



curArte

En Noviembre del 2016, fui invitada a facilitar un taller de Arte para Jóvenes VIH positivos en Malawi.

Mi tarea fué asignada por Picturing Health, (*Imaginando la Salud*), una pequeña casa Productora de Documentales en Inglaterra y PENTA - Paediatric European Network for the Treatment of AIDS, (*Red de Pediatras Europeos por el Tratamiento del VIH*). Parte de su trabajo a nivel mundial consiste en producir documentales educativos para entrenar a trabajadores de la salud en colaboración con organizaciones como la Organización Mundial para la Salud, MRC Medical Research Council, London School of Hygiene and Tropical Medicine y PENTA.

Me pidieron explorar a través del arte una serie de temas relacionados con la realidad de ser un joven VIH positivo en África; temas que debían ser abordados de manera no verbal. Las “respuestas” de los jóvenes, nociones, cabos, guías o pistas debían a su vez, ser hechas a travez del lenguaje de las imágenes. Mi función fue facilitar la entrada al espacioso mundo del Arte para contestar esas preguntas. Yo había vivido en Malawi junto con mi familia,

durante cuatro años. Era un retorno deseado. Acepté ir, con mucha alegría.

Me uní al equipo de *Picturing Health (Imaginando la Salud)* en Malawi: Nadine Ammon, una Enfermera Alemana, quien además trabaja como maestra en la Escuela de Enfermería en Zomba, James Chanika, estudiante de Trabajo Social en la Universidad de Malawi, y traductor adolescente y Ernest M'banga, camarógrafo. Nos dispusimos a facilitar el taller que duró un mes.

Convenimos tener encuentros diarios por la tarde, en un horario después de la escuela, tiempo en el que nos reuníamos para compartir, conocernos y crear.

El Arte de curArte

Nuestra tarea fue ofrecer a los jóvenes un espacio seguro, afectuoso y no competitivo para explorar su interior a travez de la práctica de hacer arte.



El Arte es Mankhuala,

El arte nos contuvo, nos dió vitalidad, validó emociones y nos amparó en todo momento. Los jóvenes disfrutaron de la sutil danza entre los materiales que usaron y su investigación interior. Fue un espacio sin críticos, hacia el grupo o hacia ellos mismos. Saltamos a la luz y a la oscuridad interior y nos acompañamos, con la afirmación de que en cualquier lugar que nuestros “pies” aterrizaran, ese sería el lugar cierto, en el momento adecuado.

Creando nuestra propia medicina.

Una de las preguntas que PENTA nos pidió investigar, fue porqué los jóvenes, aún teniendo atención y asesoría en los centros de salud, tienen dificultad en mantener la adherencia a los medicamentos antirretrovirales - ARV. Con los jóvenes buscamos las razones dibujando



Hacer Arte es meditar

Al hacer Arte nos damos permiso de crear y no destruir. Por un instante dejamos de ser críticos de nosotros mismos, nos concentramos y nos dejamos maravillarnos por los materiales, y lo que podemos expresar sin palabras. Nos dejamos conmover por la reflexión hecha en imágenes, es decir, nos gusta, nos gustamos, nos damos la oportunidad de hacer algo y derivar bienestar. Nos dejamos sorprender por lo creado. Hacemos una práctica, un espacio individual de diálogo interior...nos valemos por nosotros mismos, creamos el tratamiento que necesitamos.

Mandalas. Les pedimos hicieran un calendario de imágenes en el que colocaran los eventos más relevantes en su vida. Para cada uno de estos jóvenes, las razones de su baja adherencia fueron tan individuales como sus huellas digitales. En el transcurso del taller, los participantes consiguieron descifrar y hacer visible un poco de lo invisible. Compartieron historias que marcaban su día a día. Dibujaron experiencias que tenían el poder de robarles su tranquilidad interior y a consecuencia: su habilidad de tomar concienzudamente las medicinas.

Se enfrentan solos, a sus memorias. Su status VIH+ no es su única preocupación. Estas memorias entre otras, incluyeron: pérdidas sistemáticas de seres queridos, traumas de niñez, hambruna, inseguridad familiar diaria, accidentes, incendios, otras enfermedades aparte del VIH, viejas heridas emocionales, abuso sexual, fantasmas, y el mayor trauma diario: la pobreza.

Mankhuala

Mankhuala quiere decir medicina en Chichewa. Al hacer Arte creamos nuestra propia medicina. Cuando dibujamos una línea, nos damos la oportunidad de estar con nosotros mismos sin sentirnos presos del pasado. Dibujamos en el presente. El Arte nos permite arriesgarnos y confiar en nosotros mismos. Por un momento nos concentramos en el aquí y el ahora. En el acto de crear nos dejamos maravillarnos por los materiales y por las imágenes que cobran vida por nuestras manos. Naturalmente descubrimos sensaciones de bienestar.

El Arte nos ayuda a obtener información que está dentro de nosotros. Es un instrumento de autoconocimiento y por tanto de auto-tratamiento.

A través del Arte ponemos al día sentimientos, sueños del alma olvidados, nos acercamos de otra manera, a viejas heridas o memorias. Exploramos ideas, jugueteamos con los materiales, para convertirlos luego en imagen. Lo creado puede guardarse o ser mostrado, o compartido. Es una opción individual.



CurArte

Los ejercicios

El taller se desarrolló de manera orgánica. Fue tomando forma en la medida en que los participantes dibujaron su Historia. Esta es una lista de algunas de las experiencias que tuvimos.

Bailar y cantar en grupo



Los jóvenes cantaron y bailaron canciones en Chichewa, aprendidas en la escuela durante la infancia.





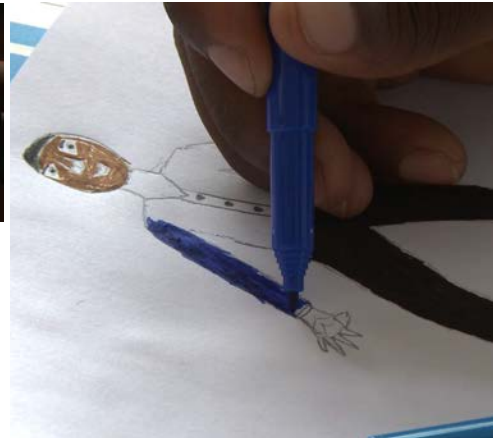
Autorretrato

En una hoja de papel, les pedí dibujarse a sí mismos, su casa, familiares, mascotas, pasatiempos y objeto favorito.

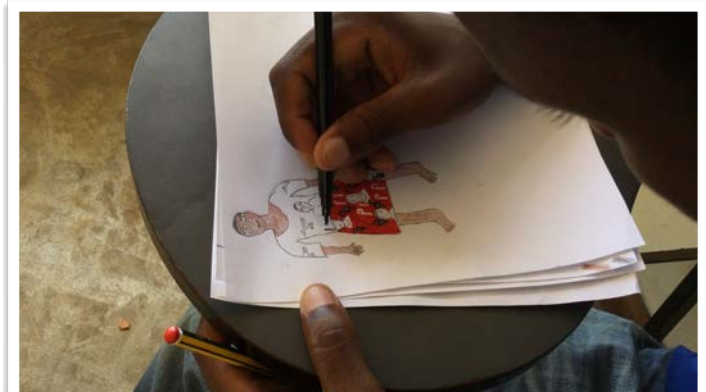
El autorretrato de Chikhondi (15 años)



Ella compartió con nosotros ser sujeta diariamente a un terror nocturno. En su dibujo, pudimos ver detalles de la entrada de su casa, y la pared donde se encuentra colgada la foto de su padre. Ella se dibujó sola en su cuarto. Nos reveló que su padre está muerto y que con frecuencia la visita en las noches. Cuando su padre murió, (VIH+) su madre nunca le permitió verlo, ni despedirse. En Malawi la muerte es un evento en la vida al que hay que aceptar y no hablar al respecto. El ser querido entra al mundo de los espíritus. Conversar sobre este tema está vedado. Aquellos que “ven” o sueñan con muertos son consideradas personas poseídas o embrujadas. Esta actitud es parte de una serie de creencias tribales que aún siguen bien arraigadas en Africa. Chikhondi creía esto, la aterrorizaba, y entraba en pánico esperando la aparición de su padre cada noche.



Con este ejercicio conseguimos recoger información muy íntima de la vida de cada joven. *Dato curioso:* todos sin excepción dibujaron su celular como objeto preferido.



man·da·la
मण्डल



Autobiografía: un calendario de imágenes

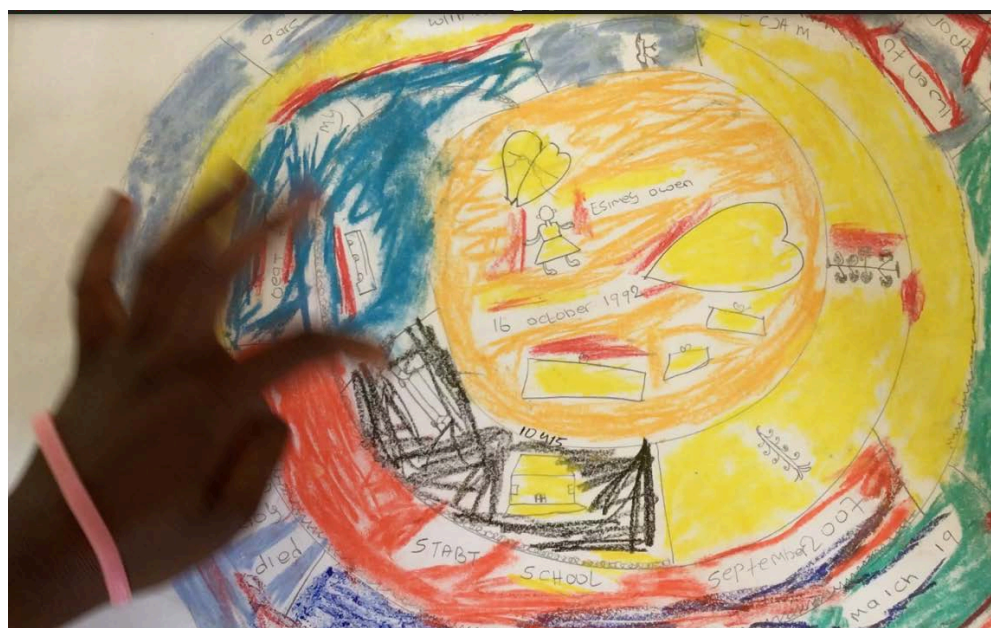
Primero hice una introducción a los Mándalas. Mostré imágenes, hablé sobre su origen, el simbolismo espiritual del círculo, su constante presencia en la naturaleza y en el Arte Tribal Africano.

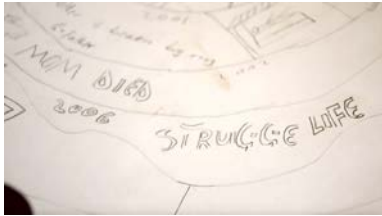
Les pedí dibujaran su Historia de vida en forma de Mándala. Imagina eres un árbol. Les dije, -haz crecido desde la semilla, mucho ha ocurrido desde tu nacimiento: haz recibido la bondad del agua, experimentado tormentas eléctricas, períodos de abundante lluvia y sol. Cada año, los anillos en tu tronco marcan el paso del tiempo. Pon la fecha de tu nacimiento en el centro. Incluye cronológicamente los datos que sean para ti más relevantes e importantes.



Rachel

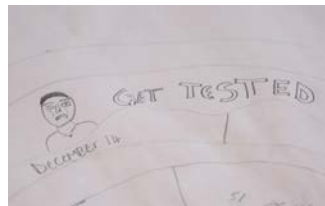
Recuerda cuando una vaca mató a su prima. El año en que su perro murió. Un incendio en la casa y la primera vez que vio un avión.





2006 en la lucha de la vida.

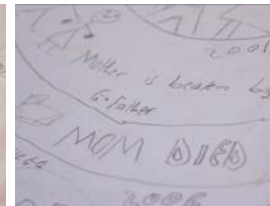
Dato curioso: Solamente uno de los participantes dibujó y colocó la fecha en que supo los resultados de su prueba de VIH, que lo declaraba positivo. Al preguntarle al resto del grupo la razón por la que cual no habían incluido ese dato, nos respondieron con un: me olvidé.



Dic 14, el día que hice la prueba.

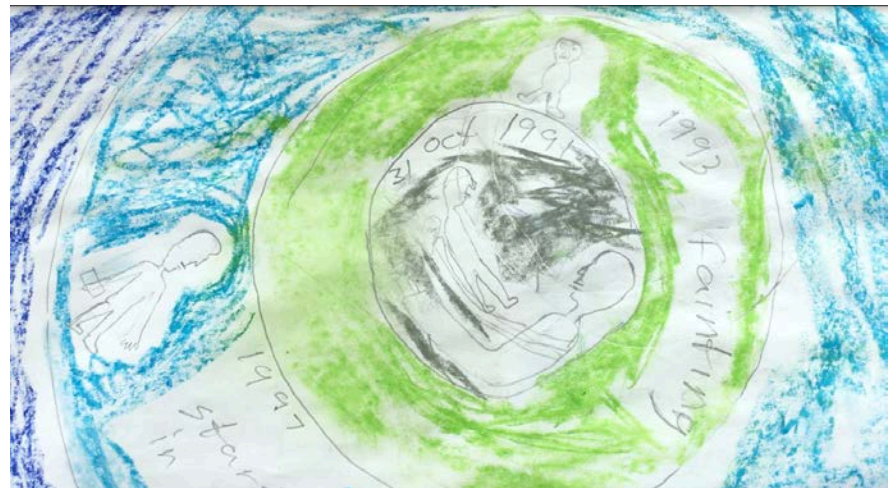


El día que murió papá



Mamá es golpeada por mi abuelo. El día que murió mamá.

Otras fechas fueron más relevantes para todos ellos, dibujaron el día que su perro murió, la primera vez que vieron un avión, el día que se quemaron las manos con agua hirviendo, pasar los exámenes de la escuela,

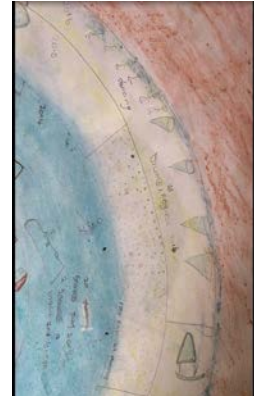


Bright recuerda desmayarse desde que tenía dos años.

la ocasión en que una vaca mató a una primita, se recordaron del año en que fueron atropellados por un carro, el día en que murió uno de sus padres,



Patience
"puedes morir ya papá".



"Peñas en la casa", "2012 puedes morir ya papa "

La temporada de mangos, los carros son accidentes.

Bailar y aprender a tocar tambores.



"Peñas por celos", preparar la tierra, la época de lluvia antes de sembrar, la cosecha de papayas, maíz y frijol, el día que murió mamá, jugar saltacuerdas con mis amigos.



Tamanda

Su madre murió cuando ella tenía un año.

la ocasión que su abuelo golpeó a su madre, una calle, dos mujeres y el cuerpo tendido en el pavimento debido a los ataques epilépticos, la fiesta de quince años, peleas en



casa entre hermanos, el día que se ganó un premio de fotografía, el día que se fue de la ciudad al campo, el día que aprendió a tocar tambores, la cosecha de mango, Diciembre el mes de las lluvias.



Tamanda recuerda el año que su madre murió, pasar los exámenes, su fiesta de 15 años, las dos ocasiones que se quemó el cuerpo, una vez con agua hirviendo y la otra con aceite, el día que ganó un concurso de fotografía.



Chikhondi

Siempre sale acompañada.
Tiene temor de cruzar la calle



En su calendario Chikhondi colocó: A los 5 años me atropelló un bus. A los 7 años se murió mi perro. Dibujó -pero no escribió- en el siguiente círculo el funeral de su padre.

El facilitador de talleres de Arte no interpreta, corrige o hace diagnósticos de ningún tipo.

El facilitador abre un espacio para que la persona se sienta cómoda al explorar su interior con las imágenes. En el proceso de creación afloran temas que son heridas abiertas, problemas diarios. Pero al terminar la pieza, cada persona se da cuenta de lo que ha creado: belleza. Esta realización desciende naturalmente. Al crear, afirmamos estar vivos.

El Arte nos da la oportunidad de conciliarnos con nosotros mismos, y comenzar diálogos interiores de una manera no-crítica. Nos enfocamos siempre en el presente, y cultivamos la intención de aceptarnos tal como somos.

El Arte es una meditación enfocada en el aquí y ahora.

Cuidar de la Salud Mental es una tarea muy compleja, que debe abordarse de manera multidisciplinaria. El Arte ofrece a la persona un instrumento para el autoconocimiento, de diseño y uso personal, puede usarse por unos minutos o adoptarlo como una práctica de por vida, nadie impone horarios, es de auto prescripción, en función de procesar emociones complejas de manera no-verbal.



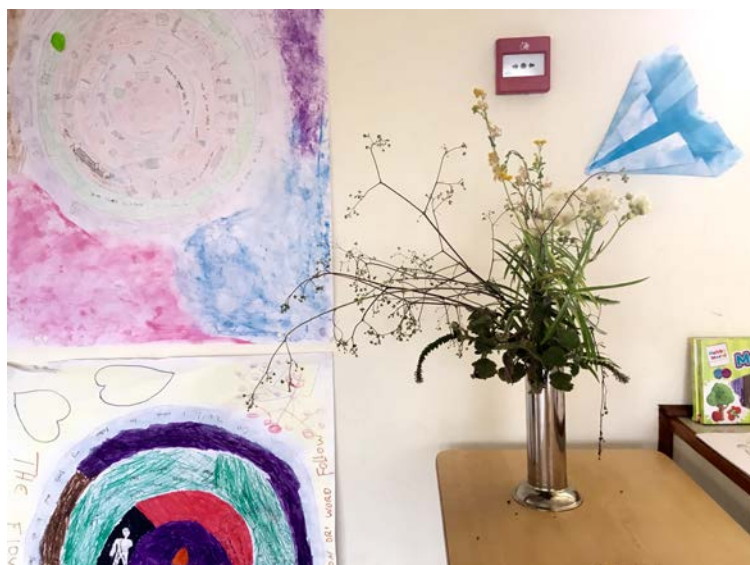


En su mandala, Gift escribió: “La flor en el centro simboliza el mundo bello o las malas cosas que la persona o el mundo sigue”.



Mesi

Recuerda tener innumerables enfermedades, y las visitas al hospital. El día que su padre murió. 2016 año para aprender y trabajar por lograr mis objetivos. Seguir el ejemplo de mi 'roll model'



Diario de emociones

Aprendiendo a observar nuestras emociones



Distribuí unos pequeños diarios empastados muy bonitos- llevados desde Inglaterra- y una bolsita transparente con todo lo necesario para dibujar y escribir. Les pedí que anotaran en su diario todas aquellas emociones que se les presentan y afloran durante el día. Si lo deseaban podían colocar la hora y la razón detrás de cada emoción detectada. Sería una experiencia similar a una actualización de FB, les sugerí usar emorticones.

Las emociones son energía que pasa a travez de nuestro cuerpo. Podemos observarlas. El diario nos dará la oportunidad de documentar esto. Y nos mostrará que nos enojamos, alegramos, nos sentimos ansiosos o confusos durante el día, pero que *no somos* ansiedad, *no somos* depresión, *no somos* confusión.

Método: mantener el diario contigo durante el día.
Anotar las emociones que surgen diariamente.

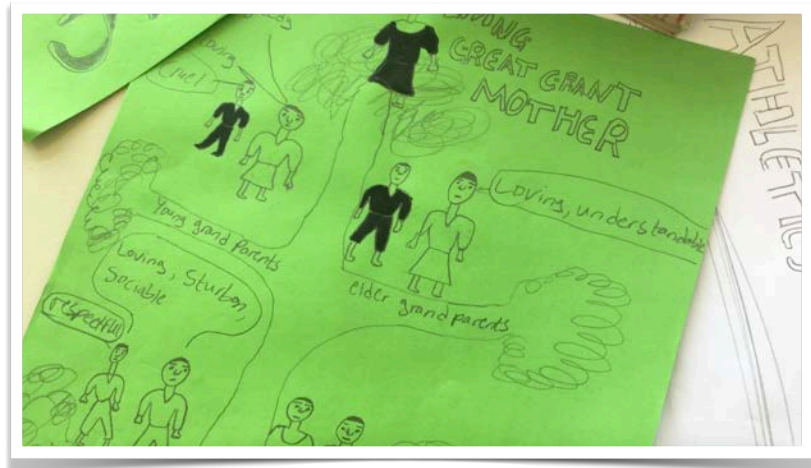
Interpretar en grupo: al final de esta experiencia conseguimos interpretar cuáles situaciones en nuestras vidas provocan emociones particulares. Si estas fueran negativas, qué podemos hacer para apaciguarlas. Si fueran positivas como podemos cultivarlas y expandirlas.

Dato interesante: conseguimos observar qué eventos o situaciones son claves para recordar u olvidar tomar los Antirretrovirales.



Arbol Familiar de Herencia Emocional.

Para reemplazar simpatía y comprensión, sobre la irritación y el juicio.

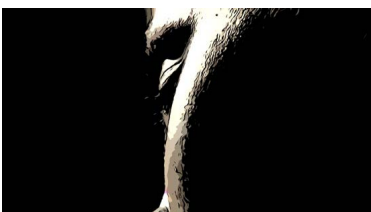


Al estilo de los árboles genealógicos, haz un mapa de tu familia. Dibuja a tus abuelos, padres, hermanos, tíos, primos o aquellas personas que te han cuidado y que haz crecido con ellas. Escribe las características emocionales que más los identifican.

Nuestro DNA Emocional

Cada uno de nosotros es el recipiente de una herencia emocional. Es un legado significativo en nuestras vidas. Algo de lo que heredamos de nuestras familias puede ser extremadamente positivo -pero a su vez, también heredamos rasgos negativos.

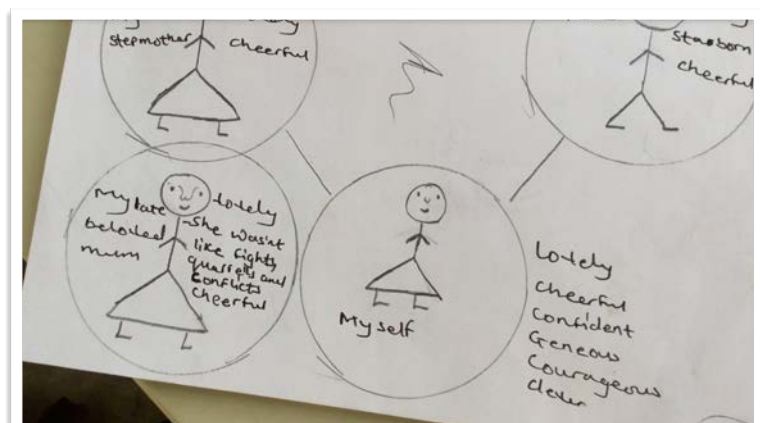
Es difícil saber cuando esa herencia emocional se activa en nuestro comportamiento. Si ocurre cuando adoptamos excesivas respuestas ante una falta, o cuando actuamos fuera de lugar o nos manejamos de manera simplemente inadecuada. Nuestra herencia emocional puede enclavarnos en el hábito de enojarnos o malhumorarnos cuando nos sentimos mal entendidos. O nos lleva a ser rígidamente alegres y a no querer admitir que existirán desventajas en el futuro. Esta herencia se adquiere a



través de la repetición u observación diaria de comportamientos formados y aprendidos durante la infancia.



A través de este ejercicio los jóvenes consiguieron ver que los repentinos estallidos de ansiedad y hostilidad en otros no siempre son causados directamente por nosotros mismos y que podemos darnos la oportunidad de no siempre reaccionar con furia o con el orgullo herido cuando estas situaciones se presentan en nuestras vidas.



Cuidando de las Emociones



Dibujando a Nadine



Chiso

Sanamos por lo que somos, más que por lo que sabemos o por lo que nos han enseñado. La habilidad de sanar se encuentra dentro de nosotros mismos. Sólo hay que tener la intención de sentirnos bien para lograr hacerlo.

En este ejercicio dibujamos en grupo. Las instrucciones fueron: Tiéndete en el suelo sobre una hoja del tamaño de tu cuerpo, pide a tus amigos que tracen tu contorno. Luego pinta tu ropa y haz tu retrato.

Para acompañar tu pintura, dibuja gotas de agua y en cada una de ellas anota como quieres que te traten en casa, la escuela, iglesia, en la calle, en buses y comercios. Al terminar coloca tu dibujo en la pared y encima pega las gotas de bienestar sobre tu cabeza.





Cultivando intención



Creando nuestra *propia* medicina





Mapa de Emociones

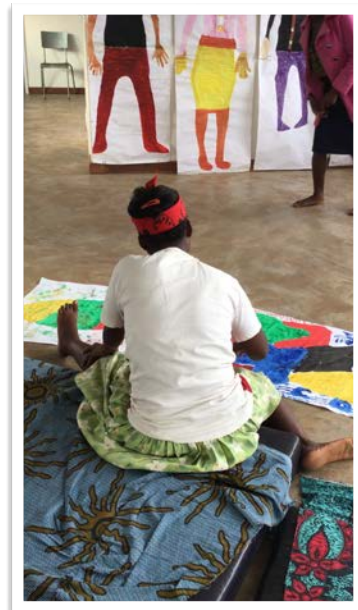
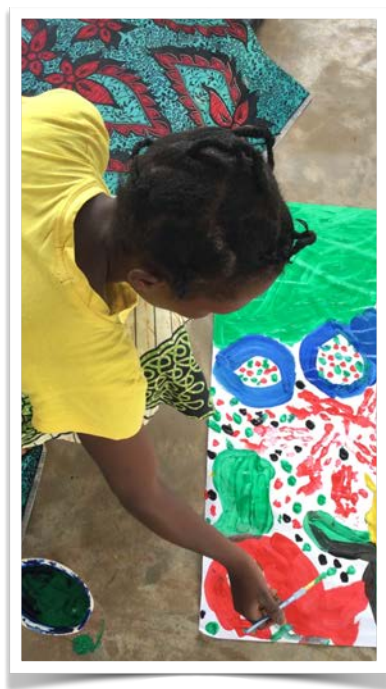
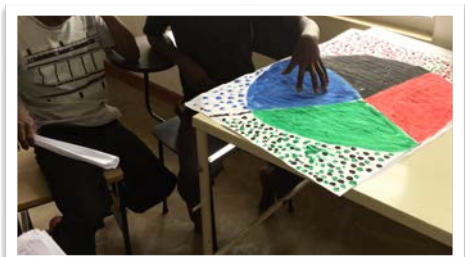
Todas tus emociones son validas.

Basado en cada historia y experiencia individual, los jóvenes pintaron emociones pertinentes a su realidad diaria. La idea es cuidar bien de las emociones. Sin condenarte a ti mismo por experimentarlas, identificando también que hay emociones culturalmente aprendidas.

Con este ejercicio invitamos a pensar o cultivar la intención de aceptación incondicional de la persona. Comenzando con nosotros mismos. Permitiéndonos experimentar sensaciones corporales, tales como llorar, temblar, sentirnos tristes o enojarnos, sin avergonzarnos. Ya que es nuestra manera natural de adaptarnos a la vida.

Exploramos en grupo los comportamientos aprendidos en la cultura de Malawi. Los sentimientos que se validan o invalidan. Que ayuda y que limita? Que aspectos de su cultura son sanadoras? y cuáles NO ayudan a sanar?





Los jóvenes mapearon un territorio conocido pero no explorado. Cada uno escogió una marca, forma y color de su elección para representar una emoción. Los conceptos y uso de color no tuvieron influencias orientales-occidentales, (verde esperanza, azul tranquilidad, negro misterio, etc) El uso del color en Africa aún tiene cierto grado de libertad. Fue un ejercicio muy efectivo para conocerse a sí mismos.



Chikhondi se sintió identificada con una jirafa. Por ser tranquila y por las manchas en su piel.

Chikhondi sufre una condición de cambio de pigmentación debido a los antiretrovirales.

Ella escogió al león como su depredador.

Buscando lugares seguros dentro de nosotros mismos

Escoge un animal con el que te sientes identificado. Haz un dibujo. Comparte porque escogiste ese animal y quien crees es tu depredador.

Con este ejercicio exploramos nuestros planes de acción instintivos. A través de nuestra elección (animal escogido) vamos a explorar las capacidades de cada uno. Nuestros recursos internos para lidiar con desafíos. Investigamos como surgen estas actitudes y experiencias psicológicas, las reacciones instintivas. Conversamos sobre como nuestro sistema nervioso aporta planes de acción innata siempre que percibe una amenaza, se enferma, resuelve problemas, etc.





Rachel se dibujó con ojos pero sin boca.

El dibujo de Rachel

Rachel tiene 21 años y es una excelente jugadora de fútbol. Ella se dibujó como una gallina. Su depredador: un león. Cuando le preguntamos porque había escogido ser una gallina, ella contestó: “porque ellas tienen casa y comida segura”. Pero, el Leon la termina comiendo, le dijimos, no te gustaría ser un animal salvaje? No, dijo ella, ese es el destino de un animal domesticado, servir al amo, al hombre.



Rachel acababa de salir de una relación amorosa con un joven VIH negativo. Después de unos años de convivencia, la relación fue terminada por su pareja. El joven, actuando bajo la presión de su familia dejó a Rachel en la calle. Hoy vive en casa de familiares. Su situación en el hogar es vago e incierto. En su árbol familiar ella mostró un círculo masculino de familiares crueles, egoístas y alcohólicos. Las mujeres caracterizadas como trabajadoras, amorosas y serviciales.



Rachel y Bright



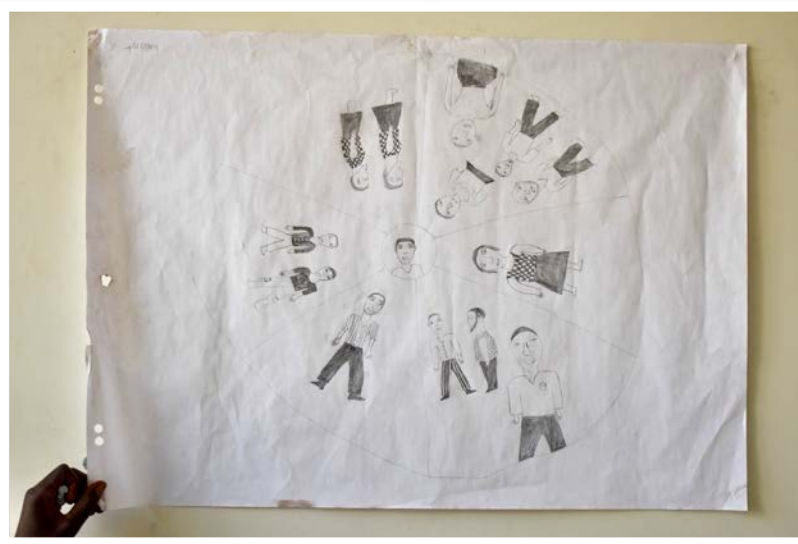
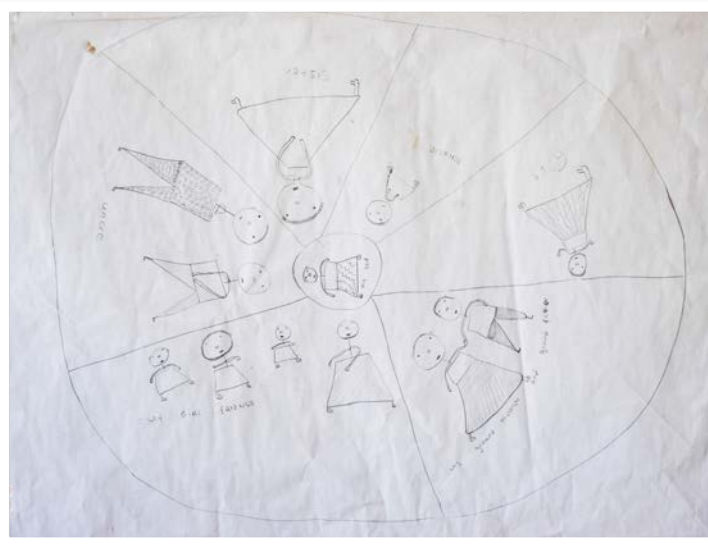
Tu Estatus Positivo

Dibuja en un mándala a todas aquellas personas que conocen sobre tu status positivo.

Con este ejercicio conseguimos explorar lo que a menudo se conoce como Revelación o Disclosure.

Hay dos temas separados en esta área, pero tienen completa relación el uno con el otro. El primero es cómo los jóvenes descubrieron ser VIH positivos y quién les dijo. La forma en que esta información se revela tiene un gran impacto en cómo los jóvenes se perciben a sí mismos. Los niños que son engañados o que descubren por casualidad su status, pueden pasar por una crisis que socava su confianza en los padres o tutores.

Idealmente, la divulgación debe ser un proceso, donde el factor clave es la comprensión gradual de la persona sobre lo que significa ser VIH positivo. Pero con demasiada frecuencia la revelación se trata como un evento único, al que se le da poco seguimiento para tratar de verificar lo que realmente esta información significa para los jóvenes diariamente.



El segundo aspecto de la divulgación es quiénes saben. En otras palabras, quienes son las personas del círculo familiar o amistoso que los jóvenes se han sentido cómodos en revelar su status. Algunos tienen experiencias muy negativas, donde familiares o amigos revelan su estado sin su consentimiento. Algunos le han contado a mucha gente y son bastante abiertos. Otros lo han mantenido en secreto. Casi siempre descubrir que tienen VIH crea una sensación de separación de amigos y compañeros de su propio grupo de edad que son VIH negativos. Esto es a menudo el resultado de campañas de prevención. Los niños VIH negativos y VIH positivos reciben información completamente diferente y, por lo tanto, tienen percepciones muy diferentes del VIH.

Los niños negativos son advertidos sobre la infección en campañas que usan el miedo para tratar de cambiar el comportamiento. El VIH es peligroso, mata, las personas infectadas están enfermas, por ser promiscuos, etc. Cuando los niños dan positivo, solo entonces descubren que el tratamiento los mantiene saludables con una expectativa de vida normal, que puede tener una familia y nunca debe enfermarse si tiene buena adherencia. Rara vez se les dice que el tratamiento exitoso reduce en gran medida la infectividad. A pesar del gran potencial para reducir el estigma, esto se mantiene lejos de los jóvenes por temor a que los motive a la promiscuidad.

Entonces, la divulgación es un área enormemente complicada, cuyo significado varía de persona a persona, y donde el autoconocimiento para las personas que viven con el VIH es clave.



Adherencia

Lo que la impide y lo que la ayuda.

Recientes investigaciones en ciencias sociales han demostrado que los jóvenes a menudo no comparten a los médicos los problemas que enfrentan con la adherencia. Esto se debe, a que no tienen el espacio para hacerlo. Con mucha frecuencia durante las sesiones de asesoramiento con el médico o la enfermera, primero se hace énfasis sobre la importancia de la adherencia a su salud, y luego se les pregunta si han estado tomando sus píldoras, lo que les dificulta a los jóvenes a admitir que no lo han estado haciendo. En realidad, hay muchas razones por las que las personas no toman los medicamentos, todas ellas reales y legítimas para ese individuo, por lo que un enfoque más útil podría ser abrir espacios para que los jóvenes expresen los problemas que enfrentan como un primer paso para ayudarlos a encontrar soluciones. Esa fue la intención de este ejercicio.

Trabajamos en grupo. Sentados en cojines en el piso. Hicimos un círculo. Nadine, la enfermera, hizo una breve introducción al tema de la adherencia. Luego abrimos el espacio para los jóvenes. Yo tomé nota de las opiniones de los participantes y las escribí en forma de mandala.



Qué es cierto y qué es falso

Un Juego



Escribimos una lista de información falsa y cierta sobre VIH. Con este juego, tuvimos la oportunidad de tocar temas de salud, una lista de los más disparatados tabúes de Malawi sobre sexualidad y VIH, adherencia, etc. Con un yeso se divide en dos el área de juego. Se escribe Verdadero y Falso en el piso. Una persona actúa como lectora. Los jóvenes al escuchar lo leído, saltan a un lado u otro del tablero en el piso, dependiendo de su opinión. Todos ganan, nadie pierde.

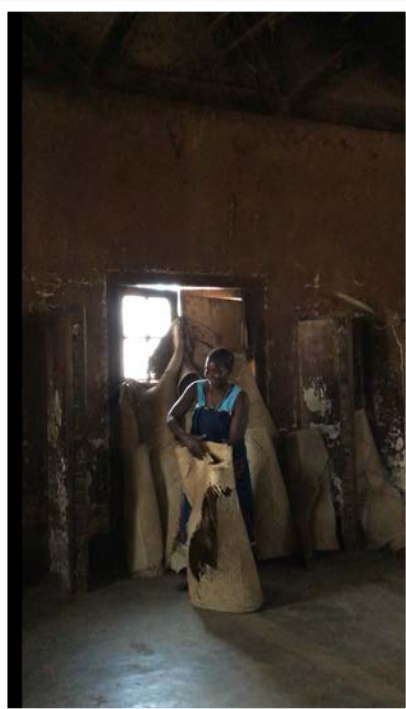




Zikomo- Dar

Todos podemos dar. No necesariamente algo material. Podemos dar un poco de la alegría que sentimos y compartirla con un dibujo o unas letras. En un papel, en el piso, un mensaje de cariño con el rostro o con el cuerpo. Podemos Dar tranquilidad, comprensión, neutralidad.

Nadine nos llevó a los dormitorios para los familiares de los pacientes del Hospital de Zomba. Un cuarto dilapidado, donde las personas se tienden en petates durante la noche. Se quedan ahí, para cuidar durante el día a sus enfermos. Cocinan, lavan sus ropas, son enfermeras sin salario. Ellas en sí, tremendas Dadoras.

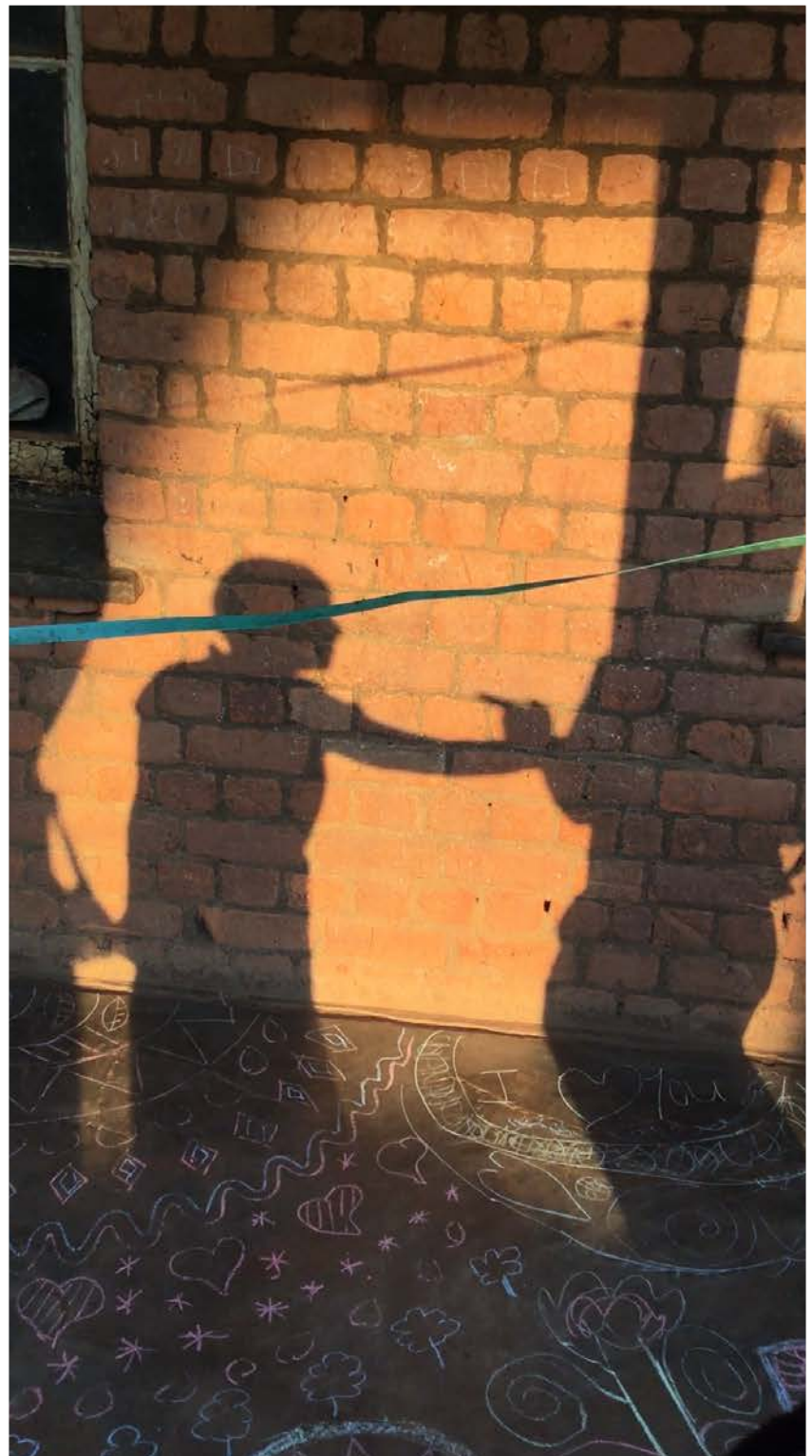


En el pequeño corredor dejamos dibujos hechos con yeso de colores y buenos augurios. Los jóvenes terminaron con una energía y entusiasmo increíbles al terminar su acto de amor dibujado.

Zikomo quiere decir Gracias en Chichewa.



Después de dibujar en el corredor.



Duelo



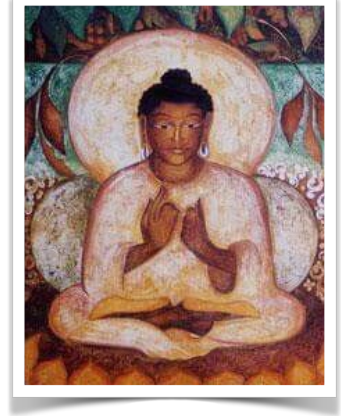
Hicimos un pequeño ritual. Recordando a aquellos familiares que ya no están.



Los jóvenes recortaron o dibujaron a aquellos familiares que ya no están con vida y los colocaron sobre un Chitenje (tela tradicional usada como vestido, falda). Y colocamos flores alrededor de los dibujos.



Mindfulness



Atención Plena

Prestando atención

Un Paseo al Jardín Interior

Salimos de paseo al Jardín Botánico. Caminamos, almorzamos, tocamos tambores y jugamos el juego del “Sentido sentido” o Atención Plena.

El juego consiste en reconocer objetos, aromas, texturas, sabores, sonidos y formas con los ojos vendados. Dejar que el cuerpo hable su mente.

Esta fue una introducción a la práctica de **Mindfulness** o **Atención Plena**.

La práctica de Atención Plena es usada con mucho éxito por el NHS (Sistema Nacional de Salud en Inglaterra) como Terapia para atender problemas de salud mental. Especialmente depresión, Trauma Post Stress, vinculado con accidentes, enfermedades y Guerra.

Los jóvenes disfrutaron mucho de esta experiencia.





Suicidio

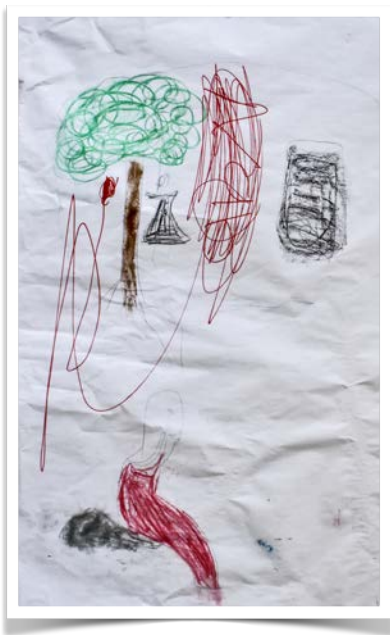
Casi al final del taller, atendimos a un par de “Teen Experts” o Jóvenes Expertos. Ellas son VIH positivas y trabajan en el hospital de Malawi como educadoras, y asesoras a otros pacientes jóvenes, también positivos.

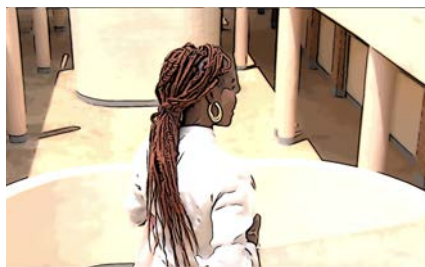
Inocencia y Melanie son dos jóvenes estudiantes que además de trabajar juntas tienen una historia en común. Intentaron suicidarse al conocer el resultado de su prueba de VIH.

Organizamos sesiones en un horario personalizado. Debido al límite de tiempo nos concentramos en tres ejercicios. Hicieron su autorretrato, el calendario de eventos en su vida y el Diario de emociones.

Inocencia exploró su atentado de suicidio. Ella produjo una pieza en la que se la ve llorando al pie de un árbol, luego colgada de una de las ramas. Ella escribió y luego manchó con energía la palabra “PAIN” o Dolor. Habló por largo rato. Compartió lo que sentía.

En su autorretrato se dibujó como una Leona. Su novio huyendo de ella por temor a la muerte. Su prometido terminó la relación y se casó con alguien más. Ella me explicó que “dejó de ser Inocencia” y se “convirtió en el Virus”. Inocencia pasó por un período de promiscuidad y deseaba castigar a otros hombres. Quiriendo infectarlos.





Su atractivo físico y su inteligencia la colocaron en una posición de ventaja sexual frente a cualquier hombre. Por un momento ella consideró también crear su propia iglesia. Se vió con el poder de dar o quitar vida. Cuando la conocí estaba procesando todo lo ocurrido. Y se sentía culpable por su comportamiento.

Infelizmente, debido a la constricción del tiempo dejamos de vernos.

Ambas jóvenes coincidieron que la manera abrupta que supieron sobre su status VIH positivo fue determinante en su decisión de intentar quitarse la vida. Durante su infancia habían creado una imagen muy negativa del VIH, debido a las campañas de prevención. Sus familiares cercanos les habían mentado sobre su status. Para cuando ellas recibieron respuesta de su diagnóstico toda esta desinformación les produjo un caos.

Al finalizar el taller, Nadine continuó en contacto con Inocencia y Melanie. Ellas aún trabajan en el Hospital como asesoras para Jóvenes positivos.





Depresión

Una mañana Nadine recibió a un par de sus pacientes. Dorothy y su hija Annie. Ambas VIH positivas. Durante tres años Dorothy ha luchado con una depresión severa. Su situación de vida es sumamente inestable. Vive en la pobreza, se ha separado de su esposo y a causa de la depresión ha dejado de administrar los ARV a Annie. Ella también los deja de tomar. Las visitas al hospital por lo regular han sido frecuentes, siempre para saliendo de una crisis para luego entrar en otra.

Ellas están estables ahora. A pesar de que Annie vive entre la casa de su madre y la de su padre. Ella ha conseguido ganar peso y no se ha enfermado .

El problema más grande es la salud de Annie. Ambos padres son inestables, en conflicto entre ellos mismos y no consiguen ponerse de acuerdo sobre el cuidado de Annie. El padre de Annie es negativo. El se separó de Dorothy y tiene otra pareja. Para el padre de Annie administrar los



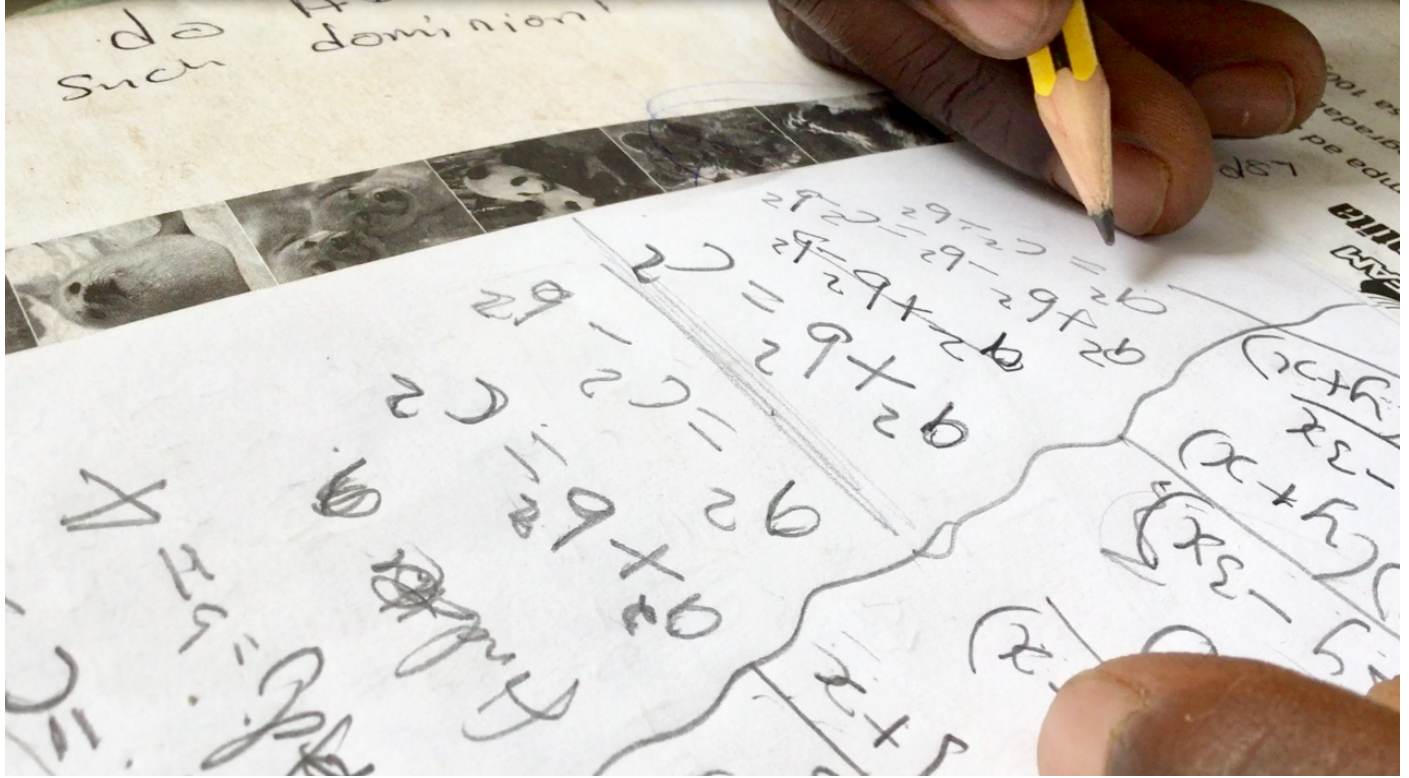


ARV es una tarea difícil. Debe de hacerlo en secreto. Fuera de las miradas de su nueva esposa, vecinos y el resto de familiares en la casa.

La discriminación, el tabú y la falta de información son razones que con frecuencia influyen en no adherencia a las medicinas. En el caso del padre de Annie, él decidía poner a dormir a la niña y no darle los retro vírales.

Esa mañana Dorothy conversó con Nadine sobre su progreso y el de Annie. Ambas descansaron y comieron. Luego Pintamos y jugamos.



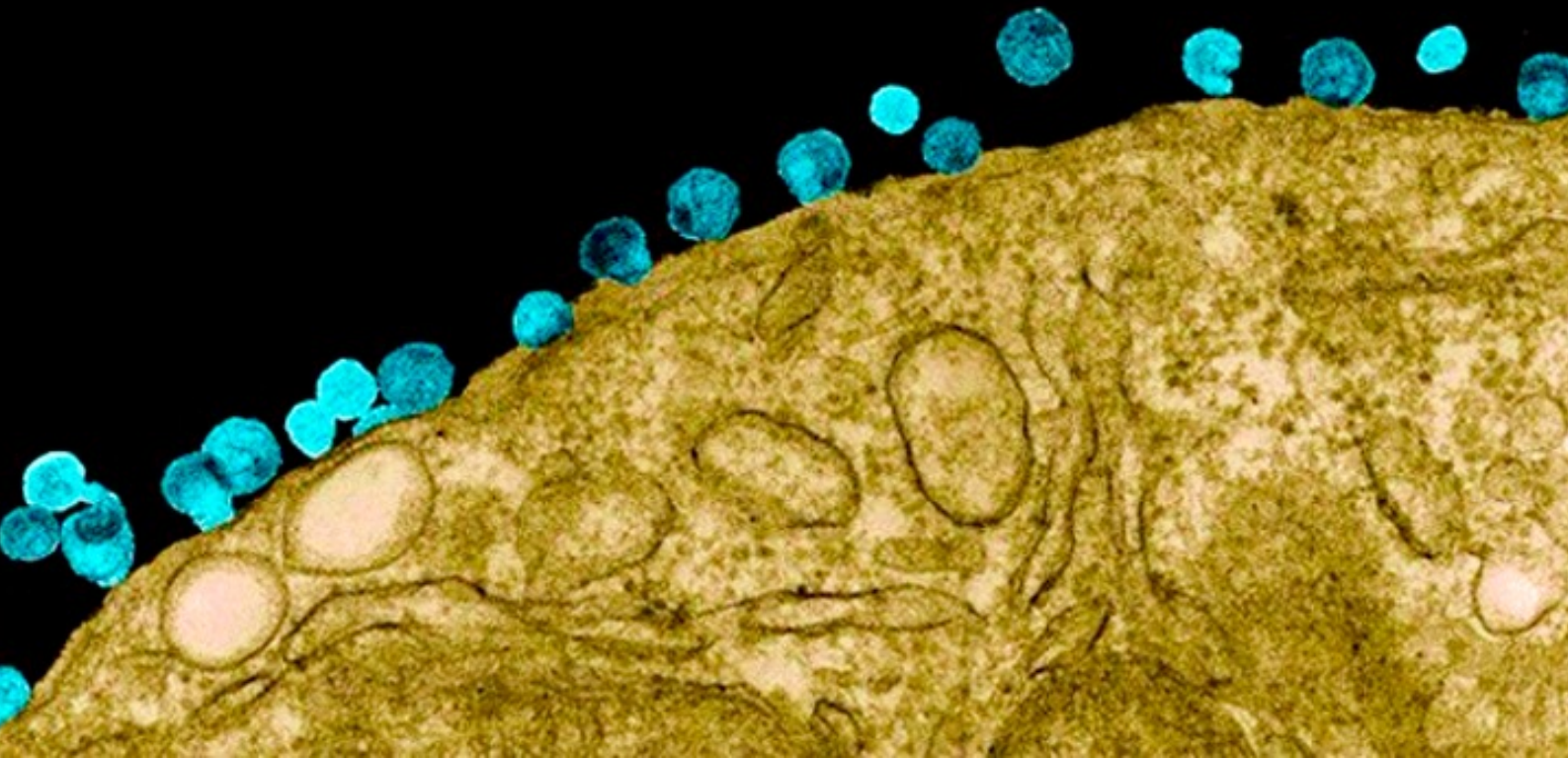


Matemáticas

Chiso y James se hicieron buenos amigos. Se reunían a las cinco de la mañana, para repasar matemáticas. James le enseñaba con paciencia la fórmula del Teorema de Pitágoras. Pasó una semana llegando a esa hora preparándose para los exámenes. Yo les llevaba el desayuno.

Chiso vive con su abuela en el campo. Sus dos padres murieron cuando era un niño. El fue el único de su grupo que incluyó en su calendario el día que recibió la noticia de ser VIH positivo. Quiere aprender a pintar murales. Tiene problemas de Adherencia. Los ARV han producido efectos secundarios en su cuerpo. Ginecomastia o agrandamiento de los pechos.





Así es el VIH

Cada quince días en el Hospital de Zomba se reúne el Club de Jóvenes VIH positivos. Nadine me llevó un sábado. Los jóvenes se congregan para recibir asesoría y medicinas. Comparten amistad, juegos y baile. La sesión termina con un almuerzo.



Ese día trabajamos con un grupo de treinta jóvenes. Les pedimos dibujaran el Virus VIH -tal como se lo imaginaban.

El resultado fue interesante. La mayor parte imaginó el virus como pequeños monstruos, mayormente con características de animales. La forma más común fueron las culebras o serpientes. Algunos dibujaron monos, insectos y pequeños personajes de su creación.



Al terminar cada dibujo les mostramos una fotografía microscópica del Virus. Y les preguntamos qué pensaban. Todos respondieron que nunca lo habían visto o imaginado como en la foto magnificada. En el centro de salud habían visto panfletos educativos sobre el VIH con otras imágenes.



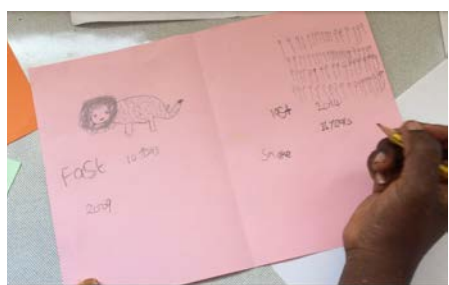
Caricaturas de pequeños monstruos. Cuyas características retenían vagamente. En su dibujo, todos hicieron un intento de recordarse como lucía “el animal”.

La palabra microorganismo no es traducible en Chichewa. Siendo esta una lengua que adopta palabras en inglés. Particularmente en el área de tecnología y ciencia. Los educadores de la salud usan la palabra Kachiroombo -ó animal. Para describir el Virus. Esta palabra, junto con los folletos de educación dejan en la mente de los jóvenes un enorme espacio para suplir su animal con las características que les dé su imaginación.

Otro aspecto determinante en la forma de ver el Virus para muchos fue la influencia que la iglesia tiene en el imaginario. La historia de desobediencia de Adán y Eva es utilizada con frecuencia, con el objetivo de persuadir a su audiencia de mantenerse fiel con su pareja o abstenerse de tener encuentros sexuales antes del matrimonio, en el caso de los adolescentes. Interesante fue ver el número de jóvenes que visualizó el VIH como serpiente.

Al final del ejercicio nos dijeron se sentían aliviados. Haber visto la foto microscópica del Virus les libraba del terror que sentían. Se imaginaban monstruos creciendo dentro de su cuerpo.

Patience, incluso, dijo que el Virus era bello. Parecía una flor.





Música

Hay una canción popular en Malawi. Todo el mundo la conoce y la canta. Dice: Aids mata, aids mata. Y continúa así. La modificamos: Aids, Aids, Aids no mata, Aids, Aids, Aids no mata, Es por eso que la gente vive. Y porque? Dime porque? Por los ARV, Por los ARV. En la versión en Inglés rima y se canta al ritmo de un rap.



Teatro

Mesi junto con otros jóvenes del Club de Jóvenes puso una pequeña obra de teatro. La llamaron Como quieres un te traten en el Hospital. Fue divertida e informativa.



Celebrando la Vida

Paseo al Lago de Malawi

Fue una salida maravillosa.
Cerramos el Taller en la naturaleza.



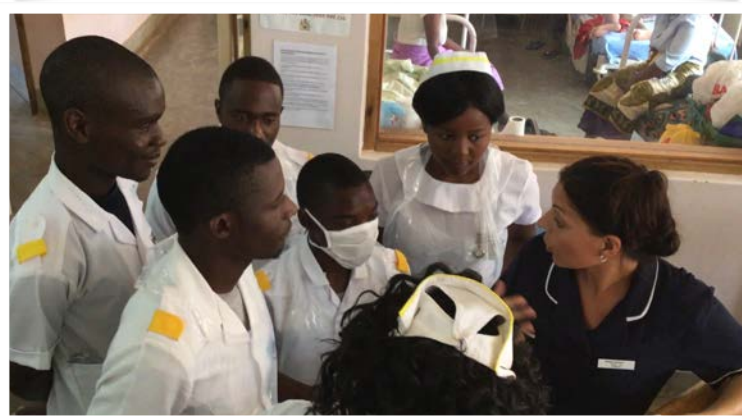


Nadine fue una tremenda compañera de equipo. Su conocimiento y trabajo en Africa como enfermera y profesora le dieron al taller un soporte incomparable.





Trabajamos en cada fase del Taller juntas. Analizando y evaluando todos los días que áreas precisaban más atención, información, etc. Cuando esto ocurría diseñábamos los juegos y actividades a desarrollar. Ella cuidó de llevar un récord de toda la información, de manera sistemática, tomando notas y datos en cuadros para cada uno de los jóvenes.



Nadine aún vive en Malawi. Ella trabaja hoy diseñando el Programa Nacional de capacitación para Enfermeras y parteras.



curArte

Meditación con los pinceles

Cualquier persona -sin excepción- puede hacer arte. En el taller propusimos a los jóvenes poner temporalmente a un lado los parámetros estéticos externos; los conceptos “bonito”, “bien hecho”, “ordenado”, o “simétrico”.

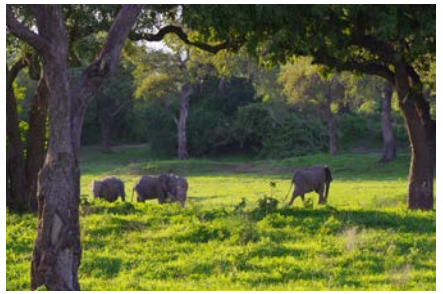
La práctica diaria de hacer un dibujo o una pintura, significó un compromiso de investigación personal, un intento de conocerse y reflejarse auténticamente.

Los jóvenes pudieron observar durante el transcurso del mes que al dibujar experimentamos sensaciones variadas de bienestar. Cuando creamos trabajamos por y para nosotros mismos, despertamos sensaciones que muchas veces están dormidas o son para nosotros desconocidas. Al crear activamos procesos interiores de auto-cuido, aceptación y autoconocimiento. Nos damos la oportunidad de crear instintivamente una organización interior para ordenar emociones, primero reconociéndolas y nombrándolas, para luego darles una forma, color o imagen. Este proceso es un viaje sublime desde el interior humano hacia el mundo exterior.

Al crear un dibujo o pintura meditamos con los pinceles, el lápiz y el papel. Hacerlo nos coloca en un estado meditativo. Hemos logrado darle expresión no verbal a nuestras emociones, transformándolas en imágenes de forma creativa.

Los jóvenes reconocieron que podemos *retornar* a ese estado de quietud y bienestar cada vez que así lo deseemos.





Ariel Peña
curarte.es@gmail.com

Curarte es una invitación a vivir con el arte de ser humanos