a Fina Sanz Ramón

Por Silvia Navarro Ferragud
Psicóloga Especialista en Psicología Clínica

Recientemente tuvo lugar en la Facultad de Psicología la presentación del libro de la psicóloga y sexóloga Fina Sanz: *La fotobiografía. Imágenes e historias del pasado para vivir con plenitud el presente* (Editorial Kairós, mayo de 2008).

Además de la autora, en el acto intervinieron Marta Romero y Paloma Andrés, profesoras de la Universidad de Alcalá de Henares y los profesores de la Universitat de València Emilia Serra, catedrática de Psicología Evolutiva y autora del prólogo, y Lluís Mayor, profesor Titular de Psicología Básica y Especialista en Psicología Clínica, que colabora en el libro con una capítulo sobre "Algunos antecedentes de la utilización de la fotografía en el campo psicológico".

Se trata de un trabajo psicológico de interés general para los psicólogos y, más en concreto, para aquéllos que trabajan en el ámbito de la Psicología clínica. Por esta razón, decidimos entrevistar a Fina Sanz, con la idea de conocer cómo surgió la fotobiografía, cuáles son las condiciones para utilizarlas y otras cuestiones igualmente interesantes para la práctica psicológica.

Fina Sanz también es autora de otros tres libros: *Psicoerotismo femenino y masculino. Para unas relaciones placenteras autónomas y justas* (Kairós, 1990), *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la Terapia del Reencuentro (Kairós, 1995)* y Los l*aberintos de la vida cotidiana. La enfermedad como autoconocimiento, cambio y transformación* (Kairós, 2002).

P. ¿Cuál fue el itinerario personal y profesional que le llevó a la práctica de la psicoterapia?

R. Siempre me ha interesado entender los procesos psicológicos del ser humano. Empecé la docencia universitaria de psicología muy joven -allá por los años 70-. Fue un tiempo de muchos movimientos sociales, a nivel internacional y nacional, y de una búsqueda constante hacia nuevos horizontes. Mi dedicación pedagógica de origen, la práctica psicológica y en concreto mi interés por la psicología clínica me llevaron a replantearme no sólo los valores y creencias implícitos en las teorías docentes imperantes en aquellos momentos sino también a cuestionarme el sistema de relaciones, de roles en relación a la sexualidad. Colaboré en la fundación de la Sociedad Sexológica del País Valenciano y dejé la Universidad para trabajar en la práctica clínica en psicoterapia, sexología y también en educación para la salud, donde se aplican conceptos y metodologías orientadas a la prevención.

P. ¿Qué corrientes psicológicas y qué psicólogos/as han influido principalmente en su carrera?

R. No hay un psicólogo o psicóloga que me haya marcado especialmente, pero sí me han influido muchas cosas: la orientación humanista, entender al ser humano como un ser integral, la idea de apoyar en el desarrollo humano más que categorizar a los individuos. También me ha influido esa orientación en la visión de la sexología. Pero especialmente los planteamientos de los movimientos de mujeres -cuestionarse los roles, los valores, el derecho al propio cuerpo, etc.- que he compartido en una búsqueda de otro tipo de relaciones humanas y personales, más autónomas y justas.

También siento que me ha influido la mirada amplia que da la antropología cultural, la etnología y tantas otras ciencias humanas, así como la psicología transpersonal.

Todo esto me ha ayudado a comprender más a las personas, las relaciones en el marco del contexto social y en ese desarrollo que va más allá del propio individuo y que hace que, siendo diferentes, seamos parecidos y parecidas.

P. ¿Desde su experiencia, qué hace de un psicólogo que se dedica a la clínica un buen terapeuta?

R. Evidentemente, ha de tener formación teórica y práctica para comprender los procesos psíquicos, y, en especial, haber pasado por experiencias vivenciales que le permitan entender las dinámicas no sólo desde lo mental, sino también desde lo emocional y lo corporal.

Otro aspecto importante es que el terapeuta tenga o adquiera un mínimo equilibrio personal que inevitablemente se pondrá a prueba en el desarrollo de su función.

Me parece fundamental que tenga una buena escucha y una mirada compasiva, en el sentido de poder comprender el sufrimiento y querer ayudar a salir a la persona de él o acompañarla para que encuentre los recursos para transformarlo. Pero creo que eso no se aprende en los libros, no se puede escuchar a los demás si no pasamos por la propia escucha. Por lo tanto, ese sería un primer paso: aprender a escucharse a sí mismo/a, entender los propios problemas y conflictos y, a la vez, adquirir nuevos recursos que nos permitan transformarnos y, así, comprender y acompañar a los demás.

P. ¿En qué consiste la Fotobiografía?, ¿se trata de una técnica?, ¿es una teoría? ¿cómo se aplica?, ¿puede hacerse de ella un mal uso?

R. La Fotobiografía es una metodología clínica que forma parte del enfoque de la Terapia de Reencuentro. Por supuesto su utilización supone cierta práctica pero la lectura que se hace de este trabajo parte de la comprensión de un marco teórico y del conocimiento de unas herramientas concretas para su aplicación.

Se pide a la persona hacer una selección de fotos significativas de su vida en diversos periodos evolutivos para que cuente su historia de vida a partir de esas imágenes. A partir de ahí se trabaja con las fotos que se aportan pero también con los *espacios en blanco*, con lo que no está. Las fotos reactivan con mucha facilidad recuerdos, emociones vividas recordadas u olvidadas. Se hace una recapitulación donde podemos escuchar conjuntamente -la persona y la/el terapeuta- cómo aquélla cuenta su vida, cómo la ha recreado, para ir reelaborándola, tomando conciencia de diferentes aspectos a partir del lenguaje del cuerpo (por ejemplo, las emociones, las tensiones o relajación corporal), el concepto de espacio personal,

de distancia, de fusión y separación, los guiones de vida, el género, los mitos, etc., aspectos todos ellos que se pueden ver a lo largo de la vida de la persona. Se elaboran duelos necesarios y se reconstruye la historia de modo que la persona pueda aprender del pasado para vivir mejor su presente.

La Fotobiografía está basada en el marco teórico de la Terapia de Reencuentro.

Podría hacerse un mal uso de ella si, por ejemplo, se tomase como un juego descontextualizado en vez de como un trabajo profundo, si se dogmatizase o no se tuviese en cuenta la movilización, la dinámica interna que produce. Cuando digo dogmatizar me refiero a que alguien tratase de dar una interpretación dogmática a una foto, a un gesto aislado de la historia. Un gesto similar puede ser interpretado de manera distinta según cada historia de vida. Estamos hablando de método clínico, personalizado, no de una herramienta de aplicación mecanicista.

P. Ha implementado la Fotobiografía en un contexto clínico determinado, la Terapia de Reencuentro, modalidad terapéutica desarrollada por usted. ¿En qué consiste y por qué le dio ese nombre?

R. La Terapia de Reencuentro (TR) es un enfoque de psicoterapia y sexología que se aplica también a determinados ámbitos de la educación (por ejemplo, la educación para la salud) desde una perspectiva clínica, de género y comunitaria.

Se entiende al ser humano como integral: con un cuerpo físico, sexuado, sensitivo, emocional, mental, espiritual y social. En esta consideración, por lo tanto, siempre está integrada la sexualidad y, por ende, el género.

Se contemplan siempre tres dimensiones que nos permiten comprender los procesos e intervenir a través de ellos: 1ª El espacio social, y dentro de él la cultura a la que se

pertenece y la sociedad patriarcal en la que vivimos, con sus valores, mitos, ritos, guiones de vida sociales, etc. 2ª La dimensión relacional, es decir, las relaciones que se dan entre hombres y mujeres, entre mujeres y entre hombres, cómo se interiorizan las relaciones de poder, violencia o mal trato y cómo se construyen relaciones de igualdad (con respeto a las diferencias) y buen trato. 3ª La dimensión interna: cómo interiorizamos los valores socioculturales, de género, cómo se desarrollan nuestros procesos, cómo generar recursos de autoayuda, autoconocimiento y autonomía, cómo elaborar procesos de duelo, etc.

En resumen, se busca el reencuentro de las personas consigo mismas como personas completas, con su cuerpo integrado, sexuadas: masculinas y femeninas, y el reencuentro con las otras personas para la convivencia. Hay que aprender a escuchar y escucharse, a negociar consigo misma/o y con los demás para poder reencontrar nuestro camino, despidiéndonos de lo que no nos va bien y aprendiendo de las experiencias, tanto positivas como negativas,

para encontrar el sentido de nuestra vida, transformarnos y ayudar a los cambios de unas relaciones más humanas.

P. La técnica de la Fotobiografía ¿puede utilizarse en el marco de otras teorías psicológicas, por ejemplo, las psicoanalíticas, las gestálticas y las teorías humanistas?

R. Como técnica podría ser perfectamente utilizada en otras teorías psicológicas. Como he dicho, la técnica de selección de fotos es sencilla. Ahora bien, la lectura que se haría dependería de la mirada que se pone desde cada orientación: qué es lo que se mira y desde dónde. Cada orientación tiene una visión del mundo, del ser humano, de la salud y la enfermedad, en última instancia, tiene una ideología y elabora su teoría y sus metodologías en base a esas concepciones.

Por lo tanto, el trabajo con fotos podría hacerse desde cualquier teoría y, en este sentido, la Fotobiografía es en realidad una herramienta metateórica que puede ser útil tanto a terapeutas de orientaciones psicológicas diferentes, como psicoanalíticas, gestálticas, existencialistas o, en general, las orientaciones humanistas. Puede utilizarse como instrumento para la investigación psicológica y el autoconocimiento en el marco de diversas teorías psicológicas, todas aquéllas que junto a los planos conductual-observable y fisiológico atienden en particular a lo más genuinamente psicológico y humano: el mundo interior, las vivencias, la subjetividad.

Ahora bien, el método de la Fotobiografía que yo he creado, tal y como lo presento en el libro, proviene del marco teórico de la Terapia de Reencuentro y se interpreta desde esa mirada.

P. La Fotobiografía se circunscribe al ámbito de la psicopatología o puede ser útil también aplicarla a cualquier persona que quiera tener un mayor auto-conocimiento?

R. Puede ser aplicada al campo clínico, tanto en psicoterapia como en sexología; pero también es útil a nivel didáctico como autoconocimiento. Yo la utilizo en la consulta clínica y también en los grupos de Crecimiento Erótico y Desarrollo Personal y Masters de Formación. En esos casos, se utiliza a nivel didáctico, aplicar la mirada a los conocimientos adquiridos previamente para el aprendizaje vivencial de una metodología concreta.

P. Para obtener provecho de la Fotobiografía ¿es necesario que intervenga un psicólogo clínico o puede auto-aplicársela el propio individuo?

R. Evidentemente, si se está o se quiere seguir un proceso psicoterapéutico es fundamental el acompañamiento de una/un profesional que conozca la metodología, los procesos, que ayude a clarificar y a introducir e intercalar en él otras herramientas terapéuticas a medida que se vayan necesitando.

Pero también, conociendo claves para la escucha de la historia y el lenguaje del cuerpo, una persona puede, de manera autónoma, encontrar muchas respuestas para su vida. En el libro se explica cómo analizar las fotos, cómo poner la mirada en el conjunto de la historia o en temáticas concretas, cómo ir descubriendo lo que son los mitos, los ritos, los guiones, etc. que aparentemente están invisibilizados.

Cualquier persona podrá, leyendo el libro y trabajando con sus fotos tal y como se propone, ir haciéndose preguntas, y abriéndose a aspectos que posiblemente no conocía de sí misma/o, de su familia, su entorno y la sociedad en la que ha vivido. Y todo eso ayuda a comprender y comprenderse y a irse poniendo más en paz, reelaborando lo que se necesite para ello.