

La casita – mi casita

Dibujar una casa es una proyección de uno mismo. Primero se investiga lo obvio;

¿Cómo es esta casa? ¿Qué forma, color, textura, ubicación, función, utilidad tiene? ¿Para qué es esta casa? ¿Para protegerme? ¿Para resguardarme? ¿Qué quiero que entre en esta casa? ¿Qué quiero dejar fuera?



Una vez descrita, se recupera hacia uno mismo, trasladando la pregunta a uno mismo; ¿Qué quiero que entre en mi cuerpo, en mi vida? ¿Qué dejo fuera? ¿Cómo me protejo?

Así como la casa que construyo sirve para protegerme, también formo parte de esta. En ella se dibujan los límites, ¿hay mundo más allá de mi casa? Así como las paredes establecen el límite si lo trasladamos a uno mismo, el cuerpo es el límite. Las ventanas, puertas son los espacios que tiene la casa para relacionarse con el mundo externo, así como en mi cuerpo tengo los oídos, ojos, boca. ¿Qué similitudes hay?

Todos necesitamos una casa, para protegernos y dejar a fuera aquello que no queremos.

Un caso: Davinia vino a consulta nerviosa. Durante el fin de semana se había discutido con su pareja. Este quería estar en casa y Davinia necesitaba salir. Le pregunté si al fin lo logró, y ella me dijo que no. Y que estaba agradecida a su pareja porque pudo estar para ella, aunque odia quedarse en casa todo el fin de semana.

En ese momento me vino la inspiración y le propuse dibujar la casita. Con Davinia habíamos hecho pocas sesiones y aún no la conocía bien. Le dejé todos los materiales: temperas, colores, pinceles, tijeras, cola, revistas, palitos, plastilina. Fue muy conservadora y solo utilizó los colores, de forma plana y sin relieve.

Empecé preguntando que veía en la casa, ¿Cómo es tu casa?

Davinia empezó a filosofar, que era una casa muy grande, de paredes de madera, ... y cuando me di cuenta que estaba muy mental, le propuse que se mirara solo el dibujo y describiera lo obvio. Se quedó callada unos segundos, y entonces dijo que la casa era de madera. Que tenía una cerca, ventanas de madera y una puerta de entrada y otra para el gato.

Me dijo que las ventanas de la fachada de delante eran redondas, y con barrotes, para controlar a quien entra en ella. Y hay una guardilla con mucha luz.

¿Qué función tiene para ti esta casa?

Davinia: Esta casa me protege, es un refugio para mí y mi gato. Es un lugar, además lindo para poder hacer cosas dentro y fuera en el jardín. Siempre hay mucha luz. Aunque hoy el día es nublado. (No estiré por aquí, porque ya había expresado en el inicio de la sesión de que tenía un día complicado a raíz de la discusión con su pareja).

¿Qué quieres que entre en esta casa?

Quiero que entre luz, mucha luz. El gato también puede entrar libremente, y quiero ser yo quien decida quién entra en ella. Por eso la puerta está cerrada y hay una cerca.

¿Qué quieres dejar fuera?

Lo malo, lo que me haga daño, lo desconocido.

Ahora recuperaremos esto que has dicho sobre la casa y te lo llevarás a ti.

Si coges la descripción de la casa y te la llevas a ti, ¿puedes decirlo en primera persona?

Yo soy una casa de madera. Tengo una cerca para controlar quién entra.

Yo tengo las ventanas de madera y una puerta de entrada.

Yo tengo otra puerta para el gato.

Yo tengo ventanas redondas.

Yo tengo ventanas con barrotes para controlar quien entra en ella.

Yo tengo una guardilla con mucha luz.

Davinia continuo sola...

Mi cuerpo me protege, es un refugio para mí y mi gato.

Mi cuerpo es un lugar lindo para poder hacer cosas.

En mi cuerpo siempre hay mucha luz, aunque haya días nublados.

Se quedó callada. Y entonces, ¿me pregunta, qué representa el gato?

Para ti, ¿qué representa?

Davinia pensó. Algo que quiero y protejo, porque está indefenso.

¿Qué hay en ti que proteges y está indefenso? – le pregunté.

Yo. – me respondió seriamente.

En este momento, Davinia está muy presente para continuar la sesión, y la acompañe en el proceso de integrar está parte indefensa y encontrar sus propios recursos.