

Sanando heridas a través del bordado

Ana Maria Sánchez¹

*“Mija tiene hilos de colores?
Yo me entretengo mucho bordando y se me acabaron”*

Marleny Tobón, madre de Ana Sánchez, durante sus últimos meses de vida.



Bordado realizado por Ana Sánchez, 2023 en el curso de Perspectivas de la Salud Mental.

¹ Estudiante Facultad de Enfermería UdeA, ana.sanchezt@udea.edu.co

La noción de sufrimiento se explora a través de una rama específica de la antropología médica y se clasifica en el ámbito de la salud como una categoría dentro de la enfermedad, la cual puede manifestarse de forma anatómica o fisiológica (Hernández-Holguín, 2018); pero en el contexto de la salud mental hay variedad de situaciones, los malestares de las personas inconformes están vinculadas a sus modos de vidas y a las cargas que llevan consigo, denominadas sufrimientos y pueden provocar no solo incomodidad, sino también ser objeto de patologización o discriminación en la sociedad. Es esencial comprender que el sufrimiento sigue siendo un fenómeno profundamente personal, algo con lo que cada individuo lucha a diario, a menudo sin expresarlo, con lo anterior, como lo afirma Furtos (2007) es posible identificar tres tipos distintos de sufrimiento:

-Un sufrimiento que ayuda a vivir. Este puede ser interpretado como una experiencia transformadora que fortalece a las personas al permitirles superar desafíos y adversidades.

-Un sufrimiento que empieza a impedir vivir. Este se convierte en un obstáculo tangible que afecta la calidad de vida y puede requerir intervención terapéutica.

-Un sufrimiento que impide sufrir y luego vivir. Esto paraliza a las personas, las priva de la capacidad de experimentar la vida de manera significativa y satisfactoria.

Indudablemente, se reconoce que el

sufrimiento no puede ser catalogado como una enfermedad, sino más bien como una condición intrínseca a la existencia humana, un estado del cual nadie puede escapar; paradójicamente, la incapacidad para experimentar el sufrimiento puede ser considerada una afección, ya que implica una desconexión del ser humano con su capacidad de reaccionar ante la realidad y ser afectado por ella (Furtos, 2007), lo anterior también implica una fragmentación interna, separando al individuo de su propia capacidad para ser afectado y transformado por las experiencias cotidianas y extraordinarias. En este contexto, el concepto de sujeto-sufrimiento-resistente (Arias-López, 2014), emerge como una perspectiva poderosa y vital, este enfoque no ve al individuo como una víctima pasiva de las circunstancias, sino como un ser humano activo y creativo, capaz de ejercer su agencia para moldear su propia historia, este sujeto no solo lleva el peso del sufrimiento, también es un tejedor activo de significados, encontrando sentido incluso en las situaciones más dolorosas; a través de prácticas sociales compartidas, este sujeto encuentra no sólo consuelo y comprensión, sino también formas transformadoras de respuesta. (Arias-López, 2022)

Dicho esto, durante el curso “Perspectivas de la Salud Mental” de la Facultad de Enfermería, la profesora Beatriz Elena Arias compartió con los estudiantes la inspiradora experiencia de su grupo “Destejiendo Miradas”,

este proyecto se enfoca en individuos que han atravesado situaciones de discriminación o han sufrido la pérdida de seres queridos debido al conflicto armado. En este espacio, las personas participantes tejen y plasman sus emociones en la tela, utilizando el arte como una herramienta para sanar, este enfoque demuestra de manera concreta que la terapia, en sus diversas formas, puede ser una vía efectiva para ayudar a quienes están inmersos en un sufrimiento que a menudo no es evidente ni comprensible para los demás; esta terapia no sólo proporciona alivio emocional, sino que también juega un papel crucial al minimizar el sufrimiento de estas personas, permitiéndoles, en última instancia, dejarlo atrás.

Participar en este grupo brinda a cada persona una valiosa lección, la lucha que llevan, sin importar su naturaleza, merece ser reconocida y valorada adecuadamente; al llevar esta experiencia al aula, la profesora tenía unos objetivos claros, fomentar un profundo entendimiento de la salud mental, sensibilizar a los estudiantes sobre las diversas batallas internas que enfrenta cada persona, mientras se les invita a reconocer y confrontar sus propias luchas. Además, se introduce la técnica de bordado como un método efectivo de sanación, subrayando la importancia de las prácticas terapéuticas creativas en el proceso de recuperación emocional y mental. Esta iniciativa no solo enriquece la comprensión del grupo sobre la

diversidad del sufrimiento humano, sino que también destaca el poder del arte y la empatía como herramientas fundamentales en el ámbito de la salud mental.

Considerando lo expuesto, me di cuenta claramente de que estaba rodeada de individuos sufrientes-resistentes. Hace cuatro años, mi padre falleció a causa de un cáncer, en ese momento, nuestra familia carecía de conocimientos suficientes sobre esta enfermedad y todo sucedió de manera increíblemente rápida; más tarde, mi madre también fue diagnosticada con la misma enfermedad, reviviendo de esta manera las experiencias que vivimos con mi padre, sin embargo, esta vez contábamos con las lecciones aprendidas a partir de los obstáculos y desafíos que enfrentamos en el pasado.

Durante las clases con la profesora, recordé que mi mamá solía preferir la técnica del punto de cruz y cuando éramos pequeñas nos enseñó esta habilidad, pero con el tiempo esas enseñanzas quedaron en el olvido hasta que la enfermedad irrumpió en nuestra familia y trastornó nuestra paz; fue en ese momento de crisis cuando retomé el bordado como una actividad diaria, junto con la costura a máquina, estas actividades no solo nos permitieron reconectar con mi madre, sino que también nos brindaron la oportunidad de intercambiar ideas, consejos y trucos para mejorar nuestros proyectos de costura. Mi madre, por su parte, dedicaba horas al punto de cruz, para ella, esta técnica

era una forma de escapar, de llevar su mente a otro lugar donde el tiempo pasaba volando, o como ella solía decir: “cuando bordo, el tiempo vuela”.

Durante el curso de Perspectivas de la salud mental, me di cuenta de que no solo bordaba porque de verdad me apasionaba, sino también porque era mi forma de hacer catarsis, de liberar todas las emociones y procesos por los que estaba pasando en ese momento. El 25 de enero de 2023, mi madre falleció a causa de un cáncer metastásico, dejándome sola con mi hermana. En los días posteriores, al organizar sus objetos personales, encontré un mantel que ella no llegó a terminar, al verlo, se evocaron en mí todos los sufrimientos que experimentó durante su enfermedad, sufrimientos que ocurrió en la mayoría de los momentos, tratando de ser fuerte para nosotras.



Bordado realizado por Marleny Tobón, 2022. durante sus últimos meses de vida.

El bordado que acompaña e inspira el presente ensayo ocupa un lugar esencial en mi proceso de duelo; en su diseño, se destaca un corazón en pleno florecimiento, en compañía de la frase “el tiempo no cura, lo que cura es lo que haces con el tiempo” tomada del libro “La bailarina de Auschwitz” de Edith Edger (2018), esta frase resuena profundamente, pues se adentra en la idea de la resistencia individual que cada ser humano posee frente a sus propias experiencias de sufrimiento. A través de este bordado, rindo homenaje a la memoria de mi madre y mi padre, así como a todas las personas que día a día luchan en silencio, en su constante proceso de resistencia y sanación.

El bordado ha ido desapareciendo en las generaciones actuales, por lo tanto es imperativo crear espacios que fomenten el diálogo, ofrezcan una pausa de la rutina cotidiana y enseñen esta antigua forma de arte, permitiendo a las personas sanar sus heridas a través de estas actividades. Esta, como otras prácticas ayudan a promover la salud mental en diversos ámbitos, destacando la importancia de sanar nuestras propias heridas y buscar estrategias cotidianas para ello.

Es crucial comprender que la verdadera apreciación del sufrimiento surge de la intersección de las historias de vida individuales y colectivas, las experiencias de dolor y dificultad están entrelazadas en la red de la multi-historicidad, donde las narrati-

vas individuales se cruzan y enriquecen unas a otras. Así, el sufrimiento se convierte en un fenómeno profundamente tejido en la tela colectiva de la humanidad, una realidad compartida que, a pesar de su dolor, posee el potencial de ser transformadora y unificadora. En última instancia, esta comprensión multidimensional nos invita no solo a empatizar más profundamente con los demás, sino también a descubrir maneras significativas de apoyarnos mutuamente y forjar lazos de solidaridad en nuestra propia capacidad para afrontar el sufrimiento y hallar significado incluso en las experiencias más desafiantes. (Arias-López, 2022)

Bibliografía

- Arias-Lopez, BE. (2014). Violencia, resistencia y subjetividad. Tejer y destejer la salud mental. Estudio de caso San Francisco Antioquia. [Tesis para optar el grado Doctora en salud mental]. Universidad Nacional de Lanús, Argentina
- Arias López, BE (2022). Disputas y avatares en torno al sujeto de la salud mental colectiva. *Revista Fronteras*, 18 (1): 22-32
- Edger, E. (2018). *La bailarina de Auschwitz*. Editorial Planeta
- Furtos, J. (2007) . Les effets cliniques de la souffrance psychique d'origine sociale, *Mental Idées, Dossier souffrance et société*, n. 11.
- Hernández Holguín, D. & Sanmartín-Rueda, C. (2018). La paradoja de la salud mental en Colombia: entre los derechos humanos, la primacía de lo administrativo y el estigma. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 17(35), 1-31

