

SEGUNDA GUÍA DE

EJERCICIOS DE MEDICINA NARRATIVA

Programa
«Leer, narrar
y cuidar»





ÍNDICE

Bajo palabra

Manuel Silva Acevedo

Pág. 4

Zumbido

Emily Dickinson

Pág. 13

Pasión de enseñar

Gabriela Mistral

Pág. 22

Poesía

Violeta Parra

Pág. 31

INTRODUCCIÓN

La práctica de la medicina narrativa se viene expandiendo en muchos contextos clínicos y educativos. En la era de las relaciones humanas mediadas por la alta velocidad de flujo de información, de la primacía de la inmediatez de las redes sociales, el pensar en calma parece irse anulando. En contraposición a ello, la propuesta de las prácticas narrativas en salud son una invitación a detenerse, a recibir y reflexionar sobre lo que nos sucede con la pasividad característica de antaño.

El espacio sociosanitario tiene muchas complejidades que merecen ser valoradas y pensadas con una lentitud, que no es abulia, sino una disposición que va permitiendo absorber lo que va aconteciendo, aceptarlo, e ir conformando un sentido a la experiencia. Por esa razón, esta guía que está dedicada en primer lugar a los operadores sanitarios y pacientes que confluyen en el espacio de los cuidados paliativos, se propone ser una ventana de apertura a reflexiones gatilladas por la lectura tranquila de textos y poesía.

En los cuidados paliativos visualizamos la necesidad de practicar un humanismo genuino y profundo, que permita abrirse a preguntas propias y la medicina narrativa puede ayudarnos en esa tarea, así como a generar posibilidades de cuidado y bienestar de los equipos encargados de procurar dichos cuidados.

Quienes están involucrados en este trabajo saben del dolor multidimensional que enfrentan las personas y que no sólo es físico, sino también emocional, existencial, relacional y espiritual. Por estas razones, las intervenciones que proponemos en esta guía podrían ser un aporte diferente y complementario a sus cuidados, junto con ayudar a sus equipos a encontrar alegría y resiliencia en un trabajo emocionalmente exigente.

Los siguientes ejercicios fueron creados por el Laboratorio de Medicina Narrativa de la Universidad de Valparaíso a partir de cuatro libros de Editorial UV, en el marco de su Plan de Fomento de la Lectura «Creando encuentros entre libros y comunidades», financiado por el Ministerio de Educación mediante el proyecto UVA2193 «Iluminando el nuevo Chile a través del arte, la cultura y el patrimonio». Se incluyen extractos de los libros y pistas de escritura para utilizar o iniciar procesos narrativos propios. Son sólo sugerencias que cada equipo podrá ajustar o adaptar en su espacio laboral a conveniencia.

LIBRO

Bajo palabra

Manuel Silva Acevedo

Editorial UV



Ejercicios

Ejercicio **Soy**

Materiales:

- Libro *Bajo palabra*
- Lápiz
- Papel

Actividad:

Paso 1: Sentarse cómodamente, idealmente en círculo.

Paso 2: Generar disposición a escuchar. Pedirles que se acomoden en su asiento, que apoyen su espalda en el respaldo y los pies en el suelo, y luego que cierren los ojos y realicen tres respiraciones profundas.

Paso 3: Realizar lectura del poema «El alma de la tierra» (páginas 190-191).

Paso 4: Mantener los ojos cerrados y reconocer con qué elementos de la naturaleza me identifico.

Paso 5: Reunirse en grupos y escribir frases comenzando con «Soy el...» o «Soy la...», creando colectivamente un poema inspirado en el alma de la tierra.

Pista 6: Conversar acerca de la experiencia de la lectura y escritura, leer de forma voluntaria los textos que ellos mismos escribieron.

Pista 7: Moderador(a) genera un cierre, integrando las ideas, reflexiones y nuevas preguntas que surjan de la conversación.

Ideas para adaptar las actividades:

La escritura puede realizarse de forma individual, o podría realizarse a través de dibujos tanto personales como colectivos, bajo la consigna de «Soy...»

Extractos de lectura sugeridos:

El alma de la tierra

Soy el alerce desnudo bajo la lluvia
Soy el percherón nimbado por el vaho de sudor
Soy la manta empapada del peón taciturno
Soy el trigo puesto a buen recaudo
Soy la vía férrea abandonada a su propia suerte
Soy la moneda oxidada de un peso de otra época
Soy la piedra de tope de una estación cargada de pesares
Soy el peuco emboscado esperando que escampe
Soy la liebre alerta en el bebedero
Soy el chonchón titubeante de la carreta chancha
Soy el hacha ociosa clavada en el tocón
Soy el zorro que bosteza de hambre en su madriguera
Soy el coipo soterrado en sus túneles
Soy la bosta humeante en el corral
Soy el bote solitario amarrado al embarcadero
Soy la echona afilada en la piedra del herrero
Soy el gallo giro picoteando nervioso
Soy el perro del hortelano que gruñe sin saber por qué
Soy el relámpago que hace relinchar a la yegua
Soy la luna escurridiza como un espejo entre los cirrus
Soy el tucúquere mimetizado con el ramaje
Soy el murciélago colgado de la viga en la capilla
Soy el humo que se desprende de la choza con pesantez
Soy la veleta que nortea inclemente sobre el tejado
Soy la gotera intermitente en la galería
Soy la puerta que se abre para el huésped
Soy el leño que gime lamido por las llamas
Soy el niño que garrapatea sus deberes a la lumbre del fuego
Soy el plato de sopa humeante servido por la madre
Soy el pan mordido y desmigajado sobre el mantel
Soy el rubor en las mejillas de las jóvenes confidentes
Soy la coliza de pasto que sirve de lecho al afuerino
Soy la savia que palpita en el interior del tronco
Soy el trueno que pugna en el seno de la peña
Soy la sangre que bulle por todo el cuerpo
Soy el silencio que nutre y apacienta el corazón
Soy el alma de la tierra como la brasa entre las cenizas.

Ejercicio Preservar

Materiales:

- Libro *Bajo palabra*
- Lápiz
- Papel

Actividad:

Paso 1: Sentarse cómodamente, idealmente en círculo.

Paso 2: Generar disposición a escuchar. Pedirles que cierren los ojos y por algunos instantes sientan el apoyo de sus pies en el suelo, que puedan hacer algunos movimientos con los dedos de sus pies y luego realizar tres respiraciones profundas.

Paso 3: Leer el poema «Zarapito boreal» (página 161).

Paso 4: Hacer un ejercicio de escritura inspirado en el poema, dejando plasmado el recuerdo de aquellos animales, aves, insectos o lugares de la naturaleza que ya no están o que han cambiado, pueden usar las consignas «Hubo una vez...» o «Recuerdo a...»

Paso 5: Leer de forma voluntaria los escritos, conversar de la experiencia de la lectura y escritura.

Paso 6: Moderador(a) genera un cierre en torno a la importancia de recordar, de escribir y de dar valor a la naturaleza.

Ideas para adaptar las actividades:

Conversar acerca de lugares, aves, insectos, animales que ya no están o han cambiado y luego hacer un poema colectivo para preservar su recuerdo. Otra posibilidad es hacer un dibujo colectivo plasmando estos cambios de la naturaleza.

Extractos de lectura sugeridos:

Zarapito boreal

Lo que ahora escucharás es la historia de una pérdida absurda e irreparable. Quien la cuenta es a su vez una *rara avis* empeñado en no beber la droga colectiva del olvido.

En el Chile globalizado nadie tiene memoria de un cierto *zarapito borealis*, avistado por última vez hace cincuenta años y hoy borrado del mapa sin que a nadie le importe un comino.

Con tantos inventos sorprendentes que nos ofrece la magia tecnológica, quién echará de menos a un pajarraco de apenas 34 centímetros de largo, sin ningún rasgo digno de mencionar excepto su pico larguirucho y curvado como la aguja de un talabartero.

Hacia el zarapito una ritual visita de verano, se sabía una criatura de Dios y se sentía la creación como su propia casa. A la orilla del mar, en los estuarios, se mostraba prudente, sociable y educado. Con una pata flectada permanecía atento a un gusanillo o a un pequeño molusco mimetizado entre las hebras de pasto de las espejeantes vegas de la ribera.

¿Cómo fue que desapareció?
¿Acaso se cansó de vivir? No, esas cosas no les pasan a los pájaros, mucho menos a los pájaros libres. Tan sólo fue el acoso, la impaciencia por ponerse a salvo de la bestia vestida y calzada.

Quizás en su vuelo nocturno consiguió trasponer el umbral que separa a este mundo de ese otro que en puntillas nos mira sin poder influir en nuestras malandanzas. «¡Qué importancia tiene que desaparezca un plumífero sin gracia! -dirá la mayoría de los chilenos posmodernizados-, si la realidad virtual puede llenar el ciberespacio de cientos de pájaros virtuales y hacer que aparezcan y desaparezcan con sólo hacer clic.

Mucho más grave es la pérdida de cosas de valor, la imagen, el estatus, o un negocio que parecía seguro; ni qué decir si un virus arrasa en segundos los preciosos datos de la computadora».

Una sola objeción.
Hubo una vez un *zarapito borealis* real y viviente, tierno y palpitante, dulce e inocente, y ya no habrá más. Se esfumó su espigada figura de airosa pincelada, lo tuvimos con nosotros pero irresponsablemente lo perdimos como el juguete que nos maravillaba en la niñez, y que no sabemos cómo ni cuándo se nos escapó de las manos sin que jamás lo volviéramos a hallar, salvo en sueños.

Ejercicio A ti Lunes

Materiales:

- Libro *Bajo palabra*
- Lápiz
- Papel

Actividad:

Paso 1: Sentarse cómodamente, idealmente en círculo, dependiendo de la disposición del espacio.

Paso 2: Generar disposición a escuchar. Pedirles que cierren los ojos y se acomoden en sus asientos, que sientan su cuerpo y las partes en que contactan la silla y el suelo, y luego lleven a cabo tres respiraciones profundas.

Paso 3: Realizar lectura del poema «A ti Lunes» (página 69)

Paso 4: Hacer un ejercicio de escritura inspirado en el poema, comenzando con la consigna «A ti..», sugerimos elegir un día de la semana y dedicarle algunas palabras o líneas, puede ser un día genérico, por ejemplo, los martes en general o quizás algún martes que sea especialmente significativo para ti.

Paso 5: Leer de forma voluntaria los escritos, conversar de la experiencia de la lectura y escritura.

Paso 6: Moderador(a) genera un cierre en torno a la escritura, a los juegos de palabras y aquello significativo que aparezca en los escritos y conversaciones.

Ideas para adaptar las actividades:

Realizar una escritura colectiva en torno a la consigna «A ti...», permitiendo que las distintas expresiones de un día de la semana convivan. Otra idea es realizar dibujos alusivos a la expresión de un día en específico, ya sea de forma individual o colectiva.

Extractos de lectura sugeridos:

A ti Lunes (pág. 69)

Oh Lunes, Dios del Aburrimiento
mensajero del Hades tenebroso
a ti me rindo
sin armas, desplumado
ataviado de negros nubarrones
y antiparras azules
y tributos al César, brutalmente

Ejercicio **Lobos y ovejas**

Materiales:

- Libro *Bajo palabra*
- Lápiz
- Papel

Actividad:

Paso 1: Sentarse cómodamente, idealmente en círculo.

Paso 2: Generar disposición a escuchar. Pedirles que realicen algunos movimientos como llevar los hombros arriba y atrás, cruzar los dedos y estirar brazos hacia adelante, etc. Y luego que cierren los ojos y se dispongan a escuchar.

Paso 3: Realizar lectura de poemas del capítulo «Lobos y ovejas», les sugerimos la páginas 24 y 25.

Paso 4: Escribir usando los personajes de lobo y oveja como narradores o protagonistas de su texto, ¿qué historia contarías como lobo u oveja?

Ideas para adaptar las actividades:

Pueden elegir otras partes de la sección «Lobos y ovejas» para desarrollar ideas, la escritura puede ser individual, de a dos o en grupos.

Extractos de lectura sugeridos:

Lobos y ovejas (pág. 24-25)

Yo, la oveja soñadora,
pacía entre las nubes
Pero un día la loba me tragó
y yo, la estúpida cordera,
conocí entonces la noche,
la verdadera noche,
y allí en la tiniebla
de su entraña de loba
me sentí lobo malo de repente

Si me dieran a optar
sería lobo
pero qué puedo hacer si esta pobre pelleja
no relumbra como la noche negra
y estos magros colmillos no muerden ni desgarran

Si me dieran a optar
sabría acometer como acometo ahora
esta mísera alfalta, famélica, ovejuna

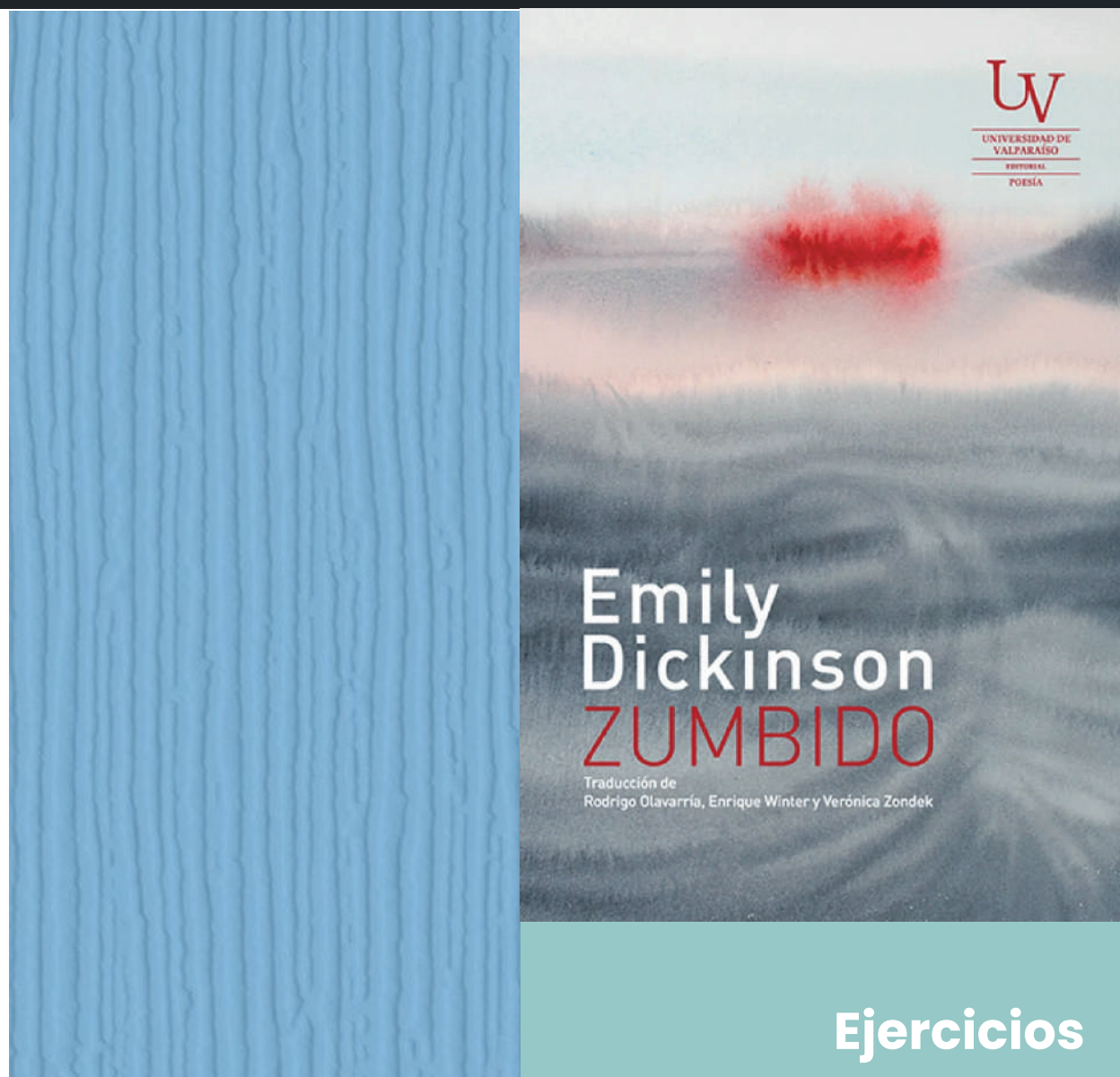
Si me dieran a optar
los bosque silenciosos serían mi guarida
y mi aullido ominoso haría temblar a los rebaños
Pero qué hacer con mis albos vellones
Cómo transfigurar mi condición ovina

LIBRO

Zumbido

Emily Dickinson

Editorial UV



Ejercicio

El horror en nosotros

Materiales:

- Libro *zumbido*, con copias del poema elegido de acuerdo al número de participantes
- Lápiz
- Papel

Actividad:

Paso 1: Sentarse cómodamente, idealmente en círculo.

Paso 2: Generar disposición a escuchar. Pedirles que se acomoden en su asiento, que apoyen su espalda en el respaldo y los pies en el suelo, y luego que cierran los ojos y realicen tres respiraciones profundas.

Paso 3: Presentarse si hay alguien nuevo.

Paso 4: Realizar lectura del poema «670» (página 103) Pueden elegir leerlo individualmente o hacer una lectura en voz alta.

Paso 5: Meditar sobre cómo le ha repercutido el poema y, si lo desea, escribir acerca de ello. Asimismo, ofrecer la opción de reescribir el poema a su manera.

Paso 6: Compartir la impresión de las distintas personas, conversar sobre las diversas visiones.

Paso 7: Encargado(a) cierra con resumen de lo conversado y trabajado.

Extractos de lectura sugeridos:

670 (pág. 103)

No hay que ser una habitación — para estar Embrujada —
No hay que ser un Casa —
El Cerebro — tiene Pasillos que superan
todo Lugar Material —

Y más segura es una reunión — a Medianoche
un Fantasma Externo —
que Adentro — enfrentar —
ese Huésped — más helado —

Es más seguro galopar — por un Convento —
perseguida a pedradas —
que Descubrirse — Sola y sin la luna —
en un lugar desierto —

Nosotras — Ocultas — tras Nosotras mismas —
debiera espantarnos — más —
Un asesino -- escondido en Nuestro Departamento —
sería el menor de los Horrores —

El Prudente — lleva un Revólver —
pone pestillo a la Puerta —
ignorando a un Espectro Superior —
Más cerca —

Ejercicio El Ensueño en nosotros

Materiales:

- Libro *Zumbido*, con copias del poema elegido de acuerdo al número de participantes
- Lápiz
- Lápices de colores
- Papel
- Ánimo de participar

Actividad:

Paso 1: Sentarse cómodamente, idealmente en círculo.

Paso 2: Generar disposición a escuchar. Pedirles que se acomoden en su asiento, que apoyen su espalda en el respaldo y los pies en el suelo, y luego que cierran los ojos y realicen tres respiraciones profundas.

Paso 3: Presentarse si hay alguien nuevo.

Paso 4: Realizar lectura del poema «1755» (página 197). Pueden elegir leerlo individualmente o hacer una lectura en voz alta.

Paso 5: Meditar sobre cómo le ha repercutido el poema y, si lo desea, escribir acerca de ello. Asimismo, ofrecer la opción de reescribir el poema a su manera.

Paso 6: Realizar un dibujo, si lo desea con colores, del poema o de lo que el poema despierta en usted.

Paso 7: Compartir la impresión de las distintas personas, conversar sobre las diversas visiones, si lo desean pueden compartir su dibujo y explicarlo.

Paso 8: Encargado(a) cierra con resumen de lo conversado y trabajado.

Extractos de lectura sugeridos:

1755 (pág. 197).

Para hacer una pradera basta un trébol y una abeja,
un trébol y una abeja,
y un ensueño.
Con el solo ensueño alcanza,
si son pocas las abejas.



Ejercicio Poesía

Materiales:

- Libro *Zumbido*, con copias del poema elegido de acuerdo al número de participantes
- Lápiz
- Lápices de colores
- Papel
- Ánimo de participar

Actividad:

Paso 1: Sentarse cómodamente, idealmente en círculo.

Paso 2: Generar disposición a escuchar. Pedirles que se acomoden en su asiento, que apoyen su espalda en el respaldo y los pies en el suelo, y luego que cierren los ojos y realicen tres respiraciones profundas.

Paso 3: Presentarse si hay alguien nuevo.

Paso 4: Realizar lectura del poema «657» (página 99). Pueden elegir leerlo individualmente o hacer una lectura en voz alta.

Paso 5: Meditar y escribir, en prosa o en verso, algo que refleje lo que entiende por este poema.

Paso 6: Compartir los escritos de las distintas personas que lo deseen, conversar sobre las diversas visiones.

Paso 7: Encargado(a) cierra con resumen de lo conversado y trabajado.

Extractos de lectura sugeridos:

657 (pág. 99)

Habito en la Posibilidad —
una Casa más justa que la Prosa —
más numerosa en Ventanas —
superior — en Puertas —

De Recámaras como Cedros —
inexpugnables a la vista —
y por eterno Techo
las Dos Aguas del Cielo —

De visitas —las más justas —
Por Ocupación — esta —
la de extender anchas mis Manos estrechas
para cosechar el Paraíso —

Ejercicio Esperanza

Materiales:

- Libro *Zumbido*, con copias del poema elegido de acuerdo al número de participantes
- Lápiz
- Lápices de colores
- Papel
- Ánimo de participar

Actividad:

Paso 1: Sentarse cómodamente, idealmente en círculo.

Paso 2: Generar disposición a escuchar. Pedirles que se acomoden en su asiento, que apoyen su espalda en el respaldo y los pies en el suelo, y luego que cierren los ojos y realicen tres respiraciones profundas.

Paso 3: Presentarse si hay alguien nuevo.

Paso 4: Realizar lectura del poema «254» (página 47). Pueden elegir leerlo individualmente o hacer una lectura en voz alta.

Paso 5: Meditar y escribir, en prosa o en verso, algo que refleje lo que le transmite este poema. Si lo desea puede hacer un dibujo.

Paso 6: Compartir los escritos y dibujos de las distintas personas que lo deseen, conversar sobre las diversas visiones.

Paso 7: Encargado(a) cierra con resumen de lo conversado y trabajado.

Extractos de lectura sugeridos:

254 (pág. 47)

«La esperanza» es la cosa con plumas —
Que se asienta en el alma —
y entona la canción sin las palabras —
Y nunca se detiene — del todo —

Y más dulce — se escucha — en la Galerna —
Y airada ha de estar la tormenta —
Que pudo avergonzar al Pajarito
Que a tantos les dio abrigo —

La escuché en la tierra más fría —
Y en el más raro Mar —
Pero, nunca, en la Adversidad,
Me pidió una sola — migaja.

LIBRO

Pasión de enseñar

Gabriela Mistral

Editorial UV



Ejercicio

El niño y la imaginación

Materiales:

- Libro *Pasión de enseñar*
- Lápiz
- Papel

Actividad:

Paso 1: Presentarse si hay alguien nuevo.

Paso 2: Generar disposición a escuchar. Pedirles que se acomoden en su asiento, que apoyen su espalda en el respaldo y los pies en el suelo, y luego que cierren los ojos y realicen tres respiraciones profundas. Pedirles que miren todos(as) hacia la derecha e intenten saludar al participante que encuentren allí con una sonrisa amable, luego lo mismo hacia la izquierda.

Paso 3: Sentarse cómodamente, idealmente en círculo, dependiendo de la disposición del espacio y en lo posible alrededor del facilitador(a) del ejercicio. Se sugiere que dicha persona pueda habilitar el encuentro dirigiéndose a los(las) participantes con algunas preguntas que permitan valorar la importancia de Gabriela Mistral, la educación en las personas, ser maestro(a), poder explorar con cuentos la imaginación, etc. Por ejemplo: ¿quién puede contar algo que sepa sobre Gabriela Mistral?, ¿por qué crees que ella ha sido tan importante como escritora?, ¿cuál es la función más importante para ustedes de la escuela/educación inicial?, ¿cómo recuerdan su escuela?, ¿cómo recuerdan los cuentos recibidos en la infancia?, ¿quién contaba esos cuentos?, ¿qué es para ustedes la imaginación?

Paso 4: Realizar lectura tranquila y pausada del fragmento que encontrarán en la página 32, que pertenece al texto denominado «El maestro es el Herodes de la imaginación». Idealmente que un participante voluntario(a) lo haga para todo el grupo.

Paso 5: Elegir algunas de las siguientes consignas para escribir:

Programa «Leer, narrar y cuidar»

a.- Si estás poco animado y piensas que un buen cuento te puede devolver a un espacio, tiempo y circunstancia que disfrutarás, escribe unas diez líneas sobre los lugares que te gustaría que estuviesen presentes, tipo de personajes, forma en que te gusta recibir esos cuentos.

b.- Trata de recordar un momento agradable de tu vida en que fuiste sorprendido(a) por una buena historia, algo que te hizo pasar un buen momento, un aprendizaje, un descubrimiento, aunque sea pequeño y luego escribe unas líneas sobre eso.

c.- Trata de imaginar que tú eres un personaje de cuento, el que mejor podría representarte en este momento y si eso no se da fácil, inventa uno. Luego escribe un breve relato sobre ese personaje, descríbelo en tercera persona, dale un nombre ficticio y prueba seguir escribiendo sobre él/ella entre cinco a diez líneas. Trata de detenerte unos segundos, lee lo que tienes y piensa en posibles cierres al ejercicio. Luego, en el espacio de compartir los textos, puedes ofrecer que alguna de las personas participantes continúe esa historia. También se pueden intercambiar los textos entre los(as) participantes para que otros terminen la historia. Traten de leer lo que resultó.

Nota: para realizar este ejercicio se necesita bastante confianza y algún grado de conocimiento previo de los(as) participantes.

Paso 6: Compartir voluntariamente los textos o los resultados de la escritura compartida en el círculo, mediado por el facilitador(a).

Paso 7: El facilitador(a) hace un cierre de las ideas planteadas y agradece la disposición de apertura de las personas participantes.

Extractos de lectura sugeridos:

El maestro es el Herodes de la imaginación (pág. 32)

(...) Naturalmente para que ellos *larguen* aquello tal como está adentro de ellos, sin traba de ordenación ni compostura, es preciso que en esa hora del cuento, la sala esté caldeada de confianza, tan puesta para la espontaneidad, que ellos vuelquen el cubo sin reparo ni atajo. Hay que dejar contar *a la diabla*, según la norma de ellos, que no puede ser la de Andersen o de Gorki. Un cuento de niños es, según nosotros, cosa destripada, a veces sin comienzo, casi siempre sin finales (en lo cual hacen muy bien); son escenas sueltas, un collar roto de cuentas y es muy imbécil pedirles composición segmentada, siendo de una belleza tan nueva (para mí deliciosa) ese tiradero de temas no acabados y de imágenes no aglomeradas en núcleo de rueda, de un contar a la deriva, sin derrotero, punto de partida ni de llegada (...)

Ejercicio Elogio del niño

Materiales:

- Libro *Pasión de enseñar*
- Lápiz
- Papel

Actividad:

Paso 1: Presentarse si hay alguien nuevo.

Paso 2: Generar disposición a escuchar. Pedirles que se acomoden en su asiento, que apoyen su espalda en el respaldo y los pies en el suelo, y luego que cierren los ojos y realicen tres respiraciones profundas. Pedirles que compartan algún gesto físico que recuerden hacían con frecuencia en su infancia, algo que fuese característico, y que lo ofrezcan al círculo de participantes (voluntariamente).

Paso 3: Invitar a una persona voluntaria a leer en voz alta el fragmento sugerido que está en la página 42 y que pertenece al texto «El elogio del niño». Se recomienda que la persona lea muy calmadamente y con pausas de silencio.

Paso 4: Escribir sobre una experiencia de cuidado percibida en la infancia, una que te haya permitido experimentar un bienestar considerado por ti especial. Piensa y escribe qué fue lo bueno de esa experiencia, o por qué crees que la valoras como algo positivo (cinco a diez líneas).

Paso 5: El facilitador(a) solicita a las personas que voluntariamente compartan sus textos en el círculo.

Paso 6: Luego de eso y para poder cerrar el espacio medicina narrativa, el facilitador(a) les pregunta respecto a ¿qué cosa, situación, gesto, lugar o circunstancia perteneciente a lo comentado se podría traer a las necesidades de cuidado del presente?

Extractos de lectura sugeridos:

El elogio del niño (pág. 42)

(...) La libertad le gusta al niño más que el comer y el beber. Las naranjas y la cidra no le hacen tan feliz como andar suelto por la huerta o las calles. Sólo en creciendo, lo van a convencer la casa y la mesa de mantel largo de que ellas valen más que ser un hombre libre.

El muy liberal goza con lo rítmico y contrarrítmico, y le hace gracia lo suave y lo erizado; lo que él quiere son muchas vistas, colores y sabores.

El bien sale del niño como el aliento, o le salta como el ademán: no se da cuenta de lo bueno que hizo, a menos de que le torzamos la personalidad por la adulación. Y ve el mal, sí lo ve, pero no en tinta china como nosotros. Por eso será que se venga menos que los grandes.

Él se endereza mejor que el joven después del puñetazo que le dieron y es que tiene más coraje que los mayores, y gimotea menos que Zenón el estoico por un percance...

Para construir, lo mismo le valen piedras que cartón, y corchos, y cañas rotas. No es que no sepa escoger; bien lo sabe; es que él quiere construir a toda costa, de cualquier laya (...)

Ejercicio **Pasión de aprender**

Materiales:

- Libro *Pasión de enseñar*
- Lápiz
- Papel

Actividad:

Paso 1: Presentarse si hay alguien nuevo.

Paso 2: Generar disposición a escuchar. Pedirles que se acomoden en su asiento, que apoyen su espalda en el respaldo y los pies en el suelo, y luego que cierran los ojos y realicen tres respiraciones profundas. Que exhaleen estirando los brazos lo más alto que puedan e inspiren recogiendo en una especie de ovillo, repetir el ejercicio tres veces.

Paso 3: Invitar a una persona voluntaria a leer en voz alta el fragmento sugerido que está en la página 106 y pertenece al texto «Sobre la escuela rural». Se recomienda que la persona lea muy calmadamente y con pausas de silencio.

Paso 4: Reflexionar en grupos sobre la importancia de aprender toda la vida, de ser aprendices permanentes. El moderador(a) le preguntará a las personas qué opinan de eso y se intercambiarán ideas entre todos(as).

Paso 5: El facilitador(a) solicita al grupo que escriban bajo algunas de las siguientes consignas (cinco a diez líneas):

a.- «Yo era... y cuando enfermé pensé... Ahora me doy cuenta que he aprendido...»

b.- ¿Qué aprendizajes te deja la experiencia de enfermar?, ¿consideras bueno poder traspasar esos aprendizajes a otras personas? Escribe sobre esto, pueden ser detalles muy simples o grandes temas.

Paso 6: El facilitador solicitará a las personas que voluntariamente compartan sus textos en el círculo.

Paso 7: Luego de eso y para poder cerrar el espacio de medicina narrativa, el facilitador(a) hará un breve resumen de los aprendizajes y los temas reflexionados en el grupo.

Extractos de lectura sugeridos:

Sobre la escuela rural (pág. 106)

Hace algunos siglos, cuando el oficio de enseñar tomó cuerpo y se hizo visible en cuanto a nuevo, a menester, a oficio, y finalmente a profesión, cuando este gran asunto comenzó su historia es probable que nadie haya pensado ni mencionado la libertad en cuanto a base de este magno ejercicio. Todas las profesiones han nacido como nacemos nosotros mismos; pequeñas, poco válidas y con unas facciones no acusadas. La primera escuela tal vez haya sido la casa de una familia numerosa, la madre habrá sido la primera maestra de una ancha prole. Tal vez esa Escuela ultra primaria funcionó en algún patio espacioso de esa casa. La bondad de cierta madre generosa tal vez fue invitando o aceptando a la chiquillada del barrio. La madre iría aceptando poco a poco a los intrusos no invitados y nacería así, en un hogar generoso lo que hoy llamamos la escuela urbana rural.

Son muy hermosos casi todos los nacimientos, a pesar de los humildes o a causa de ellos. Todo nacimiento trae alegría y esperanza aun el más humilde. Así comenzaría el primero de los oficios nobles, de una madre generosa a la cual no le bastó ser solo madre de sus hijos. Aquello caminó de aldea en aldea y acabó cubriendo las patrias de los hombres, ya vuelto oficio y profesión (...)

Ejercicio El Paisaje

Materiales:

- Libro *Pasión de enseñar*
- Lápiz
- Papel

Actividad:

Paso 1: Presentarse si hay alguien nuevo.

Paso 2: Generar disposición a escuchar. Pedirles que se acomoden en su asiento, que apoyen su espalda en el respaldo y los pies en el suelo, y luego que cierren los ojos y realicen tres respiraciones profundas.

Luego de eso pedirles que intenten reconocer los sonidos más lejanos audibles en la habitación y luego con calma también concentrarse en los más cercanos. Intentar que todas las personas participantes traten de preguntarse si reconocieron algún sonido propio de la naturaleza durante el ejercicio, hablar de eso entre todos(as) y antes de la lectura.

Paso 3: Invitar a una persona voluntaria a leer en voz alta el fragmento sugerido que está en la página 205 y pertenece al texto «Sarmiento en Aconcagua: una reliquia olvidada». Se recomienda que la persona lea muy calmadamente y con pausas de silencio.

Paso 4: El facilitador(a) les preguntará a las personas participantes si han recordado algún paisaje significativo y estimulará a que uno o dos personas compartan la experiencia en el grupo. Posterior a ello se dará comienzo a la escritura.

Paso 5: Escribe acerca del paisaje que para ti podría constituir la mejor experiencia de bienestar. Describe si, es posible, los elementos que lo constituyen y los significados que ellos tienen para ti.

Paso 6: El facilitador(a) solicita a las personas que voluntariamente compartan sus textos en el círculo.

Paso 7: Luego de eso y para poder cerrar el espacio de medicina narrativa, el facilitador(a) resumirá brevemente las reflexiones que se han comunicado en el círculo.

Extractos de lectura sugeridos:

Sarmiento en Aconcagua: una reliquia olvidada (pág. 205)

El Paisaje

La majestad épica del paisaje, la limpieza esplendorosa de la atmósfera, la blandura femenina de la vegetación, aquella caja luminosa, violácea abajo, blanco-fulgurante arriba, formada por cerros soleados, han debido confortar a Sarmiento en los largos meses de la pobreza pasada en soledad, que es la peor pobreza.

En aquella parte, el valle, antes de tomar una angostura de navaja, traza un abra y parece que la hiciera para ver la montaña y para dejarla ver. Antes de Santa Rosa de Los Andes, la cordillera se ve en macizos aislados o en una sublime bestia crinada (de blanco como desde Santiago; pero en el abra que cuento la Cordillera ya es una presencia plena e inmediata, cuyas formas se tienen a manos llenas).

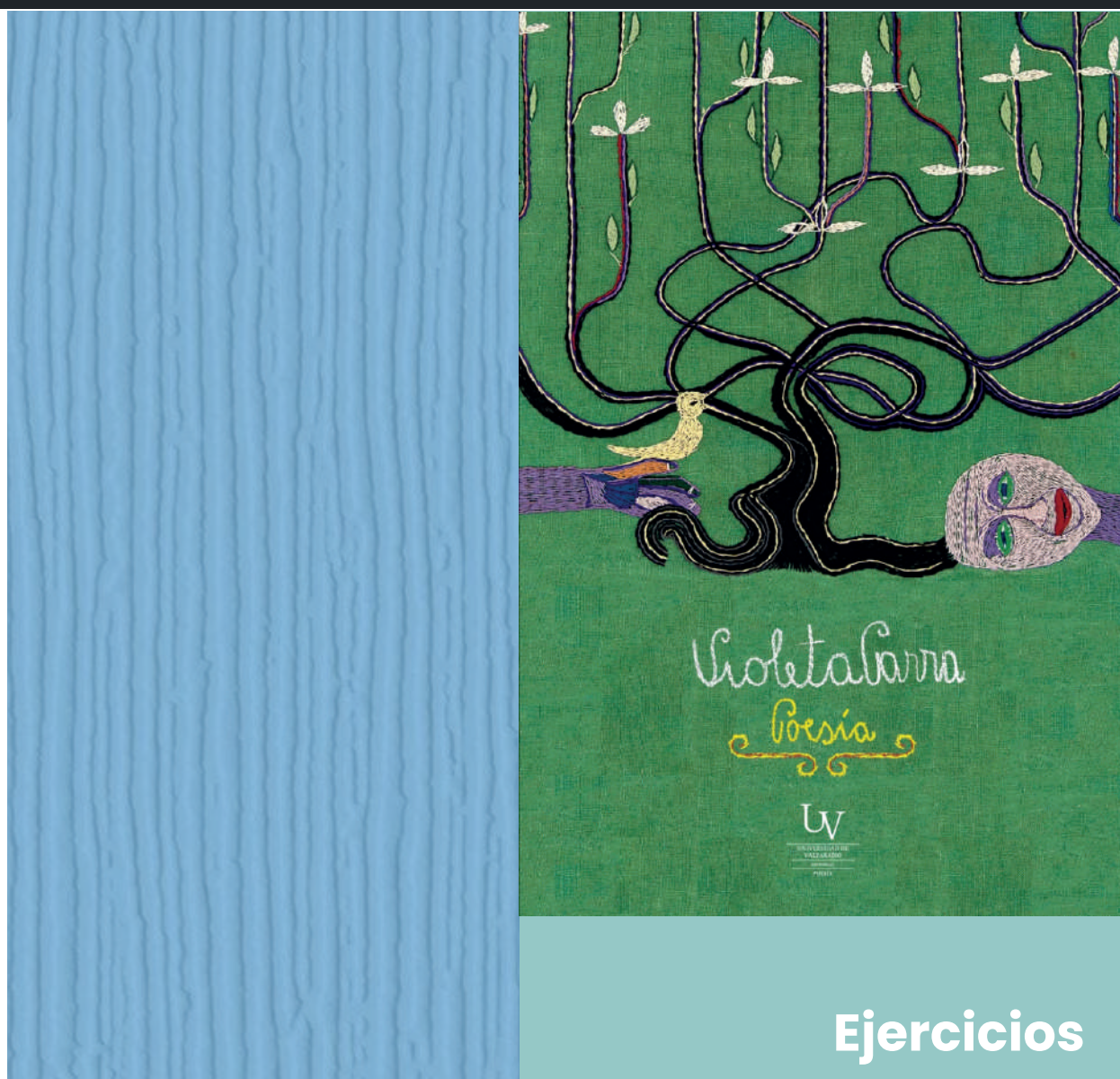
Cuando se sale de mañana sin acordarse de dónde se vive, de pronto se le mira, y ella asusta con su crudeza luminosa de mayólica eterna puesta al mejor de los soles, cuando se camina por el valle buscándola, queriendo conocerla desde acá y verla desde allá, ella se nos hace familiar, pero con la familiaridad de los dioses, que siempre sujeta un poco el aliento y hace juntar algo los párpados. Son hermosos sus picos finos, mejores sus pechadas salvajes, y son sobrenaturales aquellos nudos en que ella se apelotona como para una operación secreta que nunca acaba. Pedazo a pedazo la montaña es sorprendente; pero lo más querido de cuanto ella nos regala son su manera de luz y su manera de aire (...)

LIBRO

Poesía

Violeta Parra

Editorial UV



Ejercicios

Ejercicio **Mi alameda**

Materiales:

- Libro *Poesía*
- Lápices de colores
- Papel con manchas de colores

Actividad:

Paso 1: Reparte hojas con manchas de colores dispuestas de manera aleatoria.

Paso 2: Generar disposición a escuchar. Pedirles que se acomoden en su asiento, que apoyen su espalda en el respaldo y los pies en el suelo. Luego que cierran los ojos y realicen tres respiraciones profundas, Posterior a eso, mantener la postura y los ojos cerrados.

Paso 3: El facilitador(a) leerá en voz alta el poema «Necesito correr por la Alameda». Indicar que escuchen atentamente de qué trata el poema, e intenten entender su significado y las emociones que transmite.

Paso 4: Reflexionar sobre nuestra alameda personal, las calles recorridas y los momentos que nos recordó el poema leído.

Paso 5: Dibujar en la hoja de papel tu propia alameda, utilizando las manchas de colores.

Paso 6: Compartir las reflexiones ilustradas con las distintas personas participantes, conversar sobre las diversas visiones.

Extractos de lectura sugeridos:

Necesito correr por la Alameda (pág. 415)

*12 de agosto,
día de mi mamita*

Necesito correr por la Alameda,
detenerme justo en una iglesia
una que tiene rojas cornisas
rojos los tijerales y la puerta.

Allí quiero pararme aunque afuera
esté lloviendo a gritos y centellas
paradita en la esquina como vieja
esperando si llegas o no llegas,
como pasó una tarde, ¿lo recuerdas?
Cuando te dije que a las siete y media
frente a la roja y colonial iglesia.
se te olvidó, caramba, quién dijera
qué memoria tan frágil es la que llevas
mientras tanto, yo espera que te espera
la carta que escribí trae alguna señal
se me pasan los siglos en la pieza
preguntándole a sillas y teteras.

Déjate de pensar que soy coqueta
que me crujen las uñas y las muelas
detente a pensar que soy un fardo
de dolor de trabajo y de paciencia
desde que vine al mundo soy chilena
y debo atragantarme si comentan
que la Violeta Parra es extranjera
cómo voy a ser yo todas esas letras
cuando soy nada más que chillaneja.

Mi corazón está gimiendo apenas
quiere salir volando de su cuenca
con los ojos abiertos como puertas
miro hacia ti, corriente de mis venas
hoy se cumplen tres meses y no hay vuelta
y no habrá en mucho tiempo aunque se pueda
porque no sé dónde el camino empieza
ni adónde me conducen las veredas.

Cómo puedo explicarte las inmensas
mariposas de sueños que me pueblan
y agujillas de fuego me resecan
los misterios que envuelven mi cabeza
yo no sé razonar, voy como suelta
risa con llanto muestran mis ojeras
si me das de tu pena estoy risueña
y si nadie me da no queda huella.
¿Te imaginas el día que te vea?

Van a brillar mejor las ampolletas
y en la profundidad de los silencios
vamos a sepultar toda conversa (...)

Ejercicio Festival

Materiales:

- Libro *Poesía*
- Lápices de colores
- Papel con manchas de colores
- Dividir los versos del poema en la cantidad de participantes

Actividad:

Paso 1: Generar disposición de escuchar. Pedirles que se acomoden en su asiento, que apoyen su espalda en el respaldo y los pies en el suelo. Luego que cierren los ojos y realicen tres respiraciones profundas.

Paso 2: El facilitador(a) asignará distintos versos a las personas participantes, siguiendo el orden del poema. Estos versos serán utilizados más adelante, cuando sea indicado. Una vez asignados, el facilitador(a) leerá en voz alta el poema.

Paso 3: Tras terminar de escuchar el poema, cada persona leerá su verso y realizará una ilustración que le haga sentido con una experiencia propia.

Paso 4: Después de que todas las personas hayan terminado sus ilustraciones individuales, reúnelos y pídeles que coloquen sus dibujos en un orden aleatorio, para conformar una secuencia continua.

Paso 5: Una vez que todas las ilustraciones estén colocadas en orden, podrán apreciar una nueva obra colectiva que pone en diálogo el poema de Violeta Parra y las interpretaciones de las personas participantes.

Paso 6: Invita a las personas a reflexionar sobre cómo sus ilustraciones se relacionan con el poema original y entre sí. ¿De qué manera han interpretado visualmente los versos? ¿Qué emociones o mensajes transmiten las ilustraciones?

Extractos de lectura sugeridos:

Festival (pág. 328)

Allí fueron quince días
de trabajar como en sueños,
con una fuerza y empeño
de chillaneja sufría.
Cantaba de amanecía
como gallina poniendo,
lo que me fue distinguiendo
en esa gran multitud
que me donó la virtud
d'elegirme entre doscientos.

Fue esta diuquita cantora
en ese gran Festival
nombrada muy especial
jurado de las seis horas,
al lado de unas personas
ministras del pentagrama,
esta pescá sin escamas
votaba en aquel concurso
entonando sus recursos
como avecilla en la rama.

Recitales y entrevistas,
fotógrafos y programas,
con el trabajo se inflama
mi pecho entre mil artistas,
salgo en algunas revistas,
atiendo a rusos y chinos,
mi corazón pelegrino
se afirma en este servicio,
y grande fue el beneficio
que le otorgó a mi destino.

Feliz contemplo el felpudo
cabello del africano,
la blancura del romano,
la palidez del bermudo,
la gracia del ojetudo,
el brío del japonés,
la fineza del inglés,
la suavidad del hindú,
la dulzura del Perú,
la fuerza del portugués.

En un solo pensamiento
se juntan los pobladores
de todos los alrededores
del globo con sus cimientos,
me traj'el convencimiento
de qu'entre negro y mongol,
canadiense y español,
hay unos lazos de sangre
que un'el Tibe'y Los Andes
como una veta de amor.

Ejercicio **Volver a los 17**

Materiales:

- Libro *Poesía*
- Lápices de colores
- Papel

Actividad:

Paso 1: Generar disposición a escuchar. Pedirles que se acomoden en su asiento, que apoyen su espalda en el respaldo y los pies en el suelo. Luego que cierran los ojos y realicen tres respiraciones profundas. Posterior a eso, mantener la postura y los ojos cerrados.

Paso 2: El facilitador(a) leerá en voz alta el poema «Volver a los 17». Indicar que escuchen atentamente de qué trata el poema, e intenten entender su significado y las emociones que transmite.

Paso 3: Abre los ojos y realiza una carta ilustrada para tu yo de 17 años con un mensaje, experiencia o consejo que le desees dar.

Paso 4: Compartan las reflexiones ilustradas con las distintas personas participantes y conversen sobre las diferentes visiones y mensajes.

Extractos de lectura sugeridos:

Volver a los 17 (pág 48)

Volver a los diecisiete
después de vivir un siglo
es como descifrar signos
sin ser sabio competente.
Volver a ser de repente
tan frágil como un segundo,
volver a sentir profundo
como un niño frente a Dios.
Eso es lo que siento yo
en este instante fecundo.

Se va enredando, enredando,
como en el muro la hiedra,
y va brotando, brotando,
como el mosquito en la piedra.

Mi paso retrocedido
cuando el de ustedes avanza,
el arco de las alianzas
ha penetrado en mi nido
con todo su colorido
se ha paseado por mis venas,
y hasta la dura cadena
con que nos ata el destino
es como un diamante fino
que alumbra mi alma serena.

Lo que puede el sentimiento
no lo ha podido el saber
ni el más claro proceder
ni el más ancho pensamiento
Todo lo cambia al momento
cual mago condescendiente,
nos aleja dulcemente
de rencores y violencias
Solo el amor con su ciencia

nos vuelve tan inocentes.

El amor es torbellino
de pureza original,
hasta el feroz animal
susurra su dulce trino,
detiene a los peregrinos
libera a los prisioneros,
el amor con sus esmeros
al viejo lo vuelve niño,
y al malo sólo el cariño
lo vuelve puro y sincero.

De par en par la ventana
se abrió como por encanto,
entró el amor con su manto
como una tibia mañana,
al son de su bella diana
hizo brotar el jazmín,
volando cual serafín
al cielo le puso aretes.
Y mis años en diecisiete
los convirtió el querubín.

Ejercicio Punto de vista

Materiales:

- Libro *Poesía*
- Lápices de colores
- Hoja impresas

Actividad:

Paso 1: Reparte hojas con los cuadros en blanco.

Paso 2: Generar disposición a escuchar. Pedirles que se acomoden en su asiento, que apoyen su espalda en el respaldo y los pies en el suelo. Luego que cierren los ojos y realicen tres respiraciones profundas. Posterior a eso, mantener la postura y los ojos cerrados.

Paso 3: El facilitador(a) leerá en voz alta el poema «Gracias a la vida».

Paso 4: Invitar a las personas participantes a escuchar atentamente de qué trata el poema, y que intenten entender su significado y las emociones que transmite.

Paso 5: Reflexionar sobre momentos que nos recordó el poema leído y dibujar en los cuadros de la siguiente forma:

Cuadro central: Un momento/situación de tu vida.

Cuadro superior: Una persona extraña que miraba lo que sucedía.

Primer cuadro inferior: Dibuja a una persona que estaba contigo en ese momento y su expresión.

Segundo cuadro inferior: Dibuja tu expresión o como te sentías en ese momento.

Paso 6: Compartir las reflexiones ilustradas con las distintas personas participantes, conversar sobre las diversas visiones.

Extractos de lectura sugeridos:

Gracias a la vida

Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me dio dos luceros que cuando los abro
perfecto distingo lo negro del blanco
y en el alto cielo su fondo estrellado
y en las multitudes al hombre que yo amo.

Gracias a la vida que me ha dado tanto
me ha dado el oído que en todo su ancho
graba noche y día grillos y canarios
martillos, turbinas, ladrillos, chubascos
y la voz tan tierna de mi bien amado.

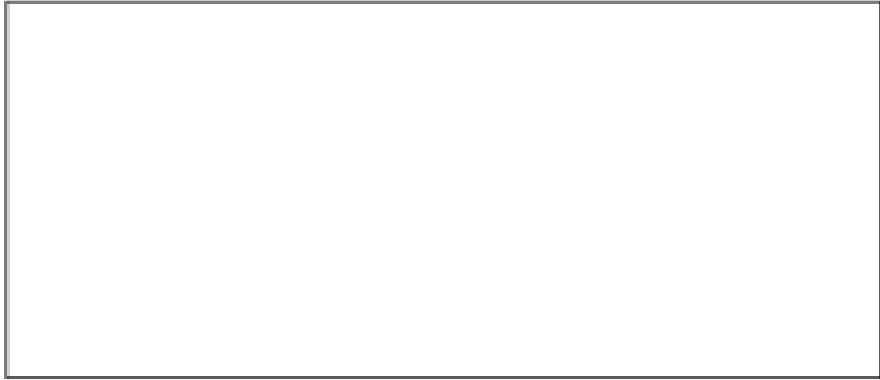
Gracias a la vida que me ha dado tanto
me ha dado el sonido y el abecedario
con él las palabras que pienso y declaro
madre, amigo, hermano y luz alumbrando
la ruta del alma del que estoy amando.

Gracias a la vida que me ha dado tanto
me ha dado la marcha de mis pies cansados
con ellos anduve ciudades y charcos
playas y desiertos, montañas y llanos,
y la casa tuya, tu calle y tu patio.

Gracias a la vida que me ha dado tanto
me dio el corazón que agita su marco
cuando miro el fruto del cerebro humano
cuando miro el bueno tan lejos del malo
cuando miro el fondo de tus ojos claros.

Gracias a la vida que me ha dado tanto
me ha dado la risa y me ha dado el llanto
así yo distingo dicha de quebranto
los dos materiales que forman mi canto
y el canto de ustedes que es el mismo canto,
y el canto de todos que es mi propio canto.

Gracias a la vida que me ha dado tanto.



SEGUNDA GUÍA DE

EJERCICIOS DE MEDICINA NARRATIVA

Programa
«Leer, narrar
y cuidar»

Participaron en esta guía

Elaboración y edición

Rodrigo Vergara

Pía Flores

Rebecca Oyanedel

Pamela Jofré

Corrección de estilo

Constanza Castillo

