

espacio libre

Actividades de Educación para
la Salud en Prisión

ESPAÑA | REINO UNIDO | ALEMANIA | AUSTRIA

2008



La verdadera desesperanza no nace ante una obstinada adversidad, ni en el agotamiento de una lucha desigual. Proviene de que no se perciben más las razones para luchar e, incluso, de que no se sepa si hay que luchar

Albert Camus

Gracias a todos los internos e internas que luchan para que la UTE de Villabona continúe siendo un lugar de esperanza dentro de la cárcel

EDITA
Unidad Terapéutica y Educativa de Villabona

COORDINADOR
Julio Florencio Fernández Rubio

TRADUCCION
José Luis Cuevas González
Luis Mata Bas
Julio Florencio Fernández Rubio
Rosa Pacios Jiménez

FOTOS UTE DE VILLABONA Y PORTADA
Ricardo Moreno

AGRADECIMIENTOS
Gracias a los internos, internas y profesionales de la UTE que, de una u otra manera, participan en los talleres de salud. Ellos y ellas hacen de estos una herramienta humana eficaz que dignifica y mejora la vida de las personas en prisión

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Moreno / dRb

FOTOMECÁNICA E IMPRESIÓN
Imprenta Narcea, s.l.
empresa certificada con las normas
ISO 9001:2000 y 14001:2004

DEPÓSITO LEGAL
As-3.060-08

Impreso en España · Print in Spain



LA REVISTA "ESPACIO LIBRE" PERTENECE A LA ASOCIACIÓN DE APRENDIZAJE "CREANDO ESPACIOS PARA EL CAMBIO". INCLUIDA EN LA ACCIÓN GRUNDTVIG (EDUCACIÓN DE PERSONAS ADULTAS) DE LA UNIÓN EUROPEA E INTEGRADA EN EL PROGRAMA DE APRENDIZAJE PERMANENTE DEL OAPEE.



Nuestro proyecto "Creando espacios para el cambio" tiene como objetivo la creación de espacios educativos eficaces dentro de las prisiones. De tal forma que en estos se puedan desarrollar actividades de aprendizaje que ayuden a mejorar la convivencia y la calidad de vida en los centros penitenciarios. Estas actuaciones han de afrontar las principales lacras que nuestras prisiones padecen: la subcultura carcelaria, la toxicomanía y los problemas de salud derivados de esta. Realidades que condicionan y dificultan las intervenciones educativas y de tratamiento que se realizan, haciendo también que la participación de las personas internas en las mismas no sea la deseada.

El colectivo interno y el colectivo profesional debemos trabajar unidos si queremos conseguir una prisión mejor. Es importante que el tiempo de privación de libertad sea útil y sirva para que las personas internas inicien procesos de cambio personal que contribuyan a alcanzar la reinserción social y a evitar su reincidencia.

Durante el presente curso escolar y el siguiente, nuestra Asociación de Aprendizaje desarrollará actividades de educación para la salud. Nuestro Proyecto es consciente de la importancia que este tipo de intervención educativa tiene en las prisiones, donde abundan los problemas de salud y todas sus secuelas físicas, mentales y sociales.

Pensamos que una intervención educativa eficaz en el terreno de la salud ha de contar necesariamente con la implicación de las personas internas. Queremos potenciar los "Talleres de educación para la salud" gestionados por personas internas y profesionales. Donde las primeras son educadoras entre sus iguales y referentes de salud en el colectivo interno. Quienes actúan como "Agentes de salud" no sólo transmiten conocimientos sanitarios y fomentan estilos de vida saludables, también escuchan, siguen y apoyan emocionalmente a sus compañeros y compañeras.

En la presente edición de "Espacio Libre" damos a conocer y compartimos las actividades que estamos

realizando en La Unidad Terapéutica y Educativa (UTE) del Centro Penitenciario de Villabona, Asturias. También las acciones realizadas en las prisiones del Condado de Lancashire (Reino Unido) por el Lancaster and Morecambe College (LMC). Todas ellas abordan, desde metodologías distintas, la Educación para la salud en nuestro medio.

El Galli Group (Austria) y Festival of Friends (Alemania) aportan al Proyecto su metodología teatral para tratar las adicciones, la resolución de conflictos interpersonales y diferentes estrategias de desarrollo personal.

En Lancashire se imparten clases de salud bucodental, alimentación saludable, deporte, salud masculina, salud mental, cuidado de los hijos e hijas, tabaquismo y toxicomanías. El LMC también está elaborando material didáctico para mejorar las competencias académicas básicas desde los conceptos del deporte y la salud.

En la UTE de Villabona, el "Taller de educación para la salud informativo" aborda la prevención y fomenta los hábitos de vida saludables desde este espacio libre de drogas. El "Taller de salud emocional" ofrece un importante apoyo a las personas enfermas con VIH-SIDA y Hepatitis C. En la UTE, los Talleres de salud permiten que exista una buena adhesión a los tratamientos médicos. El Grupo de Teatro del Taller de salud crea y representa obras de teatro que tratan los problemas sanitarios más importantes en prisión, utilizando la dramatización como herramienta informativa, preventiva y terapéutica.

Deseamos que el contenido de "Espacio Libre" sea interesante y útil para todas aquellas personas que se acercan a nuestro Proyecto Grundtvig. Cualquier aportación o comentario serán bien recibidos en:

spacesfor@hotmail.com

Julio Florencio Fernández Rubio
(Maestro de la UTE. Coordinador del Proyecto)

El taller de educación para la salud de la UTE

En la actualidad la Unidad Terapéutica y Educativa (UTE) de la Prisión de Villabona está formada por los módulos 1 y 2 (UTE 1), un espacio mixto donde conviven internos e internas, y los módulos 3 y 4 (UTE 2). En estos departamentos conviven unas 430 personas internas.

La UTE se ha ido configurando, a lo largo de su proceso de formación (nace en el 1992), consolidación y expansión, como un espacio alternativo a la prisión tradicional. Un espacio liberado de la subcultura carcelaria y por lo tanto de las drogas. Un espacio donde son posibles y eficaces las intervenciones terapéuticas y educativas en todas sus dimensiones.

La UTE representa un modelo de cogestión, de responsabilidad compartida entre las personas internas y profesionales del medio penitenciario. Ambos colectivos han transformado la prisión, eliminando la violencia, mejorando la convivencia y la calidad de vida dentro de ella. La relación entre el colectivo interno y el colectivo profesional permite la intervención tratamental. El funcionario y la funcionaria de vigilancia pasan a ser agentes edu-

cativos en este modelo sin conflictividad. Es en esta realidad donde es posible alcanzar la difícil meta de la reinserción social.

Los internos y las internas en la UTE aprovechan positivamente su estancia en prisión, afrontando los problemas que les han conducido a la delincuencia (generalmente la drogodependencia) y siendo protagonistas de su proceso de cambio personal.

En la UTE la convivencia es posible. Los problemas y las situaciones personales se canalizan y resuelven a través de toda una serie de instrumentos educativos y terapéuticos, entre los cuales los grupos terapéuticos son la pieza fundamental.

La reincidencia en la UTE, de las personas internas derivadas a comunidades terapéuticas externas, es del 10 % frente al 60 % de la media nacional.

Es en este espacio, idóneo dentro de la cárcel, donde nos planteamos mejorar todo lo que concierne a la salud de las internas e internos. Y no sólo afrontamos seriamente el tratamiento de las



enfermedades una vez que son diagnosticadas, sino también la prevención de las mismas y la puesta en práctica de estilos de vida saludables.

En la UTE pensamos que si hablamos de "Educación para la salud", las personas son el principal recurso. Los internos y las internas son los verdaderos y verdaderas agentes de salud. Por eso empleamos en nuestro "Taller de educación para la salud", una metodología grupal que fomenta la participación y la educación entre iguales como forma de aprendizaje interpersonal, tanto en el plano didáctico como en el emocional.

Nuestra intervención tiene como objetivo prioritario cambiar las actitudes y los comportamientos indispensables para prevenir y tratar adecuadamente los problemas de salud propios, difíciles de prevenir y erradicar, de un sistema cerrado (o institución total) como es la prisión: VIH, VHC, Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Asimismo también queremos difundir los hábitos saludables que mejoren la calidad de vida de las personas internas.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

El Taller de Educación para la salud de la UTE, emplea diversas estrategias que buscan un objetivo común: que los internos y las internas sean personas capaces de transmitir salud. Estas son:

1.- Grupos de formación

Partimos de la premisa de que las ideas que genera el grupo son más ricas que las que se obtienen individualmente a través de quien coordina el Taller. De esta manera tratamos de sensibilizar al grupo de internos e internas participantes sobre la importancia de la salud y de su carácter global e integral. Para ello se abordan diversos temas de forma coloquial y didáctica, a través de un proceso de cogestión e interrelación entre facilitadores y facilitadoras (profesionales) y futuros agentes de salud (internos e internas). Integrantes de ambos colectivos actúan como personas mediadoras y formadoras.



2.- Grupos de Apoyo emocional

Integrados esencialmente por personas seropositivas que desde la igualdad comparten su problemática. En estos grupos los internos y las internas manifiestan sus dudas, miedos y sentimientos. Hablan de sus actitudes frente a la enfermedad. Buscan soluciones y se apoyan mutuamente.

"Ayudando a otras personas te ayudas también a ti". De esta manera se satisface la necesidad de relación y pertenencia, aportando afecto y comprensión. Se "ventilan" las emociones negativas y se reduce el estrés. (*)

El intercambio de experiencias es muy beneficioso para las personas internas que se incorporan a estos grupos, pues comprueban que otros compañeros y compañeras han superado situaciones similares por las que ellos y ellas están pasando.





Las personas internas que participan en los "Grupos de apoyo emocional" serán las más sensibilizadas e implicadas para actuar como agentes de salud entre iguales.

3.- Grupo de Teatro

Persigue dos objetivos: uno terapéutico y otro educativo. Desde el punto de vista terapéutico, los internos y las internas a través de la drama-

tización y la expresión corporal, se identifican con diferentes situaciones relacionadas con su salud. El escenario se convierte en un lugar seguro donde pueden exteriorizar multitud de emociones y reflexionar sobre ellas.

Asimismo el teatro actúa como una potente herramienta educativa. Las personas internas actúan con naturalidad, conociendo muy bien las diferentes problemáticas de salud que se tratan en las representaciones. Ellas mismas son las autoras de las obras, quienes diseñan el vestuario, hacen los decorados y todo lo relacionado con la puesta en escena. Aproximadamente cada seis meses se comprometen junto con el colectivo de profesionales en la creación de una obra de teatro cuya temática tenga relación con las enfermedades que se pretenden abordar. Una vez finalizada la representación se realiza una charla-coloquio con el público (personas internas de la UTE o de otros módulos de la prisión). Se completa de esta manera una intervención educativa que aborda la prevención de las enfermedades y de su adecuado tratamiento, a través de la información, la concienciación y la sensibilización.



El Grupo de Teatro del "Taller de Educación para la Salud" de la UTE, produce un "impacto entre iguales", mediante el cual se quiere romper la espiral PRESO-TOXICÓMANO-SEROPOSITIVIDAD-CONDUCTAS DE RIESGO.

4.- Grupos de Seguimiento

En los diferentes módulos de la UTE un grupo de personas internas se responsabiliza de que sus compañeros y compañeras sigan correctamente los tratamientos prescritos por el Equipo Médico. Se trata de lograr un buen seguimiento de los mismos.

En cuanto a las personas enfermas con VIH, el objetivo prioritario de esta intervención gira en torno a la concienciación y adaptación de un estado de seropositividad que repercuta en una buena adhesión a los tratamientos antirretrovirales.

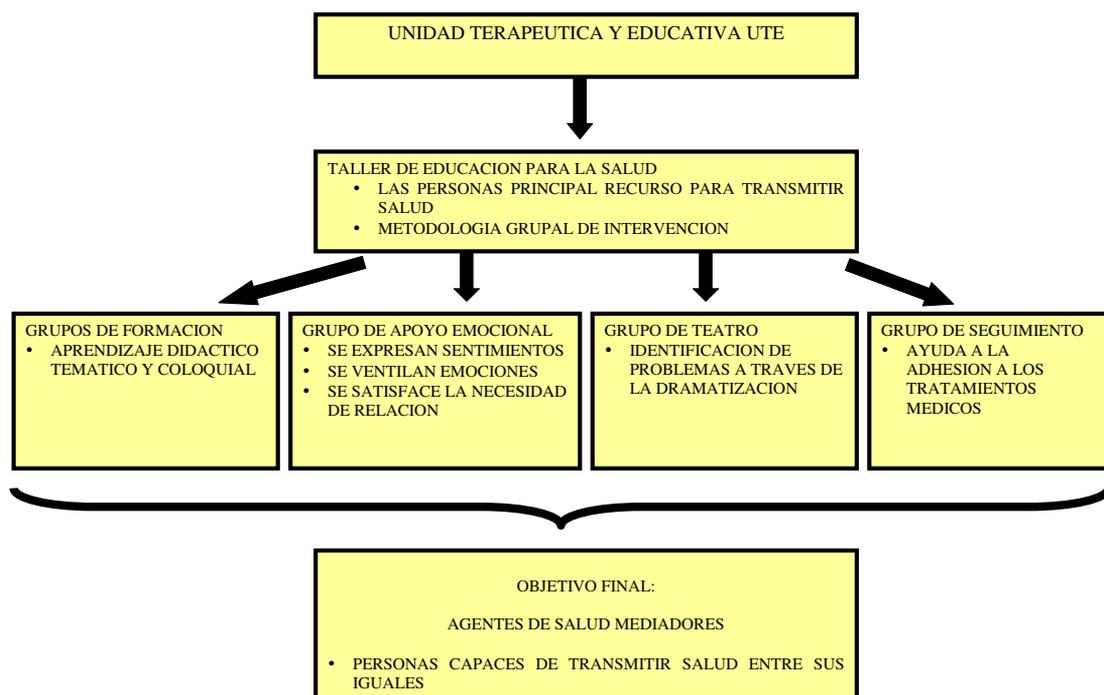
Mediante estas cuatro estrategias de intervención se abarcan los tres niveles que la salud debe contemplar desde una concepción holística o integral de la misma:

1.- Salud Física: en este nivel la prevención es la mejor herramienta. Si la enfermedad aparece, la información sobre la misma, el adecuado control médico y la correcta adhesión al tratamiento son los factores a tener en cuenta.

2.- Salud Psíquica: en el caso de las personas internas con VIH, es vital buscar la normalización de su estado de seropositividad a través de los grupos de apoyo emocional.

3.- Salud Social: la UTE es un espacio social salvable, de convivencia. En la UTE se viven constantemente situaciones de normalización social a través de las distintas actividades educativas, recreativas, ocupacionales,..., de vida. Es en el grupo terapéutico donde comienza esa integración social de la persona y el sentido de pertenencia a la UTE.

La UTE además fomenta actividades de socialización dentro y fuera de la prisión mediante diferentes actuaciones como son las jornadas anuales de "Encuentro con la Sociedad", la actividad semanal de "Prevención en alcohol



y otras drogas con alumnado de Secundaria”, las salidas del Grupo de Teatro de la UTE, el “Día de las familias”, los campos de trabajo, las salidas programadas, las actividades en las que participan distintos colectivos e instituciones asturianas, etc.

Figuras “clave” del “Taller de Educación para la Salud de la UTE”:

Mediador y mediadora: persona interna o profesional con formación e información sanitaria de carácter científico e institucional, que es capaz de desarrollar actuaciones educativas que mejoren la salud y la calidad de vida dentro de la prisión.

Agente de salud: Persona interna con conocimientos sobre salud, con capacidad para divul-

garlos y transmitirlos de forma comprensible y eficaz. Entre sus funciones están las de escuchar, comprender y apoyar a sus iguales.

Facilitador y facilitadora o coordinador y coordinadora: profesional encargado de estructurar y coordinar el proceso de formación. Esta persona va a ser la responsable de la puesta en marcha de las actuaciones de educación para la salud en la prisión. Recoge la información aportada por los agentes y las agentes de salud sobre las necesidades que se detectan. Elabora respuestas adecuadas a dichas necesidades. En definitiva, coordina y dinamiza las actividades de educación para la salud.

José Luis Martín Martín (Educador)
Julio F. Fernández Rubio (Maestro)

(*) Según un equipo de investigadores de Nueva Zelanda y EE. UU. Las actividades de apoyo emocional en personas con VIH reducen el estrés y mejoran las respuestas inmunes. Por el contrario, las personas que no hablan de sus sentimientos, tienen un empeoramiento más rápido de su salud. (Fuente: www.hivandhepatitis.com Referencia: Psychosom Med 2004;66:272-275)



La mirada del experto

Entrevistamos al doctor Jesús Sánchez del Río

El Dr. Sánchez del Río es especialista en Medicina Interna del Hospital Central de Asturias. Desde hace años atiende a los internos del Centro Penitenciario de Villabona con VIH/SIDA y Hepatitis C. Habitualmente colabora con los diferentes actos que se organizan en la UTE: charlas y mesas redondas sobre salud, "Día mundial contra el SIDA", etc. Es un buen amigo de la UTE y un especialista muy respetado en la prisión. Su relación con los internos y las internas siempre es afable y cercana.

Nadie mejor que él, conocedor de estas dos enfermedades en el medio penitenciario, para darnos una visión científica y a la vez asequible a cerca de ellas.

Lázaro Blanco: Lleva usted muchos años tratando a los internos/as de Villabona afectados por VIH/SIDA y hepatitis C. Desde su perspectiva ¿Cómo ve usted la evolución de ambas enfermedades en la prisión?

Dr. Sánchez del Río: Bien, tenemos un largo camino por recorrer pero vamos en buena dirección con tratamientos correctos de ambas enfermedades y la concienciación cada vez mayor de los pacientes. Actualmente pasamos consulta en prisión especialistas de ambas patologías y creemos que los internos estarán mejor controlados y concienciados.

Lázaro Blanco: ¿Existen diferencias en la evolución de los internos/as con estas problemáticas entre la UTE y los demás módulos de la prisión?

Dr. Sánchez del Río: Claramente los internos de la UTE están mejor concienciados y conocen la problemática de dichas enfermedades y la necesidad de realizar los tratamientos correctamente

Lázaro Blanco: ¿Cuál es el porcentaje de infectados por VIH en la población penitenciaria? ¿Y en la población española en general?

Dr. Sánchez del Río: En nuestra prisión la infección VIH afecta a un 10% de los internos. El VHC afecta a 4 veces más, no sé muy bien la causa pero os prometo que la estoy comentando con colegas de mi profesión y que pienso incluso en realizar un estudio a ver si acabamos sabiendo el motivo. En España creo que son un 2 por mil los infectados por VIH.



Lázaro Blanco: ¿Piensa que se está "bajando la guardia" en la prevención y el control del VIH, de la Hepatitis C, así como de otras enfermedades de transmisión en las prisiones? ¿Qué más se podría hacer?



Dr. Sánchez del Rio: Actualmente creo que se trabaja mejor pero está claro que en estas enfermedades, como en todas, lo mejor es la prevención. ¿Qué se podría hacer? Información, información, información... y concienciación de las mismas con todos los riesgos de contagio.

Lázaro Blanco: ¿Piensa usted que el VIH actual es más agresivo que en sus orígenes?

Dr. Sánchez del Rio: Más agresivo, sí. Tiene más resistencias acumuladas a los tratamientos, tiene más mutaciones, pero también disponemos de un arsenal terapéutico más potente, cómodo y perfeccionado

Lázaro Blanco: Las prisiones obviamente son sistemas cerrados ¿Podría hacerse el VIH más resistente dentro de las mismas, convirtiéndose estas en focos endémicos? ¿Pueden ser las reinfecciones mucho más peligrosas entonces en las prisiones?

Dr. Sánchez del Rio: Si hacemos las cosas bien no tiene porqué ser así. Aquí tenemos a los pacientes como "hospitalizados", podemos tenerlos más controlados, asegurarnos de la

adherencia al tratamiento. Los internos de la UTE actúan como agentes sanitarios y eso es una ventaja que además se puede ir extendiendo al resto de la prisión.

Lázaro Blanco: Sabemos que en la cárcel hay muchas personas coinfectadas por VIH/SIDA y hepatitis C. En este caso ¿qué tratamiento sería prioritario?

Dr. Sánchez del Rio: Con unas buenas defensas se puede iniciar el de la hepatitis C con un control de la evolución del VIH por si se necesitara iniciar tratamiento. Si las defensas son bajas primero trataremos el VIH y cuando el paciente esté en un estado más óptimo iniciáramos el de la hepatitis, al mismo tiempo que seguiríamos manteniendo el tratamiento antirretroviral. Los dos tratamientos pueden coexistir al mismo tiempo.

Lázaro Blanco: ¿De qué manera afecta la lipodistrofia a las personas seropositivas con medicación? ¿Qué consejos daría para paliar sus efectos?

Dr. Sánchez del Rio: Actualmente sabemos más de los medicamentos que pueden inducir a que

aparezca la lipodistrofia. Así y todo sigue siendo un problema estético importante y que parece un estigma de la enfermedad. Desgraciadamente no existe un tratamiento efectivo y sólo se puede paliar con actuaciones de cirugía estética que aún no son gratuitas en todas las Comunidades Autónomas.

Lázaro Blanco: ¿Por qué es tan importante la adhesión a los tratamientos antirretrovirales? ¿Qué ocurre si el tratamiento no se inicia o no se sigue adecuadamente?

Dr. Sánchez del Rio: Yo siempre comento que vale más no empezar un TAR que hacerlo mal. Se puede favorecer la aparición de mutaciones en el virus, de resistencias y “quemaríamos” dicho tratamiento. Además existen resistencias cruzadas y eso significa que el virus se hace resistente a otros medicamentos que el paciente no había tomado.

Lázaro Blanco: ¿Qué se podría hacer en la prisión para mejorar la adhesión a los tratamientos, en el caso del VIH/SIDA y de la Hepatitis C?

Dr. Sánchez del Rio: Vuelvo a recalcar la importancia de la información, explicar claramente lo que contesté en la pregunta anterior. Con una buena adherencia el paciente puede estar años con la misma pauta de tratamiento y va a seguir siendo efectiva. Información y procurar una buena concienciación del paciente. En algunos casos habría que valorar el tratamiento supervisado para asegurar que lo toma. Cuando el paciente vé la respuesta al mismo, la mejoría de sus defensas, la carga viral se vuelve y mantiene indetectable, entonces se anima y conciencia de la importancia de la adherencia.

Lázaro Blanco: ¿Por qué es tan importante que las personas seropositivas tengan una alimentación adecuada? ¿Qué relación existe entre VIH y nutrición?

Dr. Sánchez del Rio: El cuerpo humano necesita nutrientes para funcionar, eso ocurre incluso en una persona sana, no hablemos si además tiene una enfermedad de fondo de la importancia que

estamos hablando. El organismo de los infectados, su sistema inmunológico, está luchando continuamente con esa invasión de virus que, además, se multiplican a millones diariamente. El cuerpo necesita estar lo más fuerte posible para defenderse. Lo ayudamos con los fármacos cuando lo necesite.

Lázaro Blanco: Como médico habituado a tratar a personas privadas de libertad ¿Qué dudas y miedos encuentra en los internos/as seropositivos que acuden a su consulta?



Dr. Sánchez del Rio: Siguen existiendo dudas sobre la efectividad del tratamiento. También miedos a su entorno, el estigma que significa tener esas enfermedades, el miedo al rechazo. Entre todos conseguiremos que se vea, por parte de la sociedad, como enfermedades crónicas, que tienen tratamiento, que se conoce como se

transmite, que hay que evitar prácticas de riesgo. Con los pacientes controlados el contagio es más difícil. En actividades cotidianas normales no se transmiten. Recalco la información como forma de mejorar todo lo que rodea a estas enfermedades.

Lázaro Blanco: ¿Cómo influye el aspecto emocional en la evolución de las personas con VIH/SIDA y Hepatitis C?

Dr. Sánchez del Río: El aspecto emocional influye en todo lo relacionado con el ser humano. En este tema desde el deterioro del sistema inmunológico por el estrés hasta el abandono del tratamiento por depresión. Tenemos que procurar que el paciente esté animado, confiado, creyendo que haciendo las cosas bien va a vivir y con calidad de vida.

Lázaro Blanco: ¿Cómo valora la labor de los "Talleres de Educación para la salud" en las prisiones y el papel de los internos/as como "agentes de salud" entre iguales?

Dr. Sánchez del Río: En una pregunta anterior ya me referí a la UTE en estos términos. Creo que

pueden tener un papel muy importante como agentes de salud, influir en otros internos para realizar las cosas bien. Informarse e informar. Sembrar y seguro que las cosas mejorarán.

Lázaro Blanco: ¿Le hubiera gustado que le hiciésemos alguna otra pregunta? ¿Cuál? Por favor respóndala.

Dr. Sánchez del Río: La verdad es que quedaron muy pocas cosas en el tintero. Me gustaría felicitaros por la gran labor que estáis realizando, tan importante que ya ha salido del ámbito local, incluso nacional. Actualmente sois referencia en las prisiones de todo el mundo. Hacéis las cosas bien, con entusiasmo, implicando a la gente y haciéndoles responsables de su vida. Me gustaría, antes de terminar, ponerme a vuestra disposición para lo que necesitéis y también me gustaría tener más reuniones conjuntas, alguna mesa redonda más a lo largo del año además de las institucionales. Gracias por contar conmigo en este magnífico trabajo que estáis realizando.

Entrevista realizada por Lázaro Blanco Savín, interno responsable del Taller de Educación para la Salud de la UTE.



La experiencia de Jon

Me llamo Jon y soy de Bermeo (Bizkaia) y tengo cuarenta años. Vengo de una familia humilde de pescadores y campesinos, donde debo reconocer que no me faltó casi de nada, en lo que a lo material se refiere.

Con dieciséis años embarqué en atuneros con destino a África, donde debido a mantener relaciones sexuales sin medidas de protección, contraí el VIH. La primera noticia que tuve sobre mi enfermedad fue en el año 1989, justo cuando dejé de navegar y tengo que reconocer que no me impactó demasiado, pues eran tiempos en los cuales carecía de información sobre el tema, y aunque ya se estaban dando los primeros casos de defunciones por SIDA, mi adicción a la heroína me impedía tomar conciencia de lo que me podía deparar el destino.

Aquella era una época en la que las medicaciones retrovirales no estaban tan avanzadas como ahora, pero poco importaba que evolucionasen, pues jamás dejé de drogarme y estas no podían ejercer el efecto debido sobre el virus, sino más bien todo lo contrario. Con el paso del tiempo fui pasando de una medicación a otra. No las tomaba debidamente. El consumo de droga se fue acrecentando, y este cúmulo de dejación e irresponsabilidad supuso que el virus mutara en mi interior de manera más sofisticada, ofreciendo mayor resistencia a las cada vez más mermadas defensas de mi organismo.

Todos mis amigos fueron cayendo uno detrás de otro, hasta tal punto que hoy me considero un superviviente de mi generación. No comprendo bien por qué esto fue así, por qué otros sí y yo no. Por qué la muerte, que siempre me pisó los talones de las más diversas maneras, no terminaba de llevarme de una puta vez y acababa con tanto sufrimiento. Tal vez mi organismo es superdotado en esta materia o tal vez sólo fue cuestión de suerte, de esa "suerte" que te amarra a una vida perra de la que no puedes escapar.

Omitiré mi paso por las prisiones, pues no es más que una prolongación de lo hasta aquí narrado, de toda esa miseria y abandono que no ven los que no quieren ver o los ciegos. Me situaré en el año 2006, cuando un médico me dijo que ya no quedaban tratamientos para mí y que me fuera preparando para lo peor. Me expuso con total claridad que el juego terminaba, que mis desmanes con la adhesión a los tratamientos y mi reiterada negativa a abandonar el consumo de todo tipo de drogas, habían agotado las posibilidades que la ciencia me había ofrecido durante todos esos años, en los que no hice más que expresar el más absoluto de los desprecios por la vida, sin importarme las consecuencias.

Tengo que reconocer que sentí cierto alivio en algún que otro aspecto. Estaba cansado de cárcel, de sufrir, de la soledad del despojo infectado, de las drogas que ya apenas conseguían evadir mi realidad. Un final rápido para tanta mierda se me antojaba como otro final cualquiera, dentro de mis posibilidades, que no eran demasiadas. Por otro lado, ni que decir tiene que la muerte ha sido siempre una incógnita demasiado agria para tomársela tan a la ligera, a pesar de que al ser humano le guste presumir de que tiene capacidad para aceptarla. Yo no soy una excepción y tuve miedo. Psicológicamente me vine más abajo, si cabe, y la soledad no es buena compañera para lidiar con estos toros de pitones afilados en forma de jeringuillas sangrientas.

Como consecuencia de este cúmulo de adversidades, pasé un año sin tomar medicación y por avatares penitenciarios entremezclados con el destino, acabé en esta Unidad Terapéutica y Educativa de Villabona, donde encontré otro sistema de vida diferente al que estaba acostumbrado a tener que acatar en las prisiones de las que procedía y que todos conocemos bien, aunque sea de oídas. Me chocó muchísimo que existiese un Taller de Salud Emocional, un lugar de

encuentro para personas con enfermedades como la mía o con otras diferentes, pero que en resumidas cuentas, podían compartir sus inquietudes sin tapujos y con total libertad de expresión. Un lugar donde descargar todo ese cúmulo de sensaciones negativas, que a veces sólo podemos comprender, los que por desgracia las padecemos.

Aquello era novedoso para mí y aunque aún estaba pasando el síndrome de abstinencia, me atreví a contar lo que me estaba pasando y cuales eran mis angustias con respecto a mi estado físico y de salud en general. Conseguí tomar verdadera conciencia de mi enfermedad, de que tenía que aceptar el convivir con ella, de las limitaciones que supone para mi vida. Comprendí que mi existencia podía ser un poco menos perra y que debía sembrar de flores los arenales de mi alma torturada por la incertidumbre y la sombra del "bicho" y de las drogas.

Acudí a un internista que me dio una medicación que logró estabilizar los parámetros de mis analíticas, lo cual produjo en mí sensaciones nuevas que hacía tiempo que no sentía. Comprendí que estaba equivocado con respecto a mi posición ante el asunto, que lejos de buscar la solución siempre me había dedicado a perpetuar el problema. Traté de pasar de ser mi mayor enemigo a convertirme en mi más potente aliado.

Mentiría si no dijese que es muy duro mantener esta guerra día tras día, sin tregua ni cuartel, contra el enemigo que corre por mi sangre. El cual sabiéndose inevitable vencedor fue sorprendido descuidado y vencido por mí. Trataré de seguir vencéndolo con todas las armas y argumentos que tenga a mi alcance, porque empiezo a creermelo que me merezco vivir mientras me queden fuerzas para la guerra.

Jon



Humberto Ron

coautor de la obra de teatro del taller de educación para la salud de la UTE: *un suspiro por la vida*

La obra se estrenó el día 1 de Diciembre de 2007 con motivo del "Día mundial contra el SIDA". Aborda esta enfermedad de manera veraz y optimista. Es una herramienta educativa eficaz para tratar la prevención y el tratamiento del VIH-SIDA en la prisión. Se representa, no sólo para internos/as de la UTE, sino también para otros/as de los distintos módulos del Centro Penitenciario de Villabona. A continuación hablamos con uno de sus autores.

José Luis Cuevas (JLC): en la actualidad gozas de un estatus en la Unidad y de una situación personal envidiable. Pero esto no ha sido siempre así en tu estancia entre nosotros. ¿Cuál fue para ti el hecho determinante que te hizo tomar conciencia de tu problema y ver la realidad de tu salud?

Humberto Ron (HR): Llegué en el 2004 a la unidad, mi estado psicossomático era deplorable, montones de enfermedades oportunistas acompañaban a mi situación mental, crítica a todos los niveles, cuando me recupere de todo ello, entendí que se me había dado otra oportunidad y la aproveché. También influyeron otras muchas cosas, la familia, los amigos y también el taller de salud fueron piezas claves en mi proceso. Soy un luchador, siempre lo dice mi madre.



JLC: ¿Cómo surgió la idea de realizar esta obra de teatro?

HR: Julio, el maestro, nos había hablado de que los dos próximos años del proyecto europeo iba a estar dedicado a la salud y que se necesitaba una obra de teatro diferente a la que teníamos. Un día tomando el sol con Quique Reyero surgió el tema y ese fin de semana empezamos. Quique es el otro autor, él puso la parte imaginativa y literaria, y yo la técnica y la vivencia de haber estado en esa situación y haber tenido ganas de vivir. Queríamos hacer una obra donde se viera el sentimiento, la lucha, el esfuerzo y el optimismo, claves para salir adelante en una situación parecida y ¿quien mejor?, lo había vivido en mis propias carnes.

JLC: ¿Qué sentiste el día que pudiste ver tu obra estrenada delante de tus compañeros de la UTE?

HR: Fue algo especial, sentí satisfacción, orgullo, alegría, sobre todo cuando empecé a fijarme en la gente y los veía con una sonrisa..., otros de pie aplaudiendo, ¡joder nos aplaudían a nosotros!. Quiero dar las gracias a Quique Reyero y





a todos los actores, aquí incluyo también a los que desde la sombra hicieron su trabajo. Ha sido algo único.

JLC: como bien sabes, ahora se está representando para otros internos que no pertenecen a la UTE. ¿Crees que puede serles de utilidad para despertar sus conciencias?

HR: Ya lo hicimos con otras obras, es una forma de entrar en sus vidas con algo diferente. También lo hacemos en la prevención en el consumo de drogas con los jóvenes cuando los visi-

tamos en los institutos. Lo importante es que les llegué, que se entretengan y entiendan el mensaje y como método de introducción para luego hablar de salud. Es también una forma de entrar en el módulo para animar gente que quiera venir a la UTE.

JLC: el resultado final de la obra de teatro, ¿cumple todas las expectativas que tenáis?

HR: Siempre esperas más, esto te hubiera gustado así o de otra manera, pero al final te quedas con la satisfacción de hacer algo impor-



tante por la UTE y por todos aquellos que vivimos con VIH.

JLC: para finalizar, y puesto que te encuentras en la primera fase de tu proceso terapéutico extrapenitenciario, ¿qué importancia le das a las Unidades Terapéuticas y Educativas y a los talleres de salud dentro de éstas?

HR: Imagínate la importancia que han tenido en mi vida que he vuelto a nacer. Llegué siendo un cadáver y ahora soy un hombre feliz que sale

todos los días a rehacer su vida en libertad. Nunca me he sentido tan libre ni tan vivo. De los talleres de salud, me llevo un poco de cada uno, creo en esa escuela como lo más importante que hay en las unidades, en ellos me he realizado como persona y he reafirmado mis valores y aprendido alguno más.

José Luis Cuevas González

Funcionario responsable del Grupo de Teatro del Taller de Educación para la Salud de la UTE



El hilo que nos une

Mi nombre es Miguel. Vivo con VIH desde hace diecisiete años y me considero afortunado, a pesar de que estoy muy herido en lo más profundo de mí.



Todo comenzó a mediados del año 1991. Viví lleno de esa valentía que crece cuando uno tiene tan sólo diecinueve años. Crecí en un barrio obrero donde cada día se luchaba por subsistir. Era un chaval muy echado "palante". Pensaba que podía cambiar el mundo, pero ¡qué paradoja!, el mundo me cambió a mí. Más que cambiarme, me dejó en "jaque", me anuló completamente. ¿Por qué? pues bien, llegaron las drogas y con la heroína llegó otra forma de vida. Esa forma consiste en delincuencia, cárcel y ser un cero a la izquierda en esta sociedad. Estaba tan ocupado que nunca imaginé que aquello sería lo peor que podía pasarme. Me estaba convirtiendo en lo que nunca quise ser: ¡un esclavo!.

Mi familia entera se resquebrajaba. Se hundía con nosotros en aquel mundo. Y digo nosotros porque por esas fechas aún vivía mi hermano gemelo Rubén, pero la droga le pasó por encima y no le dio la oportunidad de seguir viviendo (pero ese es otro tema). En fin, nadie reparaba en lo que estaba ocurriendo, era la lacra para una sociedad que sólo tenía tiempo para las cosas superficiales, materiales,...

Con muy pocos años comencé a sufrir mis propias equivocaciones, y siendo muy joven perdí la libertad que no recuperé nunca. Intenté en múltiples ocasiones batallar contra la droga por las prisiones que recorrí, pero siempre era inútil. Nunca le gané la batalla. Y cuando aún no había levantado cabeza, llegó el SIDA, hace dieciséis años. SIDA: para mí era igual a muerte. No había información y no sabía a qué atenerme. Creo que una gran parte de esa generación se la llevó el miedo y la incertidumbre de no saber qué podía pasar. Empezaron a medicar a la gente con tratamientos retrovirales y muchos no los resistieron. Se me han quedado muchos compañeros en el camino, por las enfermerías de diferentes penales. ¡Cuánta gente maravillosa se ha marchado en lo mejor de sus vidas! Personas a las que gran parte de la sociedad recuerda el uno de diciembre de cada año, sin más.

Después de tantos años me pregunto: ¿por qué los chavales se siguen enganchando a la heroína? ¿Por qué la gente se sigue infectando de VIH?

Como decía al principio, me considero una persona muy afortunada al poder estar aquí, en este espacio libre de drogas, vivo y compartiéndolo con vosotros. Y digo vivo, porque me considero



un superviviente en todos los aspectos, pues desde el año 1991 he pasado por múltiples enfermedades oportunistas por causa del virus. He sufrido varias neumonías, tres tuberculosis, un herpes zoster y una hemiplegia del lado izquierdo de my cuerpo. He llegado a estar en fase terminal de SIDA en el año 2003, con menos de siete defensas en mi sistema inmunológico, ya que nunca me cuidaba. No tomé medicación hasta llegar a la UTE, pues siempre fui muy reactivo a la misma, porque no sabía vivir con esta enfermedad. Nunca la supe encajar. Mi estancia en la UTE y mi paso por el Taller de salud, me ayudaron mucho a descargar mis inquietudes y emociones con mis compañeros.

Cuando llegué al Módulo tan sólo tenía diez defensas, casi un millón de carga viral y pesaba cincuenta y tres kilos. Estaba en la cuerda floja, pero afortunadamente en este espacio libre de drogas me he encontrado con gente que me ha apoyado y arropado desinteresadamente, lo cual me chocaba muchísimo pues estaba acostumbrado a moverme en otros patios donde todo es un "toma y dame". Llevo en este espacio dos



años y sigo el tratamiento con retrovirales. Hoy me encuentro muy bien de salud, con trescientas diez defensas, la carga viral negativizada y pesando veinte kilos más. Pero lo mejor de todo es que gracias al Taller de salud emocional he empezado a aceptarme a mí mismo con la enfermedad que tengo y puedo compartir abiertamente con mis compañeros mis inquietudes.

Miguel Angel Expósito Leal



La Prevención es el Mensaje

EL RAP



La prevención es el mensaje.
 Las ganas de luchar por tí son el pasaje.
 Muchos compadres muertos por los homenajes.
 Hepatitis y VIH caminan entre nosotros sin embalaje.
 Pedir ayuda no es muestra de cobarde sino de coraje.
 El taller de salud ofrece el salvavidas para este oleaje.

Estrillo:
 Libera tus emociones negativas comparte tus miedos.
 Que en el taller de salud nos sobran medios.
 Una vida sana y digna es el premio.

Os ofrezco un reto en forma de arte.
 Amigos las chutas no se comparten.
 Decídate agarra por el mango la sartén.
 Joder sin condón es como intentar parar un tren.
 No dejes que tus malas ideas de la vida te aparten.

Estrillo:
 Libera tus emociones negativas comparte tus miedos.
 Que en el taller de salud nos sobran medios.
 Una vida sana y digna es el premio.

La ignorancia a todos nos hace daño.
 Transmitir información y conocimiento es nuestro empeño.

Esa realidad clara, puta y dura como un leño.
 En tus manos queda que sea sólo un mal sueño.
 Tómame tus medicinas no seas un ingenuo.
 Y respeta las pautas de los retrovirales que esto es serio.
 No estáis solos aquí, a vuestro lado teneis un imperio.
 Mis rimas defienden un criterio.
 Estar enterrado lo más tarde posible en el cementerio.

Estrillo:
 Libera tus emociones negativas comparte tus miedos.
 Una vez fuimos algo necios y estamos pagando los precios.
 Pero no hay que hacer de nuestra salud un negocio.
 Y sin más doy paso al coloquio.

por Sufian



Educación para la salud en las Prisiones de Lancashire



El programa *Eligiendo Salud* del Ministerio de Sanidad fomenta la educación para la salud en las prisiones de Reino Unido (por Carmel Flaherty)

Este programa tiene como objetivo mejorar la salud y aumentar la esperanza de vida de la población. Un medio importante para alcanzar estas metas es acortar la diferencia existente entre la esperanza de vida de las clases más ricas y las más desfavorecidas.

“Eligiendo salud” propone la participación de “educadores sanitarios” dependientes del Sistema Nacional de Salud que promuevan hábitos de vida saludable. Estos serían los encargados de formar a determinadas personas pertenecientes a sectores sociales desfavorecidos y concienciadas con los problemas de salud de su comunidad, para que actúen como “agentes de salud entre sus iguales”. Serían los referentes encargados de motivar a las personas interesadas en adoptar estilos de vida más saludables.

El programa emplea una metodología basada en la “educación entre iguales”, mediante la cual unos miembros de la comunidad ayudan a otros. Un ejemplo de aplicación podría ser: una persona con sobrepeso quiere adelgazar. El agente de salud comunitario le sugiere que acuda a un determinado recurso local donde puedan ayudarlo, incluso puede acompañarlo a un curso específico que trate este problema de salud. El agente de salud ofrece apoyo continuado, motivación y seguimiento para que las personas que quieren mejorar su salud, alcancen su objetivo y mantengan los cambios logrados en su estilo de vida.

Objetivos del programa:

- Promover la salud y los estilos de vida saludables de las personas.
- Mejorar la salud y el bienestar de las comunidades de difícil acceso.

- Crear oportunidades para que las personas que están en prisión puedan acceder al programa, así como continuar en él una vez sean excarceladas.
- Desarrollar el conocimiento y las habilidades de los internos/as para que adquieran el rol de referentes de salud entre sus iguales.

Como vemos, “Eligiendo salud” contempla la intervención con el colectivo de internos/as. La prisión es un medio ideal para aplicar este programa. La mayor parte de los reclusos/as proceden de zonas deprimidas y padecen importantes carencias sanitarias. El 80% de los presos en Reino Unido son fumadores. El 80% padecen enfermedades mentales, problemas de alcoholismo/toxicomanía o ambos juntos.

La prisión representa una oportunidad para que las personas privadas de libertad puedan cambiar sus estilos de vida, así como mantener esos cambios una vez retornen a la sociedad.

Funciones de los “Agentes de Salud” en los centros penitenciarios:

Los internos/as que desempeñen este “rol” serán los encargados/as de:

- Identificar a los internos/as con los que es necesaria una intervención sanitaria.
- Actuar como referentes y apoyar a los compañeros que decidan cambiar sus hábitos de vida, así como asegurarse de que mantienen una actitud positiva.
- Organizar actividades que fomenten la salud en la prisión, como por ejemplo: jornadas de salud, concursos, exposiciones, charlas informativas para los nuevos ingresos, actualización del tablón de anuncios de su departamento, etc.

“EDUCACIÓN PARA LA SALUD” EN LAS PRISIONES DEL CONDADO DE LANCASHIRE

En las prisiones de Lancashire, las actividades de educación para la salud comienzan a tener un papel destacado.



La “Agencia de Promoción de la Salud” en colaboración con el “Lancaster and Morecambe College”, ha elaborado un proyecto que contempla que los funcionarios de prisiones reciban una formación sanitaria específica que les capacite para impartir un curso del “Real Instituto de Salud Pública”, cuyos destinatarios serán los internos de las prisiones de Lancashire. Las enseñanzas que estos últimos adquieran servirán para mejorar sus conocimientos de salud y para fomentar hábitos de vida saludable en los centros penitenciarios. Estos funcionarios se encargarán de seleccionar a los internos que van a ser los referentes, actuando como “agentes de salud” entre sus compañeros.

Además de una formación sanitaria básica, también recibirán un curso específico de 10 horas, en el que se les instruirá en alimentación saluda-

ble, actividad física, salud mental, toxicomanía y tabaquismo. El curso se impartirá en varios departamentos de las prisiones de Lancashire. Los internos participantes también estarán preparados para actuar como referentes y apoyos de sus compañeros.

Pensamos que podemos implicar a un importante número de internos, que de esta manera conocerán todos los recursos sanitarios existentes en prisión. La idea es que sean capaces de detectar a aquellos compañeros que puedan necesitarlos, transmitiendo a su vez esta información a los servicios sanitarios del establecimiento.

Además de “Talleres de Salud” se organizarán Jornadas y Exposiciones sobre salud que dirigirá el Gimnasio de cada centro para potenciar el ejercicio físico. También participarán el Equipo Técnico y la Unidad Residencial. Los “agentes de salud” estarán coordinados por el Director de enseñanzas y recursos educativos.

El objetivo a conseguir mediante estas actividades de educación para la salud, es incrementar los conocimientos sobre la salud en prisión, en un amplio sentido, que abarcará desde el asesoramiento para dejar de fumar hasta como gestionar adecuadamente una vivienda.

Un beneficio añadido de esta formación será que tanto los funcionarios de prisiones, como los internos participantes, recibirán una cualificación profesional reconocida oficialmente. Asimismo se fomentarán las buenas relaciones entre los profesionales penitenciarios y los internos, fortaleciéndose las habilidades de ambos colectivos y su concienciación acerca de la importancia de la salud en la prisión.

“AGENTES DE SALUD” EN LA PRISIÓN DE LANCASTER CASTLE

Lancaster Castle ha empezado a desarrollar el programa de “agentes de salud”. Un profesional del Equipo directivo y otro del Gimnasio han asistido al curso de “Formación de agentes de salud” impartido por el “Real Instituto de Salud Pública” (RISP) y en la actualidad están llevando

a cabo la labor de formar a los internos que van a actuar como agentes de salud entre sus compañeros.

Nos planteamos dos objetivos básicos:

- Proporcionar apoyo entre iguales a los internos para motivarles a elegir estilos de vida saludables.
- Mejorar las oportunidades laborales de los internos que actúen como "agentes de salud", una vez finalizada su condena.

Asimismo, Lancaster Castle optará al premio convocado por el RISP que reconoce, entre otras, las actuaciones que contribuyen a mejorar la salud pública a través de la educación.

Los internos que opten a esta formación tendrán la oportunidad de conocer a fondo los recursos de salud disponibles en la prisión. También Internos y profesionales plantearán estrategias de motivación que sirvan para implicar a los destinatarios de estas actividades de educación para la salud. Queremos destacar que los reclusos que realicen esta labor de educadores y referentes de salud de sus compañeros, podrán ser contratados a tiempo parcial y seguir trabajando para motivar a que sus compañeros realicen cambios positivos en su estilo de vida.

La actividad inicial del proyecto de "agentes de salud entre iguales" será organizar unas "jorna-

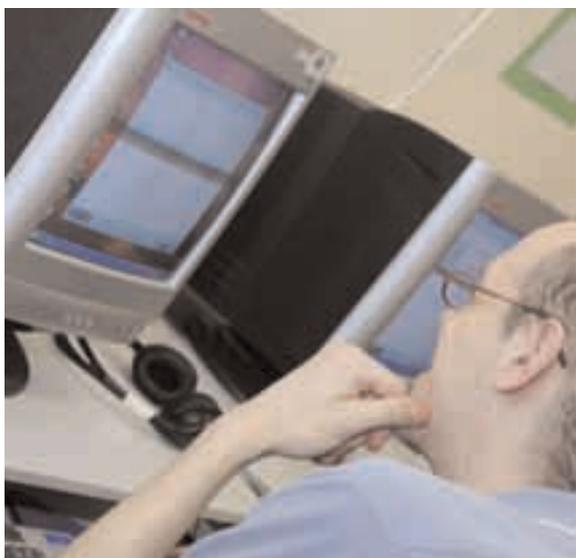
das de salud" que servirán para dar a conocer todos los recursos de salud disponibles en la prisión y lo que es más importante, para presentar a los internos esta nueva iniciativa.

Posteriormente habrá un periodo informativo con el que se garantizará que todos los internos conozcan el proyecto realmente. Estos podrán acceder a las actividades a través de sus propios referentes o de los profesionales encargados de las actividades de educación sanitaria. Se celebrarán reuniones de asesoramiento y para que también manifiesten sus necesidades.

Creemos que esta iniciativa tiene mucho potencial educativo y que con ella se lograrán resultados muy positivos. Sin duda contribuirá a mejorar la salud de los internos. Fomentará también las oportunidades de empleo de estos una vez finalizada su condena, ya que la formación que reciban les será muy útil para poder integrarse de manera activa en la comunidad.

LAS ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LANCASTER CASTLE: UNA INTERVENCIÓN INTEGRAL

Nuestro proyecto "Creando espacios para el cambio" hasta el momento ha celebrado encuentros en Asturias (España), Lancaster (Reino Unido), Wiesbaden (Alemania) y Viena (Austria). Gracias a ellos vamos aprendiendo que la educación ha de ser abordada de manera integral



en el medio penitenciario. El cambio debe producirse desde dentro, pero hay factores externos en los que nosotros, como profesionales penitenciarios, podemos influir.

El currículo del área "Habilidades para la Vida" abarca varios niveles en la prisión de Lancaster Castle. Nuestro equipo ha trabajado muy duro para desarrollar un curso que aborda conjuntamente la alfabetización en lectoescritura y cálculo, y la salud. Esta componente de salud es consecuencia directa de nuestro último encuentro en Wiesbaden, donde nos hemos dado cuenta de que llevar un estilo de vida saludable, puede producir cambios importantes en el proceso personal de los internos.

A través de las actividades de alfabetización en lectoescritura y cálculo, nuestros internos aprenden cómo pueden acceder a los servicios de salud de que disponen, no sólo ellos en la prisión, sino también sus familias en el exterior.

Cualquier interno puede acceder a este curso que se desarrolla dentro del horario de clases habitual. El curso abarca cuestiones que van desde cómo presentar una reclamación, hasta cómo explicarle correctamente al médico en la consulta los problemas de salud. De esta manera los internos refuerzan sus conocimientos sobre medicina y tratamientos. También ponemos en práctica algunas dinámicas de dramatización inspiradas en el "Método Galli" que nos han



ayudado a mejorar la comunicación y la relación entre los internos.

Como sabemos, en el colectivo con el que trabajamos abundan las enfermedades relacionadas con estilos de vida poco saludables. Mejorando los conocimientos y las habilidades sociales básicas de los internos, estaremos eliminando las barreras que les impiden acceder a los servicios sanitarios que necesitan. Una vez que nuestros internos adquieran unas destrezas de salud elementales, podrán acceder a una formación más completa sobre educación para la salud.

Otros cursos que también se imparten en la prisión de Lancaster Castle son "¿Cómo ser padre?" y "Salud masculina". Estos se desarrollan en horario de tarde y por la mañana los internos participantes acuden al Gimnasio donde se celebra un curso sobre "acondicionamiento físico". Mediante estas actividades nuestros alumnos tienen la oportunidad de hacer ejercicio y a la vez reflexionar sobre cómo el deporte y el cuidado de la salud de uno mismo es un beneficio para la salud de todos.

El curso "¿Cómo ser padre?" trata:

- La salud oral, incluyendo la salud dental.
- Las relaciones interpersonales.
- La responsabilidad en la atención y cuidado de los hijos.



El curso sobre "Salud masculina" aborda:

- Alimentación saludable.
- Salud y bienestar sexual.
- Higiene personal.
- Drogodependencia.

Deporte y educación para la salud:

En Lancaster Castle hemos hecho grandes esfuerzos para fomentar buenas y provechosas relaciones entre el Departamento de Educación y el Gimnasio. Trabajamos muy bien unidos, persiguiendo una misma meta: internos mejor informados y en forma.

El Gimnasio ha tenido la iniciativa de potenciar el trabajo con las personas que padecen hepatitis C. Se están realizando "grupos de salud entre iguales" destinados a estos internos que necesitan, no sólo información sino también apoyo emocional que les ayude a afrontar mejor los problemas derivados de esta enfermedad. Asimismo los participantes en estos grupos, ven como este apoyo continúa con el trabajo de clase y en el Gimnasio, complementándose así sus conocimientos.

La formación que oferta el Gimnasio abarca: "alimentación saludable", "ejercicio y control del estrés", así como "terapias para dejar de fumar".

El Equipo docente asiste a algunas sesiones del Gimnasio para posteriormente planificar estrategias educativas que mejoren los conocimientos de los internos y sus habilidades de lectura, escritura y cálculo, empleando para ello vocabulario y conceptos deportivos.

Preocupados por la salud bucodental:

En nuestro centro le damos mucha importancia a la salud bucodental hemos repartido entre los alumnos de los dos cursos antes citados, lotes de pasta y cepillos de dientes, así como otros recursos materiales, como chicles higiénicos y material audiovisual de apoyo.

Está claro que el uso de las drogas tiene consecuencias directas para la salud oral. Creemos



que los alumnos pueden elaborar su propio material de aprendizaje como, por ejemplo, folletos informativos que pueden ser utilizados por los demás internos del Condado de Lancashire. En ellos se explicará la importancia de la salud bucodental para niños y adultos. Pretendemos que la concienciación sobre este apartado del cuidado personal, llegue incluso fuera de los muros de la prisión y que nuestros internos se preocupen por su salud y la de sus familias.

También hemos organizado clases de actualización y perfeccionamiento para el profesorado que imparte los cursos de salud antes citados. Esta formación será posible gracias a los "Servicios de atención primaria de Morecambe Bay", mediante ellos podremos garantizar que la información que proporcionamos a nuestros alumnos, es precisa y está actualizada.

Apoyo emocional y adhesión a tratamientos:

Finalmente, hemos establecido contactos, dentro de la confidencialidad, para que los internos con VIH-SIDA y Hepatitis C puedan tener "talleres de apoyo emocional". No conocemos las cifras de afectados por estas enfermedades, pero en nuestra relación diaria con los internos que asisten a las actividades educativas, les apoyamos y animamos a seguir adecuadamente sus tratamientos

médicos. Un interno ha recibido formación a cerca de la hepatitis C y ya ha dado varias charlas a otros compañeros sobre esta enfermedad, después de las cuales se celebró un interesante coloquio. Actualmente estamos poniéndonos de acuerdo con el responsable de promocionar la salud en Lancaster Castle para que esta actividad pueda convertirse en algo más formal, contando para ello con el apoyo del Equipo sanitario de la prisión.

Por último, queremos manifestar que la prisión de Lancaster Castle ha estado trabajando intensamente con las autoridades sanitarias de la comunidad local para mejorar nuestros cursos de educación para la salud y de esta forma darlos de una mayor relevancia para que puedan ser aprovechados laboralmente por nuestros internos, una vez se reinserten en la sociedad.

TESTIMONIOS DE DOS INTERNOS DE LANCASTER CASTLE

“Según mi opinión y experiencia, la adicción empieza a una temprana edad. Para mí empezó mucho antes de que empezara a tomar ninguna sustancia tóxica.

Los sentimientos de soledad y rechazo me llevaron a buscar la aceptación de los otros. Finalmente encontré una vía para ocultar esos sentimientos a través de las drogas. Empecé con el alcohol y fui progresando hacia cualquier sustancia alteradora del ánimo, a mi alcance.

Durante los últimos 21 años he estado sustituyendo una droga con otra, he probado varios modos de combatir mi adicción, pero ninguno me ha servido. Nada de lo que probaba me servía. Mis periodos de encarcelación eran cada vez más largos y necesitaba encontrar un modo de salir de esta situación.

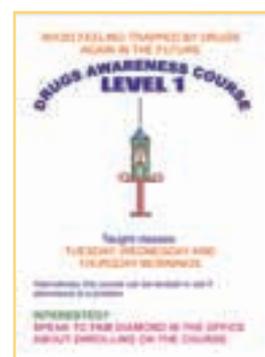
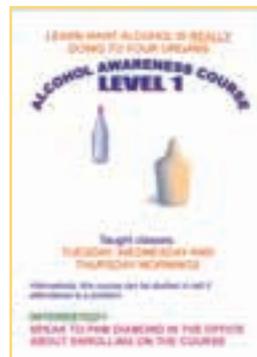
Durante mi estancia en la prisión de Garth oí algo sobre el programa de los 12 pasos en El Castillo de Lancaster y pensé que podía probarlo. Esta fue la mejor decisión de mi vida.

Ahora, llevo limpio 16 meses y me valoro como persona. Soy capaz de mostrar compasión y empatía hacia otros drogadictos que quieren encontrar una salida. También soy consciente que hay una variedad de programas para ayudarme a salir de esta encrucijada. La recuperación es posible, por eso, no esperes al barco y súbete a él”.

(Rich Owen)

“Me llamo Darren y soy drogadicto. Tengo 35 años y actualmente me encuentro cumpliendo una condena de 4 años y 4 meses por un delito relacionado - cómo no - con las drogas. Mi adicción comenzó con el alcohol a los 13 años, pero mi comportamiento y actitudes de drogadicto comenzaron mucho antes. Mi egocentrismo llevó a la gente a huir de mí, haciéndome sentir sólo. Entonces comencé a encontrar aceptación en lo que mi madre llamaba “la tropa mala”.

Con 15 años estaba completamente desmadrado, bebiendo a tope, fumando porros y aterrorizando al barrio. Entre los 20 y los 30 años mi adicción había progresado del éxtasis hacia las anfetaminas, la cocaína y la heroína. No importaba lo que tomase, con tal de ir subiendo las dosis. Cuanta más droga me metía, más necesitaba para sentir los mismos síntomas. Mis relaciones se iban deteriorando a medida que me iba metiendo en esto. Siempre encontraba excusas para mi comportamiento y mentía a la gente que me quería para mantenerles al margen de la realidad. Cuando me enganché a la heroína, ésta se convirtió en mi vida, y en mi mujer. La tenía en el desayuno, comida y cena. Lo era todo



FAMILY RELATIONSHIPS
Do you wish to become a more pro-active member of your family upon release? Then this course could be for you. The family relationships course gives students the opportunity to explore issues relevant to family life including: Domestic violence, healthy relationships, responsibilities, needs of different family members plus many more interesting and relevant issues.

PARENTCRAFT
Do you wish to be more hands on with your children when you are released? Or maybe, you just want to reinforce an already strong link that you have with your children. Whatever the reason, we're sure you'll get a lot from your this parentcraft course.

PREJUDICE AND DISCRIMINATION
Maybe you've experienced some form of discrimination in the past or maybe you've found yourself being discriminatory to somebody and would like to change this. Whatever the reason, you're welcome to come and join in the debate! Discuss aspects of prejudice such as race and ethnicity, age, disability, sexuality, body image and gender in a lively and positive manner.

Interested? Speak to Pam Diamond in room 10 about enrolling on any of the above courses.

para mí y compartía con ella todos mis secretos. A medida que más me embargaba la desesperación, más me enganchaba, convirtiéndose en mi única compañía.

Cuando me detuvieron estaba al borde de una crisis mental. La paranoia estaba presente en todos los rincones de mi vida. No podía mantener una conversación normal con la gente. No me atrevía a mirarme en el espejo porque odiaba aquél en el que me había transformado. Por primera vez en mi vida, mi compañera no estaba allí, y estaba sólo para afrontar los sentimientos de culpa y vergüenza por mi pasado, sin esperanza ni conocimiento de mi adicción. Entré en una fase de ira y autocompasión.

Comprendí que ya había tenido bastante y decidí hacer algo para remediarlo. Decidí venir al "Castillo de Lancaster" para realizar el programa de los 12 pasos de Narcóticos Anónimos.

Llevo aquí 9 meses y hoy hace 7 que llevo limpio. Acabo de completar el programa. Para ser honesto, tengo que decir que mis inicios en el programa fueron irregulares. Ahora me doy cuenta que salir de esto no es sólo dejar la droga. Tienes que abandonar patrones de con-

ducta, actitudes negativas y razonamientos erróneos – ¡que es por lo que el programa de los 12 pasos es un modo de vida, mas que un curso! El programa me ha permitido llegar a conocerme progresivamente. Me ha ayudado a comprender por qué me drogaba y por qué no podía dejar de hacerlo.

Hoy acepto mi pasado y conozco mi lugar en el mundo. Manejo la vida en sus justos términos y, aunque estoy encantado con los buenos momentos, creo que aprendo más de los malos. A veces cometo errores, pero eso está bien para no repetirlos.

Voy a obtener mi libertad en Abril de 2008 y realmente estoy anhelando un futuro sin drogas, una vida a la que le estoy agradecido. Ahora tengo unas metas y unos sueños realistas. Cualquier cosa es posible si sigo las directrices del programa de los 12 pasos. Hoy estoy rodeado de gente que se preocupa por mí, algo extraño considerando que todavía estoy en prisión. Mi compañera y mi familia constantemente me dicen que he cambiado para bien. Tengo conversaciones coherentes con mis hijos. Por primera vez en mi vida tengo una libertad real."

ORAL HEALTH WEEK
Monday 4th - Friday 8th February 2008

Write a Poem
OR
Design a Poster

BONUSES FOR THE BEST ONES!!!
ENTRIES TO BE HANDED IN BY FRIDAY 14th FEBRUARY - TO BE DISPLAYED IN EDUCATION DURING ORAL HEALTH WEEK. WINNERS TO BE ANNOUNCED ON FRIDAY 8th.

Enter the **BIG QUIZ** Competition
ABOUT TEETH AND GUMS - PICK UP A LEAFLET TO HELP YOU WIN.
TOP 40 ENTRIES WILL RECEIVE A TOOTHBRUSH AND TOOTHPASTE.

PICK UP A QUIZ FROM EDUCATION DURING ORAL HEALTH WEEK (1 PER PERSON)
ALL POSTER AND POEM ENTRIES TO BE HANDED TO LEEPAM

Creando espacios para el cambio en la prisión de Kirkham

Actividades de educación para la salud (por Sue Rich)

Actualmente en Kirkham estamos impartiendo un "Curso de educación sanitaria para hombres". También ofertamos clases de "salud mental" incluidas en el programa de "Habilidades sociales". De hecho este es un apartado muy importante dentro de nuestro programa de salud. Asimismo, disponemos de una brillante profesora de teatro que desarrolla un maravilloso trabajo con los internos.

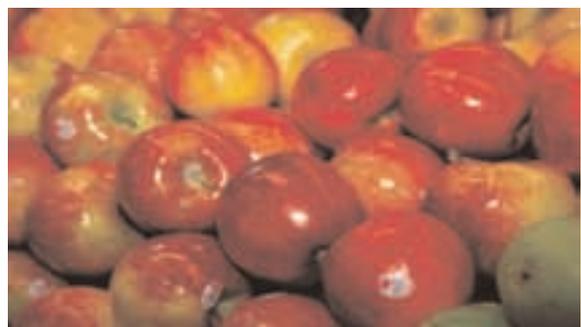
El Gimnasio del centro también dispone de cursos informativos acerca de cómo conseguir un bienestar físico y mental. Estos cuentan con certificados oficialmente reconocidos.

Pienso que, como educadores, podemos influir en la manera de pensar de las personas con las que trabajamos. Tenemos la oportunidad de "marcar la diferencia" e influir en la que, la mayoría de las veces, es una audiencia receptiva.

Nuestro proyecto Grundtvig espera mejorar la vida de la mayoría de los internos. Una prueba evidente de que esto es posible, podemos verla en la UTE de Villabona, Asturias.

Cuando me preguntaron que si me gustaría formar parte de un "Taller de educación para la salud" en la prisión, mi respuesta inmediata fue sí. Además de profesora soy enfermera con varios años de experiencia laboral en este campo. Los temas que selecciono para mis clases están siempre relacionados con la salud. Estos son: estimulación física y mental, alimentación saludable, primeros auxilios, seguridad alimentaria, administración en la cocina, alimentación, nutrición y catering.

En la actualidad mi labor es impartir el curso "Alimentación saludable". A continuación mis alumnos aportan sus opiniones sobre el mismo.



“Llevar un estilo de vida saludable es importante porque puede mejorar tu vida y hacer que vivas más años. También hace que tus órganos estén más sanos y que mejore tu aspecto físico. Durante este curso he aprendido muchas cosas sobre cómo alimentarse de una forma más sana y también cómo funciona nuestro cuerpo. Esta información me va servir para vivir mejor, en mi nueva etapa, cuando esté en libertad”. (Z. Hussain)

“Antes de llegar a la prisión de Kirkham ya había hecho algunos pinitos en la cocina, pero en realidad no tenía mucha idea sobre cómo elaborar recetas. Los cursos “Administración en la cocina” y “Alimentación saludable”, han mejorado mis conocimientos sobre cómo preparar postres y planificar menús equilibrados. Definitivamente pondré en práctica todo lo que he aprendido cuando salga de la prisión”. (Farny of Bolton)

“Antes de estar en Kirkham ni podía cocinar, ni quería saber nada sobre cocina. Estaba acostumbrado a que me cuidara mi novia, el cocinero y la camarera del Pub 2-4-1. Desde la primera clase del curso “Alimentación saludable”, aprendí a preparar comidas sabrosas, nutritivas y sanas.



Ahora sé que la comida rápida puede sustituirse por algo más sano y barato. Soy capaz de preparar algo rápido de comer, que me va a ser de gran ayuda y que sin duda mi novia sabrá cómo recompensármelo". (by DB)

"Cuando llegué a esta prisión, pensaba que ya tenía suficientes conocimientos de cocina y de alimentación sana, pero quise mejorar. Comencé a asistir al curso "Alimentación saludable". Este me ha servido para ver la alimentación sana desde una nueva perspectiva. Antes creía se trataba simplemente de reducir grasas y calorías de los menús. Ahora he aprendido que comer sano abarca muchos más aspectos y no sólo consiste en redu-



cir el sabor. Lo más importante es que todas las dietas sean variadas, para que nuestro organismo pueda asimilar los diferentes nutrientes que necesita. El equilibrio y la moderación son la clave.

Mi ejemplo favorito a cerca de esto es la lasaña vegetal que preparamos. Añadiendo muchas verduras diferentes a la receta y reduciendo la cantidad de carne, conseguimos un plato sabroso y muy nutritivo.

Pronto dejaré la prisión de Kirkham y saldré con unos conocimientos mucho más completos sobre alimentación y dieta sana, que llevaré a la práctica en mi vida diaria". (BJH)

FOMENTANDO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Todos sabemos que llevar una vida inactiva es perjudicial para la salud y el bienestar personal. Por eso durante tu estancia en prisión has de darte la oportunidad de sacar lo mejor de esta situación y cuidar tu salud.

Tienes diferentes oportunidades para hacer deporte. En la mayoría de las prisiones de Reino Unido existen cursos formativos relacionados con las actividades físicas, convocados por "Community Sports Leaders Award".

También puedes acceder a cursos sobre "Vida Saludable" y más en profundidad a cursos como "Focus 1, 2 y 3", pensados para convertirse en preparador físico. En concreto "Focus 3" tiene el reconocimiento de todos los gimnasios y centros deportivos de Reino Unido.

En el ambiente de la prisión a veces te sientes deprimido por todo lo que ocurre tanto dentro como fuera de esta. Está demostrado que el entrenamiento cardiovascular aporta endorfinas al cerebro. Las endorfinas ayudan a aliviar la depresión y hacen que te sientas mejor.

Las recomendaciones sobre educación sanitaria aconsejan realizar al menos treinta minutos de actividad física de intensidad media por lo menos cinco días a la semana. Esta debería complementarse con una dieta sana y equilibrada. El ejercicio físico no sirve de mucho si tu alimentación es incorrecta. Entonces, ¿cómo saber qué alimentación es la adecuada?. Yo me apunté al "Curso de alimentación saludable" del Departamento de Educación de la Prisión de Kirkham, impartido por Sue Rich. Aquí descubrí cómo actúan en nuestro organismo los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas, los minerales y las vitaminas; así como qué cantidad diaria de estos nutrientes deberíamos tomar. También, entre otra mucha información, tuve la oportunidad de aprender recetas para cocinar de una forma más sana los alimentos y, por supuesto, ¡comerlos, ñam- ñam!.

La verdad es que he aprendido mucho sobre mi mente y mi cuerpo durante mi estancia en prisión. Superé el curso de preparador físico y obtuve el diploma correspondiente. Espero que algún día pueda tener mi propio gimnasio... ¿Quién sabe?.

En la actualidad me planteo objetivos realistas y metas alcanzables para mi nueva vida. De esta manera podré cosechar los beneficios de mi mejorado y nuevo YO.

Graeme McGregor

Lancaster Farms: Centros de Menores y Jóvenes

Los profesionales penitenciarios y del Equipo educativo de las "Lancaster Farms" continúan trabajando y buscando vínculos que permitan fomentar los talleres de educación para la salud en nuestros centros. La directora del Departamento de Educación, Sue Breeze manifiesta: "Ha habido un trabajo de cooperación muy valioso entre el departamento de educación y los profesionales penitenciarios".

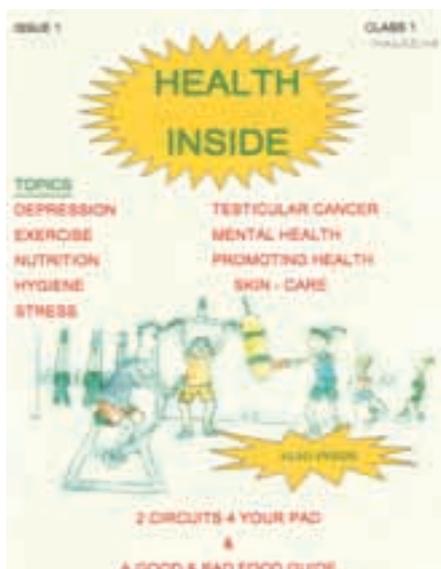
Sue ha puesto a disposición de los jóvenes el Equipo de Habilidades Sociales, que les ofrece información y asesoramiento acerca de los recursos que tienen en prisión. También se están haciendo aportaciones a los programas escolares y en los horarios de trabajo de tal manera que la prisión pueda facilitar talleres de educación para la salud donde los internos y los funcionarios de vigilancia puedan trabajar juntos para conseguir un objetivo común. Este objetivo es incrementar la conciencia sobre estilos de

vida saludables tanto dentro como fuera de la prisión.

Asimismo, los internos también tienen la oportunidad de lograr una cualificación profesional que les puede ayudar a lograr un empleo en diferentes medios relacionados con la salud (por ejemplo, un gimnasio) una vez estén en libertad.

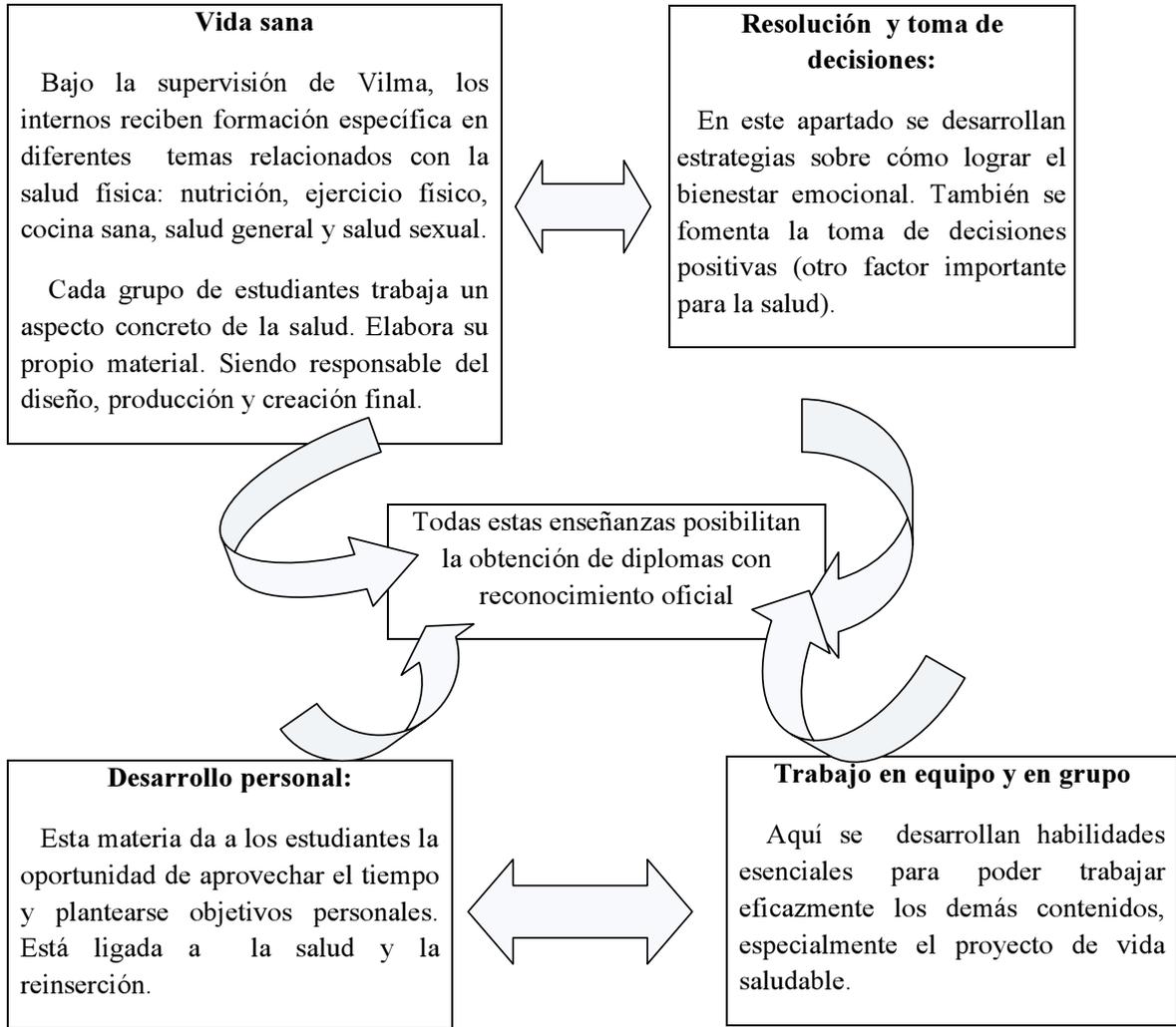


Actividades de educación para la salud en la Prisión de Wymott por Carol Hoyle



Durante este año hemos desarrollado actividades de educación para la salud, a través de un curso específico. En la prisión de Wymott, buscamos una visión integral de la salud, a través de la cual los internos exploren diferentes aspectos de la salud física y del bienestar emocional. Mediante las actividades de educación sanitaria, se les motiva para que tomen decisiones positivas con respecto a la salud en su ámbito personal y familiar.

El curso de salud es intensivo y dura 12 semanas, a razón de cinco sesiones semanales. Abarca los siguientes contenidos:



Los proyectos de salud llevados a cabo hasta el momento por los alumnos han incluido:

Salud en el Gimnasio:

Una revista producida por los internos y para los internos.

Feria de la salud:

Los estudiantes han recopilado diferentes materiales con información sobre distintos aspectos relacionados con la salud. Han llevado a cabo una feria en la biblioteca, durante dos días. Ellos prepararon la exposición a su gusto y toda la prisión tuvo acceso a la misma.

Concurso sobre salud:

Los estudiantes diseñaron un concurso sobre salud y repartieron un cuestionario en cada módulo de la prisión. Este juego está teniendo un gran éxito.

Película sobre salud:

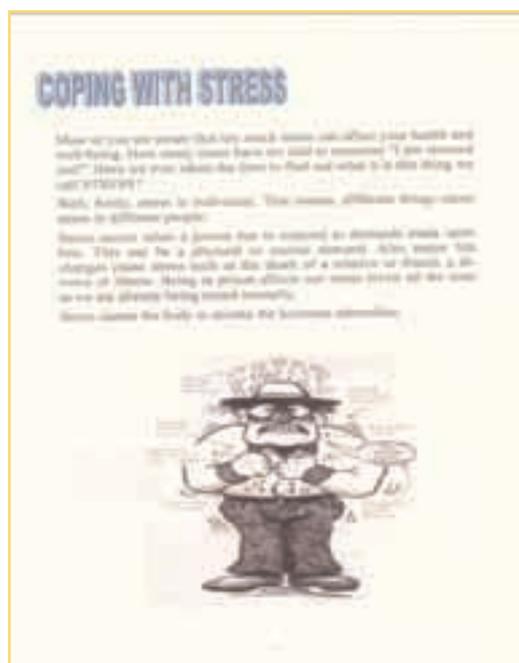
El proyecto final, todavía en periodo de discusión es la producción de un vídeo de salud con el título "Mira ese espacio".

Contactos con otros departamentos e instituciones externas:

El curso de salud anima a que se impliquen el mayor número de profesionales posible. Hasta ahora hemos obtenido colaboración del Departamento de Cocina de la prisión. Cada grupo de internos ha planificado, preparado y finalmente degustado en una comida compartida,

un menú saludable. En el Gimnasio cada grupo ha participado en la elaboración de un programa de ejercicios físicos personalizado y también ha explorado temas relativos al ejercicio físico.

También se han establecido contactos con agencias externas y recientemente voluntarios de una institución sanitaria local nos han visitado y han impartido charlas sobre salud sexual



Curar con los Kellerkinder por Johannes Galli

Con mi método uno puede curarse. Esto no es sólo una afirmación, se trata de una realidad demostrable.

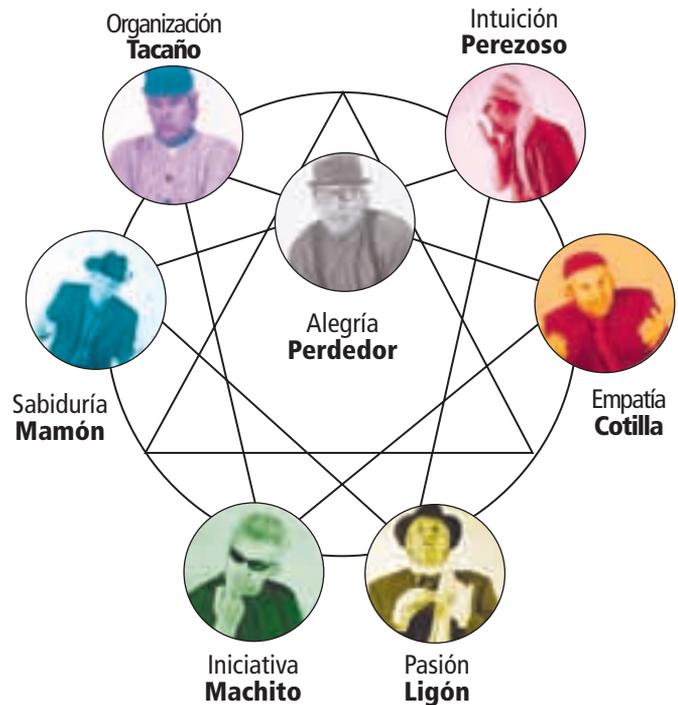
Para comenzar me gustaría explicar mi concepto de curar, partiendo de que la enfermedad no sólo es una cuestión del cuerpo, sino que afecta a todo el ser humano: su cuerpo, mente y alma. La enfermedad aparece cuando la persona está física y psíquicamente desequilibrada. Esto puede ocurrir cuando uno suprime ciertas partes de su personalidad y las vive de manera inconsciente. Estas fuerzas reprimidas actúan y proliferan, pudiendo llegar a hacerse dominantes y a controlar los pensamientos y el comportamiento de una persona sin que esta sea consciente.

Mi idea de sanar implica la capacidad de descubrir aquellas partes suprimidas de nuestra personalidad y liberarlas. Esto puede hacerse perfectamente a través de la actuación espontánea. Actuando podemos sacar de dentro personajes muy diferentes y descubrir distintos aspectos de nuestra personalidad. Eso no es posible hacerlo en nuestra vida cotidiana. Asimismo, actuar nos da distancia y permite un acceso más fácil a la esfera inconsciente de nuestra personalidad.

El escenario es un lugar seguro donde el actor puede abrirse porque los compromisos, normas y rutinas de la vida diaria pueden distraerle en su descubrimiento interior o impedir que se distancie de las obligaciones diarias.

Actuar hace que nos sintamos vivos, creativos y libres. Estimula nuestro cuerpo, espíritu y alma. Proporciona valor y confianza en nosotros mismos. Actuando las personas accedemos a lo más profundo e interno de nuestro corazón, volviendo a ser nosotros mismos. Reforzamos nuestra personalidad, liberando al ser humano. Actuar nos revitaliza y hace más saludables.

Actuar es una manera de encontrarse con uno mismo, descubrir y liberar partes suprimidas de la



personalidad. Pero para hacerlo de manera eficaz he definido y perfeccionado más mi método. Durante muchos años, trabajando como monitor y facilitador, busqué una herramienta que me acercara al conocimiento de las personas y a reflejar su personalidad mediante una imagen. Finalmente conseguí y desarrollé "The seven Kellerkinder" ("los siete niños del sótano").

The Seven Kellerkinder

Al final de un largo proceso descubrí que el ser humano tenía siete energías básicas. Las tres energías femeninas son intuición, empatía y pasión. Las tres energías masculinas son organización, sabiduría e iniciativa. La séptima energía es la felicidad. Esta supone el éxito de la conexión entre las energías masculinas y femeninas. Todas las personas poseen estas siete energías. Una mujer superficialmente muestra las energías femeninas mientras que las masculinas permanecen ocultas a pesar de ser tan eficaces como aquellas. Un hombre despliega las energías masculinas, pero suprime las femeninas. Cuando una per-

sona, hombre o mujer, consigue mantener sus energías masculinas y femeninas en constante intercambio, consigue la energía que todos buscamos y la felicidad aparece.

Este punto de vista puede darnos una nueva visión sobre el hecho de por qué la gente tiene relaciones amorosas: para experimentar aquellas formas de energía que están ocultas en nuestro interior.

Estas siete energías básicas son sólo puras en su forma inicial, en los niños, y desarrollándolas de manera saludable pueden desplegarse completamente. Desafortunadamente el desarrollo saludable de estas energías se altera y se ve afectado de muchas maneras. Por ejemplo un niño es activo y quiere experimentar sus iniciativas, pero se le impide. A los niños se les obliga a estar en silencio y en calma. Su iniciativa no puede desarrollarse, es suprimida. Por eso la mayoría de las veces los adultos no desarrollan sus energías básicas. Pero las energías que no han crecido y que han sido dañadas, son suprimidas. Al suprimirse estas actúan y proliferan inconscientemente. Encerramos esas energías en el sótano, a pesar de que pueden ser muy creativas e importantes durante nuestra infancia. La palabra "kellerkinder" representa esta situación. "keller" (sótano-bodega) es el lugar de la represión, para el bloqueo. "Kinder" (niños), representa el potencial positivo.

En analogía con las puras energías básicas encontramos también las energías reprimidas. He descubierto la siguiente correspondencia para estas: para lo femenino, la perezosa, la chismosa y la coqueta. Para lo masculino, desafortunadamente, el chulo y el matón. El perdedor es neutral entre estas energías.

Por favor, no traten de ocultar estos "kellerkinder". Sólo tenemos que usar su maravillosa fuerza creativa. Si queremos liberar nuestros "kellerkinder" del sótano, entonces liberaremos también las partes reprimidas de nuestra personalidad, Nuestra vitalidad, creatividad; nuestros sueños y deseos ocultos. De esta manera podremos recuperar nuestra personalidad. Cuando estas partes reprimidas sean liberadas, volveremos al equilibrio y entonces también nuestra enfermedad será curada.



El Payaso como terapeuta

Entrevista con Johannes Galli

Esta entrevista se realizó en Agosto de 1999 en un estudio de grabación de Munich para la emisora Radio Hessen. Un mes más tarde se emitió en un serial de radio titulado "Mandala", durante cuatro semanas consecutivas para toda Alemania. A lo largo de la entrevista Johannes Galli explica en qué consiste el "Método Galli" de teatro terapéutico. Su aplicación en el medio penitenciario, supone la aportación de los socios austriacos y alemanes a nuestro proyecto "Creando espacios para el cambio".



El "Método Galli" es una excelente herramienta terapéutica para tratar, a través de la dramatiza-

ción, las adicciones y los conflictos personales que han conducido a ellas.

HR (Hessen Radio): Reírse es síntoma de felicidad. Hay un dicho popular que dice que "la risa es salud". Señor Galli, esta risa es seguramente la expresión de algo completamente diferente.

JG (Johannes Galli): Lisa y llanamente consiste en regodearse de los demás. el payaso vive se alimenta de las risas que otros hacen de él, del daño que le hacen, porque una persona, fundamentalmente se ríe cuando le pasa algo malo a otra.

HR: Y al payaso, ¿siempre le van mal las cosas?

JG: ¡Sí! El payaso es una figura divertida de la que te ríes porque le pasa algún infortunio o porque algo le hace daño, lo que afortunadamente no te pasa a ti. Por eso puedes reírte, porque lo que más temes le está sucediendo a otro.

HR: ¿Realmente no me pasa a mí o es una representación de que no me pasa? El payaso es tan estúpido como yo, lo que pasa es que yo intento ocultarlo.

JG: Si y no. El payaso es tan estúpido como yo, este es el punto de partida correcto. Pero el payaso es más estúpido aún. Este es el momento decisivo, lo que hace reírse. Como parte de la audiencia, yo me identifico con el payaso porque las cosas en mi vida han ido mal. Vamos a ver el ejemplo del payaso del circo. En mi vida me han ocurrido cosas parecidas, pero jamás me he dado de morros contra una tarta. El payaso de enfrente en el cuadrilátero del circo va directamente contra la tarta, incluso se resbala para darse el tortazo contra ella. El payaso exagera mi tropiezo. Riéndome de su gran tortazo, me estoy riendo de mis pequeños tortazos.

HR: ¿Y entonces me siento relajado?

JG: ¡Sí!

HR: ¿Y cómo se siente el payaso cuando se ríen de él?

JG: No relajado. El payaso es el cubo de la basura que recoge esa risa regocijante. Él ha de tener un gran corazón, de lo contrario tarde o

temprano, va a atormentarse y arruinar su vida como payaso y como persona. Tiene que liberarse de las cosas que hacen reír a los demás a través de ejercicios, pensamientos y movimientos.

HR: ¿Cómo hace usted esto?

JG: Corro mucho, corro por el bosque y hago ejercicio. Así digiero las cosas que hacen a los demás reírse de mí.

HR: Por un lado usted es el cubo de la basura, y por el otro sirve a los demás para regocijarse.

JG: Si

HR: Eso es absurdo.

JG: Yo no creo que sea absurdo. Si tiras la basura, tu casa está limpia. Entonces la felicidad entra en tu casa.

HR: ¿Cómo se sentiría si los demás no se riesen de usted?

JG: Si los demás no se rieran de mí, como payaso me sentiría fatal. Ellos mantendrían la basura en casa y no tendrían motivos para sentirse felices. Mi trabajo consiste en hacer reír a la gente. Quiero repetir que el principio es que algo malo me ocurre a mí, lo que puede ocurrirle a cualquier otro. Cuando me va mal a mí, el otro tiene algo de lo que reírse abiertamente porque no le pasó a él. Esto le relaja, y esta es la función de la risa. La gente cuando se ríe se deshace de mucha tensión.

HR: Este es un momento terapéutico.

JG: Sí, si usted lo quiere llamar así. El payaso es un terapeuta increíble. Él le da a la audiencia la posibilidad de aceptar el fracaso. No puedo imaginar nada más sano en este mundo que la posibilidad de que la gente admita el fracaso, los errores. Cuando tú no tienes que seguir ocultándolos y los exteriorizas para trabajarlos, entonces se produce el proceso terapéutico.

HR: ¿Quién se da cuenta el payaso, o la audiencia?

JG: Ambos. El payaso juega el rol de las desgracias, y en la medida que los demás se identifican, ambos afrontan la desgracia y esta es la conexión entre el payaso y la audiencia: ambos experimentan el fracaso, el payaso en un mayor grado. Pero cuando alguien de la audiencia se empieza a reír, señala al payaso, "sé que estás actuando. Incluso identifico esas desgracias. Pero tu actuación excede todas las desgracias que me han ocurrido".



Ahora la audiencia puede admitir, a través de la risa, sus propias desgracias en un cuadro más amplio, incluso la mayor desgracia representada por el payaso. Este es un gran efecto terapéutico.

HR: Entonces, es una especie de confesión.

JG: esta es una palabra poderosa, e incluso confusa en estos tiempos, pero si me lo preguntase respondería sí, es una confesión.

El encuentro con el payaso sirve para asumir la propia desgracia, error, desvío, anormalidad, y todas las circunstancias que se tienen que afrontar en la vida, sin poder contárselas a nadie. Todo lo que el individuo reprime sigue creciendo en su interior y este crecimiento constante le produce enfermedad.

HR: Entonces, el payaso es como un espejo.

JG: Absolutamente. El payaso tenía otro nombre

en la Edad Media. Entonces se le llamaba "bufón" y se le representaba de tres formas: con capucha, con cascabeles y con un espejo. Podemos verlo en la figura de "Till Espejo de Lechuza". La lechuza representa el subconscien-



te que actúa en la oscuridad de la noche.

HR: Yo creía que la lechuza era la representación del sentido común.

JG: ¿Dónde está la contradicción? ¿Acaso no somos sabios en el subconsciente?

HR: Si decimos que reírse es saludable, ¿Qué queremos decir?

JG: Queremos decir que, a través de la risa nos deshacemos de muchas tensiones que oprimen nuestro cuerpo. Si nos reímos, nuestro diafragma vibra, y después se produce un efecto relajante. Las tensiones son expulsadas con la risa. Llamamos a este un efecto curativo. Etiquetamos a este tipo de risa como saludable.

HR: quizás usted conoce la historia de Norman Cousins. Es un americano que está tirado en la cama sufriendo una enfermedad incurable del tejido conjuntivo – al menos eso fue lo que le dijo el médico – y él decide curarse. Entonces alquila videos de Buster Keaton, Charlie Chaplin y los Hermanos Marx, los cómicos más famosos del momento. Y gracias a la risa, él se cura. ¿Puede usted creérselo?

JG: Absolutamente. Estos son comediantes que conocen su trabajo. En sus películas van de fracaso en fracaso. La audiencia, lo quiera o no, se ríe de su torpeza en estas buenas películas. A través de esa risa, la audiencia se sobrepone a sus

frustraciones, que hasta el momento eran un factor opresor y a partir de este momento se produce el efecto curativo.

HR: Antes usted dijo que el payaso exponía algo que había estado oculto. Lo que pasa es básicamente Psicoterapia. El payaso muestra los sentimientos reprimidos a la audiencia. Esto básicamente es lo que hace la Psicoterapia.

JG: Exactamente. Eso es también lo que hace.

HR: Pero la diferencia está en que usted no desnuda a la gente.

JG: Sí, la desnudo, pero no hago un gran negocio con ello. La cura nunca debe ser el objetivo. Siempre es mejor cuando la cura se produce de una manera no buscada, por así decirlo.

Pero vamos a ver lo que ocurre en mis cursos sobre el payaso. Cuando la gente en estos talleres decide sacar un problema, yo estoy siempre dispuesto a ayudarlo. Porque todo problema, por cruel que sea, es un excelente número del payaso. Cada problema, que avergüenza al individuo, analizado profundamente, es un número del payaso ridículamente bien montado. Y si está presentado con coraje y exactitud, no hay límite para la risa de los otros.

HR: Pero, eso hierde.

JG: ¿A quién hierde?

HR: Eso hierde a la persona que ha presentado su dolor.

JG: La persona no presentará nunca un dolor real. Enfermedades agudas reales, físicas o mentales, no se presentan. Esto no funciona porque el presentador se muestra muy próximo a sus frustraciones. Pero puede presentar, como números del payaso, desgracias de su juventud o pubertad, dificultades que ya ha digerido. Estas reciben obviamente muchas risas. Haz el favor de recordar las primeras frustraciones amorosas. Esta risa no causa pena al actor, sino más bien tiene un efecto liberador, porque él mismo se ríe con la audiencia. Él se da cuenta de que, cuando vuelve a las frustraciones del pasado, lejos de hacerse daño se da cuenta de que ha madurado. Y con una perspectiva histórica lo encuentra como un bonito número del payaso.

HR: Acaba usted de mencionar sus cursos. Hace un instante hablamos de la escena. Usted por un lado continúa con su actividad de cara al público con sus actuaciones teatrales, y por otro usted enseña a la gente.

JG: Exactamente.

HR: Quizás quiere decirnos algo más sobre esto. ¿Qué aprende la gente en esos cursos, a ser payasos?

JG: ¡Sí!. El camino para hacerse payaso es largo y difícil. Pero un fin de semana puede ser divertido si lo dedicas a actuar un problema. Cuando los participantes del curso se ponen una nariz roja y comienzan a ver las cosas desde un punto de vista diferente, esto ya es un éxito. Muchas de las cartas que recibo lo demuestran: "La primera vez que me vi actuando fue como un momento bombilla".

HR: Entonces es una especie de Psicodrama.

JG: yo veo esto desde la perspectiva de un payaso y debo confesarle que no sé lo que es el Psicodrama. Por eso no puedo decirle si o no. Soy un payaso apasionado y en mi desarrollo, solo estoy concentrado en ser un buen payaso.

HR: Usted dijo que el hecho de ponerse una nariz roja no es suficiente y mucha gente quiere hacerse payaso. ¿Cuáles son los requisitos?

JG: Coraje, solo coraje. Nada más es necesario.

HR: coraje, ¿para qué?

JG: Coraje para actuar la debilidad.

HR: ¿Podría usted explicar un poco más esto?

JG: Estaba hablando sobre actuar debilidades reales. Actuar la debilidad requiere que recuerdes situaciones del pasado en las que eras infeliz porque algo no iba bien. Estas situaciones, sin embargo, no han sido superadas, no te has liberado de ellas. Actuándolas una y otra vez, acabas por liberarte de ellas.

HR: ¿Todos nosotros tenemos un payaso dentro?

JG: todos los seres humanos tenemos un payaso en el fondo de nosotros. Todos sabemos lo que pasa cuan-

do estando tristes, gracias a cualquier cosa, la tristeza desaparece. Es el payaso interior el que hace que esto pase. Esto se puede observar muy bien en los niños. El niño llora, y como quieres que no sufra, para calmarle le cuentas un chiste y de repente las lágrimas se transforman en risas.

HR: Esto también les pasa a los adultos. Incluso cuando se están riendo pueden acabar llorando y viceversa. La una está cercana a la otra.

JG: Los sentimientos pueden cambiar rápidamente.

HR: Por eso, como usted dice, el payaso es un trabajador arduo.

JG: Eso me parece a veces. A menudo me encuentro exhausto en los talleres por la resistencia de la gente. Muchos quieren mantener hasta el límite la apariencia de que controlan sus sentimientos, que son independientes, guapos, atractivos, ricos y aburridos. La gente que tiene éxito en todo me aburre horriblemente.

HR: Si la gente, como resultado de su actuación empezase a llorar, ¿Cómo reaccionaría usted?

JG: Estaría igual de satisfecho. Ha habido ocasiones en las que he oído a alguien gemir. Hay dos o tres escenas de mi payaso "Amanda", en las que se pone especialmente triste, y oigo los gemidos de aprobación, igual que las risas. "Sí, aprecio este sentimiento también".

En este sentido veo las risas y los sollozos como medios para admitir que anhelamos una vida en la que haya más espacio para el amor.



spacesfor@hotmail.com

ESPAÑA (Coordinación del Proyecto)
Unidad Terapéutica y Educativa
Centro Penitenciario de Villabona
Finca Tabladiello 33480 Llanera-Asturias
maestrosute@hotmail.com
www.utevillabona.es

REINO UNIDO
HMP Lancaster Castle
Castle Hill
Lancaster, LA5 0TX
Carmel.Flaherty@hmpr.gsi.gov.uk

AUSTRIA
Galli Group - Association for Theatre for Social Change
Schottenfeldgasse 56/2
1070 Wien
t.mayer@galli-group.com
www.galli-group.com

ALEMANIA
Festival of Friends Society
Waidpfad 18
99094 Erfurt
info@festival-of-friends.com
www.festival-of-friends.com

espacio
libre

