora. Desde el amor espontáneo se reduce la separación, te unes al otro, sin perder la individualidad; desde la actividad, desde la experiencia de crear en el momento presente, te unes a la naturaleza y al mundo. Fromm mantiene que, cuando la persona actúa espontáneamente y es consciente de su capacidad activa y creadora, el acto mismo de vivir se convierte en el significado de la vida en sí. Así, el acto espontáneo disuelve sus dudas acerca de sí mismo y el mundo, y esto aumenta la sensación de seguridad, una seguridad que nace de la libertad.

3.3. Resiliencia y arte

En los estudios encontrados sobre resiliencia y arte, se pone especial hincapié en la capacidad creadora y faceta creativa de las personas como factores resilientes.

El concepto de Winnicott de creatividad primaria puede servirnos de punto de partida en el apartado que nos ocupa. En la etapa de dependencia absoluta, la madre-ambiente se adapta totalmente a las necesidades del bebé, y lo hace de manera perfecta porque lo ama y se identifica con él. Esta adaptación tan delicada y exacta da la posibilidad de que el bebé sienta que el mundo es creado por él (Winnicott, 1996). Winnicott lo explica a través de la lactancia y la función de dar el pecho: cuando la madre se lo da justo en el momento que el bebé necesita ser alimentado, el bebé “está listo para crear, y la madre posibilita tener la ilusión de que el pecho, y lo que éste significa, ha sido creado a partir del impulso derivado de la necesidad” (1996:146). El bebé tiene la ilusión de que creó el pecho, y este potencial creativo genera un “sentido de realidad que tiene el individuo acerca de la experiencia y del objeto” (1996:158). Le ofrece omnipotencia, un sentimiento de capacidad y seguridad: es capaz de crear el mundo, y éste está bajo su control. Así, se relaciona con el mundo exterior de manera creativa y siente la confianza de que sus necesidades y deseos tienen cabida en él.

Este “pensamiento mágico” del bebé y sentimiento de omnipotencia gradualmente irá disminuyendo a medida que la madre *suficientemente buena* va desilusionándolo de a poco, pero será el haber experimentado la ilusión de crear lo que le posibilite al bebé contar con los medios necesarios para aceptar la desilusión. Es decir, la confianza que sintió el bebé por haber encontrado siempre el objeto que deseaba, le permitirá tolerar la frustración que surge de la ausencia del mismo. Así, va surgiendo “su concepto de realidad externa, lugar desde el cual aparecen los objetos y en el cual desaparecen” (1996:152). Los medios con los que contará el bebé para hacer frente a la ausencia serán, de nuevo, los relacionados con su creatividad primaria: el bebé no tiene un control mágico sobre el mundo externo pero pretende tenerlo, y es así como surgen los “objetos transicionales”, una posesión de un objeto que el mismo bebé ha creado para tolerar la ausencia, como una manta o un pañuelo, representando ese pañuelo parte de la madre y parte de él, como una transición entre la unión y la separación. Los procesos que lleva a cabo para lograrlo son los que Winnicott califica como “fenómenos transicionales” (1996:153). Podrá así ir entendiendo que es parte de un mundo enorme, un mundo que si todo va bien siente como confiable porque acoge y contiene sus deseos y sus necesidades, aunque en ocasiones no se los brinde automáticamente. Esto es tolerable porque antes de la pérdida de omnipotencia, ha sentido en muchas ocasiones que lo deseado fue creado, construyendo así “una relación viva entre la realidad interna y la externa” (Winnicott, 1965:145). Esta realidad compartida entre ambos mundos se relaciona con lo que Winnicott denomina espacio transicional, y el desarrollo de estas zonas intermedias siguen su camino en el juego, y más adelante, en las experiencias culturales como el arte o la religión (Winnicott, 2008).

En este sentido, la creatividad tiene que ver con la construcción de una mirada personal hacia la realidad exterior, con un experimentar el mundo desde lo propio y lo íntimo de cada uno. El bebé que se relaciona creando, está preparado para experimentar la realidad externa de manera personal, de “sentirse real” viviendo en ella, sentimientos que se relacionan con el verdadero self. Según Winnicott (2008) la función creativa es lo que posibilita al individuo sentirse vivo y sentir que la vida vale la pena vivirla, y para él la creatividad es natural e inherente en el ser humano “salvo que ésta sea aplastada por un ambiente que no la acoja ni facilite su desarrollo” (Abello y Liberman, 2011:115). El autor relaciona la creatividad con el juego espontáneo, y afirma que el juego permite el crecimiento personal, promueve la capacidad de interrelacionarse y significa una protección contra las intrusiones, debido a la fuerza de la zona intermedia de experiencia donde el niño se sumerge. En el juego, el adulto encuentra la libertad necesaria para ser creador, y sólo en el juego como acto creador puede el adulto usar toda su personalidad, descubriendo así su persona, su self.

Según Cyrulnik (2012), el acto de crear es un factor resiliente enormemente valioso, y su pensamiento acerca del ser creativo coincide con la teoría de Winnicott en relación a los objetos y fenómenos transicionales, aunque el autor no utiliza sus términos. Relaciona el crear con el pensamiento mágico del bebé, cuando éste es capaz de depositar en un objeto, tal como un peluche, todo aquello que llena el vacío que deja la madre cuando se aleja momentáneamente de él. Así, a través de la aparición de un símbolo, consigue no angustiarse ante “la pérdida de aquel objeto que, previamente, aportaba toda la satisfacción” (Cyrulnik, 2005:193). La situación le obliga a crear, pero el acto de crear se convierte en sí en una fuente de placer ya que llena el mundo íntimo de la persona. Por tanto, Cyrulnik entenderá el arte no como una mera actividad de ocio sino como “un acicate que nos impulsa a luchar contra la angustia del vacío suscitada por el acceso a la libertad que nos proporciona el placer de crear” (2005:197). A través de la capacidad de simbolizar, se puede crear orden en el caos, presencia en la ausencia. En el entorno penitenciario, puede la creatividad entonces significar un recurso para la preservación de uno mismo y la restauración del objeto perdido, una herramienta para tolerar la falta.

Por otro lado, la creación artística implicaría además una forma de sublimación, como capacidad de expresar el dolor y convertirlo en algo socialmente aceptado. La sublimación permite metamorfosear el dolor así como expresar las emociones que nacen ante la dificultad, a través de un entorno que dé cabida a la expresión (Cyrulnik, 2005). Además, la capacidad de simbolizar permitirá a la persona dominar las emociones depositadas en las obras. Así, la persona creadora que materialice a través de símbolos algo interno se hace “dueña de sus emociones, ya que es él quien, gracias a sus pequeñas producciones artísticas, logrará en adelante dar forma a sus imágenes, a sus palabras, a sus mímicas, con el fin de influir en el otro” (2012:32), siendo la presencia del espectador aquello que ofrece la posibilidad de recuperarse.

Afirma Cyrulnik que las diferentes creaciones artísticas trabajan para “construir un sentimiento nuevo de uno mismo” (2005:200), relacionando la creatividad con el verdadero

self y con la integración, pues significa además de un medio de expresión, para una persona que se encuentre en un estado de desintegración, significará el arte “una sutura, una costura, un remiendo entre las dos partes desgarradas de su personalidad” (Cyrulnik, 2012:119). Pone especial hincapié en el relato, afirmando que al elaborar un relato sobre la historia íntima la persona puede saber quién es, cómo reacciona, de lo que es capaz, lo que le gusta y lo que no, etc. Una representación coherente de la biografía de la persona, con todas sus partes, provoca un sentimiento de continuidad frente a la posible disociación, y la persona sabe así “que es él mismo a pesar del cambio” (2009:191). La creación a través de la historia de vida, puesta en marcha en muchas ocasiones en los talleres de Arteterapia, sería entonces un recurso que posibilita la construcción de un relato que parte del lenguaje interior y la reflexión sobre uno mismo, se crea así una identidad artística y narrativa, una representación coherente que permite “adquirir el sentimiento de seguir siendo nosotros mismos cuando el medio varía y a veces nos golpea” (2012:135). Además, cuando ese relato es compartido en el grupo, como ocurre en Arteterapia, el creador se presenta como es, auténticamente, y el grupo lo recibe en su totalidad.

Tal y como expresa Simon (1997), a través de la creación individual llevada a cabo dentro de un encuadre grupal, se le permite a la persona mostrarse como es, incluso cuando muestra aspectos que no son socialmente aceptados, y el hecho de que otros valoren la obra creada ofrecerá entonces sentimientos de satisfacción y aceptación al creador. Así es como el crear puede permitir la integración y la conexión con uno mismo, pues “permite al mismo tiempo afirmarse, identificarse, inscribirse en un linaje glorioso, y sobre todo hacerse aceptar tal como uno es, con su herida” (Cyrulnik, 2012:183).

Maslow (2011) considera que la creatividad sería aquello que permite a la persona soltarse y ser “sí misma”, pues invita al juego y a la espontaneidad, al diálogo y equilibrio entre lo consciente e inconsciente, acercando el mundo psíquico y la realidad externa. Para el autor, la persona psicológicamente sana y autorrealizadora es aquella que se permite voluntariamente “volver a ser un niño”, aquella que puede llevar a cabo regresiones para después volver a la realidad. Relaciona así la creatividad con el desarrollo de la persona, con la persona plena y autorrealizada. La actitud creativa para el autor tiene que ver con la apertura ante el cambio constante, generando en la persona flexibilidad y capacidad de adaptación, pues gracias al sentimiento de seguridad y confianza, tanto en el mundo como en sí mismo, se permite improvisar y afrontar lo nuevo y desconocido. Entiende por tanto la creatividad “como una faceta de casi cualquier conducta, ya sea perceptiva, actitudinal, emocional, volitiva, cognoscitiva o expresiva” (2011:105).

La actitud creativa fomenta, según el autor, una serie de elementos, que coinciden con las características que definen las experiencias que él cataloga como experiencias-cumbre. Éstas son experiencias que representan un fin en sí mismo, y mediante su realización, la persona se aleja del tiempo y del espacio ordinarios (Maslow, 1982). Así, en el acto creativo como experiencia cumbre se produce una inmersión en el aquí y ahora, la persona está plenamente en el presente, y para ello debe desprenderse en cierta manera de pasado y

futuro. Afirma el autor que el pasado estará activo sólo en la medida en que éste se convirtió en la persona y transformó partes de ella, y que el futuro tratará de olvidarse para no convertir el presente en una mera preparación para el después (Maslow, 2011). Con la creación nos sumergimos, además, en nosotros mismos, en “nuestro auténtico sí mismo” (2011:91), se bajan las defensas contra el peligro y la amenaza, pues “estar absorto aleja el miedo” (2011:94), y a la vez se aumentan las potencialidades y fortalezas. Implica confiar, fundirse en lo que se crea, en lugar de controlar, ya que éste estar inmerso en el aquí y ahora “entraña necesariamente relajación, espera, aceptación” (2011:94). Por otro lado, puesto que la persona está dirigiendo toda su atención mental y corporal al proceso de crear, favorece la integración, la persona está unificada y entregada a dicha tarea totalmente, y esta focalización fomenta la espontaneidad, el fluir de nuestras capacidades, y permite expresar la singularidad, lo más propio, auténtico y natural de la persona.

Para Fiorini (2007), el psiquismo creador es una herramienta de búsqueda y de transformación. A través del psiquismo creador el individuo pone a prueba lo dado, aquello conocido y establecido, para así desorganizarlo a través de un caos creador e ir encontrando nuevas formas, espacios y realidades posibles. Implicaría esto un proceso de apertura y posibilidad que se ejecuta a través de varias fases, según el autor:

La *fase de exploraciones*, donde lo dado es desarmado a través del caos creador; la *fase de transformaciones*, donde se van buscando y explorando formas nuevas para aquello desorganizado; la *fase de culminación*, donde se encuentra una forma nueva culminando la etapa de búsqueda, que podría materializarse a través de la creación de un poema o de una pintura. Por último, la *fase de separación*, pues Fiorini establece que una vez encontrado el objeto que representa aquello posible hecho real, la persona ha de desprenderse de él para poder continuar su proceso de búsqueda, volviendo así al inicio. Así, se transcurre continuamente desde lo dado hasta lo posible, y cuando lo posible se convierte en real, vuelve a desorganizarse. La vida creadora, que para Winnicott tiene que ver con un sentirse real viviendo, para Fiorini representa un abrirse camino constantemente hacia nuevos comienzos y nuevas realidades que doten de sentido, dando lugar a espacios “de trascendencia y libertad” (2007:34) pues permiten a la persona actuar de alguna manera sobre la realidad exterior, construir puentes entre sus deseos y lo real. El proceso creador permite, por otra parte, la integración, pues en la búsqueda se ponen en juego contradicciones, tensiones y oposiciones que a través del simbolismo encuentran un equilibrio, se conectan. Fiorini afirma que el acto de colocar en un mismo espacio una serie de elementos contradictorios “da lugar a nuevas producciones de sentido” (2007:28), pues éstas convergen y las tensiones pueden de alguna manera aliviarse. Se observa así una relación estrecha entre las características que definen la personalidad resiliente y el sujeto creador postulado por Fiorini, pues para el autor la experiencia creativa tiene que ver con el desarrollo de la persona, que a través de búsqueda y conversión de oposiciones, consigue convertirse en un “aprendiz de navegante de aguas siempre extrañas. (...) Desde penumbras, desde la niebla antigua, hasta cierta iluminación, trazo de un sendero en la espesura”

(2007:45). Así, la persona puede “renacer” y redescubrirse a sí misma, crear orden en el desorden y desarrollarse en la realidad cambiante, dando lugar a modificaciones en la posición, la perspectiva y la actitud que se toma frente al mundo, especialmente relevante cuando la realidad supone angustia.

3.4. Factores de la resiliencia

Grotberg (1996) clasifica los factores que promueven la resiliencia en tres niveles diferentes: el soporte social, que relaciona con la expresión “yo tengo”; las habilidades y potencialidades, verbalizadas a través del “yo puedo”, y la fortaleza interna, expresada desde el “yo soy” y “yo estoy”. Según la autora, estas verbalizaciones empujan al proceso resiliente.

Soporte social (*yo tengo*): este nivel tiene que ver con el mundo relacional, el apego, el apoyo social, cuando la persona siente que tiene personas en las que confiar y las cuales confían y desean su crecimiento. Ya en los primeros estudios se hacía hincapié sobre cómo afectaba positivamente en estos procesos el hecho de haber experimentado durante la infancia una red de vínculos afectivos que hayan permitido crear, en el interior de la persona, una base de seguridad que represente un sistema de protección. La resiliencia se basa en gran medida en el vínculo, el tejido entre el mundo interno y el mundo del otro, pues en la construcción de uno mismo van influyendo los encuentros con el mundo afectivo y social, los diferentes apoyos que la persona va topando en su camino. El sentimiento de sí, que para Cyrulnik es fundamental en el proceso resiliente, ha de buscarse por tanto no solamente en el interior de uno mismo sino también en el plano relacional. La resiliencia, en este sentido, se ve favorecida cuando se encuentran puntos de apoyo que empujan hacia la construcción propia (Cyrulnik, 2012).

Debido a esta relación que establece, se comprende por qué para el autor son claves en el proceso de resiliencia que existe algún ambiente que apoye y tranquilice, un lugar que se caracterice por la calidez, la alegría y la esperanza, que permitan el desarrollo y la puesta en marcha de capacidades. Para Cyrulnik, una mano tendida en un momento preciso permite a la persona “retomar el tejido de su existencia” (2012:91), son llamas afectivas que invitan a la resiliencia, pues en medio de la adversidad, el encuentro con una persona significativa ayuda a reanudar el vínculo social y reorganizar la imagen de uno mismo. Los signos de humanidad, pequeños pero en momentos clave, son una luz, una esperanza, en mitad de la oscuridad (Cyrulnik, 2009).

Habilidades (*yo puedo*): tiene que ver con aquello que la persona puede hacer en el entorno en el que está, relacionándose con el control de la situación, identificación de recursos y puesta en marcha de los mismos. También se refiere a las oportunidades que la persona puede encontrar en medio de la adversidad, como un espacio donde poder expresarse, donde poder tomar decisiones, establecer relaciones interpersonales y resolver problemas.

Fortaleza interna (*yo soy, yo estoy*): tiene que ver la seguridad y confianza, la responsabilidad, la actitud, la aceptación, autoestima, autoconfianza y apertura al cambio.

Los dos últimos niveles de los tres factores resilientes están íntimamente relacionados con el concepto de “personalidad resistente” (*hardiness*), desarrollado por Kobasa y Maddi en los 70 mediante el cual describían una serie de rasgos de la personalidad que se establecen como protectores ante circunstancias adversas (citado por Medina, 2013:8). Este concepto, fundamental en la corriente del existencialismo, se relaciona con la capacidad de simbolización, la imaginación, la autenticidad y la toma de decisiones, la apertura ante el cambio y con un vivir de manera personal y significativa. Tres características fundamentales resumen la actitud que las personas con dicha personalidad adoptan ante la vida que Peñacoba y Moreno (1998) describen en su estudio: el compromiso, el control y el desafío:

El compromiso se refiere al compromiso sincero con uno mismo, el reconocimiento de las propias habilidades, valores y metas, así como en la implicación activa en las diferentes esferas de la vida y en las relaciones sociales.

El control tiene que ver con una actitud responsable y personal ante los acontecimientos externos, con un poder manejar las situaciones de manera que sea la persona la que dirige su propia vida y no el transcurso de la realidad lo que le lleva, con la confianza y seguridad de que pueden cambiar el curso de las cosas incluso en las circunstancias más difíciles.

El desafío es la capacidad de ver la vida como un reto personal, y el cambio no como amenaza sino como oportunidad que invita al desarrollo y superación constantes, al crecimiento, incluso cuando ese cambio represente una dificultad. A través de esta actitud se promueve la apertura y la toleración de lo nuevo o lo ambiguo.

3.5. Características del self resiliente

Wolin y Wolin (1993) crearon un mandala donde recogían los siete elementos que para ellos constituyen el *self* resiliente. Esos siete serían la introspección, la independencia, la iniciativa, el compromiso ético, el humor, la capacidad de relacionarse y la creatividad, y son definidos por los autores citados (1993:5-6) de la siguiente manera:

- La introspección, como el hábito de preguntarse y cuestionarse a sí mismo y darse respuestas sinceras.
- La independencia, como la capacidad de distanciarse del entorno disruptivo y mantener un equilibrio psíquico y emocional que se relacione con las necesidades y deseos propios.
- La iniciativa, el hacerse cargo de los problemas, ejerciendo el control sobre ellos y poniendo a prueba las propias capacidades.
- El compromiso ético, haciendo referencia a la construcción y establecimiento de valores desde los que ser, actuar y vivir.
- El humor, como la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia. El humor supone un mecanismo muy valioso que se relaciona a su vez con lo relacional, pues el compartir una sonrisa es una experiencia de “convivencia afectiva” (Cyrułnik, 2009:67) y a su vez refleja que

el dolor se puede afrontar de otra manera, pues el modo de contar una experiencia de sufrimiento modifica la percepción interna de la experiencia misma, y sirve para convertir el sufrimiento en un acontecimiento social agradable (Cyrulnik, 2005). Ya Freud teorizaba sobre el poder de esta capacidad, afirmando que “el humorismo consiste en presentar una situación traumatizante de una manera que permita separar los aspectos placenteros, irónicos e insólitos” (Ionescu, Jacquet y Lhote, 1997:183).

- La capacidad de relacionarse, establecer lazos e intimar con las personas equilibrando las necesidades propias con la empatía y la capacidad de dar al otro.
- La creatividad, como la capacidad de crear orden, belleza y propósitos ante el caos de encontrarse experiencias y sentimientos dolorosos.

4. Espacio de apego puesto en marcha a través del dispositivo arteterapéutico

Como se ha descrito, el desarrollo de la personalidad resiliente se inicia en el primer estadio del individuo y en el marco de la vinculación primaria, resultando muy importante que se haya establecido una base de apego segura en la edad temprana. Para Winnicott, la terapia es una segunda oportunidad en el desarrollo de los procesos tempranos, pudiendo re-crear el espacio de apego y ambiente facilitador que para el bebé suponen su crecimiento y desarrollo sanos.

Winnicott (1996) describe la línea temporal que el desarrollo sano ha de seguir dentro de un espacio de apego que lo facilite. El bebé, en la etapa de dependencia absoluta, es capaz de ser y estar en un mundo que desconoce gracias al sostén y cuidado ambiental. Poco a poco el self se fortalece, se construye como unidad ligada al cuerpo, graduando la dependencia absoluta de la que partía sin ser consciente; luego comienza a percatarse de la dependencia, del amor que le brinda la madre y la sensación de confiabilidad que esto produce en él. Después, reconoce a su madre como ser humano distinto a él, desarrollando la capacidad de preocuparse por el otro, hasta que finalmente se logra la independencia respecto al ambiente y se encamina hacia los procesos de socialización.

En todo este proceso y si el “entorno facilitador es suficientemente bueno” podrán darse una serie de logros relativos al desarrollo emocional primitivo del bebé, que a su vez se relacionan con tres fenómenos que los posibilitan (Winnicott, 1996; 1998):

- La integración del self unitario a partir de un estado no-integrado (*integración*)
- El alojamiento de la psique en el cuerpo (*personalización*)
- El establecimiento de una relación con la realidad externa (*realización*)

Será fundamental que la madre-ambiente se encargue de ejecutar tres funciones fundamentales para que se produzcan estos tres procesos: el sostén (*holding*), el manejo o manipuleo (*handling*) y la presentación del objeto. Si las experiencias que haya tenido el bebé en estos procesos madurativos son satisfactorias, si el ambiente sostuvo y significó cuidado, así como consiguió presentarle la realidad externa de a poco y tolerablemente, entonces el bebé desarrollará la capacidad de confiar y de creer en el mundo y en sí mismo. La falla

ambiental, por el contrario, significará para Winnicott “la falla en brindar un sostén seguro, una falla que trasciende lo que el individuo puede soportar en ese momento” (1996:167).

El proceso de integración tiene que ver con el establecimiento del self y la construcción de una unidad, el sostén será la función que permita esta construcción en la etapa de dependencia absoluta. Para Winnicott (1998) el sostén es todo aquello que la madre es y hace por y para su bebé, cómo responde sutilmente a sus necesidades y se ocupa de su cuidado. La madre sostiene al bebé incluso antes de que él mismo pueda ser una unidad, antes de sentirse entero, la madre lo ve como ser humano (Winnicott, 1965). En esa etapa, que Winnicott califica como estado de no-integración, el bebé puede sentirse relajado y confiado aunque no esté integrado, pues siente que será sostenido “en su locura”. Poco a poco, el self se va estableciendo, se construye un estado unitario, y esta etapa se caracteriza por la capacidad del bebé de percatarse del amor y el cuidado recibidos, de sentir responsabilidad hacia aquello que está dentro de la unidad que se construye, y de recopilar recuerdos y conectar el pasado, presente y futuro. Así, gradualmente, “la integración se convierte en un estado más confiable para él, y se afloja la dependencia” (1996:166).

El segundo proceso consiste en la personalización, en alojar la psique en el cuerpo. El manejo y cuidado del cuerpo, o manipuleo, permitirá que “la psiquis infantil comience a vivir en el propio cuerpo” (1965:17). El manejo o manipuleo significa dar valor a la dimensión corporal a través del cuidado desde el entorno y el autocuidado, dando paso al mundo relacional y las experiencias agradables para con el propio cuerpo, como una mirada cálida o una caricia (Agullo y Liberman, 2011). Estas funciones proporcionarán “un ambiente psicológico y emocional esencial, esencial para el temprano crecimiento emocional del bebé” (1965:144). Con ello, el bebé logrará “habitar el propio cuerpo, sentirlo propio, estable, confiable. Sentirse seguro viviendo en – y desde – él” (Agullo y Liberman, 2011:73).

Winnicott (1996) afirma que a lo largo de la vida se pueden producir etapas de despersonalización. La frustración y el sentimiento de desesperanza o futilidad, propios del falso self, serían ejemplos de condiciones adversas o traumáticas que pueden llegar a producir el desligamiento de la psique y cuerpo; éstos se aflojan y se desconectan entre sí, el anclaje queda cuestionado, generándose el sentimiento de ser un fantasma.

El tercer proceso es el de realización, y tiene que ver con cómo el niño va aceptando que existe una realidad externa, un mundo fuera de su realidad psíquica interna para que pueda comenzar a relacionarse con ella y con todo aquello que en el mundo exterior acontece. Para que esta relación sea favorable, la transición del bebé al mundo objetivo debe darse de forma natural y cuidadosa. Para ello, se le debe presentar el objeto (a veces hostil, a veces agradable) al niño constructivamente, sin dañar su autoestima y su seguridad. La madre o el ambiente irán presentándosela de a poco, gradualmente, y éste va tomando contacto con él de manera que no implique caos, “satisfaciendo las necesidades a medida que se presentan” (1996:17). Así, el bebé podrá aceptar “el principio de realidad” (1998:80). La madre transita desde una adaptación exacta, necesaria en las etapas de absoluta dependencia, hacia una adaptación que implica también ciertas fallas, fallas soportables que permitan al bebé ir

aprendiendo a tolerar las frustraciones. Así, la madre, en esta etapa entendida como *suficientemente buena*, falla y brinda amor al mismo tiempo. Que esta experiencia sea tolerable abrirá al bebé al mundo relacional, pues se construye una base de ilusión y confianza que le predispone para enfrentarse al mundo a lo largo de su vida adulta (Abello y Liberman, 2011).

Siguiendo la teoría de los procesos descritos, Winnicott entiende la terapia como un lugar de regresión a la dependencia, que puede darse cuando el paciente pone en juego su confiabilidad con respecto a la figura de terapeuta y siente que puede “abandonar”, en cierto sentido, el sistema protector y defensivo que supone el falso self. El terapeuta proporcionará sostén en esta etapa de dependencia, se adaptará a las necesidades del paciente y ejecutará la función espejo para que éste se sienta visto y real. Tras esta primera fase, la terapia se conducirá de a poco hacia una disminución de la dependencia y se incluirán episodios de frustración tolerable hasta derivar, en una fase final, en la independencia. Si las cosas van bien, el paciente a lo largo del proceso podrá introyectar el sentimiento de confianza que se puso en juego (Abello y Liberman, 2011).

Winnicott (2008) afirma que desde la terapia pueden darse tres aspectos que sumados permiten a la persona desarrollar su verdadero self, ser en lugar de defenderse, y manejarse desde un sentimiento de capacidad, de realidad y de fortaleza, incluso frente a entornos disruptivos. Uno es el juego como actividad creadora; otro es el relajamiento basado en una confianza en el ambiente que permita la experiencia de jugar, y el tercero sería la capacidad del terapeuta de reflejar al paciente, de ejecutar la función de espejo. Afirma Winnicott que “en estas condiciones tan especializadas, el individuo puede integrarse y actuar como una unidad, no en defensa contra la ansiedad, sino como expresión del YO SOY, estoy vivo, soy yo mismo” (2008: 82-83).

Para llevar a cabo una intervención terapéutica, por tanto, uno de los aspectos fundamentales será el establecimiento de un encuadre que sea potencialmente seguro y de confianza. Según Benyakar (2016), es imprescindible “construir un ambiente de confianza, desde el encuadre que sostiene y la figura de terapeuta como presencia y calidez para que así el paciente sea capaz de generar una apertura confiada en un entorno de desconfianza” (Benyakar, 2016:258). Valverde (1997) mantiene esta misma posición, enfocando el trabajo en su primera fase a crear una sensación de confianza y cercanía entre el interno y el equipo investigador, a romper las distancias que la persona solía marcar desde la frialdad y dureza debido al caparazón afectivo y la cautela extrema que fue aprendiendo para sobrevivir en prisión. Con la práctica de la investigación, formaron vínculos estrechos con los internos, conectando con la parte afectiva de ellos y demostrando que la indiferencia y evitación vincular formaba parte de una primera barrera que construyen para su propia protección. En estas relaciones estrechas construidas a través del esfuerzo, compromiso y sinceridad mutuas, la persona pudo conectarse con su capacidad de socialización y de amar, afirmando Valverde que “el que un preso, a veces con un largo periodo de encarcelamiento, sea aún capaz de amar, es un importante indicador de que aún está a tiempo de salir adelante”

(Valverde, 1997:124). Para el autor, la creación del vínculo está unida a la flexibilidad del terapeuta para acercarse a comprender la realidad que vive el interno, pudiendo así llevar a cabo una intervención centrada en la persona, en su mundo y en su vida. Por otro lado, el entorno en donde se lleve a cabo la terapia debe ser igual de personalizador que el encuentro entre terapeuta y paciente: “un ambiente que el individuo pueda considerar como propio, un ambiente abierto, que pueda ser investido emocionalmente y donde se sienta seguro” (Valverde, 1997:148).

Como se ha explicado, los entornos disruptivos pueden promover estados de desintegración en la persona que los vive y se defiende de ellos mediante la disociación o la despersonalización. Para Winnicott (1996), una de las funciones principales de la intervención sería proveer a la persona con experiencias integradoras que del ambiente no ha podido recibir.

Benyakar (2016) sostiene que una vez se establecen el vínculo y la persona puede relacionarse desde una apertura confiada, la creatividad significaría una herramienta esencial para la construcción de estas experiencias integradoras que se pretenden.

Según Abello y Liberman (2011) es fundamental que desde la intervención se propicie un entorno que acoja la creatividad, que valore la singularidad y lo personal de cada persona. La persona podrá operar desde el verdadero self, desde el gesto espontáneo, cuando se produzcan encuentros relacionales donde impere el sostén y el manipuleo, y siempre que el objeto de relación “reconozca y valide ese potencial y ese gesto a través de la construcción de un ambiente confiable, de una mirada viva que refleje lo que se le ofrece, dando cabida a la singularidad que habita ese gesto” (Abello y Liberman, 2011:181). Esta es, para Winnicott, la manera de hacer psicoterapia, como un proceso en el que terapeuta hace de espejo o de rostro de la madre y devuelve al paciente continuamente lo que el mismo paciente trae consigo, afirmando que, si se obra bien como terapeuta en la función de espejo, el paciente, al ser visto tal y como es, “encontrará su persona y podrá existir y sentirse real” (2008:154), es decir, podrá relacionarse con su verdadero self.

Schaverien (1999) define la Arteterapia como un proceso focalizado en la persona desde donde se trata de fomentar la autoexpresión de cada participante. Para la autora, Arteterapia es la creación a partir de diferentes tipos de técnicas artísticas en el contexto de una relación segura, seguridad que está promovida por una alianza terapéutica, que incluye un compromiso en base a la confidencialidad con respecto a cada paciente y sus obras, y por un encuadre definido y estable en el tiempo. El encuadre es de vital importancia en el proceso, tanto el interno como el externo. El encuadre externo sería aquel relativo a los límites físicos del espacio en el que se desarrolla la sesión y que aportan seguridad a la misma, tales como las paredes, la puerta cerrada o los materiales que hay en la sala. El encuadre interno, por otro lado, sería aquel acordado entre la arteterapeuta y los participantes, en base a elementos tales como el tiempo de la sesión o el destino de las obras durante el tiempo del proceso arteterapéutico. Una vez definido y establecido, dentro del encuadre es donde se produce todo aquello que va ocurriendo y lo que se va creando en

las sesiones de Arteterapia. El establecimiento del encuadre servirá para contener y sostener (Scheverien, 1999).

Además, cada participante creará a mayores un espacio privado y seguro donde depositar parte de su mundo imaginario, donde se proyecta, produciéndose transferencias y contratransferencias al igual que en la relación terapéutica. Este espacio sería el establecido entre el participante y sus creaciones; en palabras de Schaverien:

“Es un espacio privado en el cual el paciente puede explorar, jugar, experimentar y formar relaciones, de una manera personal. Ofrece una manera de relacionarse con su propio *self*, o partes del *self*, e incluso, a veces, una oportunidad para el autoanálisis, contenido en los límites del papel” (1999:65).

Así, la obra está enmarcada por dos límites que funcionan juntos aportando seguridad: el primero, el encuadre de las sesiones de Arteterapia; el segundo, los límites del propio soporte sobre el que se crea. Schaverien compara este espacio artístico seguro con un sueño, pues la persona deposita partes de su inconsciente en la creación y cuando la obra es vista, en palabras de la autora, “puede revelar aspectos de la persona que no son aparentes de otra manera. Así, la obra es como una ventana con vistas al mundo interior del paciente” (1999:71) y, por tanto, es testimonio de la existencia de la persona que la crea. Según Widlöcher, tal y como recuerdan López y Martínez (2006), el dibujo es una representación de nosotros mismos pues es algo hecho a partir de los movimientos y trazos de la persona, prueba y firma de su existencia e interioridad, de su presencia. Así, las producciones artísticas que el participante va creando en Arteterapia pueden representar para la persona “extensiones de sí misma” (López y Martínez, 2006: 17). Por ello, Schaverien escribe sobre la relevancia de que el participante, en un momento avanzado del proceso, revise el conjunto de obras creadas en Arteterapia; acto que se puede llevar a cabo, por ejemplo, exponiéndolas todas juntas a través de una secuencia temporal frente al paciente. Afirma que, observando todas las obras juntas, la persona puede *darse cuenta* y llevar a cabo un proceso de integración, pues pueden revelarse deseos o preocupaciones que la persona ha ido expresando a través de huellas artísticas. A través de esta vista retrospectiva, como afirma la autora, “puede quedar claro que ciertos temas, colores, figuras o tipos de marca son repetidos en diferentes obras”, posibilitando así un proceso de “autoconocimiento” (1999:76).

ESTADO DE LA CUESTIÓN

5. Arteterapia y resiliencia en el entorno penitenciario

No se ha encontrado literatura que recoja investigaciones referentes al fenómeno de estudio: el desarrollo de un proceso resiliente a través de la Arteterapia en el entorno penitenciario. Sin embargo, se han encontrado investigaciones que podrían servir de antecedentes, llevadas a cabo en prisión, que sostienen que la Arteterapia puede significar una vía eficaz para afrontar la situación de institucionalización y sus efectos, así como fomentar las fortalezas y recursos de la persona interna; recursos que pueden además

considerarse resilientes, tales como el incremento de la creatividad, el manejo emocional o el fortalecimiento del verdadero self.

5.1. Arteterapia en el entorno penitenciario para el desarrollo personal

En el libro *Art Therapy with offenders* se recogen diferentes experiencias de arteterapeutas que trabajaron en el contexto penitenciario en Reino Unido. Liebmann (2005) resume algunos de los beneficios del trabajo de Arteterapia en prisiones, entre ellos estarían: el enriquecimiento de la comunicación no verbal; mayor vinculación entre arteterapeuta y participante a través de las creaciones, y el incremento de la autoexpresión y la autoexploración de la persona, que desde una participación activa puede manejar sus emociones y desarrollar la creatividad a través de una herramienta segura, con menos exposición. Todo esto está directamente relacionado con el desarrollo de la capacidad resiliente de la persona, hasta el punto que la autora afirma que la mayoría de arteterapeutas que intervinieron en prisiones evidenciaron la capacidad de la Arteterapia para contrarrestar la apatía y la alienación a las que da lugar la situación de institucionalización, que en sí misma es altamente desafiante y disruptiva en la vida de la persona.

El trabajo de Julie Murphy (2005) puede considerarse el más próximo al estado de la cuestión del presente trabajo, pues toma de base teórica todos los aspectos relacionados con el verdadero self desde el planteamiento de Winnicott y parte de la necesidad de fomentar en los participantes el desarrollo personal, con el objetivo de generar desde el entorno penitenciario posibilidades para que la persona pueda desarrollarse estando en él. Así, su planteamiento coincide con aquello que define el desarrollo resiliente. Su trabajo estaba enfocado en el proceso personal de cada participante, dando importancia a las emociones, pensamientos y sentimientos recogidos en él y proponiendo una herramienta que fomentase “vivir creativamente” (2005:15), afirmando que para posibilitar el desarrollo y crecimiento emocional sano de la persona que se pretende es necesario un ambiente que se relacione con aquello que Winnicott propone como ambiente sostenedor o facilitador, un espacio donde se pueda jugar y se tenga por seguro el cuidado y la protección. Relaciona también la figura del arteterapeuta con la “madre suficientemente buena” que propone el autor inglés, figura que ayuda al niño a desarrollar su sentimiento de sí mismo, su verdadero self, a través del autodescubrimiento, el juego o la creatividad. Por ello, el objetivo de la práctica de Murphy es “explorar el potencial de Arteterapia como un medio de expresión facilitador y empoderador, el cual puede permitir a las personas responder creativamente a sus circunstancias y reconocer y desarrollar sus propias fortalezas” (Murphy, 2005:16). Equipa su sala de Arteterapia con elementos como café, galletas y música, con el objetivo de reducir las irrupciones del ambiente penitenciario y construir uno más cálido, que ofrezca una gama sensorial con colores, sonidos y olores agradables e invite así a la persona a explorar dicho espacio. Trataría también de fomentar la confianza como base del trabajo para así “proveer las condiciones protectoras para dejar que ocurran cosas” (Champernowne, 1969; citado por Murphy, 2005:21), aunque ello signifique un proceso

especialmente lento debido a los mecanismos de adaptación y defensivos que se ponen en marcha. El encuadre se consolidaba a partir de “reglas” que invitaban a la persona a construir una confianza grupal, a compartir sentimientos y pensamientos, comunicar a través de la creación artística, a usar la sala como un lugar seguro y confidencial, desde donde ayudar al otro a desarrollar su faceta creativa y manejo de su energía, frustración y enfado.

En el proceso de los participantes Murphy analiza varios temas comunes y que considera importantes, uno de ellos relacionado con el verdadero y falso self, afirmando que la persona ha de construir un nuevo self porque el anterior se ve destruido por la ruptura social, la falta de autonomía, libertad, responsabilidad y control, siendo este nuevo y falso self el que le permite sobrevivir a un entorno “anormal”, que además se caracteriza por una evitación de la expresión de las emociones y la debilidad propia al otro, que sirve para protegerse a sí mismo del dolor. Como se ha recogido, el desarrollo del verdadero self en este entorno, un self que se sienta real y capaz, es vital en la puesta en marcha de un desarrollo resiliente. La autora afirma que las barreras defensivas en ocasiones se fundían en el espacio de Arteterapia, hecho que advertía del especial cuidado que el proceso terapéutico debía tener para no llevar a la persona a exponerse demasiado. Era desde la obra y la imagen creada donde la persona podía depositar y expresar miedos y debilidades de una manera segura y contenida, sin tener que decirlo en alto. Así, algunos de los participantes de Arteterapia fueron desarrollando aspectos relacionados con esto, como Joe McGrath, que escribe sobre cómo en prisión fue convirtiéndose en una piedra, o Ally, que expresaba sus miedos ante su salida de prisión pues sentía que debido a su estancia allí y los muros construidos alrededor de sí mismo, ya no sabía quién era realmente. Además, la obra podía representar un lugar para la integración de los diferentes aspectos de la persona, como en el caso de Ross, que dibujaba en la parte izquierda del dibujo un ideal que le angustiaba no poder llegar a ser nunca, y los aspectos más oscuros de sí mismo a la derecha. A través de la discusión y la reflexión sobre lo creado, Murphy y él intentaron llegar a la aceptación de las diferentes partes de sí mismo para abrazarse con todo, con la persona que es en su totalidad.

Por otro lado, en relación a cómo se experimenta el tiempo en la prisión, la visión de Murphy coincide con la descrita en este trabajo. La autora se pregunta cómo Arteterapia puede significar una vía desde donde darle sentido al tiempo, entendiendo la prisión como parte de la vida y un lugar en donde se puede estar triste y angustiado, pero también tranquilo y feliz, significando el taller un momento de respiro, un lugar donde aprender sobre sí mismos y vivir experiencias que acojan todo tipo de emociones desde otra perspectiva. Concluye afirmando que mientras la prisión contiene los cuerpos, “Arteterapia puede contener miedos y sentimientos, y crear imágenes puede liberar la mente. Con esta libertad puede hacerse realidad el cambio, el crecimiento y la responsabilidad” (2005:37).

La intervención de Peinado (2012) en una prisión de Barcelona está también relacionada con el desarrollo a través de la Arteterapia de recursos que pueden considerarse resilientes.

Sus objetivos de investigación eran analizar cómo el encuadre arteterapéutico podía promover un fortalecimiento y desarrollo de los participantes entendido este proceso como indispensable en el paso de la persona por prisión. La autora describe brevemente algunos de los efectos de la prisionización que afectan al desarrollo del individuo, como el deterioro de la identidad y de la capacidad de autonomía y responsabilidad. Considera además que el self de la persona poco a poco se diluye y se funde con los muros de la prisión, y ésta debe crear uno nuevo y falso para adaptarse. Peinado sintetiza una serie de cualidades del encuadre que cree necesarias para el establecimiento de un espacio potencial que fomente la construcción personal. Comenzaría por una sensación de continuidad, claridad y orden respecto a la programación del taller y su ejecución, así como el valor a la confidencialidad de lo que suceda en el mismo. La autora propone dotar de poder de gestión a los participantes, respecto a la estructura de la sala, los materiales y la el tiempo (dentro del tiempo de taller). Así, son ellos los que van construyendo y personalizando la sala, apropiándose de ella. Trata de fomentar la atención en el aquí y ahora, y considera fundamentales poner en marcha funciones de sostén y contención, desde un espacio que poco a poco va caracterizándose por la escucha y la cohesión grupal. Peinado considera las obras como un canal de comunicación que permite regular las defensas. A través de las creaciones artísticas, la persona se reencuentra en medio de un contexto grupal con ese self anterior, con su mundo interno, permitiendo tanto el reconocimiento propio como el reconocimiento de los demás. La primera fase consiste en el juego con los materiales de manera libre y sin pautas, para contrarrestar los posibles efectos de institucionalización derivados del peso de reglas y normas en el día a día. Para que se atrevan a jugar libremente, es necesario que el espacio aporte seguridad y confianza. Esta tarea resulta complicada debido a la gran desconfianza con la que percibe que se parte y, a la vez, delicada, pues debilitar los escudos protectores pueden dejar a la persona demasiado expuesta. En las sesiones los participantes afirmaron que en la prisión no podían ser ellos mismos y hablaron de máscaras que debían ponerse para sobrevivir en un entorno que les mantiene a la defensiva; para la autora, el hecho de poder hablar de ello en Arteterapia significaba de alguna manera quitarse esas máscaras.

Se recoge también la intervención arteterapéutica de Eileen McCourt (2005) en una prisión de Irlanda del Norte, la cual se basaba en un trabajo no-directivo enfocado en un jugar con los materiales, afirmando que la creatividad rompe con posibles patrones de conducta adaptativos en la prisión para reemplazarlos con un diálogo que se produce entre el material y aspectos de la persona, permitiendo a través de representaciones simbólicas la “ventilación de sentimientos y pensamientos desde un lugar seguro para la expresión” (2005:41). Considera, además, que Arteterapia acoge la individualidad de cada persona, pues cada pequeña marca es una prueba de la singularidad propia.

Celia Baillie (2005) implementó clases de arte y de Arteterapia en prisión. Para ella, el desarrollo personal en el entorno penitenciario solo puede darse a través de experiencias significativas que acojan sentimientos, experiencias sanadoras que el trabajo artístico provee

en sí mismo. Sostiene que Arteterapia ofrece un lugar donde la persona puede tomar decisiones y desarrollar su autonomía, capacidades según Baillie muy limitadas en el entorno penitenciario. Su rol se enfocaba en propiciar un espacio donde la persona pudiese desarrollarse, a través de elementos como la alianza terapéutica, la sensación de orden, la contención y el sostén.

Se recoge también el trabajo del arteterapeuta Pip Cronin (2005), ejecutado en una prisión para mujeres en Londres, que tenía como objetivo ofrecer un espacio seguro donde acogen sentimientos y pensamientos relativos al encarcelamiento y prisionización, que ayudasen a la persona a elaborar aquello que surge de la realidad que experimentan, apoyándose en una serie de producciones artísticas que representan el imaginario de cada persona. Por otro lado, Colin Riches (2005) desarrolla un proyecto de arte en una prisión al sur de Inglaterra, focalizado en los beneficios terapéuticos que el trabajo artístico fomenta y cuyos objetivos son el desarrollo personal de los participantes, entendido el programa como un proceso integrador que implica “correr riesgos” y promueve la autoexpresión y autoexploración.

David Gussak es el principal autor en el campo de la investigación cuantitativa del trabajo de Arteterapia en el contexto penitenciario. El autor resalta las dificultades a la hora de establecer un contexto terapéutico en el marco de la prisión porque entiende ésta última como un contexto antiterapéutico en sí, debido a la desconfianza y a las defensas rígidas, agresividad y represión relativa a la expresión emocional que la persona pone en marcha para sobrevivir en el ambiente, teniendo en cuenta que es un contexto en el que uno trata de no mostrar vulnerabilidad o debilidad ante el resto. Para él, esa conducta fomenta la aparición de síntomas depresivos, siendo la depresión el principal problema de la población reclusa. El foco de su trabajo, aunque no trate específicamente el tema de la resiliencia, está íntimamente ligado con el proceso resiliente pues toma Arteterapia como vía para paliar todo lo anteriormente descrito a partir del desarrollo de recursos que le permitan a la persona afrontar las dificultades del entorno. El autor afirma que la Arteterapia significa una herramienta útil para canalizar las emociones y las pulsiones libidinales usualmente reprimidas sin exponer a la persona, pues no necesita verbalizar aquello que sucede dentro de sí ya que puede darle salida a través del uso de materiales y el proceso creativo. Así, desde esta seguridad, puede desarrollar su identidad personal y hacer emerger de nuevo su propio self (Gussak, 2004; 2016).

Tras una primera investigación dirigida a evidenciar mejora del estado de ánimo e incremento en la resolución de conflictos (Gussak, 2006), explora la capacidad de la arteterapia para reducir el denominado “locus de control externo”. Esta investigación nos es especialmente interesante, puesto que la capacidad de manejo y control, como se ha señalado ya, está directamente relacionada con el proceso resiliente, es la que permite a la persona afrontar las circunstancias externas, ejercer un control sobre ellas y detectar oportunidades en la adversidad. El estudio arrojó de nuevo resultados positivos en relación a la depresión y también a la reducción del locus de control.

6. Metodología

A partir de la teoría revisada y la experiencia arteterapéutica en el contexto penitenciario, se ha planteado el desarrollo de una investigación basada en la práctica, optándose por un diseño de carácter cualitativo para así explorar y comprender las ideas y cuestiones planteadas en el presente trabajo. La metodología se ha basado principalmente en el desarrollo de entrevistas. Puesto que la principal función de las entrevistas es averiguar cuál es la visión de los hechos de la persona entrevistada (Webb y Webb, 1965), el interés de llevar a cabo las entrevistas surge con la intención de comprender la percepción directa y subjetiva de los participantes del taller de Arteterapia, tanto sobre el entorno penitenciario como sobre los aportes de la Arteterapia en relación al desarrollo personal y aspectos significativos de sus respectivos procesos arteterapéuticos. Este método, de perspectiva fenomenológica, permite aproximarnos al máximo a la percepción de los usuarios a partir de los relatos en primera persona de sus procesos. Para ello, se llevará a cabo un análisis con el fin de poder interpretar los significados de los fenómenos que la persona entrevistada describe (Kvale, 1996) y, por último, se tratará de relacionar los aspectos descritos con factores y características resilientes, desde una perspectiva de tipo hermenéutica, para averiguar si la Arteterapia puede significar una herramienta útil desde donde promover el desarrollo de procesos resilientes.

6.1. Selección de la muestra

Para la selección de la muestra, únicamente se tomó como criterio de inclusión el de la asistencia a los talleres de Arteterapia, debiendo haber sido ésta continuada durante los nueve meses que estuvo desarrollándose la intervención. La muestra seleccionada consta de 11 participantes: 6 del módulo 4, y 5 del módulo 10.

6.2. Procedimiento de recogida de información

Los datos se han recogido a través de tres instrumentos: entrevistas individuales, grupos de discusión y autoinformes. En total 11 entrevistas, 11 autoinformes y 2 sesiones grupales. De las sesiones grupales, sólo será utilizado el contenido manifestado por los 11 participantes seleccionados como muestra.

Instrumentos de recogida de datos

Entrevistas:

Las entrevistas fueron diseñadas e implementadas entre los dos arteterapeutas responsables de la intervención e incluían preguntas focalizadas en las investigaciones que cada cual estábamos llevando a cabo. Preferimos hacerlo así porque en realidad ambas estaban relacionadas y permitían una exploración más profunda y menos gravosa para los participantes. Las planificamos durante el mes de abril y comenzamos a realizarlas a principios de mayo, dos meses antes de la fecha de finalización de los talleres. Realizamos dos entrevistas cada vez durante las tardes de los miércoles, variando cada semana el módulo donde tenían lugar. Las entrevistas duraban aproximadamente una hora por

persona, y se llevaron a cabo en la sala del educador del módulo, que contaba con una mesa y tres sillas. Mientras se realizaban fuimos transcribiéndolas a mano. Se consideró oportuno que tanto la entrevista como su transcripción fuese llevado a cabo por nosotros, los arteterapeutas, debido a la confianza que le brindaba al participante, aún a riesgo del sesgo que ello pudiese implicar. El formato de la entrevista fue semiestructurado, de acuerdo al guión consensuado (Anexo 1).

Grupos de discusión:

Los grupos de discusión se realizaron en enero, a la mitad del periodo de intervención para recoger datos y para evaluar los procesos y la estructura de la intervención de Arteterapia. A las sesiones de control asistieron todos los participantes del taller, y se desarrollaron en la sala de Arteterapia fuera del horario establecido para la sesión. Se hicieron dos sesiones grupales, una con cada módulo, y duraron una hora aproximadamente cada una. Como en las entrevistas, uno se encargaba de moderar la sesión y otro de transcribir a mano las aportaciones de los participantes. Se elaboró un guión estructurado (Anexo 2), y tras cada pregunta se trató que cada uno de los participantes aportase su percepción.

Autoinformes:

Los autoinformes fueron repartidos a los participantes durante la última sesión del taller de Arteterapia. Se le entregó uno a cada uno por la mañana, para que fuesen cubiertos una vez finalizada la sesión, y fueron recogidos por nosotros cuatro horas más tarde. Los autoinformes constaban de dos preguntas abiertas, y de un tercer apartado donde podían escribir cualquier aportación que considerasen (Anexo 3).

6.3. Proceso de análisis de resultados.

Se ha llevado a cabo un análisis del contenido de las entrevistas, los grupos de discusión y los autoinformes. Para ello, se han leído las tres fuentes de información recogidas de cada uno de los 11 participantes de la investigación, dividiendo el análisis del contenido en tres fases. Tras ello, en la cuarta parte del proceso, y una vez recogidos los resultados de las fases anteriores, se establecerá de manera interpretativa una relación con las características resilientes.

Una vez obtenidos los resultados de las cuatro fases que a continuación se describen, se llevará a cabo un trabajo de análisis y conclusiones teniendo en cuenta fundamentalmente, además de los resultados obtenidos, la teoría recogida en el marco teórico de referencia del presente trabajo. Además, en este último apartado se incluirán también algunos datos relevantes provenientes del diario de campo y las obras artísticas producidas durante las sesiones.

Proceso de categorización

Para esta investigación hemos tratado de poner en relación dos áreas de Experiencia Perceptiva (EP): la relativa a los elementos del entorno penitenciario que son reconocidos

por la persona como agresivos, hostiles o disruptivos (EPep); y la relativa a aspectos de sí mismo que la persona afirma que se han puesto en juego significativamente durante los talleres de arteterapia (EPat).

Para extraer datos de ambas se ha realizado un análisis del contenido de las entrevistas, señalando aquellos elementos del texto considerados significativos, para posteriormente señalar los que fueron repitiéndose en el discurso común de los participantes.

Para identificar los distintos elementos en el texto, se han utilizado diferentes colores para cada categoría, que a su vez estaba formada por una serie de aspectos constitutivos. Tras analizar cada texto de la entrevista, se marcaba con colores dependiendo de aquello a lo que la persona estuviese haciendo referencia, para así detectar cuando las categorías aparecían en los relatos. Así, se han diseñado dos tablas que recogen las categorías y subcategorías respectivas, y ha ido contabilizándose al lado de cada componente el número de veces que la persona hacía referencia a ello en su entrevista. Una vez analizados todos los relatos, se ha calculado el porcentaje correspondiente a cada dimensión de manera grupal.

Tabla 1: Categorías EPep

Estado de alerta y defensivo	Limitación del espacio personal	Control y seguridad por parte del entorno penitenciario:
Dificultades en la expresión emocional Desconfianza Transformaciones conductuales y emocionales: estrategias, limitación de espontaneidad	Falta de intimidad Falta de momentos de soledad consigo mismo	Control y vigilancia Violencia
Desmotivación	Necesidad adaptativa	Deterioro de la identidad individual
Rutina Sensación de tiempo vacío Baja estimulación	Adaptación Sometimiento	Pérdida de individualidad o deterioro de identidad Desarraigo y ruptura social
Restricción de la capacidad de decisión y control		
Falta de control y manejo Ausencia de toma de decisiones Magnificación		

Tabla 2: Categorías EPat

Vínculo	Autorreconocimiento	Expresión
Empatía Relacional Reconocimiento del otro Confianza Arrope Compartir con el grupo	Aceptación Conexión conmigo y la propia vida Regresión a la infancia Identidad artística Conocimiento interior	Expresión de emociones Expresión de ideas o pensamientos Canalización y manejo
Auto-realización	Libertad	Creatividad
Motivación Plenitud Desarrollo Valor del tiempo	Autonomía Toma de decisiones Saltar los muros	Acto creativo Apertura (experiencias nuevas, imaginación, descubrimientos, replanteamientos) Simbolización
Espontaneidad	Concentración	Activación sensorial
Perder el miedo/vergüenza Soltarse	Estar enfocado, detenido, conectado en algo concreto	Despertar sensaciones Música
Autoestima	Tranquilidad	
Autoconfianza Valorarse a sí mismo	Reducción de mecanismos de defensa Relajación corporal, emocional y mental Seguridad	

Descripción de las categorías inductivas EPat:

- La categoría de vínculo recoge todos aquellos aspectos que las personas han ido relatando y que tienen que ver con la dimensión relacional (en base específicamente a la relación con los miembros del grupo de trabajo). En esta dimensión, se incluye lo relativo a la relación grupal y sentimiento de unión, el arrope mutuo, la confianza interpersonal, la capacidad de compartir aspectos propios ante los demás, el reconocimiento del otro y la empatía.
- La categoría de autorreconocimiento engloba aquellos aspectos que están relacionados con la conexión con uno mismo y con la propia vida, la integración de pasado, presente y futuro a través del trabajo con los recuerdos y las inquietudes futuras, con el

conocimiento interior, la aceptación de las diferentes partes de uno, la construcción de una identidad artística y el fenómeno de regresión como una conexión con emociones y experiencias vividas en la infancia.

- La expresión tiene que ver con la capacidad y posibilidad que tiene la persona de expresar sus emociones y pensamientos, implicando a veces un desahogo, una forma de canalizar las frustraciones o emociones más intensas y catalogadas por ellos como “negativas”.

- En la dimensión catalogada como tranquilidad, se hace referencia a un estado de relajamiento corporal, mental y emocional, a la reducción de los mecanismos de defensa y del estado de alerta propios del contexto penitenciario.

- La creatividad recoge aquellos aspectos señalados en el relato común que tienen que ver con el valor que los participantes le dan al acto creativo, con la capacidad de simbolizar, la imaginación y la apertura. La apertura se define aquí como la capacidad que tiene uno de acoger las experiencias nuevas, la actitud de abrirse a la posibilidad de aprender y descubrir, así como de plantearse y cuestionar diferentes posibilidades.

- La siguiente categoría la he definido como libertad. En ella, se recogen tres aspectos que resultaron significativos en sus discursos: la toma de decisiones, la autonomía y la sensación de salirse del sistema penitenciario, de estar “en otro sitio”.

- Bajo el término de autorrealización he recogido aquellas partes en las que los participantes hablaban de un desarrollo personal que se estaba llevando a cabo a través del proceso arteterapéutico, de la sensación de plenitud durante el taller, y la motivación suscitada por los talleres que tenían a lo largo de la semana.

- La autoestima recoge los aspectos que tienen que ver con un aumento en la confianza en uno mismo y la capacidad de valorarse.

- La espontaneidad está relacionada con aquello que la persona expresa como soltarse, perder el miedo y la vergüenza a hacer el ridículo y expresarse tal y como uno es.

- La activación sensorial tiene que ver con aquello que los participantes relatar como reactivación o “revivir” de sus sentidos.

- La concentración, como la capacidad de mantener la atención dirigida a un aspecto concreto de manera continuada en el tiempo.

Fases de análisis

1) Identificación de elementos del entorno penitenciario reconocidos por la persona como agresivos, hostiles o disruptivos

2) Identificación de aquellos aspectos de sí mismo que la persona afirma que se han puesto en juego significativamente durante los talleres.

Los resultados de esta fase de análisis se recogen haciendo diferenciación entre los dos módulos que participaron en Arteterapia.

3) Identificación en los textos de posibles factores resilientes.

En este último apartado de análisis fenomenológico se han recogido aquellas partes de las entrevistas en las que los participantes, hablando específicamente del taller de Arteterapia, hicieron aparecer en su relato elementos que se relacionan con factores resilientes. Hemos utilizado para ello la división de los factores establecida por Grotberg, según la persona manifieste:

- *Factores externos (soporte social)*: se refiere al reconocimiento de personas o entornos en los que la persona puede apoyarse, sentirse tranquila y confiar plenamente; el reconocimiento de personas que confían, valoran y desean su crecimiento.
- *Factores internos (fortaleza interna)*: tiene que ver con la seguridad y confianza en uno mismo y en el propio futuro, la actitud, la empatía hacia los demás y el respeto hacia sí mismo, la esperanza, la aceptación, la autoestima y la autoconfianza
- *Factores interpersonales (habilidades y potencialidades)*: se refiere a la identificación de oportunidades y capacidades propias que la persona identifica en el entorno que vive, como la de expresar las emociones, resolver problemas, estar abierto a las posibilidades, o pedir ayuda cuando se necesita. La introspección, como el hábito de preguntarse y cuestionarse a sí mismo y darse respuestas sinceras.

4) Establecimiento de posibles relaciones entre aquellos aspectos que la persona describe como significativos y las características resilientes.

Para establecer esta relación, hemos partido de las características resilientes propuestas por Wolin y Wolin que definen el self resiliente:

- La *independencia*, como la capacidad de distanciarse del entorno disruptivo y mantener un equilibrio psíquico y emocional que se relacione con las necesidades y deseos propios.
- La *introspección*, como el hábito de preguntarse y cuestionarse a sí mismo y darse respuestas sinceras.
- La *iniciativa*, el hacerse cargo de los problemas, ejerciendo el control sobre ellos y poniendo a prueba las propias capacidades.
- El *compromiso ético*, haciendo referencia a la construcción y establecimiento de valores desde los que ser, actuar y vivir.
- El *humor*, como la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia.
- La *capacidad de relacionarse*, establecer lazos e intimar con las personas equilibrando las necesidades propias con la empatía y la capacidad de dar al otro.
- La *creatividad*, como la capacidad de crear orden, belleza y propósitos ante el caos de encontrarse experiencias y sentimientos dolorosos.

6.4. Contextualización de los grupos de intervención

Las sesiones de Arteterapia se han desarrollado en los módulos 4 y 10 de una prisión española, ambos con población masculina. Concretamente, en la sala de la escuela de los módulos. Las salas son muy parecidas entre ellas, relativamente pequeñas, con capacidad para albergar a unas veinte personas. Ambas salas tienen mesas, sillas, una pizarra y un pupitre, además de pequeñas ventanas en la parte superior, que dan al patio. A través de las ventanas se escucharán constantemente los avisos de megafonía para las personas del módulo, sonido bastante disruptivo pero necesario para ellos, pues aquello que estuviesen haciendo queda siempre relativamente suspendido mientras escuchan el mensaje, que puede estar relacionado con su correspondencia, visitas de abogados, revisión médica, etc.

6.4.1. *Características de los participantes de Arteterapia*

El módulo 4 es de carácter fundamentalmente preventivo y alberga, en general, personas que delinquen por primera vez. La población interna que convive en él comprende un gran número de nacionalidades, mayoritariamente observándose procedencia latinoamericana y edades comprendidas entre los 25 y 35. El grupo que ha asistido a la actividad estaba formado por aproximadamente 15 personas, cuya composición fue variando a lo largo del proceso, manteniéndose un núcleo de personas que completaron el proceso completo. La posibilidad de nuevas entradas, que se equilibraban con las salidas producidas por razones de cambio de módulo, de prisión o puesta en libertad, se cerró en el mes de abril. En abril consideramos que debíamos cerrar la posibilidad de que llegasen personas nuevas, ya que el grupo estaba ya en un ritmo de trabajo sintonizado y que, puesto que solamente quedaban tres meses de taller, no tenía sentido que se comenzasen procesos nuevos. Además, por el vínculo y confianza generados en los grupos comenzamos a sentir disruptivas las nuevas llegadas, sumado a que el espacio no podía acoger más capacidad, y los materiales eran limitados. El grupo es muy alegre, hablador, con buen humor, y muestran mucho interés y ganas de hacer cosas nuevas. Han sido muy flexibles y abiertos respecto a las diferentes propuestas que les fuimos planteando, desde el juego y las dinámicas teatrales hasta aquellas más introspectivas. Han formado desde las primeras sesiones una fuerte entidad de grupo, generándose una sensación de cohesión muy grande. Constantemente se apoyaban entre ellos, se protegían, detectaban las necesidades del otro y las respondían con muestras de afecto, aplaudían con fuerza la exposición de las obras de todos y las reflexiones que se compartían en el grupo, etc. Ellos mismos han afirmado en muchas ocasiones que en el entorno donde estaban, ellos eran entre sí como una familia.

Por otro lado, el grupo de asistentes del módulo 10 estaba formado por 7 personas, además de algunas personas que venían de manera más intermitente. Este módulo es conocido como el módulo UNED, y se trata de un módulo de respeto. El perfil de este colectivo es de hombres mayoritariamente españoles, de mayor edad (alrededor de los 35 y 40 años la gran mayoría), y se caracterizan por tener cursados la mayoría de los diferentes niveles de estudios existentes en el país, estudiando muchos de ellos en el momento presente una carrera a través del sistema UNED.

En este módulo hay una mayor proporción de personas ya condenadas. El carácter de este grupo es más serio, introspectivo, racional y corporalmente más estático y rígido. Se percibe un fuerte individualismo y una gran desconfianza entre ellos y en el entorno, no llegando a construirse una sensación de grupo cohesionado y “familiar” como ha ocurrido en el 4. Por estas razones, el formato de las sesiones con ellos se ha basado principalmente en un trabajo individual en grupo. El tiempo de creación activa era muy valorado por los participantes, enfocándose en sus creaciones con un alto grado de concentración, generalmente en silencio y acompañados de música. Ante la dificultad de la creación de un ambiente de confianza, ha tenido especial relevancia en este grupo la obra artística como medio de comunicación y canalizador, así como el espacio íntimo que se construye entre la persona y aquello que va creando, donde puede depositar sin exponerse distintas emociones y pensamientos.

6.4.2. *La intervención de Arteterapia:*

Las sesiones de Arteterapia se llevan a cabo las mañanas de los miércoles: en el módulo 4, de 09:30 a 11:00; en el módulo 10, de 11:30 a 13:00, siendo por tanto cada sesión de hora y media de duración. Las sesiones comenzaron a finales de octubre, y terminaron la última semana de junio.

La inscripción al taller era libre en ambos módulos y no se llevó a cabo ningún proceso de selección, sino que se elaboró un cartel en papel que se pegó en el tablón de anuncios de cada uno de los módulos, y las personas interesadas fueron apuntándose a la lista en el propio cartel. Por tanto, no hemos intervenido en la composición del grupo.

Junto a mi compañero, desarrollamos el trabajo como coterapeutas, enfocados en las funciones de escucha y contención, y atendiendo indistintamente ambos a los emergentes grupales e individuales, según la proximidad respecto al emergente, la situación o el vínculo con la persona, teniendo en cuenta que si uno de nosotros estaba envuelto en un emergente individual, el otro estaría atento al grupo en general. Durante las sesiones, recordábamos constantemente que el resultado y calidad artística no eran lo importante, pues muchos se mostraban inseguros por “no saber dibujar”, y tratamos de generar un contexto en el que las reflexiones, emociones y aportaciones en general de cada una de las personas del grupo se acogiesen como significativas y valiosas.

Los formatos de trabajo fueron diferentes en ambos grupos; en el módulo 4, usamos una metodología de formato de terapia grupal, mientras que en el módulo 10, como he explicado, se trabajaría desde el formato individual en grupo.

La estructura de las sesiones se ha mantenido en el tiempo, basándose en una ronda inicial, el tiempo de la creación artística y una ronda final en la que se comparte lo trabajado. Además, entre la ronda inicial y la creación podían incluirse tiempos de juego, dinámicas corporales y teatrales, etc. Estas dinámicas corporales y teatrales tuvieron mucha importancia en el proceso de creación de un espacio vincular y de confianza grupal en el módulo 4, fomentando una sensación de bienestar grupal al estar las personas enfocadas en

el momento presente de juego y relacionándose directamente desde el cuerpo con ellos mismos y con los otros, haciendo del humor, la improvisación y la espontaneidad tres elementos clave en ese bienestar compartido. Como compartían a veces con nosotros, el hecho de incorporar dinámicas de juego y corporales les servían mucho para poder después conectarse con uno mismo y estar en el grupo de una manera diferente. En el módulo 10, sin embargo, las dinámicas de movimiento y teatrales hemos tenido que ir reduciéndolas hasta prácticamente no proponerlas debido al alto grado de incomodidad que vivían las personas del grupo al tener que llevarlas a cabo, debido en gran parte a la poca confianza y vínculo grupal, que a pesar de que precisamente con estas dinámicas pretendíamos fomentarlo, no llegó nunca a consolidarse tanto como para que ellos pudiesen sentirse cómodos y dejarse llevar por la improvisación y el juego.

Para la parte de creación, se optó por las propuestas directivas con variables libres, relacionadas con aquello de íbamos detectando en el grupo. En ocasiones, la premisa era la técnica ofrecida y el tema de la creación sería libre; en otras, la temática estaría establecida y los distintos materiales y técnicas se usarían en base a la elección de cada persona. La propuesta que llevábamos pensada para las sesiones era a veces modificada debido a los temas a tratar en la ronda inicial y la emoción grupal que recogíamos de ella, improvisando una propuesta diferente más acorde con lo que surgía. Tratamos de que, poco a poco, las propuestas fuesen siendo más abiertas para fomentar la autonomía y facilitar un proceso de generalización una vez terminada la actividad.

Durante el tiempo de creación artística, poníamos música minuciosamente elegida y adaptada a la propuesta y los temas a tratar, resultando ser la música un elemento esencial en la construcción del ambiente cálido, y algo muy significativo y especial para ellos.

El cierre era muy diferente en ambos módulos. En el módulo 4 era acogido como una parte esencial del proceso, pues les permitía reflexionar y concluir además de compartir con el resto, y cada exposición era respondida por un gran aplauso por parte del grupo. En el módulo 10, sin embargo, no tenía tanto sentido el cierre pues no se sentían cómodos entre ellos exponiendo sus trabajos y, salvo casos puntuales, no se interesaban por lo que el otro contaba, poniéndose a limpiar y hacer otras cosas mientras tanto. Por ello, poco a poco, los cierres en este módulo se fueron llevando a cabo acorde el formato individual en grupo, cerrando cada uno y compartiendo la obra con mi compañero o conmigo, y, a veces, brevemente con el grupo.

6.4.3. *Objetivos de la intervención:*

Las primeras sesiones estuvieron dirigidas a establecer una alianza terapéutica y un encuadre seguro, teniendo como objetivos generar un espacio de seguridad y confianza, y fomentar el vínculo grupal a través de aspectos como el cuidado, el compartir y la escucha. Así, el principal objetivo fue construir un lugar que consiguiese adaptarse a las necesidades de cada persona para que la misma pudiese *ser sí misma* sin tener que adaptarse, donde pudiese desarrollarse y expresar lo íntimo, lo propio.

Uno de los objetivos necesarios para el trabajo en el grupo fue fomentar en el espacio de trabajo una sensación de ‘saltar los muros de la prisión’, por lo que tratamos de enfocarnos siempre en el aquí y ahora, en lo que sucedía dentro de la persona y no fuera, para tratar de valorar y generar una conexión con el momento presente, en lugar de ansiar que el tiempo corriese, y enfocarse en aquellos aspectos que la persona puede manejar.

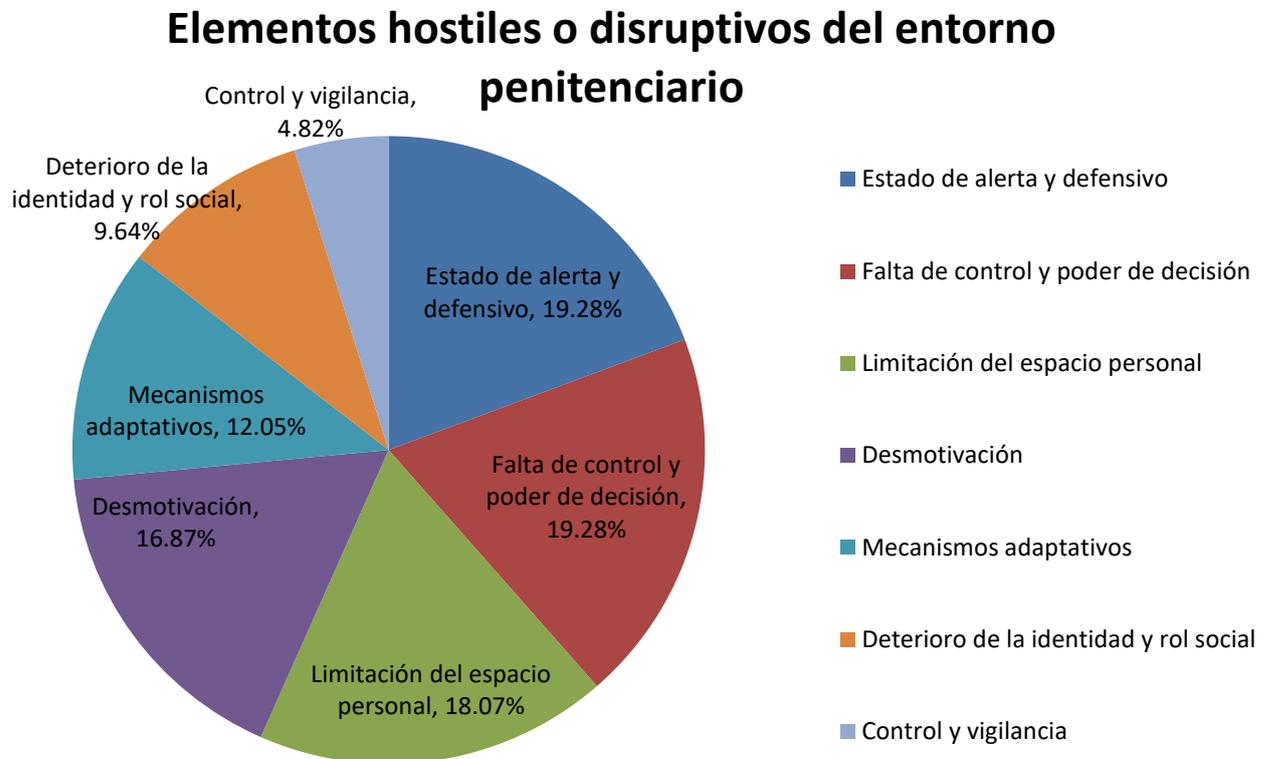
Tras un proceso de detección de demandas y necesidades, y fortalezas y dificultades de ambos grupos, fuimos estableciendo una serie de objetivos personalizados para cada grupo: en el M4, trabajaríamos más el proceso de introspección, concentrarse en aspectos de sí mismo y tomar conciencia de ellos, lo individual, puesto que lo grupal y relacional iba brotando sesión a sesión, cuidando siempre el espacio, los materiales, a los compañeros. En el M10, los objetivos estaban más enfocados en el cuidado de lo individual para que poco a poco, respetando los límites de los mecanismos de defensa, pudiese caminar hacia lo grupal. En este módulo tratamos de estimular la flexibilidad, la expresión, la apertura, la creatividad, lo sensorial y corporal.

A los cuatro meses de trabajo, decidimos hacer una sesión de control para re-encuadrar, analizar lo trabajado y posibles vías de trabajo nuevas, tratando de explorar qué aspectos a tratar consideran más importantes y propios. En el M4, dieron mucha importancia a las rondas iniciales y los cierres, pues les permitía relacionarse de una forma diferente con los demás, ‘abrirse’ y compartir y aprender de las distintas reflexiones. Además, valoraron positivamente las dinámicas de teatro y corporales, el enfoque aquí y ahora, y el trabajo con los sueños y el inconsciente, debido a sus continuas pesadillas durante las noches. Seguimos entonces trabajando de la misma manera, intentando siempre ese equilibrio entre lo grupal y lo introspectivo, la reflexión y toma de conciencia, y cuidando ese bienestar que se apoyaba en lo relacional. En el M10, por el contrario, nos insistieron en que la confianza grupal no sería posible construirse en las circunstancias en las que se encontraban, y, sobretudo la mitad de ellos, consideraban imposible abrirse incluso en ese espacio. Respetamos y cuidamos ese mecanismo de protección, reflexionando sobre esa peligrosidad de ‘abrirse’ al otro en el contexto actual, recordándoles que ellos en todo momento deciden qué aspectos comparten y cuáles reservan para sí mismos, pudiendo hablarlo con nosotros individualmente si se necesita. Tras esa sesión de control, muchos cierres comenzaron a desarrollarse así, compartiendo individualmente cada participante con nosotros. Animamos, de todas maneras y aunque no llegasen a confiar ni tener una relación de amistad con los demás participantes (dándose incluso en algunos casos relaciones hostiles), a fomentar el respeto y cuidado mutuo dentro del grupo, como algo importante para el desarrollo de la actividad. Las dinámicas grupales de teatro y juego fueron adaptadas a dinámicas menos ‘expuestas’, como relajaciones.

7. Resultados.

- 1) Identificación de elementos disruptivos u hostiles del entorno penitenciario.

Se establece la siguiente gráfica que recoge los resultados obtenidos según las categorías inductivas establecidas:



Además de estas dimensiones, se han detectado los siguientes efectos y emociones que los elementos disruptivos hacen aparecer en la persona que vive en el entorno penitenciario, según relatan. Éstos serían: incomodidad y malestar, apatía, pérdida de habilidades sociales, frustración, descuido de la imagen propia, impotencia, y sensación de paranoia y temor a sentirse vigilado en el futuro.

Descripción Categoría 1: El estado de alerta

El estado de alerta y funciones defensivas que se activan en la persona que vive en el entorno penitenciario ha sido la cuestión más elaborada en el relato de los participantes, con un 19,28%. Los componentes principales de esta categoría son la desconfianza en el ambiente, los mecanismos conductuales que la persona pone en marcha para adaptarse y “sobrevivir” a lo que siente como disruptivo, y la reducción al mínimo posible la expresión de emociones en espacios públicos y en el día a día en general.

El discurso común que resulta de los diferentes relatos individuales recoge cómo la persona siente en la cárcel que debe protegerse a sí misma en todo momento, tener cuidado y andarse con mil ojos. Varias personas relatan cómo su confianza y apertura fue poco a

poco evolucionando hacia la desconfianza en los demás, y cómo este vivir en alerta y a la defensiva repercute en la dimensión corporal, caracterizada en este sentido por estados de tensión y rigidez. Afecta también en lo conductual, puesto que la persona decide por la experiencia en prisión adquirida y por precaución alejarse de mostrar su lado más espontáneo o extrovertido prefiriendo relacionarse con una máscara puesta, poniendo en marcha ciertas estrategias, volviéndose más reservada o congelando sus emociones. Algunos de ellos señalan su preocupación en relación a que estos mecanismos de defensa perdurasen una vez salgan fuera de prisión, dañando así sus habilidades sociales.

Emilio reflexionaba sobre cómo a través de su estancia en prisión se está volviendo demasiado duro, de piedra, haciendo que la necesidad de desahogo no canalizada o exteriorizada se convierta en un peso que cargar. Compara la entrada en prisión con una batalla: “te dan un fusil y vete a la guerra, y defiéndete como puedas”. Los participantes hablaron sobre la imposibilidad de expresar sus emociones, de contar cosas personales y conectarse con aspectos significativos junto a los demás pues todo puede exponer a la persona y ser utilizado en su contra. Algunos de ellos relataron este aspecto a través de la metáfora de barreras o muros que van construyendo para protegerse a sí mismos.

Descripción Categoría 2: Falta de control y poder de decisión

Otro aspecto, que resulta ser tan importante como el anterior para los participantes, es la falta de control sobre aquellos aspectos relativos a la organización de la propia vida, tanto en el interior de prisión como sus funciones en el exterior, paralizadas por no poder seguir siendo manejadas. El otro componente en esta categoría es la incapacidad de tomar decisiones, desde las relativas a la comida hasta las comunicaciones con los familiares, siendo la institución quien decide dónde se sientan, dónde y con quién duermen, etc. Esta dimensión ocupa el 19,28%, resultando equivalente al estado de alerta. Se abre así un proceso de infantilización hacia la persona, que se le dice todo lo que tiene que hacer. Afirmaba uno de los participantes cómo en prisión “puedes sobrevivir sin decidir nada, estás quieto, te dan de comer, no tienes ni que decir nada. Fuera decides, te haces cargo de cosas. Aquí puedes tirarte quince años sin decidir”.

Esta falta de control y decisión genera impotencia, frustración y obliga a la persona a estar constantemente sujeta a circunstancias externas y en un estado de espera respecto a las peticiones que realiza a la institución. Señalaba uno de ellos la necesidad de acostumbrarse a que en prisión todo es volátil, hasta los vínculos, pues de un día para otro pueden cambiar a la persona de módulo o de prisión sin tener ningún tipo de control sobre ello.

Estos dos aspectos descritos se relacionan con el proceso de “magnificación”, como una intensificación de todos los actos que se dan lugar en el entorno penitenciario, así como emociones, energías o pensamientos. Así, describen cinco de los participantes cómo en prisión actos insignificantes adquieren un valor desmedido, incluso las miradas. Expresan cómo han ido aprendiendo a no pensar demasiado en problemas del exterior ni

obsesionarse con aquello que no puedan realmente manejar, pues hasta el más pequeño problema “de fuera” en prisión se va haciendo una bola enorme.

Descripción Categoría 3: Limitación del espacio personal

La tercera categoría más disruptiva, con un 18,07%, es la falta de un espacio personal, entendido tanto como intimidad como la posibilidad de estar en soledad consigo mismo. En este sentido, aquellos que no comparten *chabolo*³ encuentran allí ese espacio anhelado, mientras que los que comparten deben intentar generar un entendimiento y equilibrio con el compañero para sentirse cómodos en él. Hablan del hacinamiento del espacio, de los pocos metros cuadrados que han de compartirse, limitando su intimidad desde los aspectos relacionados con las necesidades más fisiológicas a los momentos de paz y encuentros consigo mismo. Las intrusiones, según expresan, son constantes, aludiendo a la sobresaturación de personas y el molesto ruido en los espacios comunes.

Descripción Categoría 4: Desmotivación

La falta de motivación, la rutina y la desvalorización del tiempo en prisión es la cuarta categoría más significativa en el análisis, implicando un 16,87%. La persona busca llenar el tiempo, entretenerse y evadirse solamente para que pase más rápido, pues como una persona expresa, con la estancia en prisión “me están robando años de vida”. Expresan el malestar que les causa la falta de estimulación, estar tanto tiempo en un lugar donde las sorpresas se las tiene que crear la persona. Como contaba un participante, lo único positivo de la rutina “es que el tiempo corre”. El desarrollo similar de los días, con los mismos horarios y las mismas comidas que se repiten quincenalmente, puede generar en la persona apatía y desmotivación. Relataba uno de los participantes que tras siete meses desayunando bocadillo de atún, comenzó a crear juegos con los ingredientes y sus cantidades sólo para generar diferencia.

Descripción Categoría 5: Mecanismos adaptativos

A todos estos factores descritos, los que quedan por describir, y a aquellos otros que no han sido recogidos en los diferentes relatos, la persona debe adaptarse. La necesidad de transformarse a través de mecanismos de adaptación significa un 12,05%. Adaptarse a convivir, a esperar, a “entrar por el aro sin otra opción, tragándote la frustración”, a acostumbrar el cuerpo a los espacios reducidos, a someter sus necesidades e intereses a lo que exijan las circunstancias externas y la institución. Deben aprender a convivir con la falta de intimidad, con todas las faltas y cargar con ellas, afirma uno de los participantes, “si no te vuelves loco”. Así, los aspectos de uno mismo se van modificando. Los internos expresan su convencimiento de que quedarán secuelas, de que les afectará psicológicamente y físicamente. Uno de los participantes expresa que tal vez el 50% de sí mismo haya cambiado con su estancia en prisión; otro, nos habla de lo alejada que siente la persona que era de la que es ahora. Emilio señalaba el proceso mediante el cual la prisión “se convierte en tu

³ Jerga establecida en prisión para referirse a la celda.

hábitat, tu mundo”; paralelo a este pensamiento está el de su compañero, que afirma que el peligro de repetir tanto las conductas adaptativas, son la absorción de las mismas.

Descripción Categoría 6: Deterioro de la identidad y rol social

La ruptura con el rol social y el desarraigo son factores descritos por algunos de los participantes como disruptivos, atacando al sentimiento de identidad y significando un 9,64%. Esto, sumado a la asimilación de la cultura presidiaria y adaptación a la vida allí, hace que la persona sienta peligrar su propia individualidad. Relataba uno de los participantes cómo había pasado de ser un padre cuya vida giraba en torno a su hija a ser un número, ser parte de un sistema. Con palabras similares, afirmaba otra persona: “yo no soy nadie aquí, soy un ente que pertenece al sistema penitenciario”. Otra de las problemáticas relatadas tiene que ver con el ambiente delictivo en el que la persona se sumerge, la creación de un patrón común que une a todos que hace que se vaya construyendo en la persona una identidad “de delincuente” que puede tapar todo lo demás.

Descripción Categoría 7: Control y vigilancia

El último factor disruptivo, que implica un 4,82%, tiene que ver con la sensación de sentirse observado, escuchado o vigilado por las cámaras, micrófonos o funcionariado en todo momento. El panóptico, ya definido, derivado de la función de la institución penitenciaria de mantener la seguridad y el control, puede generar temor o sensación de paranoia y, según es percibida por uno de los participantes, atacar la dignidad de la persona, pues no sólo saben todo de él sino que se registra a las personas del exterior con las que mantiene contacto actual sin haber dado ningún tipo de consentimiento para ello, relacionando esto con una violación a su intimidad. Dos de ellos, relatan dos episodios que guardan en la memoria por la sensación de violencia y coacción hacia ellos, ambas relativas al momento de ingreso en prisión. La primera, cuando al llegar se les obliga a ducharse colectivamente con funcionarios mirando; la segunda, la toma de huellas dactilares, descrito como un momento violento y carente de sensibilidad que cuesta superar.

Consecuencias de los procesos descritos en el estado de ánimo de la persona:

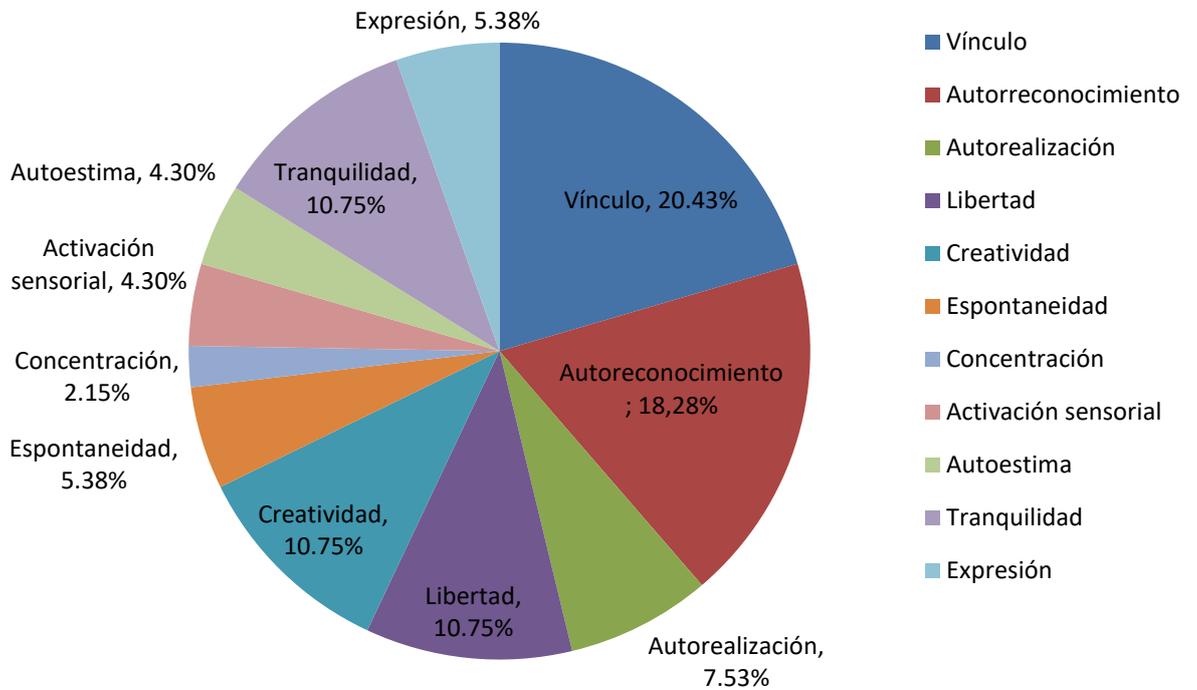
Por estas razones, entre otras, la mayor parte de las personas expresan su malestar, el no tener ninguna zona de comodidad o confort en prisión o lugares donde están a gusto, sino algunos lugares que crean ellos mismos y que son “menos malos”. La falta de control y manejo parece generar en la persona frustración e impotencia. Además, relatan de diferentes maneras la apatía que llegan a sentir. El estado de ánimo siempre se mantiene entre unos parámetros que no rozan el bienestar extremo, y la persona intenta mantenerse anímicamente estable para sobrevivir, sin altibajos. Dos de ellos hablan del descuido en relación a la imagen personal, de estar hecho polvo y olvidarse de uno mismo, reflejándose en aspectos como pasar meses sin afeitarse o días enteros en chándal.

2) Identificación de aspectos de uno mismo puestos en juego significativamente en el proceso arteterapéutico de los participantes.

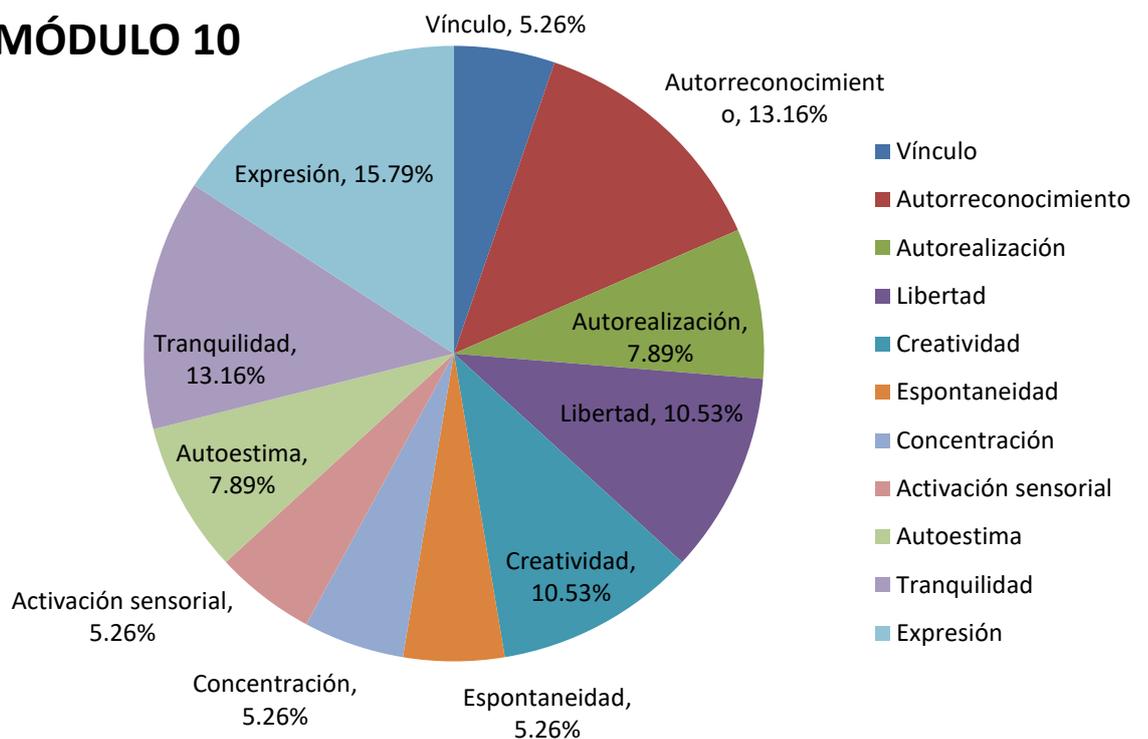
Resultados:

Los resultados se recogen a través de las siguientes gráficas, haciendo diferenciación entre los dos módulos que participaron en Arteterapia:

MÓDULO 4



MÓDULO 10



Descripción de resultados de la Categoría 1: Vínculo

En el módulo 4 esta categoría ha resultado ser la más significativa de todas, adquiriendo el valor del 20,43%. Los participantes de este grupo hablan de cómo el proceso de Arteterapia les permitió abrirse ante los compañeros, compartir lo íntimo de cada uno a partir de las rondas iniciales y la exposición de las creaciones artísticas, y así darse a conocer y conocer al resto “desde dentro”. Este acto de abrirse, sincerarse y compartir con los demás ha hecho que la confianza interpersonal aumentase sesión tras sesión, tal y como relatan. Poco a poco, se fue generando un sentimiento de unidad que todos los participantes valoraron en su relato. Así, a lo largo de las entrevistas hacen mención a la amistad, la sensación de grupo, la conexión especial entre ellos, y cómo esta unidad llena a la persona y hace fluir los procesos de cada uno. Los participantes hicieron hincapié en cómo se arropaban mutuamente a lo largo de las sesiones. Uno de ellos relataba un día en concreto en el que tras expresar su tristeza ante el grupo y llorar, todos trataron de contenerle, apoyándole y abrazándole. Otro de los participantes habla de cómo puede reducirse la sensación de sufrimiento cuando éste pasa a compartirse, y esta solidaridad y comprensión del otro genera una conexión y unión grupal. En palabras de uno de los participantes, “la familia que llora unida, permanece unida”.

En el módulo 10, la categoría se incluye en el relato común un 5,26%. Sólo dos participantes incorporan esta dimensión en su relato, y concretamente haciendo referencia a un aumento de su capacidad de empatizar y ponerse en el lugar del otro. El relato común señala una falta de confianza en el grupo y no se observa relación de unidad alguna, aunque sí es significativo en uno de los procesos analizados el vínculo y la confianza creados entre dicha persona y nosotros, los arteterapeutas.

Descripción de resultados de la Categoría 2: autorreconocimiento

En ambos módulos esta dimensión ocupa el segundo aspecto más significativo. En el módulo 4, con un valor de 18,28%, y en el módulo 10, de 13,16%. El discurso sobre este aspecto es similar en ambos grupos. Los participantes expresaron cómo el proceso arteterapéutico les ha facilitado la introspección, y fomentado los encuentros con uno mismo, pudiendo así contemplarse, elaborar su historia de vida y sus recuerdos, redefinir y reforzar los aspectos importantes de sus vidas, como la familia, los lugares significativos o los valores propios. Relatan cómo a través de la sinceridad y la transparencia que se pone en juego en los talleres, tanto desde la creación artística como las verbalizaciones, la persona puede aceptarse tal y como es, con sus defectos y virtudes, lo positivo y lo negativo. Relata uno de los participantes cómo desde la Arteterapia puede conectarse con aquellas cosas importantes para él, y las imágenes que van resultando del proceso “son imágenes de quién soy”. Algunos de los participantes explican que el reforzar la conexión con uno mismo y con la propia vida es importante para no olvidar quién es uno ni sus redes afectivas, pues si no te aferras a ello, tal y como expresa uno de los participantes, “te conviertes en un animal presidario”.

Descripción de resultados de la Categoría 3: expresión

En el módulo 4, esta dimensión implica el 5,26%. Tres de los participantes valoraron la posibilidad que tienen desde el taller de tocar y expresar su parte emocional, implicando un desahogo que necesitaba ser canalizado. Emilio afirma que el dibujo es un método para llevar a cabo el fin real del proceso, que es el de expresar las emociones, los sentimientos y los pensamientos.

En el módulo 10, la oportunidad de expresarse mediante los talleres implica el valor más alto y por tanto el aspecto más significativo de sus procesos, con un 20,43%. Debido a la desconfianza grupal manifestada y las dificultades que surgen del entorno penitenciario como promotor del estado de alerta en la persona, la herramienta artística ha sido lo que ha posibilitado canalizar esta expresión. Los participantes a través de las diferentes obras que iban creando pudieron encontrar una manera de dar salida a aquellos pensamientos negativos que les rondan la cabeza y canalizar las frustraciones sin tener que verse expuestos en el grupo, expresando así desde lo artístico sus emociones, sentimientos e inquietudes “pasadas, presentes y futuras”.

Descripción de resultados de la Categoría 4: tranquilidad

En el módulo 4, adquiere el valor del 10,8%; en el módulo 10, de un 13,6%. En el relato común de todos los participantes, desarrollan cómo el taller les ha posibilitado relajarse y “soltar” la tensión corporal y emocional, y conectarse así con una sensación de tranquilidad. En el módulo 4, lo relacionan con la confianza grupal y la seguridad en el espacio de Arteterapia, promoviendo que, tal y como relatan, desaparezcan las barreras del patio, que puedan bajar la guardia y desmontar la pared que habían construido. En el 10, esta tranquilidad surge, según sus relatos, de la confianza con nosotros, los arteterapeutas, el ambiente y la música, así como del diálogo concentrado con las respectivas creaciones artísticas.

Descripción de resultados de la Categoría 5: creatividad

El valor de esta dimensión en ambos módulos ha resultado ser enormemente similar. Así, en el módulo 4 implica un 10,75%, y en el módulo 10, un 10,53%. La simbolización tiene que ver con la posibilidad que descubrieron de plasmar sus aspectos significativos sobre el papel, y a la vez de desarrollarlos de una manera diferente. Uno de los participantes, expresa cómo a lo largo de las sesiones fue incorporando las mismas imágenes que representaban aquellas cosas importantes para él, pero utilizando diferentes formatos según la semana, cambiando el color o la posición, elaborando y reelaborando así la relación establecida con lo simbolizado: su ‘yo en la cárcel’ a través del símbolo de un ojo y las rejas, el amor por su familia, su jardín “con el que siempre conectaba”. Lucas expresa cómo desde el acto creativo puede conectarse con aquello que le falta en su presente. Así, dibujando Madrid una y otra vez, conseguía de alguna manera tener de nuevo cerca de él la ciudad de la que está enamorado. A través del acto creativo, Robert relata su experiencia más significativa del proceso arteterapéutico: mientras pintaba con tizas de colores, se descubrió las yemas de

sus dedos manchadas de colores. Ello le hizo acordarse del momento en que le tomaron las huellas dactilares en su ingreso en prisión, y de manera inconsciente, según describe, imprimió sus dedos en el papel. Con esa obra artística, afirma que cerró una etapa en la cárcel y se invitaba a sí mismo a construir a partir de ahí, transformando el negro recuerdo en color. En sus palabras: “el arcoíris de mis dedos fue la creación de una nueva energía”.

Descripción de resultados de la Categoría 6: libertad

En el módulo 4, implica el 10,75%; en el módulo, el 10,53%. En ambos grupos, los participantes hablan de una sensación de libertad en los talleres, pues enfocados en sus vivencias personales y en “sí mismos”, se olvidan de que están en la cárcel, tal y como expresan. Relatan cómo la Arteterapia implica un espacio donde la persona puede tomar decisiones y ser autónomo, ofreciendo una gama de posibilidades respecto a los materiales que la persona se encarga de elegir utilizar o no, de la opción de compartir ante sus compañeros, y las decisiones en base al proceso artístico, cómo la persona desarrolla la propuesta que se le ofrece realizar.

Descripción de resultados de la Categoría 7: autorrealización

Los porcentajes de esta categoría vuelven a coincidir (relativamente) en ambos módulos, significando en el módulo 4 un 7,53% y en el módulo 10, un 7,89%. La mayoría de los participantes hablan de sus ganas y ansias, a lo largo de la semana, por la llegada del miércoles, pues implica el día en el que llevamos a cabo el taller. Uno de los participantes, afirma que esto es un hecho significativo pues implica “tener ganas por algo” dentro de un entorno que limita esta sensación. Algunos de los participantes describen el dispositivo de Arteterapia como un espacio de expansión, donde uno puede desarrollarse, donde se pone en juego lo que la persona es y lo que puede llegar a ser. Otro de los participantes afirma un crecimiento personal pues a partir del autoconocimiento cree estar consiguiendo ser una persona mejor; otro, afirma un desarrollo personal que parte de la apertura de su mundo inconsciente; dos de ellos hablan de una sensación de plenitud, de cómo el vínculo grupal les llena. Otro de los participantes, que desde el principio estaba preocupado por su dificultad para pintar, afirma que a través de los talleres se ha despertado en él un gran interés por aprender a pintar, queriendo comenzar en cuanto pueda clases de pintura, y relata cómo estando en su *chabolo*, cuando ve un paisaje en la televisión comienza a analizar las líneas para ver cómo podría pintarlo.

Tras éstas, las categorías siguientes están incluidas en los relatos comunes de ambos grupos de participantes pero con un porcentaje más bajo que las ya descritas.

Descripción de resultados de la Categoría 8: autoestima

En el módulo 4, implica un porcentaje del 4,30%; en el módulo 10, del 7,89%. Expresan cómo el taller les ha afianzado a la hora de exponer los trabajos realizados ante el resto, aumentando la confianza en sí mismos y, por otro lado, a valorar sus creaciones artísticas así como a sí mismos, la singularidad de cada uno.

Descripción de resultados de la Categoría 9: espontaneidad

El porcentaje de esta dimensión es equivalente en ambos módulos, implicando en el módulo 4 un 5,38% y en el módulo 10 un 5,26%. Afirman en sus relativos discursos que aquello que se engloba bajo el término de espontaneidad se ha puesto en juego a la hora de exponer “sin tabús” ante los demás la obra y todo lo que simboliza, lo que guarda de uno. A través de las dinámicas corporales y el juego han conseguido algunos de los participantes disminuir el miedo y la vergüenza, reducir su timidez y miedo a expresarse en público, desarrollando la capacidad de aparcar el fallo y ser más naturales. Afirma Castelo cómo al “soltarse” sesión a sesión ha conseguido, en el trascurso de las semanas, “cada vez, ser más yo”. Otro de los participantes reflexiona sobre a pesar de la tensión propia del entorno penitenciario, es significativo hacer el esfuerzo de soltarse para así “viajar todos juntos”.

Descripción de resultados de la Categoría 10: activación sensorial

En el módulo 4, el porcentaje es de un 4,30%; en el módulo 10, de un 5,26%. Los participantes ponen especial relevancia en la música y la sensación de bienestar que les produce, sobre todo aquellas canciones elegidas específicamente para los participantes, reproducidas en las sesiones tras haber registrado una lista de sus canciones favoritas (puesto que la música que pueden escuchar se limita a la emitida por radio). Además, uno de los participantes afirma haber descubierto y despertado una conexión y sensación de emoción en relación a los colores, y otro de ellos expresa una vinculación especial con el sentido del olfato pues se identifica mucho con los aromas, afirmando que pudo despertar sensaciones dormidas en una sesión concreta en la que con diferentes aromas cada uno de ellos pudo crear su propio perfume en un frasco.

Descripción de resultados de la Categoría 11: concentración

Por último, la concentración. Esta dimensión adquiere el porcentaje de 2,15% en el módulo 4, y el de 5,26% en el módulo 10. Los participantes afirman que a partir de los talleres pueden estar concentrados y enfocados en sí mismos y en las personas y aspectos importantes para ellos. Al estar concentrados en ellos, en la actividad y en la obra artística, afirman que consiguen clarificar su mente y detener lo que podría catalogar como rumiaciones, en relación sobre todo al entorno penitenciario. Para uno de ellos, diagnosticado con TDAH, haber conseguido concentrarse en la creación artística ha significado mucho, resultándole esperanzador debido a la dificultad que tiene para dicha capacidad.

3) Identificación de factores que promueven la resiliencia

Resultados:

Tras analizar las 11 entrevistas, los resultados muestran cómo los tres factores están presentes en cada uno de los relatos de 10 de los participantes. El participante restante, del

módulo 4, manifestó factores relativos a la fortaleza interna y habilidades y potencialidades, pero no a los relacionados con el soporte social.

Descripción de los resultados: soporte social

El factor externo, en base al *soporte social*, está muy relacionado con la categoría relativa al vínculo perteneciente a la fase de análisis anterior. Los participantes del módulo 4 manifestaron, como ya he descrito, la fuerte conexión que se fue creando entre los miembros en el proceso de abrirse al otro, compartiendo el sufrimiento, describiéndose a ellos mismos como una familia, la familia que sostiene. Reconocían el ambiente como un lugar que no juzgaba a nadie, que respetaba la forma de hacer de cada uno y, sobre todo, que arropaba. “El grupo me llena”, expresaban dos de ellos. Se creaba así un clima especial, de complicidad, donde la amistad y el apoyo mutuo fueron creciendo semana a semana, haciendo desaparecer las barreras entre ellos. Uno de ellos relata en su entrevista: “somos un grupo, tenemos que expresar nuestras ideas y emociones, y se crea confianza porque estás compartiendo algo íntimo, con mi grupo, con mi equipo”.

Relativo a nosotros, los arteterapeutas, muchos de los participantes de ambos módulos expresaron la confianza que habían depositado en nosotros, lo a gusto y cómodos que se sintieron, tanto con nosotros como en el ambiente creado. Nos reconocieron así como personas con las que poder hablar tranquilamente, que les acompañaron, que les dedicaban constancia y tiempo, comprometidos con ellos y su situación, interesándose por cómo se sentían y valorándoles como personas. Uno de ellos expresaba su agradecimiento por aquello que le aportaba el taller, haciendo referencia al bienestar que le producía cada miércoles ver en nuestras caras una sonrisa hacia todos ellos. Señalaba otro la importancia de nuestra intervención en clave constructiva y positiva, invitándoles siempre a construir. Afirman algunos que debido a esta relación trataron de esforzarse, implicarse en el proceso y dar lo mejor de sí mismos.

A través de los talleres de Arteterapia han podido además conectarse con el soporte social que tienen fuera de una manera “bonita y melancólica”, representándoles a través de las obras y de alguna manera así vinculándose con ellos, recordando y reforzando aquello que es importante, principalmente sus raíces, sus familias.

Descripción de los resultados: fortaleza interna

El segundo factor es el relativo a la *fortaleza interna*. Algunos expresan cómo a través de las sesiones fueron afianzándose y confiando más en sí mismos, valorándose. Se enorgullecía uno de ellos por cómo se ve a sí mismo “exponiendo con tranquilidad” en los talleres, afirmando que “aunque seamos 20, se expone lo que se ha hecho ante todos y sin tabús. Se puede ser transparente consigo mismo”. Otro de ellos expresa que ha perdido timidez y que, aunque no sepa dibujar, tiene toda la confianza en exhibir su trabajo al grupo. Carlos reconoce cómo ha ido perdiendo el miedo a expresarse en público a través de las dinámicas teatrales y corporales. Otro de ellos afirma que mediante el taller se ha aumentado la autoestima de manera individual y colectiva, y que herramientas como bailar o explicar con

movimiento cómo se sienten, facilitan perder la vergüenza y conectarse con el momento presente desde el placer, afirmando que el miedo es aquello que frustra y no permite la espontaneidad, y que sin miedo es la persona más libre del mundo. Además, expresa cómo representando la historia de vida a través de las obras la persona puede demostrar ante el resto y a sí mismo: “yo estoy aquí, pero tengo un pasado”.

Castelo afirma que a través de la Arteterapia ha ido conociéndose a sí mismo, relatando que aunque no sepa dibujar, siempre acaba haciendo algo, y ese algo es hecho por él, salga bien o mal. Así, explica cómo ha podido conocerse por sus defectos y virtudes, explorar y encontrar aspectos de sí que desconocía, “y es lo más difícil: reconocer tus defectos”. Afirma el mismo que esta aceptación y compromiso consigo mismo le permitió crecer, y ahora se siente preparado: “me sirve para cuando salga, ser una mejor persona”. Reconocía también otro de los participantes la manera en que su presente forma y formará parte de él y su identidad, pero sin desconectarse del sentido del futuro, pues afirma cómo ese proceso no ha terminado sino que a medida que pasen los años, seguirá aportando cosas nuevas a sí mismo, creciendo.

Por otro lado, muchos relatan en sus entrevistas procesos de sus compañeros que les conmovieron, demostrando así una capacidad de empatizar, de atención al otro y de alegrarse por los logros ajenos. Uno de ellos afirma cómo el núcleo de su proceso fue el conseguir abrirse ante el resto, relacionarse; Robert, desde su entrevista, se alegra de lo que su compañero consiguió: “se dio cuenta de la importancia que tiene querer y compartir”, expresa emocionado. Otro, afirma que a través de la Arteterapia ha comenzado a darle importancia al hecho de tener más detalles con los que están a su alrededor. Otro, afirma que aprendió a atender más a los demás, así como a colocarse en el lugar de personas ciegas o discapacitadas, haciendo referencia a un ejercicio en el que caminaban con los ojos cerrados mientras un compañero les guiaba.

Los participantes expresan su motivación y ganas por asistir al taller, dándole un sentido a la semana. Así, algunos nos explican que asisten a Arteterapia incluso en los días más grises: “si estoy mal, voy al taller para quedarme bien. Son como mis vitaminas”, afirma uno de ellos. Lucas manifiesta también días en los que entró muy enfadado a la sesión, pero consigue contenerlo y reducirlo durante la hora y media, y al final sale más positivo, expresa, “salgo alegre”, logrando así un manejo emocional.

Descripción de los resultados: habilidades y potencialidades

Por último, el factor de habilidades y posibilidades significa que la persona reconozca sus propios recursos y oportunidades que puede hallar aún estando en un entorno disruptivo. Los participantes hablan, como ya describí en el análisis anterior, del espacio de Arteterapia como un lugar donde poder expresarse. Lucas reconoce cómo ha cambiado en ese aspecto, pues solía cargar las emociones siempre en una mochila, hasta que a través de la Arteterapia aprendió a expresarlos y darles salida, deshaciéndose de tal peso. Carlos, por otro lado, relata: “he descubierto una forma de canalizar las frustraciones que la vida privada de

libertad y el desarraigo con los seres queridos ocasionan en las personas que nos encontramos en esta situación”. Otro, compara Arteterapia con un escape, ya que le permite tocar emociones perdidas y conectar con temas significativos para él, como el amor por su hija, “porque no importa dónde estoy, no estoy ni fuera ni dentro, estoy en Arteterapia”. Así, los participantes pueden sentir que se salen del sistema mientras están concentrados en la pintura, en sí mismos, detenidos en aquello que les importa. Relata uno de ellos que dibujando se siente libre porque hace lo que quiere, puede hacer algo diferente, recordar su historia de vida y desarrollarla de una forma nueva, ver cómo las cosas se pueden hacer de otra manera. Expresa que para él es un espacio de expansión donde puede desarrollarse. La mayoría de ellos manifiestan que pueden relajarse, sentirse bien, despertar los sentidos, divertirse. Cuentan algunos también cómo desde los talleres pueden regresar a la infancia, volver a ser un poco niños, sentir emociones que hace mucho tiempo no experimentan, e incluso disfrutar de etapas que no tuvieron pues, tal y como uno contaba, por haber trabajado desde muy pequeño se perdió cosas que está reviviendo en las sesiones. Afirma un participante, que en esa hora y media en la que puede soltarse, ser sí mismo y hacer arte, se refleja a lo largo de la semana y que con ello, “a pesar de estar en la cárcel”, cada vez va acercándose más a lo que él es.

Uno de los participantes reconoce como para él la prisión es un cuadrado, y acepta que él está encerrado en ese cuadrado por faltarle a la ética, pero puede ver más allá de ahí, pues “el universo es un infinito. Yo intento recoger lo mejor de este cuadrado analizándome y cuestionándome”. Arteterapia para él es una actividad que le permite aprender y descubrir, aprovechar el presente que vive.

Manifiestan también que en Arteterapia pueden decidir, crear de manera autónoma y poner así a prueba sus capacidades, teniendo que pensar la idea concreta, plasmándola después, y compartiéndola. Tal y como expresa uno de ellos, preguntando solamente cuando lo necesita, demostrando así también su capacidad de pedir ayuda.

4) Relación entre los aspectos significativos puestos en juego en los procesos de arteterapéuticos de los participantes y las características resilientes.

Resultados:

Los aspectos del proceso arteterapéutico que se relacionan con las características resilientes son:

- Aquellos englobados en la categoría de *autorreconocimiento*, ligados con la característica de introspección y el compromiso ético
- Aquellos recogidos bajo la categoría de *vínculo*, ligados a la capacidad de relacionarse
- La *expresión de emociones e ideas* propias, relacionada con la independencia
- La *creatividad*, pues coincide directamente con la característica de creatividad
- La sensación de *libertad*, posibilidad de *tomar decisiones* y *autonomía*, relacionadas con la independencia y la iniciativa
- La sensación de *tranquilidad*, relacionada con la independencia

- La *concentración*, relacionada de nuevo con la independencia

Por tanto, las características resilientes más presentes en el proceso arteterapéutico serían la *independencia*, la *capacidad de relacionarse*, la *introspección* y la *creatividad*. En menor medida, se observan la *iniciativa* y el *compromiso ético*.

8. Análisis y conclusiones

Análisis de resultados:

La categoría de autorreconocimiento está relacionada con la característica introspectiva, pues los participantes hablaban de Arteterapia como una vía facilitadora del conocimiento interior, la conexión y encuentros con uno mismo, y la aceptación de diferentes partes de sí. Como decía uno de ellos, “en la prisión no puedes viajar hacia ningún sitio, entonces el viaje debe hacerse hacia el interior”, haciendo referencia al viaje introspectivo que llevaron a cabo a través de las sesiones.

Además, esta categoría se relaciona también con el compromiso ético, pues algunos de los participantes mencionaron el proceso de cuestionamiento, exploración y reafirmación de valores propios que pudieron llevar a cabo a través de las sesiones. Uno de los participantes manifestaba haber ido creando una identidad artística, que estaba en relación a su preocupación constante por la problemática social, comprometido con incluir el tema en sus obras y sus verbalizaciones a lo largo de su proceso. Castelo hablaba de cómo a través de una propuesta basada en El Jardín de las Delicias del Bosco, reflexionó sobre lo que para él era el infierno, relacionándolo con partes de su pasado que no quería repetir. A través de la aceptación de esas partes y su reconocimiento como negativas para el mundo y para sí, se proponía dejarlas atrás y construir desde donde estaba, ser una persona mejor. Las creaciones artísticas ejercían así la función espejo, pues podían contener y reflejar la singularidad e individualidad de cada persona.

La categoría de vínculo se relaciona con la capacidad de relacionarse. Ésta significó, como se ha visto, el aspecto con más peso en los procesos de los participantes del módulo 4, construyéndose en el grupo una relación basada en el arropo y apoyo mutuo, la escucha y solidaridad. Los participantes se esforzaban en compartir y abrirse al otro, reconociendo al grupo como una familia. Por otro lado, se reflejó en menor medida y de manera diferente en los participantes del módulo 10. En éste no se dio una relación grupal cohesionada sino que se basó en relaciones de confianza y apertura establecidas entre los participantes y nosotros, los arteterapeutas.

La expresión de emociones e ideas propias se ha relacionado con la característica de independencia. Esta relación tiene su fundamento en los relatos de los participantes, que constataban que en el entorno penitenciario debían congelar y no mostrar las emociones propias debido al estado de alerta al que la persona se somete y al riesgo de hacerlo. Sin embargo, en el espacio de Arteterapia esta expresión significó el aspecto más importante en los participantes del módulo 10. Esto refleja la capacidad que la persona puso en juego de

distanciarse del entorno penitenciario y sus pautas asimiladas de comportamiento, para así encontrar una manera de poder canalizar lo que sentían en su interior: a través de las creaciones artísticas. Con ello, pudieron relacionarse con sus necesidades propias de expresarse y lograr así acercarse al equilibrio psíquico y emocional.

La creatividad, presente en ambos módulos con resultados similares, coincide directamente con la característica resiliente de creatividad. Esta capacidad de crear orden y belleza ante caos de encontrarse experiencias dolorosas queda bien descrita en el proceso ya recogido de Robert, que relataba cómo desde el espacio de Arteterapia viajó al momento de su ingreso y la toma agresiva de sus huellas dactilares, grabado en su memoria como un hecho potencialmente traumático, para llevar a cabo así un acto de transformación, creando con tizas de colores un arcoíris en sus dedos desde el que pudo dejar ir el dolor de ese episodio y convertirlo en fuerza para continuar construyendo. Se relaciona además con el manejo y control debido a la capacidad que ofrece de gestionar la falta, pues los participantes manifestaban cómo a través de las creaciones pudieron conectarse y vincularse con “sus vidas de fuera”, con sus familiares, sus ciudades... encontrando, quizás al menos durante esos momentos, una forma de llenar el hueco que esa falta produce en ellos, o trabajarlo. En este sentido, podrían ciertas obras artísticas semejarse al valor de los objetos transicionales.

La categoría de libertad incluía la sensación de “saltar los muros de la prisión”, relacionada con la característica de independencia. Los participantes describieron una y otra vez, de diferentes maneras, la misma sensación: la de salirse fuera de la cárcel. Este proceso es significativo pues Arteterapia está integrada en el marco penitenciario, pero posibilita relacionarse con capacidades y posibilidades que, según se interpreta desde los testimonios de los participantes, se encuentran limitadas en el entorno general de la prisión. Se considera que esta sensación tiene que ver precisamente con el estado de concentración y conexión con el momento presente en la sesión, pues la persona se encuentra enfocada en asuntos que tienen trascendencia para ellos y atentos al acto creativo, concentrados en lo que hacen, integrando cuerpo y mente. Es una desconexión que, en realidad, nace de la conexión específica con algo significativo.

Por otra parte, la categoría de libertad incluía la posibilidad de tomar decisiones y trabajar de manera autónoma, y ambas se relacionan con la característica de iniciativa. En Arteterapia, los participantes cogían las riendas sobre todo a la hora de crear artísticamente, llevando a cabo el proceso mental de simbolización, eligiendo materiales y plasmando el mundo interior en las obras, para tras ello tener la confianza de exhibir al resto lo creado o bien decidir aquello que quiere ser guardado para sí.

La concentración se relaciona con la independencia, pues como se acaba de describir, la persona conseguía distanciarse del entorno disruptivo a través del acto integrador creativo, mediante el cual la persona estaba enfocada en aspectos significativos para ella.

Por último, la sensación de tranquilidad se relaciona, de nuevo, con la independencia. Puesto que desde los testimonios se interpreta la imposibilidad de sentirse tranquilo en el día a día en prisión, debido de nuevo al estado de alerta y desconfianza constantes; en contraste, afirman la posibilidad y capacidad de sentirse tranquilos en los talleres de Arteterapia. Este hecho demuestra que en ese espacio el participante es capaz de alejarse de esa manera de actuar asimilada en prisión, y romper así con esa “anormalidad” que debieron normalizar.

Conclusiones

La mayor diferencia entre los procesos arteterapéuticos de los participantes del módulo 4 y 10 es la relativa a las dimensiones de vínculo grupal y de expresión, que resultan inversamente proporcionales en ambos resultados. El vínculo grupal tuvo poca incidencia en los participantes del módulo 10, así como la expresión en el 4. Sin embargo, a través del contenido del diario de campo se pone de manifiesto que la expresión emocional y de pensamientos tuvo peso en ambos procesos. Los participantes del módulo 4 en sus entrevistas dieron más importancia al compartir tal expresión con los compañeros que a la expresión misma, y se considera ésta la principal razón por la que el porcentaje de la expresión resultó relativamente bajo en el análisis. Para los participantes del módulo 10, al no haberse construido esta unión grupal, fue entonces de vital importancia el poder expresarse a través del espacio contenedor de sus obras, desde un sostén ambiental que permitía que la persona se sintiese tranquila y cómoda para hacerlo.

Así, tanto el soporte social y la capacidad de relacionarse, como factor y característica resiliente respectivamente, ha estado presente en ambos módulos, pero mucho más en los procesos del módulo 4. Este hecho se ha reflejado durante la mañana de despedida de Arteterapia. Ese último miércoles, fuimos al recinto de la piscina de la prisión para pintar una parte de su muro. Los participantes podían elegir si llevaban a cabo una creación individual o grupal. Los participantes del módulo 4 eligieron pintar sobre el muro un libro abierto, representando un proceso de conocimiento, que titularon con el nombre “Arteterapia”. En él, fueron escribiendo los nombres de todos los miembros del grupo, algún que otro corazón y, finalmente, pintaron la frase “la familia es todo”, refiriéndose a la familia que habían conseguido crear entre ellos.

Por otra parte, el módulo 10 se trataba de un grupo más individualista. Se considera que el trabajo de introspección pudo haber significado un primer paso del proceso: comenzar por lo individual y poco a poco, con mucho más tiempo del que tuvimos y paciencia, construir un espacio de confianza grupal; llegar a momentos de bienestar y confianza con uno mismo, para así poder ampliarlo a una sensación de bienestar y espontaneidad grupal. Mi compañero y yo comenzamos a detectar este camino hacia lo grupal en las sesiones finales, en cómo los participantes eran conscientes de sus capacidades y limitaciones como grupo, pero se relacionaban entre sí desde ellas. En la penúltima sesión en el módulo, se respiraba un clima tranquilo, sincero y espontáneo, que contrastaba con aquella rigidez y hostilidad de las primeras sesiones. Estaban construyendo maquetas con cartones, y los

pocos que estaban se habían sentado juntos en la parte izquierda de la mesa, cercanos a nosotros, sin esas separaciones infinitas que a veces ponían entre ellos a través de sillas vacías. Los dos botes de cola que todos necesitaban se estaban vaciando alarmantemente. Todos querían usarla, eran sinceros consigo mismos y así lo expresaban, mostrando su frustración y fastidio cuando otro necesitaba el bote y se lo pedía; pero desde el humor fueron pasándose unos a otros. Discutían y volvían a reírse juntos, mientras algunos acudían a las discusiones para hacer de mediadores y ofrecer sus propios materiales. Carlos y Castelo, frente a frente, no paraban de quejarse y recriminarse mutuamente que el otro usaba demasiada cola. En un momento, sonó una canción que a Castelo le gustaba. Carlos recordó cómo en la ronda inicial Castelo había expresado que se sentía triste, y en el momento que vio a Castelo disfrutar la canción, dejó a un lado la riña por el bote de cola: “te ponemos canciones que te gustan para que estés feliz, Castelo”. Curiosamente, Carlos había afirmado en su entrevista que su relación con Castelo había mejorado con las sesiones, pudiendo conocerle más; además, ambos habían expresado en sus relatos que a través de los talleres de Arteterapia aprendieron a empatizar y ponerse un poco más en la piel de los demás. Atendiendo a la sonrisa reflejada en Castelo, Carlos dejaba en ese momento la preocupación por su creación, para preocuparse por el estado de ánimo de su compañero. Los demás, se reían haciéndose partícipes del suceso, mientras que seguían concentrados en sus propias maquetas.

Ahora retomaremos, como última parte del trabajo, la pregunta de investigación que guiaba al mismo: *¿Qué aspectos del proceso arteterapéutico pueden relacionarse con un desarrollo resiliente en los participantes de Arteterapia en el entorno penitenciario?*

La respuesta a la pregunta de investigación es la siguiente:

Los aspectos del proceso arteterapéutico que pueden relacionarse con un desarrollo resiliente son la construcción de un vínculo grupal (manifestado mayormente en el módulo 4); la posibilidad de expresar emociones e ideas propias (presente fundamentalmente en el módulo 10), el proceso de autorreconocimiento e introspección, y el desarrollo de la creatividad y capacidad de la persona de simbolizar, de gestionar la falta a través de las creaciones, de transformar y de generar una posición de apertura. Además, estarían relacionados con el desarrollo resiliente la sensación de libertad y tranquilidad experimentada a través de los talleres, así como la capacidad de concentrarse, tomar decisiones y trabajar de manera autónoma.

Las características resilientes que aparecieron relacionadas con los aspectos significativos de los procesos arteterapéuticos que relataron en las entrevistas fueron: la independencia, la capacidad de relacionarse, la introspección, la creatividad, la iniciativa, y el compromiso ético.

La característica resiliente relacionada con el humor no aparece en los resultados del análisis, pues solamente algunos hicieron referencia a la capacidad de humor o de divertirse durante los talleres, y de manera muy aislada. A pesar de ello, y tal como se observa en

numerosos capítulos del diario de campo, el humor estaba muy presente, manifestándose sesión a sesión en los participantes del módulo 4 de una manera compartida. El grupo se animaba a bailar, a imitar al otro, a improvisar y dramatizar, siempre de manera alegre y contagiando los unos a los otros la sonrisa. Un ejemplo de ello se daba en los cierres de las sesiones, cuando debían realizarse de manera breve pues la hora de la sesión se acercaba a su fin. El grupo, de manera espontánea, comenzaba a aplaudir cuando una persona se alargaba a la hora de compartir, dándole a veces solamente segundos para hacerlo. Aunque la persona estuviese tratando de contar algo de manera sensible, no podía disimular lo cómico de la situación, y acababa también por unirse a la dinámica de los compañeros, estallando de risa junto a los demás y aplaudiéndose a sí mismo. En el módulo 10, el humor que manifestaban no era tanto de bienestar grupal sino más irónico y sarcástico, directamente relacionado en muchas ocasiones con el malestar de la persona en el entorno en el que vive, ironizando sobre su situación. En este grupo, fue muy significativa la llegada de Paco, que cuando veía el ambiente en su grupo frío y serio decidía ponerse a cantar flamenco para animarles mientras pintaban, consiguiendo que los demás sonriesen y reducir así la tensión del ambiente para darle más humor y alegría.

La característica de independencia se manifestó en ambos grupos, y resulta una de las más significativas. La independencia les ha permitido a los participantes, además de conectarse con una sensación de libertad al abstraerse del entorno disruptivo, explorar una manera nueva de estar en él. Siguen en el mismo espacio, y sin embargo afirman sentirse tranquilos, sentirse bien, pues su atención está enfocada en ellos mismos, tienen un manejo y un control del momento presente. Muchas de las necesidades y deseos propios no pueden ser realmente satisfechas, pero pueden expresar las emociones que de ello emergen, y cada una de esas expresiones es recogida y validada. Dentro de las posibilidades del ambiente, los participantes buscan sesión a sesión recursos para llevar a cabo sus creaciones, tomando la iniciativa y resolviendo los problemas que se le plantean. Uno de los participantes, muy tímido, hacía uso de un gorro para ponérselo en la cabeza cuando era su turno de realizar una intervención de tipo teatral. Con ese recurso, consiguió superar su miedo a actuar en público, y a partir de ahí, pudo ir abandonando su gorro y soltarse ante el grupo. Todo esto tiene que ver con lo que Frankl denominaba libertad interior, pues a pesar de que el entorno no cambie, sí es posible cambiar la actitud del que lo habita ante él.

Por otro lado, los aspectos del proceso arteterapéutico de autorrealización, espontaneidad, autoestima y activación sensorial no fueron relacionados con ninguna de las características resilientes propuestas por Wolin y Wolin. Sin embargo, se encuentran relacionados en gran medida con la resiliencia en sí, concretamente con el desarrollo y el crecimiento personal.

El estado de tranquilidad y la reducción de las defensas permitían a la persona bajar la guardia y conectarse con su espontaneidad. Uno de los participantes reflexionaba que Arteterapia consistía en un movimiento que iba de adentro hacia afuera. Este movimiento que describía recuerda al movimiento propio del verdadero self desarrollado por Winnicott y

base de la resiliencia, que descubre al mundo en lugar de reaccionar ante él. Así, comprendía en una sesión concreta lo que para él era la esencia del proceso arteterapéutico: dejarse fluir. Así, y como uno de los participantes afirmaba, “a pesar de estar en la cárcel, cada vez soy más yo”. La autoestima, el quererse, valorarse y confiar en las posibilidades de uno mismo, están directamente relacionadas con el factor de fortaleza interna que empuja la resiliencia.

El aspecto de autorrealización se relaciona directamente con las definiciones del proceso resiliente en sí. El sentir motivación, tener ganas y poder desarrollarse, crecer como persona. Los participantes relataron, sin saberlo, las bases de la resiliencia. Además, se observa en esta categoría una característica que contrasta con el tiempo sentido por la persona en prisión como muerto y perdido, y es que en Arteterapia, a menudo los internos expresaban que el tiempo de las sesiones se les hacía demasiado corto, y señalaban precisamente la falta de tiempo como uno de las dificultades que detectaban de los talleres. Se observa entonces que durante el tiempo en Arteterapia, el interno no desea que corran los minutos sino que de algún modo se genera un sentido en ellos que les lleva a querer alargarlos, al contrario que los minutos que conciben como “tiempo en prisión” de los que quieren deshacerse. Esto, sumado a la motivación e ilusión y ganas por ir que se mantenían a lo largo de la semana puede generar un sentido, un proyecto desde el que como han manifestado pueden desarrollarse, trabajar en esa tensión entre lo que son y lo que pueden llegar a ser, como mantenía Frankl.

Para finalizar, otra de las características que impulsan el desarrollo resiliente es, como se ha visto, la actitud de desafío y oportunidad ante la dificultad. Durante la sesión de cierre, uno de los participantes compartía con el grupo que ante la monotonía del día a día en prisión, se había dado cuenta de que el “ahora” es lo único nuevo que hay, por lo que entendía necesario valorar y aprovechar ese ahora. Esta actitud de desafío y oportunidad la simbolizaron en muchas de las obras que fueron creando. A través del collage, Mario incorporaba el retrato de un hombre destrozado a golpes, y pegaba debajo de él palabras que formaban la frase: “la soledad y la nostalgia hacen más fuerte”, dibujando al lado un símbolo de fuerza. Emilio, representaba con plastilina sus pasos en el camino y las piedras que se le ponían delante, en un tiempo de oscuridad donde sólo la luz de la luna iluminaba. La luz del sol se hallaba al final del camino, y las huellas de sus pasos se hacían más y más grandes hasta llegar a esa zona. Al lado de la obra incluía una reflexión, donde recogía la dificultad de caminar pero a la vez se convencía de que era necesario dar pasos firmes y fuertes con la esperanza de que en el futuro, el sol volvería a brillar. Otro de los participantes dibujaba una mañana un árbol seco al que sólo le quedaba una hoja; a su lado, escribía: “mientras quede un brote verde, no se pierde la esperanza”.

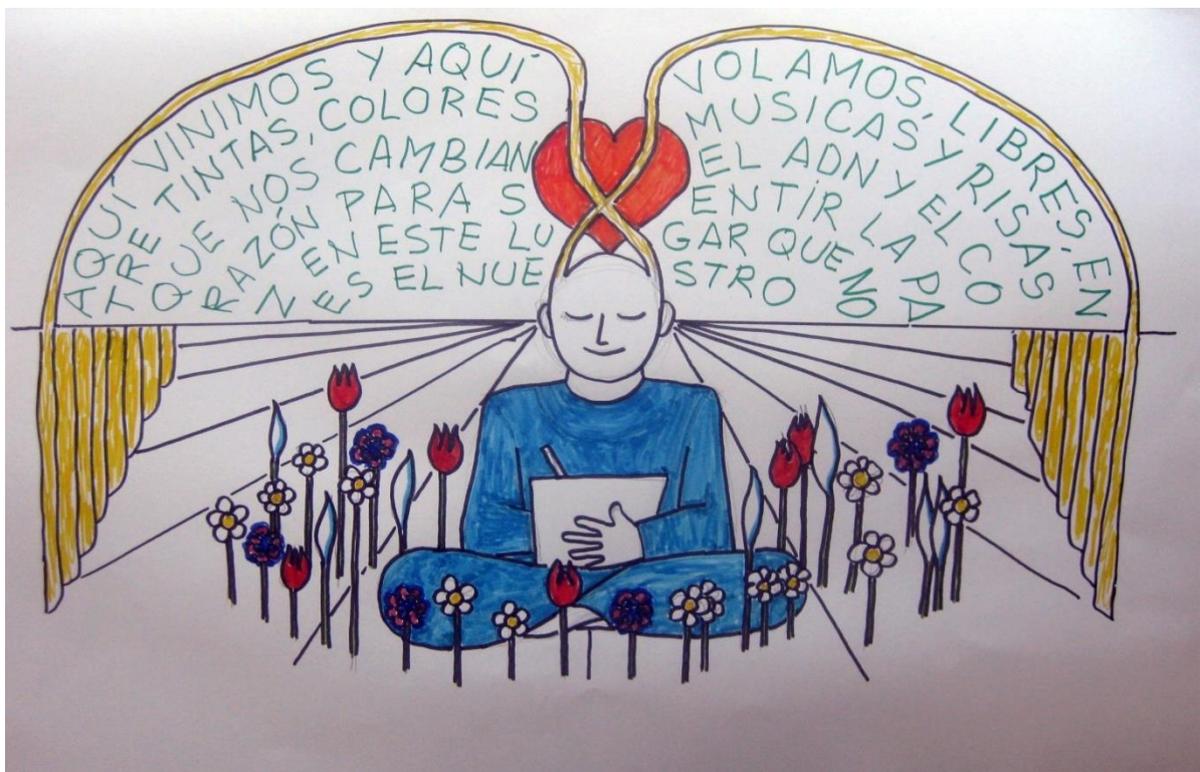
Por tanto, tras el análisis de resultados, se pueden concluir las siguientes afirmaciones:

- La cárcel es percibida por la persona interna como un entorno disruptivo

- La persona relata que Arteterapia permite que se promuevan aspectos significativos, y la mayoría de dichos aspectos han podido relacionarse con las características resilientes
- La persona manifiesta en su testimonio la presencia de factores resilientes en el proceso arteterapéutico

A partir de esto, se puede afirmar que la Arteterapia ha sido un espacio facilitador del desarrollo resiliente por parte de los participantes del taller, y que éste proceso es enormemente útil debido a que la persona se halla en un entorno hostil y disruptivo.

En la sesión final los participantes fueron invitados a crear una última obra que representase su cierre del proceso, que recogiese aquello aprendido, todo lo significativo, y lo guardasen para poder seguir explorándolo. Felipe dibujaba un espejo, pues desde las sesiones pudo contemplarse a sí mismo y autoanalizarse para conseguir en un futuro ser mejor persona; Lucas, más emocional, representó la manera en la que a través de Arteterapia pudo ir construyéndose desde lo más profundo, dibujando piezas que iban recomponiendo el puzle de su corazón. Para Victor, su proceso arteterapéutico había constituido una “excarcelación vital”, afirmando que la expresión por medio del arte significó para él “una vía de curación de la prisionización y de relajación de la tensión inherente”. Describe así la esencia de Arteterapia desde su percepción a través de su obra final, obra que usaré para concluir este trabajo, pues es también la esencia de la resiliencia: conseguir poder sentir paz en un lugar en la que su búsqueda es difícil, pero no imposible.



BIBLIOGRAFÍA

- Abello, A. y Liberman, A. (2011). Una introducción a la obra de D. W. Winnicott. Madrid: Ágora Relacional S.L.
- Benyakar, M. (2016): Lo disruptivo y lo traumático: Abordajes posibles frente a situaciones de crisis individuales y colectivas. Buenos Aires: Nueva Editorial Universitaria. ISBN 978-987-733-054-0. [Versión electrónica]. Recuperado de: <http://www.neu.unsl.edu.ar/wp-content/uploads/2018/03/Discruptivo-traumatico.pdf>
- Clemmer, D. (1941): The prison community. Boston: The Christopher Publishing House.
- Constitución Española. Boletín Oficial del Estado, 29 de diciembre de 1978, nº 311, pp: 29313-29424.
- Cooke, D., Baldwin, P y Howison, J. (2003). Psychology in prisons. London: Routledge.
- Crespo, F. (2017). Efectos del encarcelamiento: una revisión de las medidas de prisionización en Venezuela. Revista Criminalidad, 59 (1), pp: 77-94.
- Cyrułnik, B. (2005) Los patitos feos. La Resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Cyrułnik, B. (2009). Autobiografía de un espantapájaros. Testimonios de resiliencia: el retorno a la vida. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Cyrułnik, B. (2012). La maravilla del dolor. El sentido de la resiliencia. Buenos Aires: Granica.
- Cyrułnik, B. [filosofando89]. (2014, Noviembre 14). Boris Cyrułnik. La memoria traumática [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=LHWr7ymKkMY>
- Fiorini, H. (2007). El psiquismo creador. Álava: Producciones Agruparte.
- Frankl, V. (2014). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder Editorial.
- Fromm, E. (2008). El miedo a la libertad. Barcelona: Paidós.
- Foucault, M (2018). La sociedad punitiva. Madrid: Ediciones Akal, S.A.
- Foucault, M (2012). Vigilar y castigar. Madrid: Biblioteca Nueva.

- Goffman, E. (2001). Internados. Ensayo sobre la situación social de los enfermos mentales. Buenos Aires: Amorrortu Editores. [Versión electrónica]. Recuperado de: <https://sociologiaycultura.files.wordpress.com/2014/02/goffmaninternados.pdf>
- Grotberg, E. (1996). Guía de promoción de la resiliencia en los niños para fortalecer el espíritu humano. Países Bajos: Fundación Bernard Van Leer.
- Gussak, D. (2004). Art therapy with prison inmates: a pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, vol. 31, pp: 245–259.
- Gussak, D. (2006). Effects of art therapy with prison inmates: A follow-up study. *The Arts in Psychotherapy*, vol. 33, pp: 188–198.
- Gussak, D. (2009). The effects of art therapy on male and female inmates: Advancing the research base. *The Arts in Psychotherapy*, vol. 36, pp: 5–12.
- Gussak, D. and Marcia, L. (2016). *The Wiley Handbook of Art Therapy*. Inglaterra: Wiley Blackwell.
- Ionescu, S., Jacquet, M. y Lhote, C. (1997). *Les mécanismes de défense. Théorie et clinique*. París: Nathan Université.
- Kvale, S. (1996). *InterViews. An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. California: Sage Publications.
- Leplanche, J. y Pontalis, J. (1996). *Diccionario de Psicoanálisis*. Buenos Aires, Argentina: Paidós Ibérica S.A. [Versión electrónica]. Recuperado de: <https://agapepsicoanalitico.files.wordpress.com/2013/07/diccionario-de-psicoanalisis-laplanche-y-pontalis.pdf>
- Liebman, M. y Stephen, J. (2005). *Art Therapy with offenders*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- López, M. y Martínez, N. (2006). *Arteterapia: conocimiento interior a través de la expresión artística*. Madrid: Ediciones TUTOR.
- Maslow, A. (2011). *La personalidad creadora*. Barcelona: Kairós.
- Martínez, E. (2002). *Cachorros de nadie*. Madrid: Editorial Popular.

- Peinado, A (2012) Desde la sombra. El setting de arteterapia en el contexto penitenciario. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*. Inspira, vol. 1, pp: 31-42. [Versión electrónica]. Recuperado de: <https://ateinspira.files.wordpress.com/2012/11/desdelasombra.pdf>
- Peñacoba, C. y Moreno, B. (1998). El concepto de la personalidad resistente. *Boletín de Psicología*, nº58, marzo, pp: 61-96. [Versión electrónica]. Recuperado de: https://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Personalidad/el-concepto-de-personalidad_resistente.pdf
- Pérez, J.L. (2000). La construcción social de la realidad carcelaria. Fondo editorial de la Pontificia Universidad Católica de Perú.
- Real Academia Española (2014). *Diccionario de la lengua española* (23.ªed.). Madrid: Autor.
- Sartre, J.P. (1989). *El Ser y la Nada*. Buenos Aires: Editorial Losada.
- Schaverien, J. (1999). *The revealing image*. London: Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Segovia, J.L. Consecuencias de la prisionización. *Ilustre Colegio de Abogados de Madrid: Cuadernos de Derecho Penitenciario*, número 8. [Versión electrónica]. Recuperado de: https://web.icam.es/bucket/1390164532_200404130003_6_08.pdf
- Simon, R. (1997). *Symbolic Images in Art As Therapy*. Londres: Routledge.
- Valverde, J. (1997). *La cárcel y sus consecuencias. La intervención sobre la conducta desadaptada*. Madrid: Editorial Popular S.A.
- Webb, S. y Webb, B. (1965). *Methods of Social Study*. Londres: Longman, Green.
- Winnicott, D. W. (1965). *El niño y el mundo externo*. Buenos Aires: Ediciones Hormé.
- Winnicott, D. W. (1996). *La naturaleza humana*. Barcelona: Paidós Ibérica S.A.
- Winnicott, D. W. (1998). *Los bebés y sus madres*. 1ª edición en la colección "Saberes Cotidianos". Barcelona: Paidós.
- Winnicott, D. (2008). *Realidad y Juego*. Barcelona: GEDISA S.A.
- Wolin, S.J. y Wolin, S. (1993): *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. New York: Villard Books.

ANEXOS

Anexo 1

Guión de la entrevista semiestructurada:

Respecto al entorno penitenciario en general:

- Cuéntanos cómo sería un día normal en prisión
- ¿Cómo crees que afecta la prisión a tu identidad?
- ¿Crees que hay diferencias entre la persona que eres fuera del entorno penitenciario y dentro? ¿Cuáles serían los aspectos más importantes?
- ¿En qué momentos del día sientes que puedes ser tú mismo?
- ¿Qué es intimidación para ti?
- ¿En qué afecta la prisión a la intimidad?
- ¿En qué lugares de la prisión te encuentras más a gusto? ¿Y menos?

Específicamente en relación al taller de Arteterapia:

- ¿De qué manera a través de la Arteterapia crees que puedes conectarte con aspectos de ti mismo?
- ¿Qué te aporta conectarte desde la Arteterapia con aspectos de tu vida de fuera?
- ¿Consideras el espacio de Arteterapia seguro y de confianza?
- ¿Crees que ha aumentado la confianza con los miembros del grupo a través de los talleres?
- ¿Se te ocurre algún aspecto significativo del que quieras hablarnos surgido en alguna sesión de Arteterapia?

Anexo 2

Guión de los grupos de discusión:

- ¿Qué creéis que os aporta la ronda inicial?
- ¿Qué dificultades en el proceso habéis encontrado?
- ¿Os parece importante el cierre en grupo?
- ¿Para qué creéis que os está sirviendo la Arteterapia en estos momentos?
- Después de haber tratado diferentes temas en los talleres, ¿hay algo específico que queráis trabajar en grupo o individualmente a partir de ahora?

Anexo 3:

Guión de los autoinformes:

- ¿Qué te ha aportado el proceso arteterapéutico?
- ¿Qué cambios significativos en ti mismo puedes achacar específicamente a tu participación en el taller?
- Alguna aportación que consideres acerca de los talleres de Arteterapia