

Arte y resiliencia: la expresión artística en la resignificación del trauma

Diana Guadalupe Sifuentes Ramírez¹

Karla María Reynoso Vargas²

El arte: una experiencia humana

El arte tiene una conceptualización amplia y ha acompañado la evolución humana: desde dar forma a una piedra con fines utilitarios –cortar carne o procesar alimentos– hasta progresivamente tener un alcance cada vez más dirigido hacia una experiencia estética –ornamentación, simbolismo– con la intención de expresar y comunicar algo. Actualmente, todavía se genera polémica sobre dónde comienza y dónde termina el arte, pues para considerar algo como tal, se toman en cuenta diversos juicios de valor, la técnica empleada, la intención creadora, el concepto de belleza propio del contexto sociohistórico, entre otros aspectos.

Para fines de analizar el arte en los procesos psicoafectivos humanos, nos acotamos a la definición del arte como una experiencia estética holística que

1 Escuela Superior de Música de la Universidad Juárez del Estado de Durango, lambrusca3@gmail.com

2 Profesora-investigadora de la Escuela Superior de Música de la Universidad Juárez del Estado de Durango, kreynoso@ujed.mx

implica los procesos de concepción, creación y recepción. Retomamos la definición de Ernst Fischer (1967), quien concibió el arte como un medio a través del cual la persona puede alcanzar la plenitud, expandir su ser en una experiencia trascendental, lo que implica que el individuo se entregue a algo más allá de sí, apropiándose de las experiencias de otros para transformarlas. El arte, desde su concepción, “es el medio indispensable para esta fusión del individuo con el todo. Refleja su infinita capacidad de asociarse a los demás, de compartir las experiencias y las ideas” (Fischer, 1967, pp. 11-12); es también un medio de expresión ante las inconformidades de una época, se condiciona por el tiempo y el espacio donde sucede; representa la humanidad, las ideas y aspiraciones, las necesidades y esperanzas de un acontecimiento histórico particular.

El arte persiste a través del tiempo, su contenido persiste como un catalizador ante las injusticias y adversidades de la vida en un momento dado; se presenta como una provocación emotiva al público que lo aprecia. Muchas veces, la interpretación estética activa asuntos internos individuales, otras veces el arte representa asuntos colectivos. Gran parte del arte del pasado conmueve al ser no sólo por la empatía que surge dadas las injusticias plasmadas en aquellos tiempos, sino porque sigue siendo parte de la actualidad, porque ese pasado parece rebasar una época que en ocasiones se esperaría mejor. Así es como en esas obras vemos plasmada nuestra condición humana y, en ellas, vemos lo peor de la humanidad, pero gratamente también presenciamos su contrapeso, la parte más humanitaria: el amor a la vida, a la naturaleza, al prójimo.

Adversidades, traumas y salud mental

Actualmente hay una creciente cifra mundial en trastornos mentales (Rojas, 2023) que, en gran parte, han sido detonados por factores estructurales. Vivimos en una sociedad antropocéntrica, capitalista y patriarcal, en la que prevalecen muchos tipos de violencia. Las condiciones sociales y laborales dejan en la precariedad a la mayoría de la población mundial y en muchos lugares no hay un Estado de derecho real. Dado que los determinantes sociales de la salud son desfavorables, la salud física, mental y social de la población se merma. Tal como explica Rojas (2023), las personas viven intoxicadas de cortisol por miedo, estados de alerta, incertidumbre y un sentimiento de soledad que se

mantienen en el tiempo; la forma de gestionar nuestras emociones suele provocar deterioro y enfermedad, lo cual daña la salud mental.

En los últimos años hemos pasado de los trastornos psiquiátricos graves a tener síntomas psicológicos de estrés, ansiedad, obsesiones e insomnio de forma muy frecuente. Hoy en día se estima que hay casi un 10-15% de la población que tiene síntomas de ansiedad [...] Se cree que casi 800 mil personas mueren al año por suicidio en el mundo (Rojas, 2023).

Nos parece importante aclarar la diferencia entre las adversidades y los traumatismos. Las primeras se refieren a dificultades cotidianas como las carencias económicas, tensiones laborales, los conflictos familiares, tensiones con los hijos o con los amigos. Los segundos son acontecimientos severos ante los cuales la persona tiene muy pocas maneras de incidir: accidentes, muerte de familiares cercanos, violaciones, catástrofes naturales, guerras, entre otras. Ninguna persona escapa a las adversidades de la vida y la mayoría de las personas experimenta algún traumatismo. Antes de la pandemia de COVID-19, la Organización Mundial de la Salud (2019) estimaba que la mitad de la población general había vivido o viviría un grave traumatismo en sus vidas y que el 25% experimentaría al menos dos traumatismos graves; sin embargo, la pandemia misma fue definida como causa de trauma debido a todas las pérdidas y desestabilizaciones que provocó (económicas, sociales, psicológicas), por lo que se considera que actualmente la gran mayoría de la población ha vivido un trauma.

Los trastornos mentales son la primer causa de discapacidad y, quienes los padecen, mueren alrededor de 10 a 20 años antes que la población en general años (OMS, 2022). En el año 2019, a nivel mundial, casi el 14% de los adolescentes afrontaba un trastorno mental; los suicidios representaban 1 de cada 100 muertes y el 58% de éstos ocurrían antes de los 50 años (OMS, 2022). Durante el primer año de la pandemia, la depresión y la ansiedad aumentaron más de un 25% (OMS, 2022). En 2023, ya postpandemia, 280 millones de personas tenían depresión. Cada año se suicidan más de 700 000 personas (OMS, 2023). La realidad en México no es más favorable: se estima que 3 de cada 10 personas padece algún trastorno mental a lo largo de su vida y más del 60% que sufre alguno, no recibe tratamiento (IMSS, 2023).

Ante todas estas situaciones, el arte se presenta como un medio para procesar las adversidades y las vivencias traumáticas, por tanto, puede ayudar a lograr estabilidad anímica y coadyuvar a lograr la salud mental.

Trauma y resiliencia

El trauma es la experiencia tras la cual sucede una fractura psíquica o física que acaba por destrozar la personalidad del herido, dejando un sentimiento de vacío que hace sentir que se ha estado “muerto” (Cyrulnik, 2006). A nivel psicológico, el trauma se produce en dos golpes: el primero, que surge en lo real (carencias en las necesidades básicas, dolor, humillación, abandono) y el segundo, que surge en la representación de lo real, en el relato que la persona elabora tras la mirada de los otros (Anna Freud en Cyrulnik, 2006). Una vez producido, el trauma indica más que una patología o una psique herida. Su huella se representa en “una herida ansiosa por expresar una realidad que de otra forma no existiría” (Caruth en Bradley y Hess, 2022, p. 4).

El trauma se procesa de manera diferente que las experiencias placenteras porque la vivencia es invasiva. Nuestro sistema genera una excitación atosigante y angustiante. La sobrecarga de estímulos llega a la mente en fragmentos y no como una experiencia completa. La información fragmentada se almacena en las partes sensoriales del cerebro. El problema es que debemos procesar una gran cantidad de información. Para que tenga sentido, nuestro cerebro debe asociarla con sentimientos, recuerdos y emociones para luego poder enviar esta información al área cognitiva y poder relatarla como una historia. “Mientras los datos permanezcan atrapados en la parte sensorial del cerebro, permanecerán caóticos y sin sanarse” (Berceli, 2012, p. 27).

A nivel emocional, un trauma puede afectar seriamente el funcionamiento y desarrollo del cerebro (Cyrulnik, 2006), así como del comportamiento de la persona. Algunas de estas disfunciones descritas por Lenocini (en Berceli, 2012) son la desconfianza, el miedo al conflicto, falta de compromiso, la evasión de responsabilidades y falta de atención sobre los resultados.

El medio en que se desarrolla un individuo que ha pasado por trauma es de suma importancia, pues impacta en la capacidad de progreso y en la resignificación de las experiencias. Modificar el entorno puede influir en el comienzo de otro desarrollo (Cyrulnik, 2006), en la reelaboración del relato, en la recons-

trucción de la realidad. Por lo tanto, es necesario realizar un trabajo no sólo con el herido y el psicoterapeuta, sino también con la cultura (Anna Freud en Cyrulnik, 2006). Aquellas personas que logran sobreponerse y prosperar tras situaciones traumáticas o adversas, logrando adaptarse a las circunstancias, se les conoce como personas resilientes.

El término resiliencia surgió tras estudios que demostraron el gran poder que tiene el amor, la autoestima y el medio en que se encuentra una persona para resurgir a pesar de los traumas vividos. En psicología, el término se introdujo en 1982 y es atribuido a las psicólogas Emmy Werner y Ruth Smith, quienes realizaron un estudio durante 30 años, en el que dieron seguimiento a 201 niños que vivieron situaciones desfavorables; con la expectativa de que siendo adultos desarrollarían algún tipo de patología, los resultados fueron sorprendentes, pues arrojaron datos nuevos para la época, ya que el 30% del grupo pudo superarse y tener una vida relativamente normal. En un inicio les denominaron los “niños invencibles”, para luego llamarles niños resilientes (Uriarte Arciniega, 2005).

La resiliencia, al igual que otras experiencias profundas, como la verdad, el amor o la belleza, es una realidad humana difícil de definir. Vanistendael *et al.* (2009) brindan una conceptualización pragmática y sin pretensiones: “la capacidad de desarrollarse positivamente en presencia de grandes dificultades. Una capacidad que es variable, que de ninguna manera es absoluta y que se construye en un proceso con el entorno, a lo largo de toda la vida” (p. 96). Destacan la “presencia de grandes dificultades” porque ellas son el “choque” que hace que la persona movilice sus recursos; es una capacidad que en mayor o menor medida se encuentra en nosotros. Algunas personas necesitan de mayor apoyo y cuidado para resignificar y enriquecer los cimientos que construyen su identidad luego de haber vivido carencias y traumas o, por el contrario, para asimilarlas y salir adelante. Puede que la realidad sea a menudo una mezcla de “gracias a” y “a pesar de” (Vanistendael *et al.*, 2009).

La vida del herido “continúa” tras lograr de nuevo mentalizarse, recuperar su seguridad, tolerar lo que simboliza, lo que ha vivido, ponerlo en imágenes y palabras para comprender el trauma y acudir a alguien de confianza con quien hablar de ello y le haga sentir apoyado (Rimé en Cyrulnik y Anaut, 2016). El procesamiento de la experiencia traumática tiene la potencialidad de “enseñarnos lo que es el amor, y al mismo tiempo hacer brotar nuestra capacidad innata de cariño y amor profundo” (p. 124). En medio del sufrimiento pode-

mos descubrirnos como entes compasivos y, un descubrimiento como este, tiene el poder de cambiar el modo en que vemos nuestra vida (Berceli, 2012).

Desde los primeros estudios sobre resiliencia, han habido diversos aportes y se han elaborado modelos teóricos que identifican los factores determinantes para que una persona desarrolle una actitud más o menos resiliente, por ejemplo: el temperamento, entorno familiar, contexto social, edad de los individuos, redes de apoyo, situación económica, etcétera. Para este trabajo hemos retomado el modelo de Grotberg, documentado en 1955 (Coronado Hijón, 2022), el cual ayuda a visualizar y comprender cómo se relacionan los recursos y qué actitudes son necesarias para promover la resiliencia. Este modelo se centra en los aspectos individuales, pero no niega la influencia del contexto. La claridad y la sencillez de este modelo facilitan su uso con niños y jóvenes. El modelo original preveía trabajar sobre cuatro aspectos: “soy, siento, tengo y puedo”, tal como se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1. Elementos de la resiliencia planteados por Grotberg

Yo soy	Yo siento	Yo tengo	Yo puedo
Autoconcepto de: -Fortalezas y debilidades -Valores -Convicciones	-Reconocimiento y modulación de emociones	Papel de: -Familia -Amistades -Docentes -Otras redes de apoyo	-Habilidades, talentos, aptitudes -Recursos psicológicos

Fuente: Elaboración propia.

La secuenciación práctica del proceso de resiliencia, descrita por Grotberg (en Gil, 2010), consiste en identificar la adversidad y elegir la respuesta adecuada, comprometerse con un comportamiento resiliente para, posteriormente, valorar los resultados, es decir, cuánto se aprendió de la experiencia, cuándo incrementó el bienestar y la calidad de vida.

Vanistendael (2009) habla de tres dimensiones presentes en la resiliencia: a) la resistencia, b) la dimensión de construcción o reconstrucción de la vida y c) la sublimación. Esta última la manifiestan personas que han logrado transformar una adversidad en un triunfo o en un bien, como muchos artistas

y creadores, al momento de enfrentar una situación perjudicial en sus vidas, sobrellevando aquello como una experiencia enriquecedora, algo que conllevó un cambio la vida, un cambio que de otra forma no se hubiese producido.

Hablar expresamente de las vivencias traumáticas y adversidades puede ser complicado debido a la resistencia o temor de las víctimas de revivir aquellas situaciones, de ser juzgadas, de los estigmas sociales, de la incredulidad y reacciones negativas, por lo que una de las posibilidades de transformar el trauma o la experiencia es a través de la creatividad y la significación en una obra de arte, donde la experiencia puede convertirse en algo socialmente aceptable (Cyrulnik, 2009). El arte ofrece una oportunidad ideal, donde se da lugar a la utilización de los mecanismos creativos como medio sobrellevar las crisis. “Quien supera la crisis se supera a sí mismo. Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias, violenta su propio talento y respeta más a los problemas que a las soluciones” (Einstein en Llanos, 2020).

El arte brinda la posibilidad de dar una nueva narrativa a las experiencias, de otorgar un significado y una visión a aquello que a veces parece estar más allá de la razón, y dada esta característica, tiene un gran poder terapéutico: “La fantasía artística es la mejor herramienta para enfrentar la adversidad” (Cyrulnik, 2009). Sin importar la edad que se tenga, la abstracción al estar ante una obra, un instrumento o con un lienzo en blanco y un pincel, abre infinitas posibilidades de creación, expande nuestros sentidos y ayuda a ingresar en un mundo abstracto, a una conexión profunda con la razón y las emociones. Tal como le escribió Vincent Van Gogh a su hermano Theo:

Todo el mundo tendrá quizá un día neurosis, histeria, el baile de San Vito u otra cosa. ¿Acaso no existe el antídoto? ¿En Delacroix, en Berlioz, en Wagner? Y es verdad nuestra locura artística en todos nosotros, yo no digo que sobre todo en mí, no me haya herido hasta la médula; pero digo y mantendré que nuestros antídotos y consuelos pueden con un poco de buena voluntad, ser considerados como completamente eficaces (Van Gogh, 2003, p. 317).

Hacer arte es encontrar la forma de expresar nuestro ser (emociones, identidad, espiritualidad, conciencia, historia, sueños), ya sea en un pedazo de papel a través de la escritura, en pinceladas de colores a través de un lienzo, con un conjunto de movimientos como en la danza, a través de agrupaciones de sonidos y silencios como en la música, entre otras, ayuda a liberarse o en-

contrarse en lo plasmado, a aceptar y reestructurar los recuerdos de nuestras vivencias y lo sentido, ya se muestre o no al mundo; es abrirse a una infinidad de formas de expresión; es ir al encuentro de ideas que se manifiestan en imágenes, palabras, colores, sonidos; es elaborar y compartir la visión de un mundo propio, un mundo que, ante los otros, terminará por enriquecerse e, incluso, por recrearse y metamorfosearse; es otorgar luz a lugares que otros desconocen o darles un nuevo color. Como una chispa que da paso a un gran incendio, el arte se engendra a sí mismo y subjetivamente está en continuidad enriqueciendo lo más profundo de nuestro ser (Sifuentes, 2024).

Conocer el fenómeno de la resiliencia a través de artistas, nos permite adentrarnos en el mundo de quienes vuelcan su mundo interno en simbólicas obras de arte y nos muestran, muchas veces, la tragedia que habita en ellos; a pesar de ello, dotan de colores a sus historias. Tal como dijera Kandinsky, el artista “quiere y debe expresar su mundo interior” (1996, p. 46).

Método: un estudio cualitativo sobre arte y resiliencia

La finalidad del presente estudio es identificar las contribuciones del arte en el proceso de resignificación del trauma, necesario para la construcción de resiliencia.³ Es un estudio cualitativo de carácter fenomenológico y con alcance exploratorio. Como tal, se abocó a fenómenos abstractos como los sentimientos, emociones y pensamientos, de cada una de las personas participantes y el significado que cada uno de ellos dio a su experiencia (Guerrero Bejarano, 2016). Primero identificamos las contribuciones del arte en el proceso de resignificación del trauma y luego realizamos un contraste teórico con otros estudios que han buscado aproximarse teóricamente al concepto de la resiliencia.

Participantes

La muestra fue no probabilística, de casos tipo y a conveniencia, es decir, personas que se dedicaban a hacer arte, quienes sabíamos que habían experimentado

3 La información presentada forma parte de la investigación titulada “Arte y resiliencia: La expresión artística en la resignificación del trauma” (Sifuentes, 2024).

algún periodo complicado en su vida y que, voluntariamente, quisieron participar en el estudio. Consideramos que esta población es un tanto especial, por la labor extraordinariamente creativa que realiza y sus implicaciones psicoemocionales. Estudios cualitativos han reflexionado sobre arte y emocionalidad. Por ejemplo, Reynoso (2018), ha cuestionado si aquellos que se interesan en desarrollar una carrera artística son personas con hipersensibilidad afectiva, o bien, si la ocupación artística promueve el desarrollo de la sensibilidad emocional o si la hipersensibilidad afectiva es el resultado de ambas situaciones. En cualquiera de los casos, la hipersensibilidad afectiva es una cualidad, a la vez que un estresor que, a largo plazo, puede volverse una condición de riesgo para el desarrollo de estados anímicos o rasgos de la personalidad desfavorables para la salud mental. La suma de diversas situaciones que suelen relacionarse con ser artista (tiempo de aislamiento en la elaboración de la obra, horarios irregulares de trabajo, poco reconocimiento externo y elevada autoexigencia, condiciones precarias del trabajo, etcétera) puede suponer una mayor susceptibilidad de poseer diversas aflicciones mentales como depresión, ansiedad o estrés.

Las personas artistas son primeramente seres humanos: tienen fortalezas, debilidades y particularidades que les hacen ser personas únicas. Como todos, deben afrontar las adversidades de la vida, también se cansan y se enferman. Además, su cotidianidad implica laborar con la expresión estética y la creación, que se vincula íntimamente con una alta sensibilidad emocional. Damos por sentado que todas las personas somos capaces de crear y tener pensamiento estético; que, de hecho, el arte forma parte de nuestras vidas, aunque no nos dediquemos a ello como una ocupación profesional. Por tanto, todas las personas tenemos la posibilidad de beneficiarnos de éste.

Los participantes fueron cinco hombres, quienes se desenvolvían en las áreas de música, artes visuales y plásticas y danza; y tres mujeres en las áreas de literatura y cine (Tabla 2). Algunos cursaban la licenciatura, mientras que otros ejercían ya como artistas profesionales. Su trayecto de vida implicó situaciones potencialmente traumáticas: diversos tipos de violencia, situaciones de pérdida, duelos, carencias, adicciones, entre otras.

Tabla 2. Descripción de las personas participantes

Pedro	Estudiante en formación en Licenciatura en Música.
Fernando	Músico profesional, maestro teórico musical.
Sergio	Estudiante en formación de la Licenciatura en Artes Visuales y Plásticas.
Ángel	Pintor profesional egresado de Licenciatura en Artes Visuales.
Jorge	Bailarín profesional, maestro de danza folclórica.
Lucía	Escritora independiente de literatura.
Sofía	Escritora independiente de literatura.
Susana	Creadora de cine, maestranda de cine.

Fuente: Elaboración propia.

Recolección de datos

Recabamos la información a través de entrevistas semiestructuradas a personas dedicadas al arte, de nacionalidad mexicana, mayores de 18 años. Cada una otorgó su consentimiento informado. Las preguntas generadoras (correspondientes a la información que aquí presentamos) fueron las siguientes:

- ¿Ha habido situaciones difíciles en que te ha costado seguir adelante?
- ¿El arte te ayudó a salir de esas situaciones difíciles? ¿De qué manera?
- ¿Has dejado de ejercer tu arte en momentos de adversidad?
- ¿Qué te ha ayudado a salir adelante además del arte?
- De las situaciones difíciles que viviste ¿qué piensas que es lo importante?, ¿qué has aprendido?

Las entrevistas se grabaron en audio con un dispositivo móvil para su posterior transcripción y análisis. Con el fin de mantener la confidencialidad, usamos pseudónimos y omitimos datos de identificación.

Análisis

Las entrevistas arrojaron información densa y abundante, por lo que debimos hacer un análisis de su contenido. Siendo un estudio exploratorio, realizamos una codificación abierta y encontramos unidades hermenéuticas, categorías y dimensiones de análisis. El análisis se realizó bajo una óptica interdisciplinaria –ya que una de las autoras es educadora musical y otra, psicóloga–, éstas fueron contrastadas con los elementos de la resiliencia descritos por la literatura consultada.

A continuación, exponemos las formas en que el arte ayudó a las personas artistas a superar las adversidades y situaciones traumáticas por las que pasaron.

El arte en la resignificación del trauma

Las personas informantes vivieron múltiples adversidades y traumas: violación sexual en la infancia, violencia de pareja, incomprensión de la familia por la dedicación a la actividad artística, aislamiento e incertidumbre por la pandemia, dificultades económicas, abortos, divorcios, muerte de personas queridas por enfermedad, accidentes, asesinatos y suicidios, discriminación por ser mujer o por tener una preferencia sexual homosexual o bisexual, violencia hacia la comunidad por crimen organizado. Cada participante informó al menos un periodo de crisis personal severa. Algunos de ellos pensaron en suicidio, algunos intentaron consumarlo. Identificamos también que después del “vacío” que implica vivir un evento traumático, de la desestructuración de sí, las y los artistas dejaron de producir arte, vivieron un alejamiento de la vida, un encierro que en algunos casos acentuó su crisis y en otros permitió la reelaboración de su perspectiva. La reconexión con el quehacer artístico fue un paso importante en su recuperación, en tanto que sirvió como elemento de resiliencia.

Arte, una forma de liberación

El arte resulta ser un medio con el que es posible expresar las sensaciones más intensas, aquello que duele, las emociones incómodas, los miedos, preocupaciones y también las esperanzas y nuevas perspectivas. Fue descrito en las entrevistas como “una forma de expresión”, una forma alternativa de comunicar, “un medio de liberación” de la ansiedad y la depresión, una manera de “sacar el estrés”, de “canalización”, de “desahogo”, de “regulación de emociones”. Una actividad que se siente como una “necesidad” en tanto que brinda alivio.

Por ejemplo, Pedro mencionó que hubo momentos en los que quiso abandonar su carrera de músico, pero algo dentro de él le decía: “yo quiero tocar, quiero expresar con mis manos lo que siento”.

[...] me acuerdo de Liszt que decía que se sentía impotente al no poder expresar con sus dedos todo lo que afligía a su espíritu, porque entendía que el arte era una forma de expresión del alma, o sea, donde no se utilizan palabras, sino otras formas de comunicar como los sonidos, o los colores, o las formas. [...] Yo diría que la música me ayudó en ese sentido; como una forma de liberación de toda esa ansiedad o depresión. Claro, hubo momentos en que sí, como que ni siquiera tenía tantas ganas de tocar, pero siempre estuvo ahí la música, de alguna u otra forma, tanto escuchándola, haciéndola, como enseñándola: me daba cierto impulso para seguir adelante (Pedro).

Sofía señaló haber “liberado” sus emociones de duelo a través de la escritura, llegando a ser, para ella, una necesidad.

[...] yo participaba con un texto para ella (amiga fallecida) [...] que justo surgió de eso ¿no?, como de... el proceso de cuando supe y como el duelo y así, como que necesité escribir mucho en ese tiempo (Sofía).

Igualmente, Lucía dijo haber canalizado sus emociones a través de la escritura y la pintura.

Yo escribo de todo lo que me duele [...]. Cuando sentía mucha ansiedad, me ponía a pintar en las paredes, hacía mis muralitos y demás... como que sí me ayuda

mucho a canalizar todo. Como que siento mucho. Soy muy sensible. Entonces, me ayuda mucho a desahogar todo (Lucía).

Las experiencias de Sofía y Lucía permiten entender el arte como un medio que permite plasmar el dolor, la ansiedad y la sobrecarga de emociones. Genera un espacio seguro, un tiempo que permite conectar con aquello que es difícil de procesar. La obra –la poesía, el mural– puede entenderse como un producto materializado, un depositario de aquello que duele.

Sergio señaló que su escultura siempre fue de la mano con sus emociones y sentimientos. De alguna manera, su arte siempre representó elementos de lo que hacía en su día a día. Narró una entrevista del artista plástico Germán Valles, quien comentaba que, si estaba aburrido, se ponía a dibujar; si estaba estresado, hacía escultura en cantera. Esto es, como un método para liberar y regular las emociones en el instante, para conseguir tolerancia a la frustración conforme se detalla la obra.

[...] Es más fácil sacar el estrés con la escultura, porque sólo le estás pegando y conforme te calmas tienes que tener mucho más cuidado. Por ejemplo, con la cantera o la madera, como está muy agrietada, lo debes hacer con más cuidado porque se puede partir (Sergio).

En este relato observamos cómo la atención focalizada en la creación artística, en la realización de la técnica, permite pasar a un segundo plano los pensamientos negativos; no resistencia hacia ellos, sino presentando algo que cobra más relevancia, haciendo posible que el cerebro recobre una actividad más equilibrada, lo que se traduce en una experiencia de “recuperar la calma”, lo que a su vez facilita la reelaboración cognitiva. Como indica Delannoy (2015), “la construcción es un acto que nos transforma” (p. 40).

El arte también resultó ser un medio de detección de situaciones problemáticas psicoemocionales de otros. Por ejemplo, Lucía describió que, en su labor docente, ha podido reconocer algunas emociones en sus estudiantes, ya sea a través de la escritura y las grafías (si marcan mucho la pluma o hacen la letra muy grande), de dibujos, etcétera.

Pude detectar en un cuento cosas que no me parecían normales en una niña de 11 años. Ella me hablaba de sexo, me hablaba de alcoholismo, me hablaba de mas-

turbaciones. Entonces, pude canalizarla con la psicóloga. Sí, siento que el arte ayuda mucho, siento que si no la hubiera puesto a escribir no hubiera podido rescatar o canalizarla (Lucía).

Diversos relatos describieron cómo el arte coadyuva a regular la vida interna de las personas artistas y también la regulación de la vida ayuda a la producción artística. Ángel comentó que luego de pensionarse se dedicó a trabajar disciplinadamente, a pintar, a estar muy activo y a cuidarse a sí mismo. Esto ayudó a regular sus emociones. Dice: “yo creo que el alimentarte, cuidarte y amarte también se refleja en la producción, te haces más activo, como más asertivo también, o sea, me salían unas ideas, así como que *ájale*” (Ángel). Menciona que después de ese año tenía alrededor de 50 cuadros, con los que pudo realizar una grata exposición.

Arte como refugio y medio de reafirmación

Observamos que la práctica artística ha sido, en algún momento de la vida de cada informante, una suerte de refugio y un medio de reafirmación descrito como “refugio”, “abrigo”, “cobijo”, como “un escape de la realidad” y “un lugar seguro”. La práctica creadora que sucede en este “lugar” posibilita la revaloración del sentido de autoeficacia, permite reencontrarse con la seguridad personal y reformular el sentido de lo que se vive, por ello lo consideramos un medio de reafirmación. Observamos que esta función psicoafectiva del arte se vincula con cada elemento del modelo de resiliencia planteado por Grotberg (1996), pues “ayuda a enfocarte en lo que eres bueno” (yo soy), a recuperar las sensaciones de empoderamiento (yo puedo), de “satisfacción”, de sentirse “útil” y de “tener un sentido” (yo siento), y de conectar con otros (yo tengo).

Jorge concibió a la danza como un refugio que le dio seguridad. Explica: “tal vez doloroso hasta cierto punto, pero a fin de cuentas seguía siendo un refugio, estuviera un poco destruido, un poco deshecho, pero a fin de cuentas esto es mío y esto (la danza) es mi lugar seguro”. La danza es un elemento fundamental en su vida. Ama danzar. Aquello que siente es parte de él. Además, le recuerda a su padre y quiere seguir haciéndolo. En muchos sentidos, el arte lo reafirma. Reconoce que además del dolor que pudo sentir, la danza

también le hizo sentir paz y lo motivó a continuar. Ha sido un detonante de estrés, pero también le brindó “refugio” y le ayudó a mantenerse “cuerdo”.

[...] Me ayudó bastante la danza en este caso [duelo], porque es como que concentrarte en lo que eres bueno, concentrarte en lo que sabes hacer. Llega un punto en que te desanimas y pierdes la motivación, pierdes la confianza, pierdes las ganas incluso; y durante todos esos procesos sí era un punto en el que dices “okay puedo con esto”, o “¿sabes qué? quiero escapar un poco de la realidad, me voy a refugiar en algo que es parte de mí y me mantiene un poco más este... cuerdo (Jorge).

Por su parte, Sofía explicó que se sintió muy sola después del aborto que tuvo, a pesar de haber sido por elección y estar acompañada. La lectura le brindó un espacio para procesar el duelo, un refugio en el cual se sintió comprendida:

En la lectura... encontré como el único espacio en el que podía, cuando yo estaba como atravesando este proceso justo en esos días en que sucedió el aborto, como que yo entré en no sé si como en un shock o en una crisis y no podía hacer muchas cosas, sólo lloraba y, no comía y así ¿no? [...] y, de las únicas cosas que pude hacer fue leer. Leí un libro que creo que es muy triste, pero no sé por qué yo encontraba como mucha belleza en esa lectura y como que me... me ayudaba un poco. También después encontré a una poeta, que hablaba sobre sus procesos de aborto, porque ella había tenido varios [...] y, fue la primera vez que yo leí algo y aparte en un poema ¿no?, como que se intensificó el significado o la fuerza de las palabras, a través del poema, porque hablaba justo de que, como de esta libertad de decir que había abortado pero que le dolía mucho haberlo hecho. Entonces, como que ella estaba aceptando que había un duelo, y como que yo estuve mucho tiempo negándolo, creo que por eso tampoco viví en el proceso del duelo, porque era como... si ya decidí, por qué me siento mal, ¿no? [...] Entonces, eh me acuerdo que en ese momento fue muy importante encontrar ese poema [...]. Encontré mucho amor en ese poema y como un refugio también, entonces creo que fue [...] sí, fue algo importante para poder continuar en esos días (Sofía).

Fernando señala la importancia de tener una sana relación con la música, pues aparte de ser compañera, también es un “abrigo” que “está contigo en los días de sol y en los días de lluvia es... es lo valioso” (Fernando).

Pedro habla del sentido de vida que ha adquirido gracias a la música:

Recuerdo esa frase de Beethoven que decía que no debería quitarse nadie la vida si todavía puede realizar un acto de virtud. O sea, yo lo entiendo por qué yo lo viví en el sentido de que, al sentirte deprimido, pero al hacer un bien hacia los demás, como que tú sentías como que esa satisfacción y esa lucecita ¿no? en la oscuridad, [...] y todo eso giraba en torno a la música, ya sea en hacer música, o enseñar música o aprender música, porque cuando tocaba, cuando aprendía un nuevo instrumento, me reconfortaba, me sentía útil, como que había un sentido (Pedro).

Asimismo, Susana mencionó que, si bien ella ha sido una facilitadora para que las personas se expresen en los talleres de cine a través de películas, esto también ha sido de ayuda en su propio proceso.

Simbolización y significación a través del arte

La sublimación (un elemento de resiliencia de las que se habla en Vanistendael *et al.*, 2009) es un mecanismo de defensa que transforma los impulsos inaceptables en expresiones socialmente aceptables. El acto de transformación está estrechamente vinculado a la creatividad, ésta tiene un enorme potencial para ayudarnos a convertir una emoción en símbolo y para resignificar la experiencia del trauma (Chávez en Aguilar, 2021). Así, la creación artística muestra el poder de reafirmar la identidad, brindando la oportunidad de resolver conflictos emocionales y recuerdos reprimidos a través de la simbolización (McClary, 2007). Las palabras e imágenes son simbólicas cuando representan algo más que su significado inmediato y obvio, cuando tienen un aspecto “inconsciente” que le ha implicado a la mente explorar el símbolo, generando “ideas que yacen más allá del alcance de la razón” (Jung, 2002, p. 18).

Para Sergio, el arte ha sido el medio para ser “conceptual” consigo mismo, una oportunidad de entender que cada palabra puede tener varios significados para hacer pensar a las personas; él suele buscar significados simbólicos,

a veces los crea involuntariamente, tal como aquellos que aparecieron en sus sueños. Parte de su proceso es dejarse guiar por ellos cuando hacen sentido con lo que está viviendo en esos momentos. Durante la creación disimula o disfraza el tema central con conceptos que signifiquen lo mismo, es decir, simbolizaciones.

Los símbolos como expresión del inconsciente no se someten a los “propósitos conscientes del ego”, se manifiestan por lo general en sueños, fantasías y en la propia creación artística, en una suerte de “irrupciones” del inconsciente durante la labor creadora:

[...] pueden surgir por sí mismos del inconsciente pensamientos nuevos e ideas creativas, pensamientos e ideas que anteriormente jamás fueron conscientes. Se desarrollan desde las oscuras profundidades de la mente al igual que un loto y forman una parte importantísima de la psique subliminal (Jung, 2002, p. 35).

Esto se puede observar en el relato de Sofía:

[...] A veces se pasa así ¿no? que dura mucho tiempo en mi cabeza la idea, pero ya cuando la plasmo como que también alcanzo a ver más cosas de lo que yo estaba sintiendo. O sea, como que en el texto encuentro más cosas que yo no tenía muy claras, pero ya cuando las leo las comprendo, o sea me comprendo más ¿no? (Sofía).

Así, la creación artística se puede entender como una especie de alquimia, en la que la persona condensa, explora y amplía el espíritu de su época mediante la obra de arte que, si es elaborada utilizando el impulso inconsciente, “rebasaría el alcance del entendimiento consciente en la misma medida en que la conciencia del autor se alejaría del desarrollo de su obra”. Así, lo simbólico es “la posibilidad e insinuación de un sentido más amplio y elevado, más allá de nuestra capacidad actual de comprensión” (Jung, 1999, p. 67).

El relato de Ángel puede ser ilustrativo sobre cómo los procesos simbólicos no se realizan de manera intencional. Él preparó una exposición de pintura relacionada a las varias pérdidas cercanas que tuvo en un periodo corto de tiempo, pero menciona que no lo hizo conscientemente. En retrospectiva, Ángel observa que algunas pinturas resultaron ser “autorretratos,

emocionalmente hablando”, pues simbólicamente representan las emociones o situaciones que vivía en aquella etapa: “Sales a flote y el inconsciente te ayuda y hasta te hace trabajar en algo para que salgas más rápido, o sea, dejas ahí todas las ‘grietas’ [...] entonces tu corazón se va así como aligerando” (Ángel).

En sus pinturas plasmó su duelo, en alguna, describe una pintura de una mujer vestida de negro, de espaldas y dejando un camino que no tiene fin. Dice haber creado varios cuadros dedicados a la pérdida, para él fue “ponerle punto final”, soltar la carga de esos duelos. También, menciona que las grietas pintadas fueron un símbolo que no usaba antes y empleó en esa exposición, luego, con el tiempo ha dejado de plasmarlas. En otra de las pinturas aparece el perfil de una mujer con una orquídea en la cabeza: considerada por él la flor más bonita. Menciona igualmente haber puesto a otra mujer de piel oscura, escondida, con una cara muy “velada” y diluida, para él era un cuadro equilibrado, donde resaltaba la composición, el color. Un día, lo analizó más allá de la técnica y se dio cuenta de que la silueta del cuadro, aquella que llevaba una flor, hacía referencia a su exesposa; además, la orquídea se había vuelto un símbolo de su relación. Él estaba reflejado como aquella figura de perfil, “medio quemado”, preguntándose si su orquídea sobrevivía, si su relación sobrevivía. Ángel reconoce que el arte, aunque sea realizado de forma inconsciente, ayuda a liberar emociones a través de aquellos símbolos, a superar las situaciones emocionales.

Por otro lado, el arte puede ayudar a crear símbolos en un proceso semiótico, es decir, la labor creadora permite otorgar significados a cosas, sonidos, imágenes o movimientos. Algunas veces esos significados son compartidos y otras veces son individuales. Tal como Jorge expresó: “Hay cosas que pueden ser insignificantes para algunas personas, pero para mí significan mucho”. Narró que, en el transcurso de un año, él perdió a su mejor amigo, a su padre y a su pareja. Lo describe como el momento más difícil de su vida. Explicó que algo que le ayudó a mantenerse fue observar una cabeza de venado que su padre usaba para realizar la danza del venado y pensar en que él también la usaría para el posterior aniversario del grupo de danza; tenía que hacerlo y lo haría bien. Aquella cabeza “se convirtió en un símbolo, ¿no?, ahora, pues eso representa mucho más que cualquier otra cosa” (Jorge).

El relato de Jorge muestra cómo la actividad artística ofrece la posibilidad de otorgar significados personales, así como a crear un sentido de lo que se hace, una proyección a futuro –necesaria en el proceso de rehabilitación de

la depresión-. La actividad artística abre la puerta a un mundo lleno de significados de interpretación amplia. Así, el arte tiene un significado diferente dependiendo de quién lo experimenta. Tal como explica Regelski, “es inútil explicar a otra persona el significado que se experimenta en una obra musical o una obra de arte, pues cada significado es el resultado de la afirmación del sujeto sobre su propia identidad” (en Gamboa, 2016, p. 214).

Resignificación, el dolor como motor para hacer arte

Fenili *et al.* (2006) explican que el dolor emocional posee un papel importante en la evolución del hombre, es un estimulante para realizar actividades, ser introspectivos, reflexivos, pacientes y más sensatos. El dolor puede ser “el aguijón que impulsa al hombre hacia adelante, en el camino del progreso” (p. 7). En esta metáfora, si el dolor es aguijón, el arte es el medio para moverse. Asimismo, observamos que las personas artistas usaron el dolor para crear arte, plasmarse en él, y seguir adelante. Sofía señaló que el dolor ha sido un motor para ella en el ámbito cinematográfico:

Creo que, cuando me he sentido muy mal, es como que salen más cosas... últimamente me ha costado porque siento que ya es como... como cosas muy difíciles, que no he podido como soltarme totalmente, pero ha habido momentos en los que logro sacar algo, que sé que viene como muy del dolor, de esa parte del dolor, entonces creo que también es como un motor o no sé (Sofía).

Para Jorge, la danza dirigió su orientación al logro en medio de un proceso de duelo, le ayudó a establecer objetivos y una proyección a mediano plazo: realizar la danza del venado en la conmemoración del aniversario del grupo de danza creado por su padre.

Me metí una friega física para tener un mejor cuerpo y una friega emocional para mantener, porque es una danza que, fuera de lo pesado físicamente, emocionalmente era más pesado el usar la indumentaria de mi papá [recién fallecido] [...] Entonces, fue un proceso desgastante; pero, fue como que amor-odio: ‘no quiero estar porque me duele, pero quiero estar porque quiero lograrlo’. Entonces fue completar esa etapa [...]. Llega un punto en el que se te

engloban todas las emociones y sé que eso lo conseguí gracias a la danza, gracias a estar ahí, a poder expresar todo a través de mi danza, de mi baile (Jorge).

Jorge comentó que, en el mundo del arte, el dolor suele ser una inspiración para crear y las emociones negativas son las más buscadas por algunos artistas, el dolor y cansancio son a veces necesarios para mejorar, tal como sucede en el ejercicio físico: “hay que sacrificarse, comer menos y seguirse ejercitando a pesar del dolor y agotamiento, y dices: ‘ya no quiero continuar’, pero a veces esas emociones negativas te ayudan a mantenerte enfocado, a continuar, y a hacer un mejor trabajo”. Después de haber pasado por un episodio de duelo, reconoció que llegó a normalizar “la cuestión de la tristeza, de estar cansado todo el tiempo”. Reflexionó que el arte ayuda a expresar las emociones, sean positivas o negativas: “Como artista tienes que aprovechar todas las emociones para poder dar un mejor trabajo o poder hacer un mejor sentir [...], no sólo lo triste o sólo lo feliz” (Jorge).

Para Fernando, el dolor emocional puede ser “un pilar” sobre el cual construir sus vivencias, pero, indica también que es importante que no se convierta en un “eje en el cual orbite todo”, pues justamente la resiliencia es esa “valiosa capacidad de construir algo positivo a pesar de las adversidades”. Sus palabras advirtieron el peligro de quedarse “estancado” en un proceso psicoemocional doloroso, tal como puede ser el duelo. Como explica Weintraub (2016), el trabajo emocional es “habitar la grieta, la falta, el hiato. Lo incomprensible, lo que nos excede. La vida. Y la única certeza de la vida: la muerte” (pp. 175-176). Esto sucede cuando el artista logra habitar esta compleja ausencia y, como indica Fernando, “no busca llenarla con el amor del público”; cuando se dedica humildemente a hacer lo suyo, “sin grandilocuencias, ni desmedidos objetivos”; rehaciendo una y otra vez la escena de un individuo que intenta expresarse a través de una obra que lo conmueve.

Arte para amarrarse más a Dios

Después de un trauma devastador “algunas personas pierden la fe, mientras que otras experimentan una transformación espiritual” (Berceli, 2012, p. 108). El arte puede llegar a ser el medio para cultivar la espiritualidad, en el sentido que explicaba Fischer (1967): alcanzar la plenitud al entregarse a algo más

allá de sí mismo. La experiencia de Lucía ilustra esto. Ella no se considera religiosa; sin embargo, cree en Dios, uno que se manifiesta a través del arte, que es el arte mismo:

El arte es este amor grandísimo que está en todos lados, y no un amor como el de “ah que bonito, qué romántico”, no, o sea, un amor, entendiendo el amor como un sentimiento inexplicable también, ¿no?, como que: “por amor hago esto”, o sea, entonces yo creo que he aprendido a amarrarme más de Dios, del arte, de la poesía, que para mí es lo mismo –es un todo– a confiar mucho en mí, a ser más independiente (Lucía).

Berceli (2012) advierte que quienes intentan forzar la aceptación del trauma dentro de un conjunto de creencias establecidas, “inevitablemente se tornan rígidas en su fe” (p. 107), intentan rezar con mayor intensidad, ser “mejores personas” y “seguir las reglas” con más fervor; sin embargo, esto no funciona. El trauma no sanado se enmascara en un individuo amargado, agresivo, resentido, cuya ira se expresa en doctrinas inflexibles o prácticas violentas. Solamente el compromiso sincero con el proceso de rehabilitación del trauma puede reformular el sistema de creencias, de tal manera que no sólo se restaura, sino que se profundiza.

El arte como generador de empatía y solidaridad

Tal como hemos descrito en el apartado anterior, procesar la experiencia traumática suele implicar una fase de alejamiento (físico o emocional), que en algunos casos puede llegar a la incomunicación. En dicha fase, el arte puede servir como refugio. Después, cuando la persona avanza en el proceso psicoafectivo, cuando ha asimilado, aceptado, resignificado; cuando ha formado nuevas perspectivas (aunque sea a corto plazo), entonces la persona comienza a acercarse a aquello que le resulta significativo, incluyendo los vínculos sociales. Poco a poco reactiva sus enlaces con el mundo. En esta fase, el arte, en tanto lenguaje, es un medio para movilizar y consolidar los lazos psicoafectivos.

Jorge aprendió a hacer las paces consigo mismo y con la tristeza que experimentaba la mayor parte del tiempo. Por recomendación de una tanatóloga comenzó a hacer videos en TikTok con el fin de demostrar sus sentimientos,

así la gente podría saber por lo que estaba pasando y generar empatía. En este proceso generó una nueva perspectiva hacia las personas depresivas, hacia la gente que se siente triste constantemente:

Son emociones fuertes, pero no quiere decir que sean malas. Llegué un tiempo a escribir unas frases de mi sentir, de mi forma de pensar y sí era, tal vez, o muy resiliente o era muy explícito, al decir: “me siento destrozado, me siento roto por dentro, pero eso no quiere decir que voy a estar mal” (Jorge).

Sofía usó la escritura para conectar con su padre y con sus amigas. En los primeros años que ella cursó la primaria, cuando su padre se recuperaba en el hospital, comenzó a mandarle cartas: “él me contestaba con notas y así teníamos como una minicorrespondencia. También usé mucho las cartas con mis amigas. Creo, ahí fue cuando empecé a escribir más”. Ella reconoce que el arte literario le generó sentido de compañía y la sensación de no estar sola, “[...] creo que nos acompañamos [cuando leemos], porque realmente alguien que lee no está nunca solo ¿no?”.

Susana mencionó que si bien en la comunidad de cine industrial no se ha sentido integrada, en el cine comunitario sí. Sabe que cada persona de este entorno está actuando y haciendo algo desde su lugar, desde distintas naciones y pueblos.

[...] en el cine, con las personas con las que yo trabajo, siento que hay una comunidad; que nos respaldamos entre nosotros, nos ayudamos, nos apoyamos desde una comunidad muy grande que es una red de personas que nos dedicamos a la exhibición, y por otro lado también toda la red de las personas que hacemos formación, y los realizadores y demás, siento que es muy [...] sí, o sea, creo que sí, ha sido un cobijo que nunca había tenido como en ninguno de los otros ámbitos en los que me había desenvuelto (Susana).

Al crear arte se activa la corteza prefrontal, “La corteza prefrontal tiene un papel fundamental en la atribución de estados mentales, afectos, creencias, deseos, intenciones que hacemos a los demás”; “la empatía es la estructuración y la construcción del otro y su respuesta”: las obras de arte, sus creadores y/o intérpretes (Delannoy, 2015, p. 41).

Observamos que el arte favorece la sensación de “estar conectado” con algo o con alguien, la impresión de “estar acompañado”. La producción artística, cuando se destina a otros, puede generar vínculos, fortalecerlos, profundizarlos. Los entornos artísticos pueden propiciar redes que dan sentido de pertenencia, al entender que formamos algo más grande que nosotros mismos. El arte puede dar un sentido psicosocial a lo que hacemos, favorecer el desarrollo de empatía y solidaridad.

Arte como estímulo de la creatividad

El arte promueve la creatividad, enriquece nuestras percepciones y fomenta la imaginación cuando tratamos de entender lo plasmado, de interiorizar la forma en que otros perciben el mundo.

La creatividad contribuye al bienestar, pues promueve la autorrealización (Conner *et al.*, 2016). Tiene un papel importante en la solución de problemas y en el desarrollo de la conducta adaptativa; ayuda a recuperar la vitalidad y, por tanto, es esencial para mejorar la calidad de vida. “La creatividad en sí misma es un movimiento hacia la salud, nos permite procesar, visualizar, sublimar y mucho más” (Chávez en Aguilar, 2021). Como explica Barradas (2021), “ayuda a vencer el miedo a descubrir nuevos caminos y a romper paradigmas con objeto de establecer las rutas de evolución cada día, con la resiliencia como efecto de cada disrupción”.

Me gusta mucho ir [a exposiciones artísticas] porque siento que también encuentro muchas posibilidades o muchas formas de ver el mundo y eso me llama mucho la atención, o los estilos y así. Como que veo que también tienes una variedad muy amplia y... la música [...] a mí la música me ayuda a detonar la escritura, porque, no sé por qué, ciertos sonidos me llevan mucho a imaginar. [...] Una vez hablaba con una persona del aburrimiento, de que yo no entiendo a las personas que se aburren, yo me puedo imaginar muchas cosas pues, entonces como que ese mundo de imaginación no se detiene, y con la música pues es bien fácil como, para mí, empezar a imaginar (Sofía).

Como vemos, el arte, en este caso la música, es un medio para la capacidad creativa e imaginativa, la cual puede dar paso a otras formas de expresión, y

como dice McClary (2007), también puede ser un catalizador para la curación, en tanto que aborda directamente la experiencia traumática. Gracias a su capacidad única para evadir las defensas psicoemocionales, la música aprovecha el mundo interior individual de conflictos no resueltos y recuerdos reprimidos, logrando representaciones simbólicas de lo inexpresable y proporcionando una vía directa a las emociones y el inconsciente (Bradley y Hess, 2022).

Cuando Sofía indica que apreciar el arte le ha ayudado a “encontrar muchas posibilidades o muchas formas de ver el mundo”, nos ayuda a entender que las bondades del arte no sólo se encuentran en el proceso de creación artística, sino también en funciones que podrían pensarse como pasivas. Tal como indica Delannoy: “Vivir obras de arte modifica los patrones sensoriales de nuestro sistema visual y perceptivo” (2015, p. 40).

La persona receptora del arte también tiene un papel activo, este depende del trabajo de interpretación que hace. Por ejemplo, podemos ver una película o una pintura sin que ello cambie absolutamente nada en nuestros esquemas; o bien, haber entendido una verdad profunda acerca de nuestra realidad, de tal manera que salimos del cine o la exposición con una revelación, con un entendimiento o una resolución anímica. Hasta cierto punto, el trabajo simbólico elaborado por el otro, el artista, ofrece un aprendizaje vicario, una resolución posible, una provocación de reflexión, un estímulo al inconsciente.

El arte como medio de dignificación y reivindicación

A lo largo de la historia, el arte ha sido un medio para preservar y transmitir mitos y leyendas populares, así como también ha servido para realizar críticas políticas a los sistemas imperantes y ha sido medio de denuncia de injusticias sociales. El arte ha servido para mantener viva la memoria de eventos significativos, tragedias colectivas, re-crear figuras de héroes, así como de tiranos. Hay una gran cantidad de obras artísticas que representan momentos históricos, guerras, revoluciones y movimientos sociales, incluso hechos y cotidianidades que documentos oficiales no contienen. Actualmente encontramos gran cantidad de piezas musicales, pinturas, obras de teatro, documentales y películas que portan aquellas voces marginadas u oprimidas: mujeres, minorías étnicas, comunidades LGBTQIA+, entre otras.

Para Susana, el cine ha sido una forma de reivindicar la imagen de su comunidad, una forma de narrar su cultura más allá de los estereotipos que ha impuesto la sociedad.

Yo soy o'dam y, para mí, la mayoría del cine... y no solo para mí pues, muchas personas que son de pueblos indígenas [considerados pueblos indígenas] opinan lo mismo; cómo en las películas, en los medios, en las telenovelas y demás, generalmente se nos pinta de una manera como muy caricaturesca, burlesca, con muchos estereotipos, además, pareciera además que somos personas que sólo sufrimos, ¿no? [...] entonces como que vino mucho a partir de esa incomformidad, y de pensar: “podemos narrarnos de otras maneras” como de “en serio, esta no es la única manera en que debería de ser” (Susana).

Ella en algún momento dejó la academia, pues sentía que la forma como se veían los problemas sociales era limitada: “Me sentí impotente y enojada, porque, pues todos teorizamos sobre eso, escribimos y hacemos *papers*, presentamos y decimos; pero, realmente eso no tiene ninguna repercusión en la realidad”. En su relato puede entenderse que el cine posibilitó el abordaje de temas complicados, como la violencia persistente que ha enmarcado al territorio o'dam durante años, una guerra no reconocida oficialmente. El arte permitió un acercamiento que de otro modo podría resultar peligroso, pues, como ella afirma, para ojos de los demás “sólo estamos haciendo arte”.

El haberme movido un poco hacia el cine y actuar desde ahí también a mí me ha dado la posibilidad de acercarme otra vez a la sierra de una manera distinta porque, con toda la violencia que había existido, pues yo, como que me alejé mucho por muchas cosas que pasaron familiarmente [...] este proyecto me dio la posibilidad de regresar y de empezar a hacer cosas con distintas personas y también como que yo acercarme a estos temas, que si lo haces de otra manera es más [...] peligroso, y sí, no es como tan fácil ¿no?, y que creo que desde el arte muchas veces se entiende como de “ah, pues eso no es nada ¿no?”, y pues qué bueno que se vea así ¿no? porque a final de cuenta eso nos da espacio de movernos y de hacer y demás [...] Hasta cierto punto, el arte también ha sido un espacio seguro para hablar y explorar estas cosas, que de otra manera no se podría (Susana).

El arte, una luz sobre las cosas que generalmente no se hablan

Algunos cortometrajes que ha realizado Susana se vieron enriquecidos por testimonios sobre tragedias ocurridas en la comunidad. Esto abrió nuevas perspectivas. Sus talleres cinematográficos generaron ventanas para la expresión y sublimación de experiencias complejas que “normalmente no se hablan”, que son difíciles de abordar y de comunicar a nivel social, especialmente para las infancias y adolescencias.

[...] Unos chavos del bachillerato hicieron como una docuficción de un momento muy violento que hubo, de un enfrentamiento entre dos comunidades y todo lo que implicó: las muertes y demás [...] Fue muy fuerte porque el día de la clausura mostramos los cortometrajes a la comunidad y, pues, estaba todo el pueblo. Como que enfrentarse a eso fue como de “ah, no sé qué van a decir”. Al final pues, parte de la labor es que esos cortometrajes no solamente se queden en “ah ya lo vimos, fin”, sino como las conversaciones que se generan a través de [ellos]. Entiendo que es un tema muy fuerte y que de otra manera no estaríamos hablando de esto, pero pues, si ellos lo traen a la mesa es porque es una cosa importante que tenemos que hablar ¿no?, que a todos nos involucra. Que si a ellos les preocupa pues a nosotros también nos tendría que preocupar, ¿no? [...] la violencia es un tema como que no se habla o que se habla muy en corto, solo a través de las situaciones que van pasando [...], pero no se complejiza como una situación que nos está afectando a las distintas comunidades [...] El cine, a través de estos talleres, ha sido también una forma lúdica de acercarnos a las situaciones complejas ¿no? [...]. [A los adultos nos] parece que los niños ni cuenta se dan de lo que está pasando; y, al contrario, pues justamente son conscientes de todo su entorno. Creo que estos talleres han ayudado un poco a poner, pues sí como que, ciertas luces sobre cosas que generalmente no se hablan ¿no? y creo que eso ha sido muy importante (Susana).

Vemos cómo el arte brinda un espacio para hacer valer el derecho del artista de ser reconocido dentro de la sociedad, donde no hay discriminación por las situaciones de las que se haya podido ser víctima; un espacio para conocerse y reconocerse a uno mismo, para reconocer también al otro, para validar la experiencia, para formar testimonios. Por tanto, la elaboración y la creatividad pueden considerarse como herramientas sociales. El arte genera autoestima y

empatía de los otros y hacia los otros, pues nos brinda un enriquecimiento perceptivo. En el relato de Susana observamos un proceso de sanación psicosocial. Como indica Berceli (2012), si el trauma proviene de la cultura, si proviene de un entorno social, es conveniente “una experiencia compartida que restaure los puntos de vista en común que tienen como seres humanos” (p. 93).

Como lo expresa Hernández (2022), “las manifestaciones artísticas no deben considerarse sólo como bellas”. Si bien, tiene esa cualidad de tranquilizarnos, “también ese carácter de confrontación y de reflexión sobre los eventos del mundo y personales” (Hernández, 2022).

Conclusiones

La vivencia traumática fractura la personalidad del herido. Además del estrés emocional intenso que implica, si el trauma no se resuelve, puede ser base para el desarrollo de trastornos mentales y anímicos, así como la causa de dolores crónicos y enfermedades. Afortunadamente, al corregir el estado traumatizado de una persona, sus síntomas físicos y mentales tienden a disminuir, entrar en remisión o desaparecer (Berceli, 2012).

En este trabajo hemos descrito mecanismos potenciales en los que el arte ayuda a resignificar un trauma y activa los procesos resilientes. Como vimos, el arte tiene un gran potencial para movilizar los recursos psicoafectivos y socioculturales. El arte, en tanto pensamiento estético, lenguaje, acto creativo, obra e interacción social, genera condiciones favorables para la resignificación del trauma. Aporta a cada uno de los elementos de resiliencia propuestos por Grotberg: yo soy, yo siento, yo tengo y yo puedo. A través de él, las personas pueden expresarse, encontrar una forma de conectarse con sus emociones y pensamientos, de desarrollar la creatividad, de profundizar hacia el subconsciente, de resignificar lo vivido y reconstruir(se). Coincidimos con Llanos (2020) en indicar que éste es uno de los mejores mecanismos para superar la realidad adversa; una de las mejores posibilidades para experimentar y crear; juega un rol determinante en la resiliencia, ya que impacta en la solución de conflictos; en el reforzamiento de la fuerza interna y en la potenciación de mecanismos que ayudan a afrontar crisis, incertidumbre y traumas.

El análisis que realizamos de las narraciones permitió observar que el arte es una forma de canalización y liberación; un medio para simbolizar, sig-

nificar y resignificar el trauma; una vía para cultivar la espiritualidad. Permite transformar el dolor en motivaciones; brinda un espacio seguro en el cual repensarse y reconstruirse. Cuando se hace con esa intención, genera empatía y solidaridad. Estimula la creatividad e imaginación, lo que a su vez moviliza más recursos personales. Puede ser un medio de confrontación social que permite exponer y dar luz a temas complejos, sobre todo ligados a injusticias sociales; reivindicar y dignificar a las comunidades.

Aclaramos que el arte no es la panacea de la salud. No puede por sí solo sostener la promesa de salud integral. Así como tampoco asegura el proceso resiliente ni garantiza que la persona encuentre allí la reafirmación de sus valores o el sentido de su vida; sin embargo, como apunta Delannoy (2015), “el arte proporciona aportes importantes para el desarrollo integral del individuo, permitiéndole potenciar diferentes competencias; puede contribuir a mejorar las condiciones necesarias para una vida mental y física equilibrada” (p. 43).

Si bien, hemos expuesto aportes del arte en los procesos resilientes de personas dedicadas al arte, resaltamos que no se requiere ser artista profesional para obtener sus beneficios. Toda actividad artística tiene el potencial de contribuir al desarrollo interno del individuo (Cameron, 2022; Cyrulnik, 2006; 2009; Bradley y Hess, 2022; Delannoy, 2015; Einstein, 1931; Fischer, 1967; Hernández, 2022; Jung, 1999, 2002; Llanos, 2020; Vanistendael *et al.*, 2009).

Es importante tener en cuenta lo que han indicado Vanistendael *et al.* (2009), la resiliencia no se da de manera espontánea, el proceso de superación de un trauma es lento, se vive a lo largo del tiempo. La observación de los cambios en las personas en un plazo corto induce a conclusiones erróneas. Debemos entender la resiliencia como una evolución fundamental y ascendente, que implica altibajos a corto plazo, como una senoide ascendente, una oscilación repetitiva que poco a poco alcanza otros planos. Por ello promovemos el entendimiento del arte como lo ha establecido la UNESCO: como un derecho humano.

Secundamos con Delannoy (2015) en que debemos “Transformar el conocimiento producido por la ciencia en sabiduría; preguntarnos lo que es valioso (y lo que podría ser valioso en un futuro cercano) para desarrollar propuestas sociales en la búsqueda del bienestar humano” (p. 46). Exhortamos a las personas, a los diversos agentes sociales y al Estado a considerar los beneficios del arte en la vida de las personas y los sistemas sociales. Como explica Cameron (2022), vivimos en una sociedad que muchas veces obstaculiza el

cultivo de formas de creatividad que no resultan útiles directamente a nuestras metas profesionales. Urge ampliar la noción de creatividad y ampliarla para que incluya lo que anteriormente llamábamos *hobbies* o pasatiempos, pues ellos son esenciales para una vida alegre, “Implican una forma de dar vueltas, con el cerebro artista a algo que conduce a grandes hallazgos creativos” (Cameron, 2022, p. 275), nos ofrecen la perspectiva que necesitamos para resolver los dilemas personales o creativos que nos preocupan.

Referencias

- Aguilar, J. (2021, 4 de junio). Creatividad, salud mental y resiliencia. *Gaceta de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México*. <https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2021/06/04/creatividad-salud-mental-y-resiliencia/>
- Barradas, A. (2021, 15 de diciembre). Creatividad y resiliencia. Un reto constante. *Forbes*, (34). <https://www.pressreader.com/mexico/forbes-mexico/20211215/281719797884816>
- Berceli, D. (2012). *Liberación del trauma. Perdón y temblor es el camino*. Editorial Cuatro Vientos.
- Bradley, D. y Hess J. (2022). *Trauma and resilience in Music Education*. Haunted Melodies. Taylor and Francis.
- Cameron, J. (2022). *El camino del artista*. Aguilar-Penguin Random House.
- Conner, T. S., DeYoung, C. G., & Silvia, P. J. (2016). Everyday creative activity as a path to flourishing. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 181–189. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1257049>
- Coronado Hijón, D. A. (2022). Resiliencia psicosocial: Diseño y validación de un programa fundamentado en la psicología positiva. En D. Cobos Sanchiz, E. López meneses, L. Molina García, A. Jaén Martínez y A. H. Martín Padilla (eds.). *Innovagogía, VI Congreso Virtual internacional sobre Innovación Pedagógica y Praxis Educativa. Libro de Actas*. <https://drive.google.com/file/d/1JBfTwIZ4255Khs9qKWvUQDNBKGQSPsFS/view>
- Cyrulnik B. (2006). *La resiliencia: Desvictimizar a la víctima*. Rafue.
- Cyrulnik, B. (2009). Vencer el trauma por el arte. *Cuadernos de pedagogía*, 393, 42–47. https://annafores.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/11/entrevista-a-cyrulnik-cuadernos-de-pedagogc3ada_pdf.pdf

- Cyrulnik, B. y Anaut, M. (2016). *Porqué la resiliencia. Lo que nos permite reiniciar la vida*. Gedisa.
- Delannoy, L. (2015). *Neuroartes un laboratorio de ideas*. Ediciones Metales Pesados.
- Fenili, R. M., Takase Gonçalves, L. H. y Azevedo Dos Santos, S. M. (2006). El dolor y el sufrimiento. Una conexión entre el pensar filosófico y el espiritual. *Enfermería Global*, 5(2). <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/383>
- Figueroa, G. (2005). Virginia Woolf: enfermedad mental y creatividad artística. *Revista médica de Chile*, 133(11), 1381–1388. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872005001100015>
- Fischer, E. (1967). *La necesidad del arte*. Pengüin Books.
- Gil, G. E. (2010). La resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. *El Guiniguada*, (19) <https://ojsppdc.ulpgc.es/ojs/index.php/ElGuiniguada/article/view/421/360>
- Grotberg, E. H. (1996). The International Resilience Project: Findings from the Research and the Effectiveness of Interventions. Psychology and Education in the 21st Century. *Proceedings of the 54th Annual Convention of the International Council of Psychologists*. IC Press.
- Grotberg, E. H. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy: cómo superar las adversidades*. Gedisa.
- Guerrero Bejarano, M. A. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA Research Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33890/innova.v1.n2.2016.7>
- Hernández, E. (2022, 18 de abril). La expresión artística. Un derecho humano fundamental. *Gaceta UNAM*. <https://www.gaceta.unam.mx/la-expresion-artistica-un-derecho-humano-fundamental/>
- Instituto Mexicano de Seguridad Social. (2023). La punta del iceberg. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/imss/articulos/la-punta-del-iceberg>
- Jung, C.G. (1999). *Sobre el fenómeno del espíritu en el arte y en la ciencia*. Trotta.
- Jung, C.G. (2002). *El hombre y sus símbolos*. Luis de Caralt Editor.
- Kandinsky, V. (1996). *De lo espiritual en el arte*. Paidós.
- Llanos, Z. (2020). Arte, creatividad y resiliencia. Recursos frente a la pandemia. *Avances en Psicología*, 28(2), 191–204. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n2.2248>
- McClary, R. (2007). Healing the psyche through music, myth, and ritual. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 1(3), 155–159.

- Organización Mundial de la Salud. (2013). *La oms publica unas directrices sobre la atención de salud mental tras los eventos traumáticos. Comunicado de prensa*. <https://www.who.int/es/news/item/06-08-2013-who-releases-guidance-on-mental-health-care-after-trauma>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *La oms subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. Comunicado de prensa*. <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Reynoso Vargas, K.M. (2018). *Caracterización del síndrome de sobreentrenamiento en músicos estudiantes de nivel licenciatura* [tesis doctoral]. Universidad Iberoamericana Ciudad de México. https://www.academia.edu/38322882/Caracterizaci%C3%B3n_del_s%C3%ADndrome_de_sobreentrenamiento_en_m%C3%BAgicos_estudiantes_de_nivel_licenciatura_Tesis_doctoral
- Rojas, M. (2023, 10 de octubre). *En esta vida, todos enfrentamos batallas, algunas más grandes y otras más pequeñas*. Instagram. (@marianrojasestape). <https://www.instagram.com/p/CyNSV86NhNP/>
- Sifuentes Ramírez, D. G. (2024). *Arte y resiliencia: La expresión artística en la resignificación del trauma* [tesis de licenciatura inédita]. Escuela Superior de Música de la Universidad Juárez del Estado de Durango.
- Uriarte Arciniega, J. D. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10 (2), pp. 61–79. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
- Van Gogh, V. (2003). *Cartas a Theo* (Francisco de Oraa, trad.). Alianza.
- Vanistendael, S., Vilar Martín, J. y Pont, E. (2009). Reflexiones en torno a la resiliencia. Una conversación con Stefan Vanistendael. *Educación social: revista de intervención socioeducativa*, (43), 93–103. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3126444>
- Weintraub, M. (2016). *Música y emociones. Una mirada integral del intérprete de música*. Elapleph.

