

# Esta insistente manía de ser feliz



## GUÍA DE ESTUDIO

EJERCICIOS  
ARTETERAPIA

EPI'  
03



## EL CONTENIDO

5

### A PROPÓSITO DE...

Breve explicación del objetivo del proyecto.

7

### Salud

Responsabilidad social.

14

### Punto de vista

Observación de imágenes para desarrollar un punto de vista personal.

23

### Color y voz subconsciente

Ejercicios para estimular la expresión.

30

### Romper estigmas

La música como vehículo para evitar la estigmatización.

nosotros



**PRODUCCIONES  
ZARANDA**

[info@zaranda.com](mailto:info@zaranda.com)

Contenido:  
**Mariel C. Marrero García**  
Correctora:  
**Ivonne Belén**  
Director de Fotografía:  
**Freddie Rodríguez**



Francisco "Pancho" Morales Eró.

## A propósito de ESTA INSISTENTE MANÍA DE SER FELIZ

La preocupación o atención caprichosa por temas y cosas son parte del desarrollo, para el conocimiento humano, que ha permitido el avance y crecimiento técnico, científico y artístico. Así, la conducta y el estado de conciencia de las personas siempre ha sido motivo de escrutinio. Somos seres sociables y nos organizamos de acuerdo a normas o modelos de convivencia social que pueden ser de grupo, éticos, religiosos y jurídicos, entre otros.

La búsqueda de la felicidad, las manías y las enfermedades mentales han existido desde los inicios de la vida humana. También, desde tiempo inmemorial, las conductas que rompen con normas o esquemas grupales, ya sea por voluntad propia, por razones físicas o circunstanciales, cual manía humana, han generado el escrutinio y el rechazo del grupo al que pertenece la persona considerada transgresora. Desde entonces, una persona con una conducta o estado de conciencia que no podía ser explicada por los parámetros del grupo, y si la conducta era errática o de confrontación, se tendía a demonizarla y era excluida, en ocasiones, de la vida grupal. Pero si el estado alterado de conciencia era consecuencia o en un contexto favorable al grupo, se describía como iluminación, revelación espiritual o divina. De esa y otras dicotomías se valieron sociedades y grupos para explicar situaciones, conductas disonantes y enfermedades de las que no se tenía conocimiento, mientras se enajenaba a las personas. (Ver cápsula 1 Dra. Marinilda Rivera, "El concepto de locura en del tiempo".)

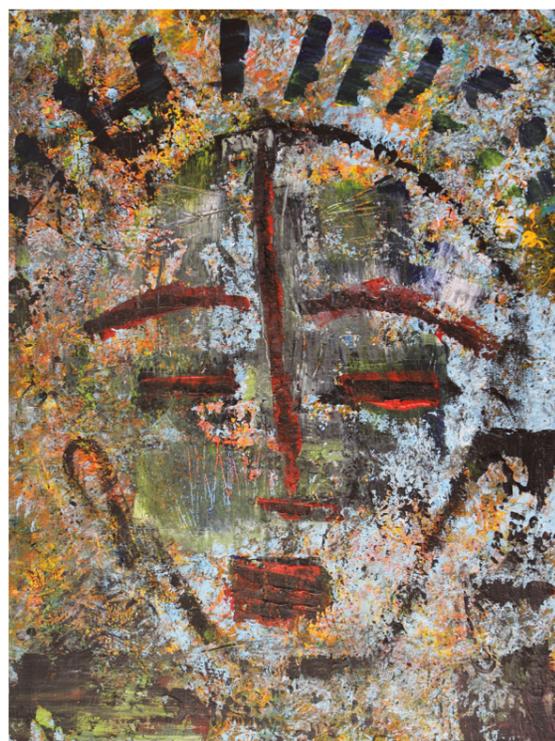
El proceso mismo de racionalización también ha sido objeto de interés para el ser humano. De esta manera, ante la ausencia o incremento del proceso de razonamiento, juicio o conducta esperada por la sociedad, la persona era catalogada de loca, aunque fuera genial. Así, se ha estigmatizado a muchos artistas, científicos, que conocemos por sus obras, pero cuya mayor cualidad es ser personas. Como consecuencia, se ha marcado la propia comprensión y aceptación de su obra. Entonces la locura, el loco o la loca son palabras utilizadas de forma despectiva para señalar lo que es diferente, al igual que antes se demonizó lo que rompía la norma. En el proceso milenar, el término de locura ha servido para describir aquellos estados de exaltación del ánimo producidos por algún incentivo y los estados afectivos que la acompañan. No son pocos los que han buscado esa exaltación invirtiendo la carga negativa por una de interés.

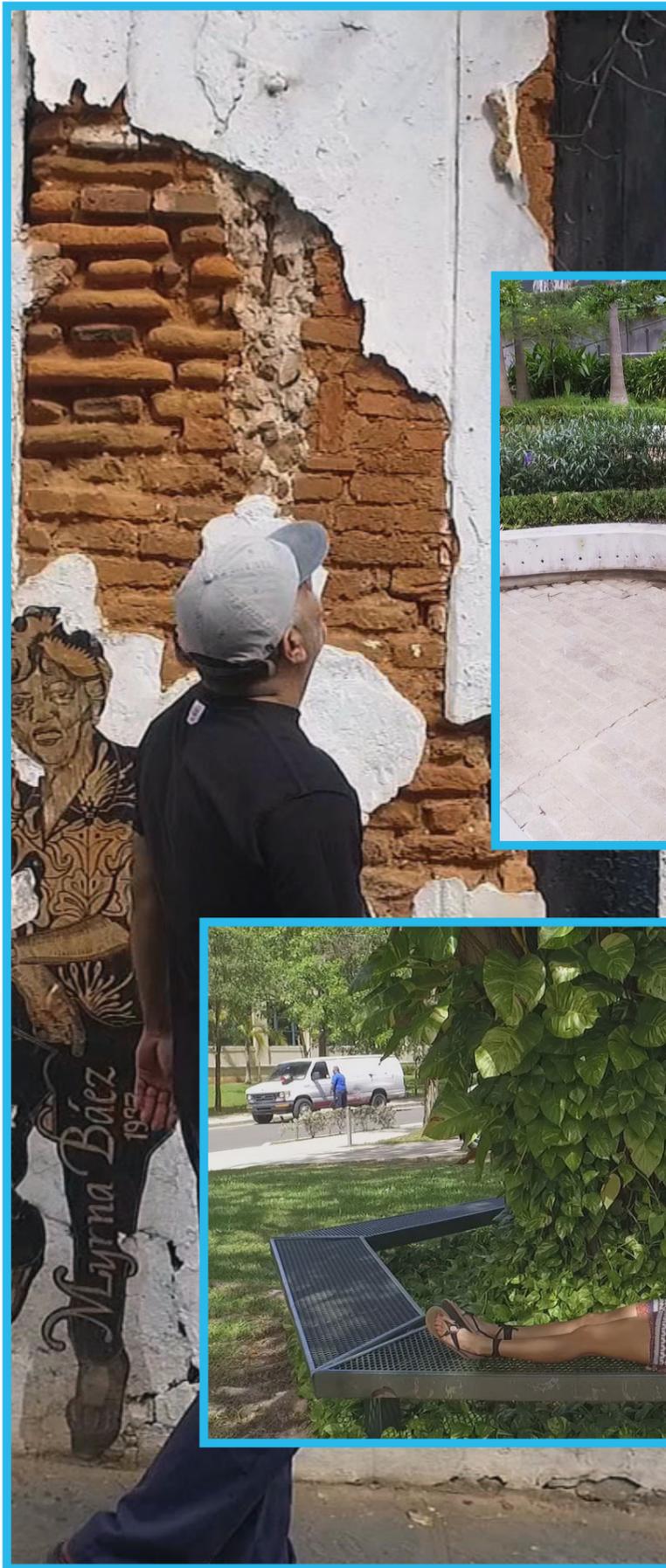
Platón consideraba la "manía" —la exaltación del alma— como un regalo de los dioses que facultaba a los artistas y a los poetas para poder llevar a cabo sus obras. Así, desde filósofos hasta artistas han encontrado fascinación en esa frágil línea divisoria de lo que por siglos se llamó locura pues, a pesar del estigma, el estado maniaco para muchos trae consigo ciertas libertades. Esas libertades que permiten, a la persona creativa, salir de la normalidad y adoptar la espontaneidad o la honestidad como una forma de canalizar y expresar sus ansiedades y conceptos existenciales. Por eso el dicho: "De poetas y locos, todos tenemos un poco". En el caso de ciertos artistas, esa transgresión de la normalidad ha sido una herramienta para criticar a la sociedad, satirizando sus modelos restrictivos, al señalar la inversión de los valores o paradigmas. Al fin de cuentas, muchas personas terminan siendo estigmatizadas.

Para muchos la quiebra de los convencionalismos por las obras artísticas, al romper con las costumbres y las formas estereotipadas, imponen cambios culturales. Gracias al desarrollo las ciencias naturales y las ciencias sociales, por sus ramas de estudio como la psiquiatría y psicología, la palabra locura -como descripción de las condiciones que llevan a una persona a episodios maníacos- se descarta y es que conocemos que hay razones fisiológicas que influyen en el ánimo y pensamiento de las personas. Y aunque, arte y ciencia no son sinónimos comparten el interés por el mundo del subconsciente como parte de la ruptura de convencionalismos.

Para muchos artistas, ese juego entre el consciente y el inconsciente, es un ejercicio disciplinado para expresar y profundizar en el ser humano y sus complejidades a través del color, formas y medios. Para otras personas, sus pensamientos y ánimo son como caleidoscopio, siempre en movimiento, y los mismos no pueden ser canalizados. En estas personas sus rupturas con las maneras estereotipadas no son motivadas por el genio creador y la disciplina, sino porque su salud mental está condicionada por una alteración en los mecanismos biológicos que regulan el funcionamiento cerebral. Las formas de comportamiento, fuera de la norma, que se generan por razones fisiológicas se describen y mal atienden por el entendido social, desde la antigüedad, de lo que la gente cree, opina, piensa por la memoria colectiva, sobre cómo deben ser y actuar las personas. Tanto ayer como hoy, seguimos minimizando la vulnerabilidad y fragilidad humana cuando desacreditamos y estigmatizamos a las personas. Como nos explica la Dra. Marinilda Rivera: "Eso nos lleva al discrimen que es el acto con el cual se ponen en práctica esos prejuicios y se margina a las personas negándole el trabajo, la vivienda, la educación, el acceso a espacios, servicios y derechos. Todo porque la gente piensa que esta persona se comporta de forma extraña, ignorando que, en cualquier momento, cualquier persona puede tener una situación de mucha vulnerabilidad, especialmente en los contextos sociales, políticos y económicos en los que nos encontramos". Esa conducta excluyente incide en que las personas no busquen ayuda por miedo al rechazo.

El deseo de ser feliz es común, pero también los tropiezos para serlo, especialmente cuando vas de la felicidad a la tristeza, con la misma intensidad, a un ritmo distinto al de los que te rodean. Por eso, hemos desarrollado el documental *Esta insistente manía de ser feliz* y la guía de estudio. La idea es que cualquier persona que enfrenta una de las condiciones, ya sea como paciente o como familiar, vecinos, compañero o compañera de trabajo, puedan educarse y encontrar alternativas para enfrentar cada situación de forma adecuada, sin estigmatizar. Abordamos el tema desde las artes y sobre artistas para que las personas encuentren una manera de expresar cosas que, de otra forma, no podrían comunicar. Además, para que encuentren con quien identificarse, para romper con las costumbres y las formas estereotipadas de estigmatizar, promover una cultura de solidaridad y para recordar que la sensibilidad que traen, las condiciones de salud mental, no tienen que ser representativas de caos, sino que pueden aportar belleza. Incluimos enlaces de entidades, grupos de apoyo, programas y alternativas, cuya razón de ser es acompañar a los pacientes y sus familias en el proceso de recuperación.





# SALUD RESPONSABILIDAD SOCIAL

La salud es el elemento máspreciado por los pueblos, pero es también la mayor carencia y necesidad para la humanidad.

Por eso, en su Artículo 14 de la Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos (DUBDH) de la UNESCO se reconoce a la salud como uno de los derechos fundamentales de todo ser humano.

En el 2016 en Puerto Rico, el 7.3% de los adultos, de 18 a 64 años de edad, cumplen con los criterios de Enfermedad Mental Grave (EMG conocido por SMI, por sus siglas en inglés), según un estudio publicado por la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA). Por otro lado, según la Administración de Seguros de Salud (ASES), Puerto Rico es la tercera jurisdicción de Estados Unidos con los mayores problemas de salud mental, superando a los estados de Mississippi y Kentucky.

Glenn nos recuerda que: “Nosotros vivimos así, tengamos problemas psicológicos o químicos en nuestros cerebros o no. La gran mayoría de la gente, porque el sistema está diseñado de cierta manera, estamos viviendo en el mañana y sintiendo que la presión económica, social y todas las cosas que están pasando -por cómo hemos diseñado este sistema- sentimos que es *life-threatening*”.

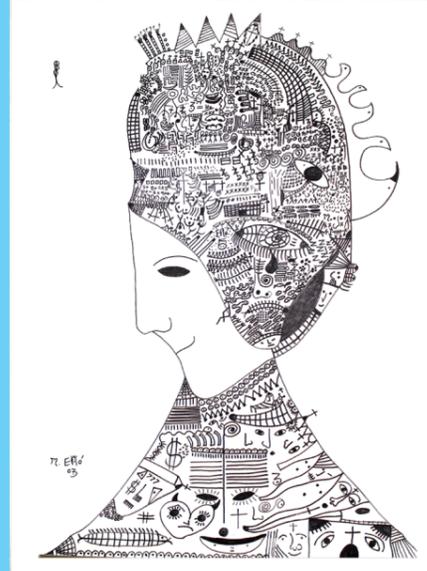
Cuando una persona tiene una condición de salud y no recibe tratamiento, por sencilla que sea la condición, puede complicarse y las consecuencias pueden ser mayores. Lo mismo ocurre con las condiciones de salud mental, como el trastorno bipolar o la esquizofrenia, si no se atienden. Lamentablemente, hay barreras que impiden que las personas con necesidad de tratamiento reciban la atención necesaria. A veces por obstáculos como la falta de conocimiento de los servicios disponibles, a lo que se suma la distancia o accesibilidad y, muy comúnmente, como ya mencionamos, por el estigma social. De la misma manera, hay una visión mercantilista de la salud. Por eso, ante la falta de seguro de salud y limitaciones de cobertura en su seguro o costos

de servicios y medicamentos, hay personas que no reciben tratamiento. Es importante destacar que, no basta con conocer estadísticas, todos debemos contribuir para que alcancemos como sociedad un estado de completo bienestar físico, mental y social. No debemos ver la salud solamente como la ausencia de afecciones, sino como un derecho humano.

Por eso la Dra. Mirelsa Modestti González, en la cápsula 1 “Responsabilida social”, nos explica: “Tenemos toda la responsabilidad del mundo, no solamente en términos de la solidaridad y la sensibilidad, sino también en términos de que muchas de estas condiciones afloran porque como sociedad no hemos sido capaces de proveerle a estas personas un entorno en el cual se sientan seguras. No hemos sido capaces de proveerle un entorno que no sea doloroso. Entonces, en cierta medida, -aunque estas condiciones tienen un componente genético-, se desarrolla o no se desarrolla, de acuerdo al ambiente en que estas personas se desenvuelven. Así que, como sociedad, nosotros hemos fallado en proveerles un ambiente, un entorno, en el cual se sientan seguros, que no sientan ese dolor tan terrible; porque estamos hablando de gente hermosa, con una sensibilidad fuera de lo común, que sienten el dolor mucho más que cualquier otra persona”.

No basta con conocer estadísticas, todos debemos contribuir para que alcancemos como sociedad un estado de completo bienestar físico, mental y social. No debemos ver la salud solamente como la ausencia de afecciones, sino como un derecho humano.

# arte REFLEXIÓN



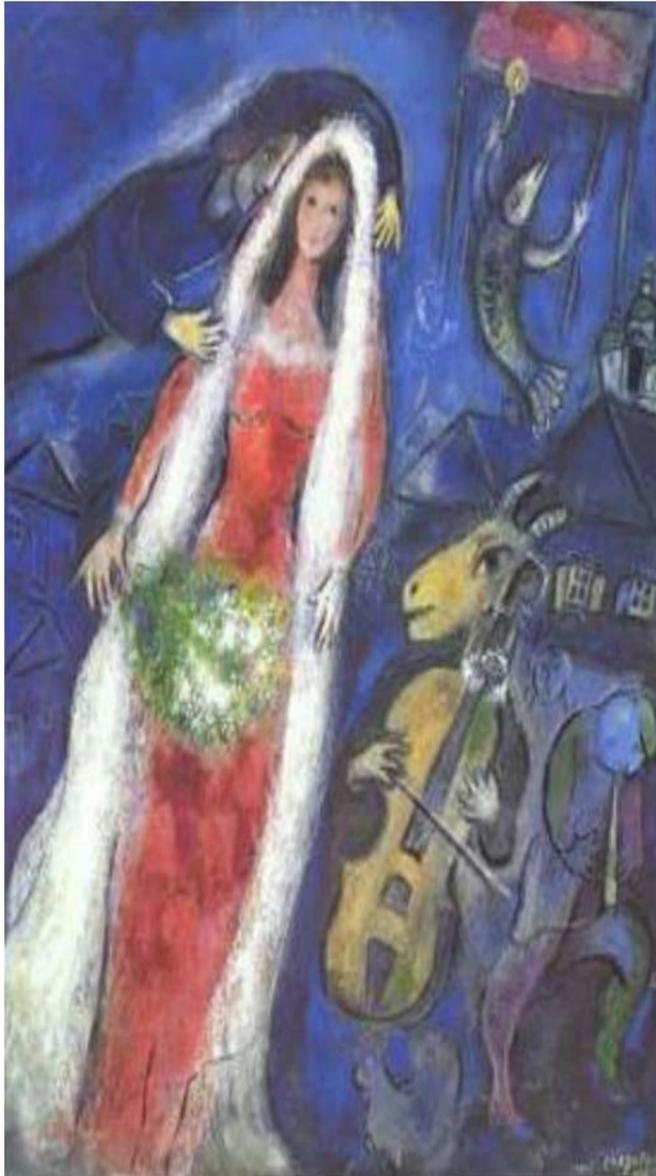
Mujer con tocado de Francisco "Pancho" Morales Eró.

“Tengo el cerebro roto”... una frase de *Los rostros de Irene*, novela inédita de Ivonne Belén, y los anagramas de Francisco “Pancho” Morales Eró, particularmente el de *Mujer con tocado*, fueron la fuente de inspiración para el proyecto. Cuando conceptualizamos la filmación de las entrevistas de los recursos, quisimos que la escenografía fuera una herramienta para el estudio de las artes y la salud mental. Escogimos obras icónicas de grandes artistas y de otros no tan conocidos, que trabajan con el surrealismo o estados alterados de consciencia para explorar el subconsciente personal o social, y de otros que fueron pacientes de salud mental. También incluimos algunos trabajos de pacientes de salud mental, desarrolladas como partes de sus arteterapias y que pertenecen a las colecciones de hospitales.

“Cada condición tiene un lenguaje”, explica la Dra. Modestti, “y de la manera que al dialogar el terapeuta y el paciente vamos descubriendo el lenguaje de la condición. De esa misma manera, las expresiones artísticas, sea pintura, música, sea la expresión escrita como la poesía, va ayudando también a descubrir este lenguaje, va ayudando a que la persona conozca su condición, a que pueda hablar, pueda expresarse; porque a fin de cuentas el camino hacia lo que podríamos llamar la sanación es la expresión. Lo que más difícil hace, el tratar cualquiera de estas condiciones, es precisamente cuando la persona se encierra, se aísla. Entonces no podemos ayudarlo a que pueda enfrentar el dolor. No podemos ayudarlo a que pueda tocar ese dolor y muchas veces ese dolor lo podemos ver en un lienzo exterior, sólo lo podemos ver en un poema, lo podemos escuchar en una pieza. Pienso que en el momento que la persona puede tener ese contacto íntimo con el dolor, puede empezar a caminar hasta superarlo. Así que, me parece maravilloso que se pueda utilizar en la terapia, el arte como terapia, el arte como expresión y que, no solamente habla el artista, no solamente se expresa al artista, se expresa la condición”.

Como complemento a la discusión de los temas tratados en el documental, sugerimos que observen algunas de las imágenes que utilizamos en la escenografía.

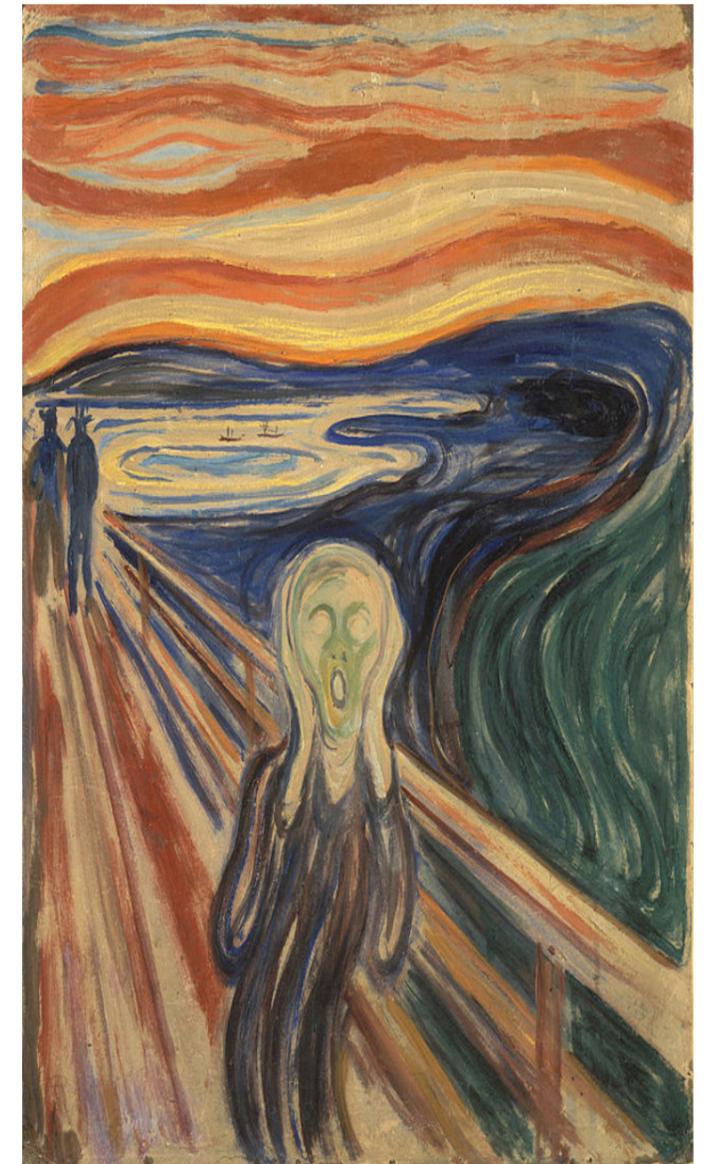




*La Mariée* de Marc Chagall.



*Hair*, Colección Adamson.



*El grito* de Edward Munch, Galería Nacional de Oslo.

# imágenes

## A

### OBSERVAR

*Anagramas, Mujer con tocado, Holocausto, y Rostros* de Francisco Morales Eró.

*El espejo de la muerte, El entierro de la sardina, Cabezas y caretas, El cristo de los locos y El rajoneador* de José Gutiérrez Solana.

*El grito* de Edward Munch.

*Esqueletomaquia* de Carlos González Ragel.

*The Witch's Head* de August Natterer.

*La Mariée* y *Los amantes de la Torre Eiffel, Ballet New York 1945* de Marc Chagall.

*Autorretrato 1889, Noche estrellada y Jardín del hospital de Arles* de Vincent Van Gogh.

*Hair* y *Escape* de Colección Adamson.

*La extracción de la piedra de la locura* y *La barca de los locos* de El Bosco.

*El laberinto, Carrera del armiño, El ancestro, La gigante y Autorretrato -MET, NYC-* de Leonora Carrington.

*Locos de remate* y *La barca de los locos* de Rafael Trelles.

*Maze (El laberinto)* William Kurelek.

*Mujer soñando con la evasión* de Joan Miró.

*L'Ange du Foyer ou le Triomphe du Surréalisme* de Max Ernst.

Jacobs Mohr Colección Prinzhorn.



La extracción de la piedra de la locura de El Bosco, Museo del Prado Madrid.

## arte transformador

### ¿LOCURA O CURA?

La Dra. Mirelsa Modestti nos recuerda que: “La locura la define el diccionario como la separación de la realidad, la suspensión del juicio. Los profesionales evitamos utilizar el término por el estigma tan cargado que trae. Sin embargo, cuando miramos, por ejemplo, el compositor puertorriqueño, Pepe la Comba, decía que la locura era “la inteligencia desbocada” y, realmente pues, a través de la historia, muchísimos personajes, en todas las facetas artísticas, han bordeado lo que llamamos la locura”.

Los artistas utilizan aspectos, positivos y negativos, de las personas y de la sociedad para confrontar y enfatizar en la necesidad de cuestionarnos lo que hacemos y sus consecuencias. Eso lo vemos en los cuadros atribuidos a El Bosco, en los que se satiriza a quienes pretenden no ver sus vicios, pero señalan los de los demás. En el de la izquierda, la leyenda que forma parte del cuadro dice: *Meester snyt die Keye ras, myne name is lubbert das*, que significa: “Maestro, extráigame la piedra, mi nombre es *Lubbert Das*” -personaje folclórico, como el Juan Bobo boricua-, por lo que se traduciría a mi nombre es “tonto” o “bobo”. A su vez, el “maestro” y los testigos son representados con elementos y actitudes que implican o simbolizan descuido y enajenación, que los equipara con el “bobo” que solicita la extracción de la “piedra”. Por eso, aunque por siglos la palabra locura ha sido utilizada de forma despectiva, los artistas la recuperan para confrontar -a los que utilizan la palabra para estigmatizar, a quienes no comparten la realidad desde los mismos paradigmas o contextos. Ese estado alterado de consciencia, que arrastra una carga negativa, se invierte para convertirse en una vía para dar paso a la introspección individual y colectiva, que permite enfrentar miedos y vicios; que por ser los más íntimos suelen ser los más comunes, entre las personas y las sociedades.



La barca de los locos de El Bosco, Museo del Louvre, París.

“

En el caso del uso de la locura, como una herramienta para criticar la sociedad, el ejemplo de Sebastián Brant, que fue un escritor de Alsacia, escribió, entre el siglo XV y el XVI el poema “**La nave de los locos**”. Fue una descripción de la sociedad que él hace utilizando como punto de partida la barca de los locos.

”

Ver cápsula 1 de Rafael Trelles:  
“El tema de la locura como crítica social”.

Reto transformador:

¿Qué cosas que parecen negativas, a simple vista o ante las personas que les rodean, pueden transformar para lograr algo positivo? ¿Qué cosas que creen que son positivas, desde sus perspectivas, pueden ser realmente negativas y deben transformar?

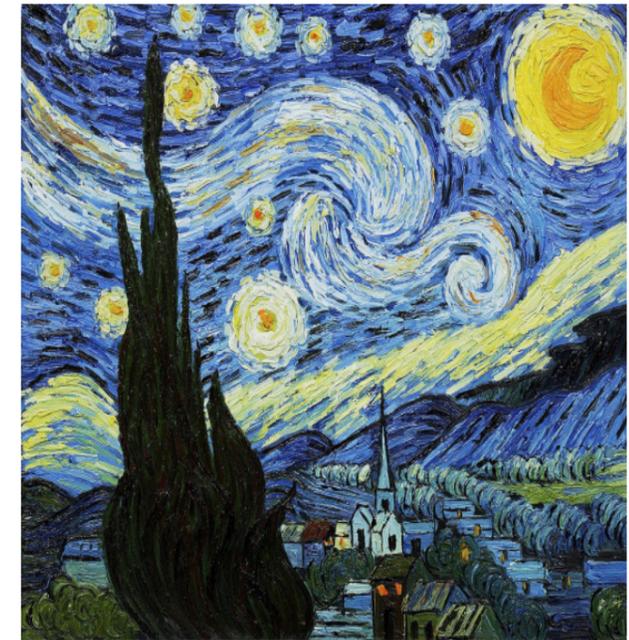
# Busca el punto de vista

Presten atención a: la composición o manera que el artista ha elegido para distribuir los elementos de su representación en el plano básico; tensiones dinámicas o las fuerzas que crean movimiento, exaltación o quietud en la obra. ¿Los elementos de la obra son aislados o forman parte de un todo? ¿Qué cosas dice la obra, aunque no las muestra explícitamente? ¿Cómo influye la selección de la textura, en la calma o inquietud, seguridad o ruptura, cuando la observan? ¿Cómo interactúa la forma y la armonía o contraste? ¿Son formas desdibujadas o firmes, estáticas o flotantes? ¿Qué les hacen sentir los colores, alegría u opresión?

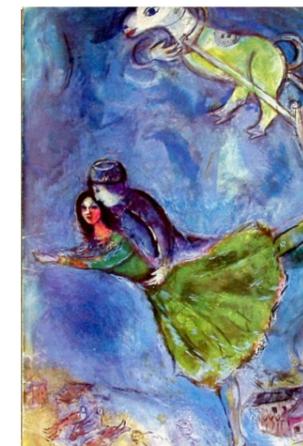


*The Maze (El laberinto)* William Kurelek Bethlem Royal Hospital en Londres.

Presente algunas imágenes de las obras sugeridas, sin nombrarlas o explicarlas. Pregunte cuál les llama la atención a los participantes. Imaginen que pudieran entrar en esa imagen. ¿Qué pensamiento, sensación o emoción les produce la obra: tranquilidad, angustia, risa, asombro, etc.? Hagan un ejercicio de descripción de lo que ven. ¿Qué pasa en la imagen? ¿Qué es lo que les llama la atención? ¿Qué punto de vista tiene el artista?



*Noche estrellada* de Vincent Van Gogh MOMA, NYC.



Marc Chagall.



*El Cristo de los locos* José Gutiérrez Solana.

Si pudieran darle un título a esta pintura, ¿cuál sería? Expliquen por qué eligen el título. Ahora descubran el nombre real de la obra, su autor o autora y los análisis de ellos o críticos de arte sobre la obra. ¿Coinciden los títulos y la interpretación?

# UN ACERCAMIENTO AL

# Contexto



La barca de los locos de Rafael Trelles.

El desconocimiento, la diferencia y distancia temporal, con obras de arte, puede atemorizar al inicio a cualquier persona, pero la clave es la observación. No importa cuánto difieran unas interpretaciones de otras o las coincidencias que recalquen, lo importante es la observación, el análisis y cómo pueden aplicarlo en el diario vivir.

En el documental los protagonistas, y también los especialistas en salud mental, explican la importancia del entorno familiar, social y económico como detonantes de las crisis de salud mental. También hemos descrito cómo los artistas utilizan su arte como una forma de denunciar las maneras en que la sociedad trata temas y personas. Por ejemplo, aunque en épocas distantes Sebastián Brant, El Bosco, Rafael Trelles y Ricardo Wullicher (sobre el guion de Gustavo Wagner) trabajan sobre el concepto de la barca o nave de los locos o necios como formas, a veces surrealistas, de crítica de los sin sentidos de la sociedad. Así, sobre el cuadro de Rafael Trelles -a la izquierda-, él explica: “Yo utilicé la idea de la barca de los locos porque quería

actualizarla. Traerla al tiempo actual y, en vez de pintar al loco leyendo libros -hoy en día la gente no lee así-, ubiqué un loco que tiene en la cabeza un televisor y es la relación con los medios de comunicación. Cada uno de estos personajes, de una manera u otra, es la descripción o la interpretación que yo hago de la sociedad actual”.

Desarrollen imágenes del contexto de la familia, el vecindario local o del país, tomando en cuenta los valores y relaciones personales y de poder o intereses. ¿Qué elementos son los que rigen ese contexto? ¿Cómo se representa la familia o la sociedad? ¿Es una representación de apoyo a la imagen generalizada del grupo y del lugar o de sátira, de crítica? ¿Predomina la racionalización de las figuras y el contexto o se vale de una tendencia simbólica, abstracta o surrealista? ¿Se incluyó la persona en la imagen? ¿Cómo se representa a sí misma? ¿Qué está haciendo? ¿Dónde se coloca? ¿Su actitud es pasiva o activa? ¿Cuál es su relación con ese mundo exterior? ¿Necesita incluir palabras o los colores son suficientes para la descripción?

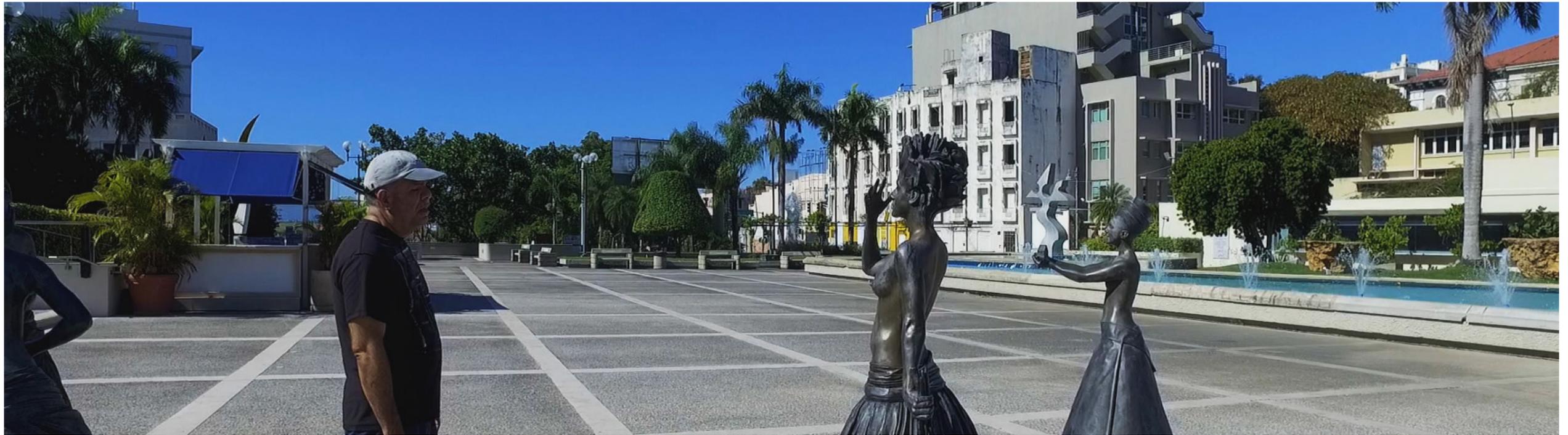
# mi juguete...



Sully Díaz menciona: “En cuanto a mi condición y el arte ha sido una maravilla... porque mi arte ha sido como mi juguete. Ese descontrol, esa locura... que es fuera de lo común, pues yo se lo regalo a mis personajes. Y es como, de alguna forma, canalizo, canalizo. Transformo lo que podría ser malo en arte”.

De forma individual o grupal, escriban y coordinen una representación teatral basada en una imagen como *La barca de los locos*, *El grito*, *Noche estrellada*, cualquier otra de las imágenes sugeridas o una de las que hayan desarrollado. Si es una obra abstracta, ¿pueden los colores hablar? ¿Hablan los personajes? ¿Cómo lo dirían? ¿Los objetos cobran vida propia? ¿Por qué? ¿Hay conflictos? ¿Cómo se solucionan?





## COLOR Y SUBCONSCIENTE



The Witch's Head de August Natterer

Los ejercicios de arteterapia pueden ayudar a fomentar la creación artística, a expresarse y a resolver aquellos problemas, emocionales o psicológicos, de forma dinámica y divertida. Esta técnica puede usarse en niños, adolescentes, adultos y personas mayores.

En el siglo XIX, un grupo de psiquiatras europeos comienza a interesarse por las producciones plásticas de pacientes mentales. En este momento, destaca especialmente el aporte de Hans Prinzhorn, psiquiatra vienés, que consideraba la motivación creativa como una motivación básica de la especie humana, y que toda creación albergaba un potencial de autosanación. Como la obra del paciente August Natterer, a la izquierda.

No necesitan conocer técnicas de pintura o dibujo para expresar lo que sienten. Experimentando con colores y texturas pueden ser efectivos en comunicar sensaciones, sueños o, simplemente, divertirse sintiendo la pintura en los dedos. Exploren el desarrollo de formas con manchas de pintura. Pueden comenzar esparciendo pintura en un papel y colocar otra hoja encima ejerciendo presión y retirándolos antes de que se sequen; técnica similar a la decalcomanía. Pueden seguir repitiendo el proceso con el mismo color o con otros colores para tratar de identificar formas de objetos, añadir figuras con trazos de lápices o carbonillos hasta lograr un balance que le permita identificar una emoción o pensamiento o la armonía de los colores.

Si bien las artes requieren estudio, dedicación y disciplina para acumular conocimiento y maestría en la ejecución, son el mejor laboratorio para aprender de otros y de nosotros. La poesía se destaca por la lírica, el ritmo y la rima, que requieren el dominio de la métrica. Hay artistas que han desafiado el convencionalismo para enfatizar en la expresión como una necesidad del ser humano. Por eso, el arte es diverso y vemos belleza en la expresión clásica y en la transgresora. Se crea y recrea, de acuerdo a la necesidad y posibilidades de expresión. Por ejemplo, el dadaísmo, que inspira a los surrealistas, apostaba a la sucesión de palabras, letras y sonidos a la que podría ser difícil encontrarle lógica, pero que provocan la atención de quien las escucha. Sugerimos recortar palabras, de cualquier periódico o revista que tengan a la mano, o escribir palabras como tristeza, miedo, amor, y otros sentimientos o emociones para, a continuación, colocarlas en un recipiente e ir las sacando de una en una. Respetando el orden en el que las van sacando, construyan un poema o expresen lo que sienten al leer la palabra, en contraste con lo que desearía que significara en su vida.

# causa y efecto

*“Hay un niño sin un hogar, con la vida clavándole las espuelas y su escuela es la soledad. Y una chica que en la ciudad se derrama en las camas para su vicio. Son casos distintos, pero el mismo. Pues la causa, la causa es peor que el efecto. La causa es un niño que no tuvo afecto y el efecto es que ese niño se ha vuelto en un hombre que no sabe amar. La causa es la falta de amor y respeto en el hogar”.*

Glenn Monroig, a través de los géneros musicales, explora las relaciones personales, familiares y sociales para puntualizar la falta de comunicación, conflictos y estigmas sociales y cómo romper con ellos, en canciones como “Me dijeron”, “No finjas”, “Está nevando en Puerto Rico” y “Causa y efecto”, entre otras.

El contexto social y familiar ejerce una gran influencia en el comportamiento y puede llegar a agravar los síntomas. Gestionar, de forma adecuada, las emociones relacionadas con la aceptación o integración de la enfermedad en la dinámica familiar, marital y comunitario, es clave para el bienestar de la persona con trastorno mental.

Tomando en cuenta la letra de la canción de Glenn, ¿qué alternativas sugieren pueden prevenir los niveles de estrés diarios en la familia? ¿Qué opciones proponen para mantener una buena comunicación grupal? ¿Qué proponen para balancear los patrones, tanto de excesiva hostilidad como de sobreprotección, de la persona con estos trastornos o en condiciones normales?

El artista Rafael Trelles, en su obra *Locos de remate*, también hace una crítica social describiendo la violencia como locura, en su estilo surrealista. ¿Se animan a dibujar la crítica de una de las canciones de Glenn!



Locos de remate de Rafael Trelles.

# Vocación de belleza...



Clara Lair.



Julia de Burgos.



Ivonne Belén habla del vínculo entre su vocación como cineasta y sus experiencias desde la niñez. Sus vivencias como persona con el trastorno bipolar le ayudan, según su testimonio, a entender la obra de Clara Lair y Julia de Burgos y a determinar las imágenes y encuadre que acompañan las historias y versos.

Elijan un poema de una de estas autoras, analícelo y desarrollen dibujos, fotos fijas o imágenes en video para acompañar el poema. Desarrollen una secuencia en la que presenten su perspectiva del tema.

expresa  
tu  
sentir

---



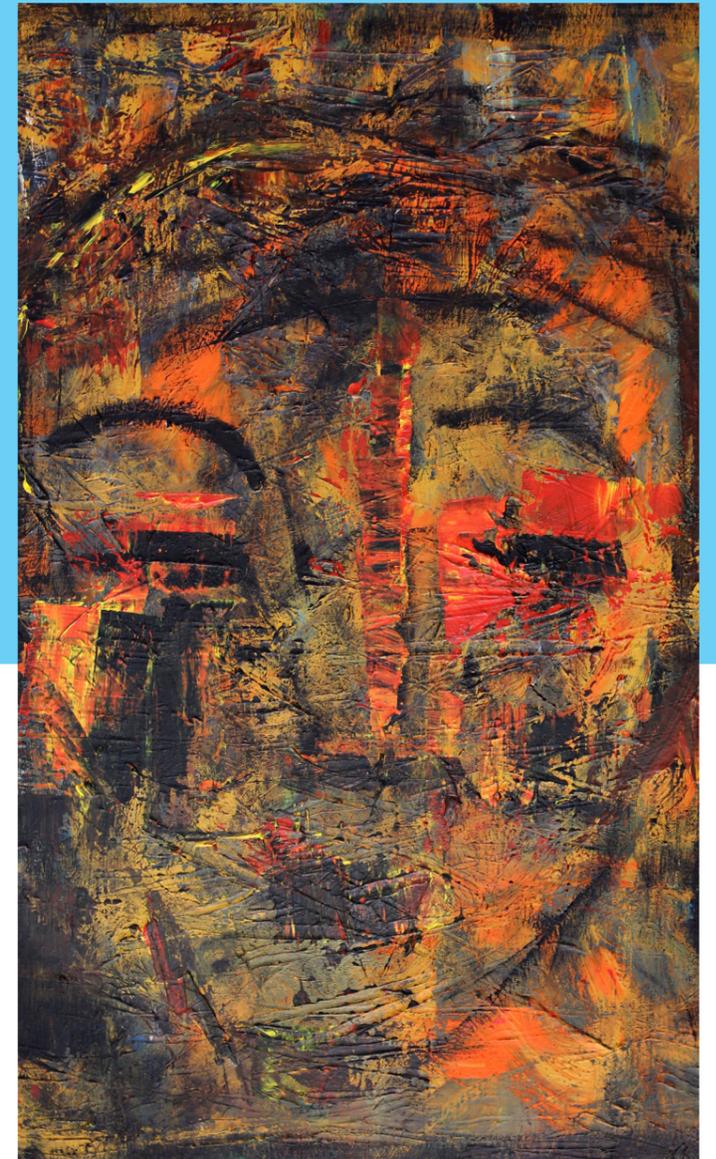
Holocausto de Francisco "Pancho" Morales Eró.



Francisco "Pancho" Morales Eró.

Francisco "Pancho" Morales Eró dice: "Yo lo que saco diariamente es lo que tengo dentro: los estados mentales, los estados espirituales; lo que tengo dentro mental, psicológica, físicamente -hasta la ira, hasta un estado o un episodio de locura o un episodio de lucidez y sublimidad exquisita, belleza o fealdad".

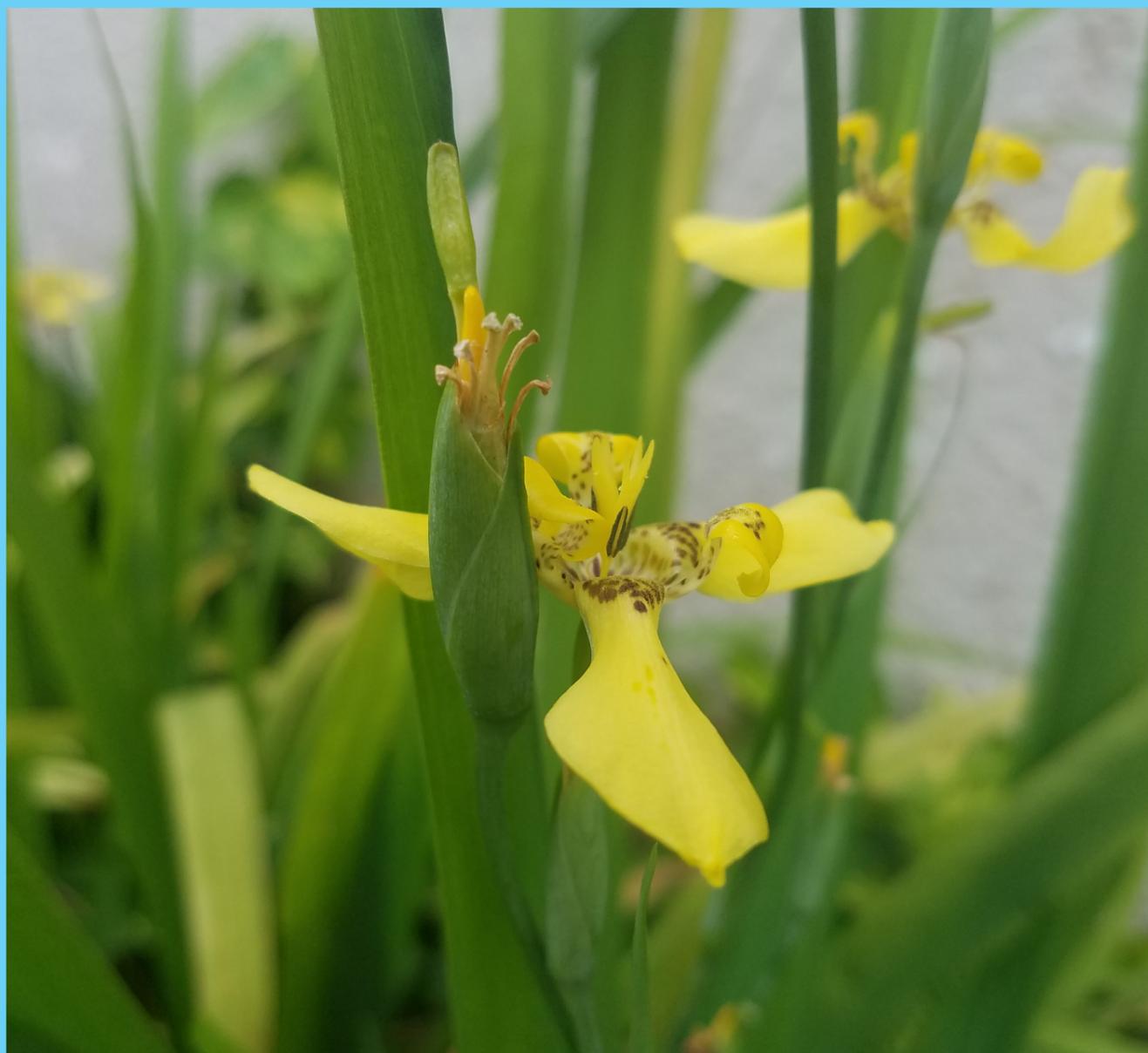
Sugerimos que cada persona piense en un momento importante o una sensación, que es constante en su diario vivir. Con ello, cree una imagen o un poema que represente esa vivencia, de forma honesta, tratando de explorar y dejar salir el mundo interior, a través del color o las palabras. Analicen las imágenes o poemas sin identificar quién la realizó, siguiendo la guía de ejercicios anteriores. Luego del análisis del grupo comparen con el punto de vista del autor o autora.



Se musitan tantas cosas  
que contaremos la vida  
antes de llegar a emitir palabra.  
Entonces  
será una ola poderosa  
hecha en la premeditación intensa de cada suspiro  
de cada gota de sangre y de mar  
hambrienta  
tan hambrienta  
que deshojará las horas de cada flor  
de cada viento incoloro  
y las convertirá en pájaros multicolores.

-Fragmento del poema "Compadecemos con el alma sedienta" en *Mirándome* de Francisco "Pancho" Morales Eró.

# ser parte DE LA NATURALEZA



Dibujar, escribir, o simplemente sentarse en el exterior, ya sea en un parque, la playa, o hasta en el balcón de la casa, puede ayudarnos a salir de un estado de tristeza y estimula nuestros sentidos. Escogjan la superficie en la que prefieran dibujar, pintar o escribir y salgan a encontrarse con la naturaleza. Escuchen y observen lo que hay alrededor: árboles, el cielo, las aves... Respondan a la naturaleza y plasmen lo que más les llame la atención, o lo que les haga sentir la naturaleza.



El ser humano ha empleado el arte como modo de expresión, desde la antigüedad -como en las pinturas rupestres o los jeroglíficos-, hasta el presente. El arte supone una forma diferente de nadar al interior de nosotros mismos, de explorar nuestro yo o “yoes” más profundos. Contemplar la parte mental, emocional, física y espiritual del ser humano posee un efecto integrador, especialmente cuando se acompaña con la observación de la naturaleza.



A veces las personas visitan los parques o cuerpos de agua públicos y dejan desechos o basura. Recojan algunos, como latas o papeles, ordénenlos por colores o materiales y transfórmenlos con la imaginación. Pueden hacer esculturas, bisutería o *collages*, añadir como textura o volumen en una pintura. También pueden recoger materia, de la naturaleza misma, como hojas, ramas de los árboles, flores, semillas o caracoles, para combinar o hacer una creación nueva usando el tallado y otras técnicas.

Observen las personas que están alrededor. ¿Están solas o acompañadas? ¿Se ven tristes o alegres? Imaginen en qué piensan o de qué hablan, dónde vivirán o a qué se dedican. Pueden escribir un cuento en el que narran un día en la vida de esas personas. Puede ser la historia de una sola de las personas o de varias de las personas que observan, aunque no estén interactuando. Integren acontecimientos, pensamientos o sentimientos personales, que no contarían a nadie, como parte de las vivencias de esos personajes.



# ROMPER ESTIGMAS



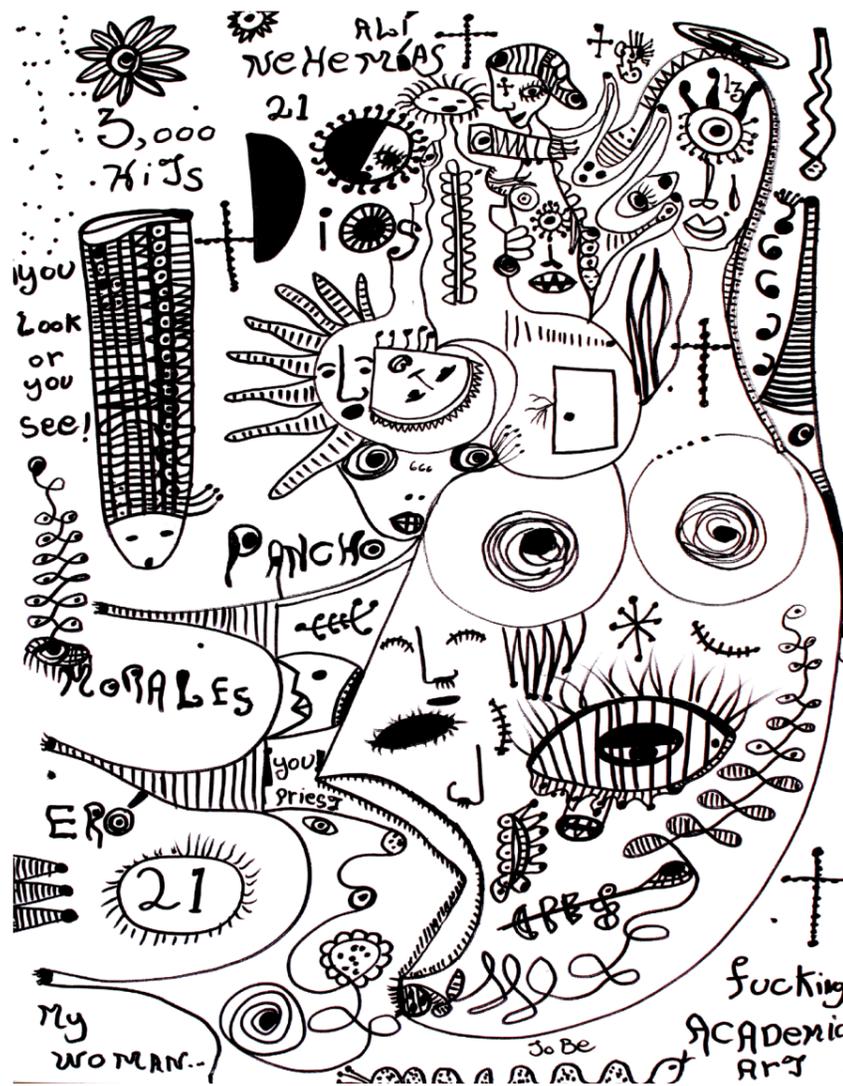
El estigma hace referencia a las actitudes y creencias que conducen a las personas a rechazar, evitar y temer a aquellos a quienes perciben diferentes. A través de la música, distintos cantautores hacen uso de la crítica social para denunciar prejuicios. Además, de Glenn, desde Rubén Blades, Vico C y Tego Calderón, hasta René Pérez -conocido como Residente Calle 13-, nos invitan a reflexionar sobre los estereotipos y las censuras sociales. Escuchen algunas canciones sobre el tema.

Discutan qué son los estigmas sociales y su relación con el discrimen. ¿Sienten que alguna vez han sido víctimas de discrimen? Seleccionen algunos temas y escúchenlos. ¿Cómo se describe la sociedad?

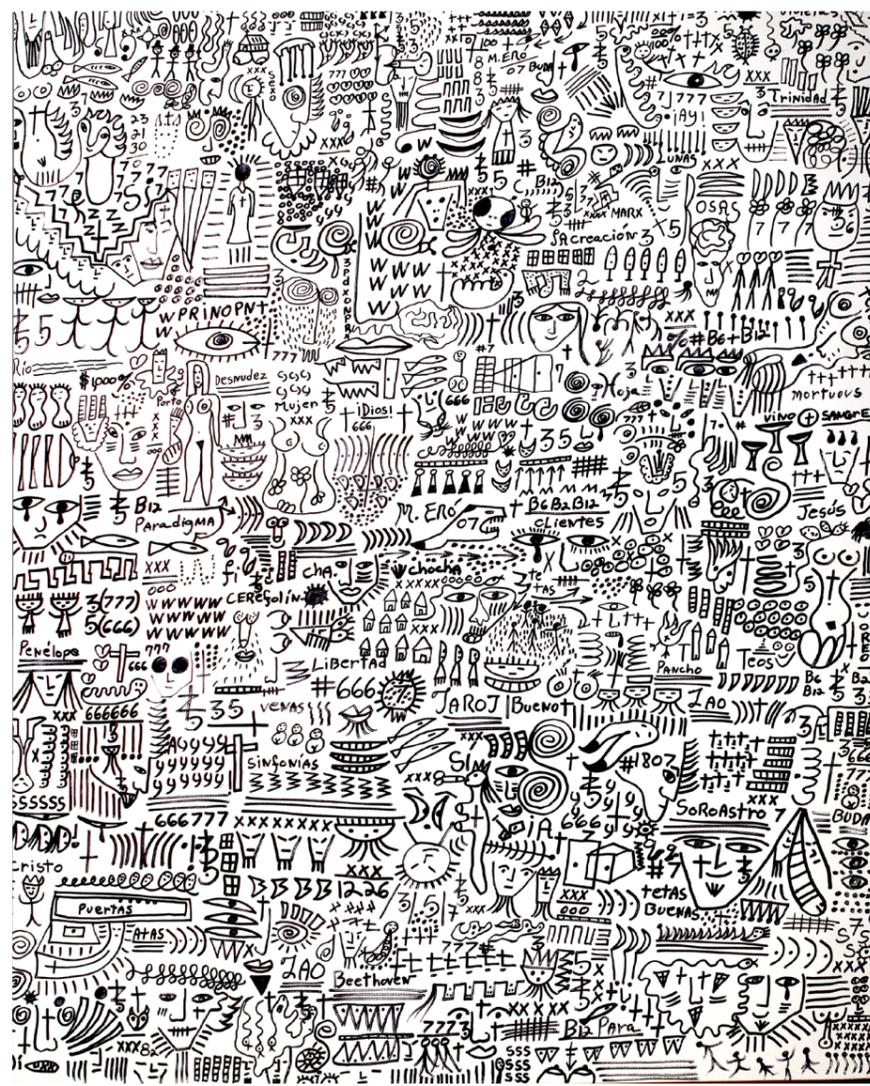
Realicen una introspección y analicen si sienten que han cometido discrimen contra alguien alguna vez por la repetición de estigmas sociales. ¿Cuál es el estigma que busca atender cada canción?

¿Se animan a desarrollar una composición que denuncie los momentos o situaciones en las que ha sentido que usted, o el grupo al que pertenece, ha experimentado ser estigmatizado o estigmatizada? ¡Y realizar un video musical, se animan!





Francisco "Pancho" Morales Eró.



Francisco "Pancho" Morales Eró.

## fluir DE CONSCIENCIA

"MI PROPIO CEREBRO  
ES PARA MÍ LA MÁS  
MISTERIOSA DE LAS  
MÁQUINAS..."

Escribir, sea poesía, cuentos, novelas, teatro, ensayos y otros géneros, es una forma de revelar los sentimientos y emociones más íntimos del ser humano. Si bien nos empeñamos en organizar pensamientos, sentimientos y emociones, tanto en la consciencia como el inconsciente, éstos fluyen libremente y muchas veces caóticamente, sin una organización. En algunas personas esto ocurre la mayor parte del tiempo. Una de las más importantes escritoras del siglo XX, Virginia Woolf, escribió en una carta del 28 de diciembre 1932:

“ Mi propio cerebro es para mí la más misteriosa de las máquinas, siempre zumbando, rugiendo, rugiendo alto, buceando y luego enterrado en el barro. ¿Y por qué? ¿Qué es esta pasión?”.

Muchos han sugerido que la escritora tenía alguna condición de salud mental y que, por ello, pudo contribuir al desarrollo de técnicas literarias innovadoras como el fluir de consciencia -en su novela *Las olas*- y el manejo de los saltos temporales -como en *Orlando*, novela en la que el personaje vive por lo largo de cinco siglos-. El fluir de consciencia, como refleja la obra de Woolf y, magistralmente, su amigo James Joyce en la novela *Ulises*, es la escritura instintiva, tan delirante que incluso carece de puntuación e incurre en errores ortográficos. Distinto al monólogo interior en el que el flujo de pensamientos, al escribirse, se ciñe a la sintaxis y la ortografía (literal y puntual).

Sugerimos escribir un relato empleando el fluir de la consciencia o el monólogo interior, como ejercicio para revelar los sentimientos y emociones de un personaje, en primera persona -sin oyentes porque no son pronunciados por el personaje-, y en el mismo instante en que se producen, sin que un orden temporal los determine. También pueden explorar el fluir de consciencia en un medio mixto con palabras, poemas, grafismos y colores como en las imágenes de Francisco "Pancho" Morales Eró.



Alejandra Pizarnik.

## Hablemos del SUICIDIO

Fragmento de “Hija del viento”, de Alejandra Pizarnik:

Han venido  
a incendiar la edad del sueño.  
Un adiós es tu vida.  
Pero tú te abrazas  
como la serpiente loca de movimiento  
que sólo se halla a sí misma  
porque no hay nadie.  
Tú lloras debajo del llanto,  
tú abres el cofre de tus deseos  
y eres más rica que la noche.  
Pero hace tanta soledad  
que las palabras se suicidan.



Virginia Woolf.

¿Qué palabras les llaman la atención del poema? ¿De qué trata el poema y cuál es su hilo conductor? ¿Cuál crees es el mensaje que busca comunicar la autora? ¿Alguna vez te has sentido así? ¿Qué le dirías a una persona que se expresa de esa forma?

Las obras de Virginia Woolf y Alejandra Pizarnik siguen provocando emociones y significados múltiples. Lamentablemente, ellas no tuvieron las herramientas correctas en el momento correcto. Su caudal no tuvo causas y se suicidaron. A continuación, información de la Comisión para la Prevención de Suicidio, Departamento de Salud del Gobierno de Puerto Rico.

¿Qué es el comportamiento suicida?

El comportamiento suicida incluye diferentes conductas que se manifiestan en ideas, amenazas, intentos y el acto del suicidio.

- La ideación suicida se refiere a pensamientos acerca del deseo de quitarse la vida.
- El intento es todo acto de autoagresión realizado con alguna intención de quitarse la vida.

**LLAME A LA LÍNEA PAS**

24 HORAS LOS 7 DÍAS  
SERVICIO ES GRATUITO

**1-800-981-0023**

Es importante que la persona afectada reciba la atención psicológica necesaria. Si usted tuviera pensamientos suicidas, hable con alguien, dígame a un profesional de la salud, visite a un psicólogo o psiquiatra, busque ayuda hoy.

En una crisis, llame a la **Línea PAS (Primera Ayuda Sicosocial) al 1-800-981-0023 o al 911.**

De conocer a alguien con ideas suicidas, ofrézcale apoyo. Escuche y permítale que hable. Pregúntele qué puede hacer por él o ella y ayúdele a conseguir asistencia profesional. Evite la tentación de ofrecer consejos, contar su propia historia o minimizar el evento. No entre en controversias, argumentos o sermones. No le deje solo o sola si está en medio de una crisis o en un riesgo inmediato de suicidio. **Llame a la Línea PAS al 1-800-981-0023 o al 911 o llévelo a una sala de emergencia psiquiátrica inmediatamente.**

Si la crisis ocurre en el lugar de trabajo, informe de inmediato al supervisor o supervisora y active el protocolo de seguridad. En caso de agresión o intento suicida, llame a la **Línea PAS al 1-800-981-0023, o al 911.** Acompañe a la persona afectada en todo momento; comuníquese con Recursos Humanos o con el Coordinador del Programa de Ayuda al Empleado.

Busquen información sobre cómo evitar el suicidio en:

**Comisión para la Prevención del Suicidio**

787-765-2929 extensiones 3603, 3542.

<http://www.salud.gov.pr/Dept-de-Salud/Pages/Unidades-Operacionales/Comision-para-la-Prevencion-de-Suicidio.aspx>.

**Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA)**

**787-763-7575.**

**División de Promoción y Servicios Educativos**

787-758-7211.

**División de Promoción de Salud Mental**

787-763-3133.

Para directorio de **Centros Regionales de Prevención**, de ASSMCA, acceda a: <http://www.assmca.pr.gov/Servicios/prevencion/Pages/default.aspx>

## VER MATERIAL PSICOEDUCATIVO



### Acompañe:

Escuche atentamente lo que dice, no le abandone.

### No juzgue:

Los intentos suicidas son un grito de auxilio, de necesitar ayuda. Así que no minimice lo que siente y piensa.

### No desafie:

Mantenga la calma, escuche y explore toda la información que pueda.

### Pregunte y no se quede con dudas:

Evalúe el mensaje y atienda a sus gestos, miradas.

### Escuche activamente y genuinamente:

No asuma, siéntase en la libertad de hacer preguntas.

# LA VENTANA INTERIOR A LOS MIEDOS

A casi nadie le gusta enfrentar sus miedos, pero podemos trabajarlos de forma constructiva, si los reconocemos, como paso inicial para afrontarlos y ser conscientes de ellos. Si los analizamos -para saber qué los genera-, y los socializamos o compartimos, nos liberamos de parte de su peso. Así, descubrimos que otras personas también experimentan miedos y juntos podemos encontrar alternativas para transformarlos.

Actividades sencillas como escribir en un papel el nombre de lo que le provoca miedo y discutir por qué le causa miedo, pueden generar luego actividades grupales en las que trabajen sobre los miedos a través de la actuación. El término “actuar”, significa poner en acto, es decir, poner en acción, accionar. Tomen literalmente el término y actúen sobre los miedos. Realicen el ejercicio de escribir o dibujar, individualmente, el miedo que enfrentan. Compartan la información y escojan uno de los miedos para analizarlo y discutir las distintas maneras de abordar el tema -puede ser el que varias personas comparten o el menos común, etc. Escojan el género: drama, misterio, humorístico, musical, etc.

Desarrollen roles o personajes, parlamentos, situaciones, contextos. Tomen tiempo para estudiar, analizar y decidir: por qué, cuándo, cómo, qué está pasando con este personaje, que le está pasando a esta persona. La mejor manera es que se pongan en el lugar de esa persona. Elijan un escenario o espacio en el que se desarrolla la acción o trama y si necesitan una escenografía particular; otra opción es desarrollar títeres o máscaras para los personajes. Determinen las personas que actuarán sobre el miedo a dramatizar, elijan

quién dirige los trabajos y quiénes trabajarán aspectos técnicos como escenografía, musicalización o efectos de sonido (voces, puertas que se cierran, el viento, etc.). Otra alternativa, es simplemente improvisar y que haya un moderador para que entren y salgan personajes o emociones.

Como ya mencionamos, el término “actuar” significa poner en acto. A nuestro alrededor hay muchas personas que sus condiciones mentales les provocan miedos por los delirios y alucinaciones, la paranoia, y por el miedo a ser rechazados. También hemos recalado que la salud es una responsabilidad social. ¿Por qué no realizan algunas de las actividades sugeridas, tomando en cuenta a las personas de la familia o comunidad que siempre están aisladas? Pueden integrar a las personas en la realización de la escenografía o como actores con participación breve, para que comiencen a romper poco a poco el aislamiento. ¿Qué tal si los escuchan y escogen una de sus experiencias como tema para desarrollar la trama o argumento de una obra, ya sea representativa, un relato o una pintura? Lo importante es actuar para que las personas se sientan incluidas y seamos conscientes de que nos necesitamos. ¡A actuar!



# y la artista que la mira



Autorretrato The Pierre and Maria-Gaetana Matisse Collection, 2002 MET, NYC.

Su vida y obra fueron de inspiración para la escritora y amiga Elena Poniatowska, quien en el 2011 publica la novela Leonora. Es una obra de arte por sí misma. Con metáforas y otros recursos verbales, Poniatowska nos presenta a la pintora, escultora y escritora rebelde e indomable que se convirtió en un mito, más allá de sus obras por las que sobrevive. Los invitamos a adentrarse en el mundo de ambas artistas para ver e imaginar de forma distinta y sin miedos. Ese juego de miradas fue una de las inspiraciones para realizar el documental junto a Ivonne, Pancho, Glenn y Sully.

Leonora Carrington nació en 1917, en Lancashire, Inglaterra. En 1937, Carrington conoció a Max Ernst —un artista fundamental del dadaísmo y el surrealismo—, que será de gran influencia en ella, junto a sus compañeros Salvador Dalí, Marcel Duchamp, Joan Miró, André Breton y Pablo Picasso. Carrington es una persona muy interesante, porque puede ejemplificar lo mucho que sufrieron las personas y artistas, para sobrevivir y al hacer arte en Europa, durante de la Segunda Guerra Mundial. A ello se suma que, Ernst es capturado en Francia por los nazis y en ese contexto convulso, Leonora sufrió un colapso nervioso —tenía delirios y ataques de ansiedad— y terminó internada en un hospital psiquiátrico en España. Leonora compartía el interés de los surrealistas por los misterios del inconsciente y las imágenes oníricas —aquellas extraídas de los sueños—, los cuales complementó con sus vivencias e intereses como el folclor celta, la pintura renacentista, el arte y el folclor latinoamericano, la alquimia medieval y la psicología. Por eso, en sus pinturas y relatos -como la novela *La trompeta acústica*- abundan los personajes y las figuras híbridas -mitad humano y mitad animal-, así como criaturas fantásticas.



Laberinto.



La gigante.



El ancestro.



Leonora Carrington.

“El arte para muchos artistas, que tienen problemas mentales, se convierte en una herramienta de sanación. Donde es posible, a través de la pintura, a través de la literatura, el artista entrar, penetrar en su mundo interior y sacarlo fuera, observarlo y objetivarlo. Y en ese proceso de darse cuenta, de estar consciente, ahí hay una sanación”. Cita de cápsula de Rafael Trelles.

# FOLIACIÓN... PARA LA RECUPERACIÓN

"Para hablar de José de Diego,  
hay que tener en espíritu sano,  
la conciencia patriótica limpia,  
el alma disparada hacia el cielo  
y los ojos atentos a las estrellas.  
De Diego es un compendio de luz y fuerza  
y de vibración espiritual."

J. Barto Guipuzco de Guain  
J.G.

En la Brecha  
Ay, desgraciado si el dolor te abate,  
la tristeza tus nervios este mece,  
hay como el toro acorralado ¡mujé!  
y como el toro que no suaja;  
¡cambiste!

- José de Diego

Gracias, Señor por darnos a todos  
el valor, el coraje, en el sentido  
en exceso, de seguir adelante con

nuestros respectivos dolores, como  
en bulto a cuesta de nuestras espaldas  
y una rosa blanca sostenida  
en nuestras manos.

Ivonne Bala

Juies, 16 de abril de 2007  
Hospital San Juan Capistrano



Foliación II

Hoja a Hoja  
Trazo a trazo  
construyo mi árbol imaginario  
es mi manera de alcanzar el tiempo;  
mi modo de sentirme abrazado  
iluminada de belleza;  
mi manera de ~~esbozar~~ poesía  
Esbozar

Construyo poco a poco  
Hoja a hoja  
Trazo a trazo  
este árbol  
cada hoja es un dolor,  
~~que será iluminado, pintado de esperanza~~  
~~en el atardecer dominical~~  
que será iluminado  
en el pincel de la esperanza  
En el atardecer dominical  
pintado de luz otoñal

naturalmente

\* Foliación: momento y proceso  
de un árbol reverdecer. Las hojas  
brotan en las ramas durante  
un periodo de tiempo



Jardín del hospital de Arles de Vincent Van Gogh, Colección Oskar Reinhart, Suiza.

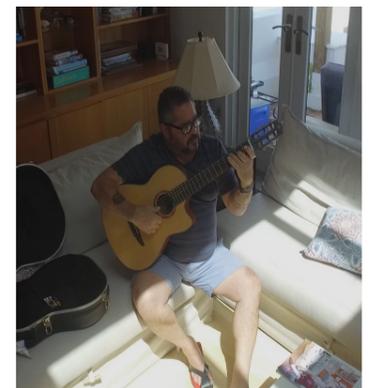
La vida de Vincent Van Gogh fue borrascosa a veces, pero iluminada otras tantas. Su genio no fue reconocido en su tiempo y su fluctuación anímica lo llevó a la hospitalización. Aún allí, la pintura fue constante en su vida. Su cuadro *Jardín del hospital de Arles*, transmite paz, a pesar de la restricción de la libertad física. "La hospitalización siempre es traumática, para cualquier paciente", apunta Pancho en el documental, pero también señala que, a veces, es necesaria. Ivonne -aunque recuerda que algunas de las veces en que ha tenido que ser internada han sido involuntarias-, ha logrado encontrar la belleza, en medio de las situaciones más traumáticas del proceso de recuperación. Todo gracias a las artes. Evidencia de ello son: el poema "Foliación II", junto al dibujo del árbol, el grabado *Encuentro con el ser*, y la reflexión, "En la brecha", sobre José de Diego, que fueron realizados por Ivonne durante una de sus hospitalizaciones. Elijan una de las ramas de las artes (dibujo o pintura, poema o cuento, fotos fijadas o imágenes en video, etc.) para reflexionar sobre la libertad y fortalecimiento de las personas, a pesar de las limitaciones de espacios o momentos en los que la libertad física pueda estar limitada.

# material adicional

## cápsulas



6. “Concepto de locura en el tiempo”, Dra. Marinilda Rivera;
7. “Todos somos vulnerables”, Dra. Marinilda Rivera Díaz;
8. “Educar para no marginar”, Dra. Marinilda Rivera Díaz;
9. “Salud derecho humano”, Dra. Marinilda Rivera Díaz;
10. “Responsabilidad social”, Dra. Mirelsa Modestti González;
11. “Arte como herramienta para expresar el dolor”, Dra. Mirelsa Modestti González;
12. “Modelos contextuales: Mindfulness y Diffusion”, Dra. Jessika Talavera;
13. “Causa y efecto”, Glenn Monroig;
14. “Romper los miedos”, Francisco “Pancho” Morales Eró;
15. “Paranoia”, Francisco “Pancho” Morales Eró;



Visite: <http://estainsistentemaniadeserfeliz.zaranda.com/>

En nuestra página de internet, pueden encontrar cápsulas con material, adicional al documental, para complementar el estudio de las condiciones y las artes. Los temas son:

1. “Diferencias biológicas entre la esquizofrenia y el trastorno bipolar”  
Dr. Juan J. Fumero Pérez;
2. “Bipolaridad tipo I y II”, Dr. Juan J. Fumero Pérez;
3. “Efectos secundarios de los medicamentos”, Dr. Juan J. Fumero Pérez;
4. “Hay que buscar ayuda”, Dra. Cynthia García Coll;
5. “Escoger tratamiento”, Dra. Paloma González Marqués;

16. “La locura como crítica social”, Rafael Trelles
17. “Leonora Carrington”, Rafael Trelles;
18. “El Greco”, Rafael Trelles;
19. “No hay locos hay personas”, Suzanne Roig Fuentes, MSW;
20. “Educación para los familiares y personas cercanas”, Suzanne Roig Fuentes, MSW;
21. “Mantener el tratamiento”, a Roig Fuentes, MSW;
22. “Línea PAS (Primera Ayuda Sicosocial)”, Suzanne Roig Fuentes, MSW;
23. “Estadísticas”, Suzanne Roig Fuentes, MSW.



# Producciones Zaranda



NATIONAL  
ENDOWMENT  
FOR THE  
HUMANITIES



INSTITUTO  
de CULTURA  
PUERTORRIQUEÑA



National  
Endowment  
for the Arts  
arts.gov



visítenos en  
[www.estainsistentemaniadeserfeliz.zaranda.com](http://www.estainsistentemaniadeserfeliz.zaranda.com)  
[www.valvuladeescapepr.com](http://www.valvuladeescapepr.com)