



*Arteterapia para re-escribirnos*

## **TALLER DE EXPLORACIÓN Y CREACIÓN LITERARIA COMO RITO POLÍTICO-TERAPÉUTICO:**

### **“PRAIS: EL TALLER DE LAS FLORES”**

#### **SESIÓN: ESCRIBIR DESDE NUESTRAS MANÍAS**

*Neruda usaba tinta verde... Gabriel García Márquez necesitaba escribir con una flor amarilla en su escritorio, descalzo, y a una determinada temperatura en la habitación. Y Hemingway guardaba sus amuletos de la suerte en su bolsillo derecho: una castaña de Indias y una pata de conejo raída...*  
Tery Logan.

La psicología define ampliamente la manía como un trastorno prolongado del ánimo, que se manifiesta en diversas expresiones e intensidades de euforia. Su etimología nos remite a la cultura griega, donde se le definía como *locura, demencia o estado de furor*.

Al manifestarse de forma diversa, es decir, en un variado espectro, podemos observar (y auto-observar) muy diversas manifestaciones de este trastorno; euforia, dinamismo físico extremo, locuacidad excesiva, delirio de grandiosidad, o sus opuestos, cuando se manifiesta como hipo-manía.

Por otra parte, desde el siglo XIX este espectro comenzó a resignificarse: la manía dejó de concebirse como locura y comenzó a definirse como *crisis* o “depresión invertida”, contemplando una serie de acciones repetidas y rutinarias capaces de ritualizar diverso tipo de creencias místicas, supersticiones, manifestaciones de estrés y tensiones.

En este sentido, hablamos de un trastorno mucho más cotidiano y frecuente de lo que creemos o reconocemos en nosotr@s mism@s y nuestro entorno. Lo interesante es que al observarlo, podemos abrir, desde el humor, todo un portal de acceso a nuestros anhelos, ansiedades, memorias y cargas no resueltas.

## ALGUNOS TIPOS DE MANÍAS

El artículo “Manías: un trastorno más común de lo que se piensa”, nos ofrece un extenso repertorio de manías compulsivas frecuentes. Algunas de las que pueden ayudarnos a auto-observarnos son (<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/621302/ManiasTrastorno.pdf?sequence=6&isAllowed=y>):

1. Limpieza y salud - las personas suelen evitar cualquier objeto o situación que consideren un foco de infección o contaminación:
  - aversión hacia las propias secreciones del cuerpo
  - aseo individual extremo, con lavado repetitivo de las manos o los dientes
  - arreglo personal de modo ritual
  - preocupación excesiva por la suciedad y los microbios
  - desagrado exagerado hacia la contaminación ambiental con la puesta en práctica de rutinas para eliminar contaminantes
  - inquietud por la posibilidad enfermarse, lo que lleva a tomar exageradas medidas para evitar el contagio
  - desasosiego por pensar continuamente que personas cercanas pueden contraer una enfermedad
  - obsesión por la higiene doméstica
  - necesidad de lavar y limpiar las cosas constantemente
  - temor a tocar cosas que hayan tocado otros
  - aversión a dar la mano a otras persona
  - miedo exagerado a contaminarse con productos alimenticios o sus componentes

2. Orden – estas personas suelen pasar horas clasificando y ordenando cosas, porque el desorden puede generarles niveles elevados de ansiedad e incomodidad excesiva; cada cosa en su sitio y un lugar para cada cosa. El orden se convierte en algo fundamental en la vida y el solo hecho de que alguien lo desordene, puede desencadenar un conflicto.
  - tener la casa en orden y pretender que no se mueva nada ni se ensucie nada
  - colocación de objetos en forma simétrica y alineada
  - rigidez extrema en la puntualidad propia y ajena y hacer recuentos por la necesidad de contar, numerar y clasificar todo
3. Conductas repetitivas de comprobación que atañen a la seguridad física o psicológica - las personas suelen repetir varias veces determinadas conductas o acciones. Esto sucede porque las personas sienten que las cosas no están como deberían:
  - contar varias veces los objetos o pasar varias veces por los mismos lugares
  - necesidad de confirmar que puertas, ventanas, luces, gas y cerraduras de la casa estén debidamente cerradas o apagadas
  - preocupación constante y necesidad de constatar que no pasa ni pasará nada malo
4. Rituales de acumulación de objetos - las personas no suelen desprenderse de casi ningún objeto ya que si lo hacen les genera mucha ansiedad.

## **EJERCICIO LITERARIO**

La tarea previa de la sesión consiste en realizar un ejercicio de auto-observación, que nos permita reconocer algunas de nuestras manías más representativas, jocosas, absurdas, incluso entrañables.

Por su parte, el ejercicio para la sesión consiste en elegir una de nuestras manías más frecuentes o características, y escribir un breve texto en que podamos presentarnos a nuestro@s compañer@s, justamente desde nuestra manía elegida.

Se trata de dotar de humanidad literaria a este comportamiento obsesivo, rutinario, repetitivo y cotidiano, permitiéndole reemplazarnos: nuestra manía nos presentará, hablando en primera persona singular.

