

DESVELANDO LO OCULTO, RESCATANDO LA TERNURA

Arteterapia generacional – Tres ciclos de vida

Analía Zárate



INSTITUTO DE ARTETERAPIA TRANSDISCIPLINARIA DE BARCELONA

Máster de Arteterapia Transdisciplinaria

Barcelona, 2018/2020

Desvelando lo oculto, rescatando la ternura

Arteterapia generacional – Tres ciclos de vida

Experiencia de prácticas con Personas mayores, mujeres y niños

Supervisoras: Chari Muñoz y Aude Plancke Le Meur

Analía Zárate

“Aquel que tiene un porqué para vivir se puede enfrentar a todos los cómo.”

F. Nietzsche

Agradecimientos

Gracias al arte de la vida y a la vida del arte, a la belleza de las pequeñas cosas y a la inmensidad de la naturaleza, a los sentidos íntegros que me permiten apreciarla y a mi mente reflexiva, a todos y cada uno de los abrazos sentidos que reconfortan el alma y hacen vibrar mi cuerpo.

Gracias Mónica Sorín por tu inspiradora sabiduría, por tu mirada tierna, por reivindicar la vida y la belleza, por el amor y la pasión que pones en lo que haces, por tu conciencia crítica y tu activismo en favor de los cuerpos libres. Tú me recordaste que las flores de cerezo me indicaban el camino a casa, yo seguí las huellas y habité mi templo, abracé mis heridas y floreció la vitalidad, gracias, por tanto, mi querida.

Gracias a mi terapeuta Anna Buxaderas por acompañarme en el recorrido, por tu dulzura, tu escucha atenta y tus tiernos desafíos, por ayudarme a rescatar mis potencias, a sentirme y tratarme con ternura, a elaborar mis alegrías y tristezas creativamente. Gracias Chari Muñoz por guiarme en mi experiencia de prácticas con mujeres y personas mayores, por tu amor por el arte y la vida, por aportarme herramientas y por confiar en mí. Gracias Aude Plancke Le Meur por acompañarme en la última parte de mi recorrido con los niños y niñas, por tu mirada apreciativa, por transmitir tu experiencia con amor y alegría, por tu motivación y por ayudarme a confiar en ellos/as, en mí y en el proceso en los momentos difíciles. Gracias Marta Canellas por la belleza del sonido y del silencio, por la dulzura de tu mirada, los módulos a tu cargo aun resuenan en mí con gran belleza estética. Gracias Eva Bischofberger por la danza y el movimiento, por ayudarme a despertar mi cuerpo, a desvelar lo oculto y hacerlo vibrar. Gracias Gemma Mas por tus talleres apasionados, por tu contagiosa vitalidad y el brillo en tu mirada. Gracias Carmen Torres por tu generosidad y sensibilidad artística, por immortalizar con tu cámara uno de los momentos más bellos e importantes de mi vida, mi performance final del máster.

Gracias a mis compañeras y compañero por mostrarme más de mí en cada uno de sus procesos, por las risas, el llanto y los abrazos sentidos, por enriquecer y multiplicar mi mirada hacia mí misma y hacia los demás.

Gracias Quito por estar siempre presente, por tu apoyo, tu escucha y tu colaboración generosa durante todo mi recorrido por el máster.

Gracias a mi querido amigo Cristóbal Páez por su invaluable ayuda en la corrección y maquetación de la presente tesina.

Gracias Gustavo Mujica por la belleza de tantos momentos compartidos durante 25 años.

Gracias a mi amigo y maestro Marcelo Laugelli por sus inmensos aportes.

Y por último y no menos importante, gracias a mí misma por tener el valor de afrontar los desafíos que me presenta la vida y a la niña que sigue viva en mi interior.

Índice

1. Introducción

1.1. Una mirada retrospectiva.....	7
1.2. Mi encuentro con el Arteterapia transdisciplinar.....	8
1.3. Guía de lectura.....	9

2. Marco teórico: Un encuentro transformador

2.1. El arte y la terapia.....	10
2.2. Salud y Enfermedad, conceptos inseparables.....	14
2.3. Filosofía y Ciencia.....	17

3. Arteterapia transdisciplinar y sus orígenes

3.1. Iatba y algunos conceptos clave de su metodología.....	20
3.2. El rol del arteterapeuta.....	25

4. Marco teórico de la práctica

4.1. Edadismo y vejez.....	42
4.2. Sobre la vida y la muerte.....	45
4.3. Mujer (es).....	47
4.4. Niñez.....	50
4.5. Exclusión y pertenencia.....	52

5. Las prácticas

5.1. Residencia y Centro de día Olivaret.....	53
5.2. Centro Cívico Barceloneta.....	66
5.3. Fundación Albert.....	108

6. Mi proceso.....124

Bibliografía.....132

Anexos.....134

1.Introducción

1.1 Una mirada retrospectiva

Después de una autointerrogación profunda descubrí que mi encuentro con el Arteterapia Transdisciplinaria y el Desarrollo Humano proviene de un “porqué”, en el que siempre encontré inspiración, el motor en constante movimiento que me guía en la búsqueda de los “cómos” que dan sentido a mi existencia.

El arte ha formado parte esencial en mí desde muy pequeña, el transcurso de mi infancia en casa de mi abuela materna, María Pimienta, contribuyó enormemente al desarrollo de mi sensibilidad. Casa de origen humilde con un rico entorno natural que originó en mí, la semilla de la creatividad y la imaginación, sólidos pilares que dieron a luz jugosos frutos, vital sustento en futuros momentos de desasosiego.

Pasé los siguientes años junto a mi madre y mi padrastro, encuentro de vital importancia destacar brevemente algunos acontecimientos con el fin de dar claridad al recorrido que me ha llevado hasta el momento presente y la realización de este trabajo. Desde los ocho hasta los dieciséis años de edad sufrí abuso físico y psíquico por parte de mi padrastro, un secreto que conservé durante 40 años. El arte y sus diferentes disciplinas fueron herramientas que acompañaron y me aportaron sosiego. Durante ese período llegaron a mis manos varios ejemplares de la serie de libros juveniles de hiperficción explorativa: “*Elige tu propia aventura*” de R.A. Montgomery, Edward Packar y Joe Stretch. El lema de dichos libros, preciados tesoros para mí, era el siguiente:

Las posibilidades son múltiples, algunas elecciones son sencillas, otras sensatas, unas temerarias... y algunas peligrosas. Eres tú quien debe tomar las decisiones. Puedes leer este libro muchas veces y obtener resultados diferentes. Recuerda que tú decides la aventura, que tú eres la aventura. Si tomas una decisión imprudente, vuelve al principio y empieza de nuevo. No hay opciones acertadas o erróneas, sino muchas elecciones posibles.

En retrospectiva puedo reconocer cómo la aparición de esta lectura me aportó una mirada múltiple. El temprano estímulo de mis sentidos, el profundo amor por parte de mi abuela, mi pulsión de vida y la imaginación que se escabullía hasta en mis sueños, me dieron la fuerza para creer fervientemente en que podía crear mi propia aventura y así continúa siendo...

Lejos de aquellas vivencias me independicé y comencé mis estudios de Técnica radiológica en la Facultad de Medicina (UBA). Recuerdo que en mi período de prácticas me llamaba mucho la atención la frialdad con que se trataba a las personas, el poco interés por lo que sentían, más allá del síntoma aparente o del diagnóstico, una frase muy común se repetía con frecuencia en el equipo médico: “no hay que vincularse con los pacientes, hay que verlos como materia biológica dañada que debemos reparar”. Aquello me horrorizaba, mi intuición; entendida como “*una mezcla de cognición y sentimiento que nos capacita para presentir las cosas con un alto grado de seguridad y evidencia interior*” (Hess y Hess-Cabalar, 2001), me decía que algo no iba bien. No era posible, ni muy humano, ver al cuerpo como una máquina compleja despojada de alma... Esta experiencia me

lleva al estudio sobre dualismo Cartesiano y su relación con la Salud-Enfermedad que expongo más adelante.

Con la carrera terminada y muy poco entusiasmo recibí una invitación de un amigo para realizar un viaje juntos a Barcelona... Trabajé con esfuerzo para reunir el dinero del viaje que cambiaría el rumbo de mi vida. Mi voz interior, cómplice y fiel, seguía susurrándome al oído los pasos a seguir para construir mi propia aventura, mi auto construcción como mujer y mi vida como obra de arte.

1.2 Mi encuentro con el arteterapia transdisciplinar

Llegué a Barcelona con una maleta repleta de sueños, y 400 dólares en la cartera. Trabajé en hostelería, debido a que era complejo convalidar mi título, aunque realmente no tenía intenciones de hacerlo. Una noche, después de tres años en ese rubro, la auto-interrogación se presentó con fuerza:

¿Qué quiero hacer de mi vida?, ¿de qué quiero trabajar realmente? La tercera pregunta y la que me trajo más claridad fue ¿qué era lo que más te gustaba hacer cuando eras pequeña?

Mi voz interior gritó con potencia dentro de mí: ¡Dibujar! ¡Dibujar!!!

Con este mensaje resonando en mí, solo a dos calles de llegar a casa, se anunciaba el inicio de mi reencuentro con el arte, cuando leí un cartel en la pared que decía:

Para participar en nuestro taller no es necesario saber dibujar; a dibujar se aprende. No solo los artistas tienen el privilegio de poder dibujar y pintar. Es una capacidad propia del ser humano y para despertar su potencial oculto solo es necesario el deseo de aprender. No solo se dibuja para expresar, se dibuja para entender, para profundizar el conocimiento de las cosas, para observar atentamente lo que nos rodea. No solo mirar sino también observar, para después poder ver.

Inicié mi formación artística en esta escuela de arte. Recuerdo como la interdisciplinariedad artística estaba presente en las clases...

El siguiente paso me condujo al arte del tatuaje, la constante dedicación me permitió encontrar en esta disciplina una forma de ganarme la vida, el respeto y reconocimiento hacia mi trabajo. Pasado el tiempo, una sensación de insatisfacción y vacío me invadía... Pensaba en todos los procesos que había tenido que atravesar para llegar a donde me encontraba y a la vez en muchas personas que tal vez no tenían recursos ni la posibilidad o la fuerza de voluntad para superar ciertas adversidades encontrando soluciones y elecciones posibles para ser protagonistas de sus propias vidas.

Así surgieron nuevos interrogantes:

- ¿Qué tengo para ofrecer?
- ¿Cómo, a través de mi experiencia puedo ayudar a los demás?

La psicología, muy presente en la cultura argentina, forma parte de mi ADN, mi interés por el arte y la curiosidad, compañera incansable, fueron tejiendo la red de sucesos necesarios para llegar al encuentro con el máster de Arteterapia Transdisciplinar¹. Encontré en Iatba, un espacio de confianza, escucha y respeto, un lugar de resistencia, donde el trabajo grupal, con un marco de contención adecuado y ético, permite el despliegue de singularidades dónde, *“juntos aprendemos y sabemos más porque la mirada plural despliega multiplicidad de sentidos y significados”* (Sorín, 2011).

Para finalizar este apartado autobiográfico, he aquí la traducción de un poema escrito por una poetisa de la India medieval (lamentablemente anónima). Su tema es la vida:

*Yo saludo a la vida que es como una semilla germinada,
con un brazo que se eleva en el aire,
Y el otro sepultado en el suelo;
La vida que es Una, en su forma externa y en su savia interior;
La vida que siempre aparece y desaparece.
Yo saludo a la Vida que viene y la Vida que pasa;
Yo saludo a la Vida que se revela y a la que se oculta;
Yo saludo a la Vida en suspenso, inmóvil como una montaña;
Y a la Vida del embravecido mar de fuego;
A la Vida, tan tierna como el loto y tan cruel como la centella.
Yo saludo a la Vida de la mente, que tiene un lado en la sombra y otro lado en la luz.
Yo saludo a la Vida de la casa y a la Vida de fuera, en lo desconocido;
A la Vida pletórica de goces y a la Vida abrumada de pesadumbres;
A la Vida eternamente patética, que mece al mundo para aquietarlo;
A la Vida honda y silenciosa que estalla en fragorosos oleajes.*
(Tagore, 1966, p.78)

1.3 Guía de lectura

En los siguientes apartados desarrollaré el Marco Teórico del actual trabajo para finalmente centrarme en la metodología empleada en IATBA (Instituto de Arteterapia Transdisciplinaria de Barcelona), describiendo los dispositivos arteterapéuticos que considero imprescindibles tanto en mi proceso personal como en el acompañamiento de las personas con las que realicé mis prácticas. En el Marco Práctico describiré las Instituciones y personas, así como la metodología utilizada junto a los objetivos generales, específicos y las conclusiones de sesiones concretas. Concluiré con mi proceso personal, la bibliografía y los anexos.

¹ A partir de ahora AT.

2. Marco teórico: Un encuentro transformador

“Pero a veces, en el momento en que todo parece perdido, es cuando llega la advertencia que puede salvarnos; hemos llamado a todas las puertas que no dan a ninguna parte, y la única en la que podríamos entrar y que hemos estado buscando en vano durante años, nos encuentra sin nosotros saberlo, y se abre”.

Proust

2.1 El arte y la terapia

“El arte nos ofrece las condiciones para despertarnos al mundo que nos rodea (...), nos libera de lo literal, nos permite ponernos en el lugar de otras personas y experimentar de una manera indirecta lo que hemos experimentado directamente (...). Nos invita a desarrollar la predisposición, a tolerar la ambigüedad, a explorar lo incierto, a librarnos de procedimientos y reglas preceptivas” (Eisner, 2004).

En la historia de la humanidad nuestros ancestros han dejado huellas que revelan la presencia del arte, dibujos, pinturas y figuras modeladas han sido encontradas en cavernas y tumbas, un ejemplo de ello son las pinturas rupestres.



Cueva de las manos, 7.730 a.C. -5.470 a.C.

Los pueblos primitivos participaban en ritos grupales con sus cánticos, danzas, máscaras, indumentarias asociadas a animales, plantas, etc. Eran actos intrínsecos a su existencia utilizados ya sea con fines terapéuticos, como ritos de paso, para propiciar la caza, honrar la tierra, la benevolencia de las fuerzas de la naturaleza o el contacto con lo invisible y el mundo de los espíritus entre otros. Todas estas manifestaciones simbólicas representan las primeras pulsiones creativas que desde entonces acompañarán al ser humano hasta nuestros días.

Algunos de estos pueblos originarios luchan por su supervivencia en la actualidad. Me conmueve la obra de la gran fotógrafa Claudia Andujar, quién con gran compromiso ético y un ejercicio incansable de la alteridad, retrató durante décadas a grupos sociales discriminados o marginados como es el caso de los Yanomami, pueblo indígena que habita la Amazonia, en la frontera de Brasil con Venezuela, este encuentro transformó tanto su vida como la historia del país, transitando así desde el arte, al activismo social y político.



Fotografía: Claudia Andujar

La función terapéutica es tan antigua como la historia humana, las propiedades curativas del arte formaban parte de los pueblos, encontrando en él un modo de comunicación, transcendencia, conjuro ante la enfermedad y la muerte. Capdevila menciona la antigua práctica de los médicos de la medicina orpheica como “medicina de arte”, por su carácter integrador, basándose en los principios antropológicos del ser creativo, donde cuerpo, alma y espíritu conformaban una unidad, es así, como *“la medicina y el arte se unieron en el arte de curar”* (Capdevila, 2011, p.14).

El arte es intrínseco al ser y nuestros ancestros lo expresaban de forma intuitiva, desde una pulsión innata, una expresividad esencialmente humana, sin embargo, a mayor sofisticación y especialización del saber, nuestra sociedad actual tiende a relegar el placer creativo a los artistas, considerados personas con un talento especial, dejándonos a la mayoría el papel de espectadores, consumidores de un producto cerrado que forma parte del mercado del “arte” y su mercantilización, perdiendo así el placer de crear por crear, por el puro goce de la experiencia.

Haciendo referencia a ello, Pat B. Allen dice: *“La pionera del arte terapia, Edith Kramer, sugiere que esta forma de terapia ha surgido para llenar el vacío creado conjuntamente por la naturaleza drenante del trabajo actual y la desaparición de la tradición del arte popular de participación, que ha sido substituida por un concepto del esparcimiento que reduce al sujeto al papel de espectador”* (Allen,1997, p.13).

Considero que el arte es una puerta hacia la libertad, cuando la creación artística está en el centro, el arte puede desplegar sus múltiples funciones, ayudándonos a elaborar nuestra existencia, puede develar u ocultar, reparar realidades traumáticas, esbozar con imágenes lo que las palabras no

saben nombrar, su función cognoscitiva nos da acceso a un conocimiento más profundo de nosotros mismos y crea conciencia crítica, generando nuevos significados y sentidos, recobrando así la capacidad y el goce de crear, para dejar de ser meros espectadores. De esta forma puede considerarse el arte como la manera que tenemos de estar en el mundo. Todo ello nos invita a *“sentir nuestro ser interno, forjarnos una senda hacia el río del alma, que corre por debajo de la vida cotidiana y, con ello, vivir más intensamente* (Allen, 1997, p.10).

...

La intensidad también implica contemplación, vivimos en un mundo de consumo feroz, de velocidad adrenalínica, en donde la propaganda y la venta de necesidades y modelos inalcanzables muchas veces nos empuja a exiliarnos de nosotros mismos, así, la prisa protagoniza nuestra cotidianidad arrebatándonos la serenidad, maquinizando lo cotidiano. *“La época de las prisas para Proust, es la del ferrocarril, que, según él, mata cualquier contemplación”*, de este modo el arte se vuelve breve y pierde su halo épico, al igual que en el cine la realidad se descompone en una veloz sucesión de imágenes. De lo que se trata es de ayudar a que el tiempo recupere su duración, su aroma. (Hang, 2020, p.67)

Me visita el recuerdo de mi querida maestra Mónica Sorín en las clases de Iatba diciendo:

-Abajo la adrenalina y arriba las intensidades.

Poder vivenciar algo intensamente requiere de percepción, de estar abiertos a que lo que observamos nos conmueva, desde la mirada de un niño, habitando el instante, cuando esto nos sucede irrumpe la “Belleza”. En alemán “tratar bien”: Schômen, tiene la misma raíz que “lo bello”: das schône, lo bello nos implora a tratarlo con cuidado, es una tarea urgente, una obligación ética.

“La belleza posee el don de provocar en nosotros las sensaciones más fuertes e inmediatas, tanto físicas como emocionales. Impregnado de las emociones nacidas de estas sensaciones, nuestro ser se siente atraído por la presencia de la belleza e, instintivamente, va hacia ella. Al hacerlo, se orienta hacia una determinada dirección. Ahora bien, en cuanto nuestra existencia toma una dirección desemboca en un estado de armonía y comunión, en otras palabras, un estado de amor; como en el caso de la belleza, nuestra existencia alcanza su más alto significado, porque es entonces cuando le hace señas a la vida verdadera; y la vida verdadera, a su vez, le hace señas a la belleza.” (Cheng, 2011, p.27)

Por lo tanto, la belleza es una representación interna de lo vivido y guarda relación con la “Vivencia Estética”. Esta expresión deriva del griego y del latín y podríamos definirla como **“experiencia sentida**. Cuando hablamos de lo “estético” no nos referimos a lo “bonito” o lo bello, el grito de Munch, un ejemplo de como el arte puede ser revelador y servir de canal para expresar la más profunda ansiedad, es una obra sumamente estética, el horror, la angustia, lo “feo”, también existe en este mundo, lo esencial de la vivencia, cuando nos atraviesa, es la transformación que provoca en el interior. El encuentro entre el arte y la terapia propicia un terreno fértil para que esta experiencia transformadora germine.

Y entonces... ¿El arte cura?

Un fragmento del artículo escrito por Suely Rolnik, inspirado en la obra de la artista brasileña Lygia Clark dice: *“La cura tiene que ver con la afirmación de la vida como fuerza creadora, con su potencia de expansión, lo que depende de un modo estético de aprehensión del mundo. Tiene que ver con la experiencia de participar en la **construcción de la existencia**, lo que, -según el psicoanalista inglés Winnicot- da sentido al hecho de vivir y promueve el sentimiento de que la vida vale la pena ser vivida”* (Rolnik, 2001).

En mi experiencia personal el arte ha sido un refugio y un puente hacia la transformación y re-significación de mis heridas infantiles, la posibilidad de reescribir mi historia, de desvelar lo escondido, de gritar lo callado, de derribar mecanismos de defensa innecesarios, para “maternarme” y “paternarme” con responsabilidad y compromiso, para poder, como dice Alain Vigneau: *“ (...) reinventar el final de la novela y de esta forma adueñarnos de nuestro pasado en una profunda aceptación, en una integración sanadora que traerá alivio y confort a nuestro corazón”* (Vigneau, 2016, p.105)

Y siguiendo las huellas de la belleza y la experiencia sentida llego a la escultora estadounidense Judith Scott (1943-2005), quién fue abandonada por su familia en una Institución por haber nacido con síndrome de down, durante 36 años no se dieron cuenta que además era sordomuda, nunca le enseñaron a leer ni a escribir, tampoco el lenguaje de símbolos. Vivió sumida en el silencio. Su hermana gemela fue a su reencuentro y tuvo la oportunidad de ingresar al Creative Growth Art Center de Oakland, California, un centro de arte, fundado en 1974, que fomenta y estimula la creación artística en personas con dificultades físicas o mentales, allí encontró los medios que le permitieron aflorar su mundo interior. Los hilos de su existencia silenciosa acariciaron la invención de un lenguaje propio, un modo de expresión puro, un grito a la vida, a la belleza, a la más tierna resiliencia, ella fue capaz de transformar su existencia a través del arte, en un proceso creativo constante que dio sentido a su vida.

La película: *¿Qué tienes debajo del sombrero?* relata con detalles su historia, profundamente inspiradora.



Las gemelas Scott



Judith Scott

2. 2. Salud y Enfermedad, conceptos inseparables.

La vida me disgusta como una medicina inútil. Y es entonces cuando siento con visiones claras lo fácil que sería alejarse de este tedio si tuviese la simple fuerza de querer alejarlo de verdad”

Fernando Pessoa.

Las nociones de salud y enfermedad varían según las sociedades y culturas y en la sociedad occidental moderna son concebidas como relaciones de un binomio opuesto donde se persigue a toda costa evitar la enfermedad y conseguir la salud. De este modo la industria farmacéutica se beneficia de nuestra necesidad de eliminar el síntoma, de evitar y esconder el dolor, de perpetuar la juventud, incapaces de aceptar el paso del tiempo, víctimas de modelos de perfección impuestos. Resueno con un fragmento compartido en el módulo de Psicopatología vincular y de la vida cotidiana por Mónica Sorín titulado: *El culto a la pastilla*, que dice: “*En esta civilización higienista, nadie ha tenido presente que tal vez la alimentación cerebral proviene de la imaginación, de la lectura, de la paciencia, de la autoestima y no exclusivamente de la compulsiva resolución de problemas mecánicos. La pastilla no solo es la manera exacta de combatir la enfermedad. También es la panacea que ha de sustituir la falta de voluntad*” (Joan Barril).

Los autores de Medicina Humana Hess & Hess-Cabalzar abordan una interpretación profunda de la salud, teniendo en cuenta la polaridad como una relación de unidad más que una oposición, salud y enfermedad no están separadas, son parte de un todo, que además del cuerpo contiene el alma y el espíritu, por lo tanto, se puede dar la paradoja de que uno sane porque está enfermo. Entiendo que la paradoja consiste en sostener lo que molesta e incomoda, en profundizar en el síntoma, en aceptarlo y transitarlo como parte de la vida y no como su opuesto, para acceder de este modo a su re-significación.

El AT pone la mirada en la complejidad del ser, nos invita a mirar e interrogar que hay en el síntoma, en el grito de la enfermedad, sin poner el foco allí, ofreciendo a través de la creación artística entrar en otro espacio, nos guía de la mano de la imaginación, al encuentro de nuestra potencia sanadora, a descubrir los recursos propios para hallar un equilibrio entre polaridades, no se trata de eliminar el sufrimiento, sino de darle voz, propiciar su expresión es el primer paso para la transformación.

Mónica Sorín me susurra al oído “*cuidado con el cuentito que nos contamos de nosotros mismos*”, esta frase continúa acompañándome, invitándome a observar aquello que me interpela, cómo me comporto y que consecuencias tienen mis conductas, el lugar en el que pongo la mirada es la vía de acceso a la libertad, esto me remite al texto de Eduardo Pavlovsky sobre dos puertas, en el otro polo de la libertad habitan las angustias, la desesperación, las relaciones incestuosas, un camino de pantanos y sufrimientos, donde nos habitan personajes que nos asfixian y nos quitan dicha libertad “*son los moldes inscriptos de la infancia. Son los gestos aprendidos sin entender, ideología que deja brechas por donde transitamos penosamente toda la vida*” y ese pantano se hace tan familiar que nos aferramos a él, es lo que conocemos, y en muchas ocasiones nos quedamos allí por

pánico a enfrentar el abismo de lo nuevo, el camino hacia la libertad, es así como Pavlovsky afirma que *“La neurosis la padecemos y la elegimos”* (Kesselman, Pavlovsky, 2006)

Hago aquí un inciso sobre el concepto de **libertad** ya que suele ser muy problemático, como decía el filósofo Jean-Paul Sartre: *“Mi libertad se termina donde empieza la de los demás”*, los vínculos que generamos con el otro, la integración de la alteridad es lo que nos hace libres, incluyo aquí a las personas, a las obras de arte, ese tercero que nos interpela y a todo el reino vegetal y animal, el compromiso y la **responsabilidad** en relación a lo que nos rodea nos hace libres y no su ausencia. Hang nos cuenta que *“La raíz indogermánica fri, de la que derivan las formas libre, paz y amigo (frei, Friede, Freund) significa “amar” (lieben), es así que originariamente la palabra “libre” significa perteneciente a los amigos o a los amantes”* (Hang 2020, p.53).

El agua del río fluye en libertad porque sus orillas contienen su cauce, así también, la libertad, no es posible, sin un sostén.

Entiendo el espacio arteterapéutico como ese lugar de sostén en dónde las aguas estancadas pueden abrirse camino y restaurar su fluidez, un lugar en donde afrontar el desasosiego que provoca, cuando desde la libertad de escoger, miramos nuestras heridas, nuestros miedos, nuestras pérdidas, la raíz de nuestras inseguridades, los mecanismos de defensa que nos paralizan robándonos la calma, impidiéndonos el amor, tomar conciencia y aceptar aquello que nos aflige es el comienzo de la cura y así podemos adentrarnos en el arte de restaurar nuestras fisuras, como en el Kintsugi (o Kintsukuroi), la técnica japonesa que repara las fracturas de los objetos con barniz o resina espolvoreada en oro, plantea que las roturas y reparaciones forman parte de la historia de un objeto y deben mostrarse en lugar de ocultarse; y poniendo de manifiesto su transformación, las cicatrices embellecen el objeto. Me parece una preciosa metáfora sobre el proceso terapéutico, la cicatriz, así, se convierte en una ocasión para enfrentarnos al mundo.

El poeta Rumi decía que “la herida es el lugar por donde entra la luz”, entonces la herida pasa de ser un trazo de oscuridad a una ventana de luz. Para que ello suceda es preciso cambiar la mirada, modificar las narrativas sobre nosotros mismos, saltar al vacío de la hoja en blanco para reescribir otros mapas, dejar morir lo viejo para que renazca lo nuevo. Comparto aquí unas imágenes de mi proceso terapéutico², relacionado con los costes y los beneficios de aquello que no quería soltar, quedándome en la superficie de lo conocido, como diría Kandinsky *“Ciertamente es que nada hay más profundo que la superficialidad, pero esta profundidad es la de la ciénaga”* (Kandinsky, 2020).

La ciénaga que aterra por insondable, y entonces no miramos; o nos ponemos una máscara protectora que naturaliza aquello que obtura nuestro fluir, y así caminamos por la vida con pesadas mochilas, cargadas de moral.

² Me acompaña, lúcida y rigurosa, tierna y desafiante, mi querida terapeuta Anna Buxaderas.

Guiada por mi terapeuta, recorrí un camino hasta llegar a una cueva, dejé mi mochila en la entrada, dentro, había unas pequeñas cascadas, el agua fluía, una mujer mayor, con aspecto de persona sabia, se acercó a mí serenamente y me obsequió una libreta en blanco (para seguir reescribiéndome, pienso ahora), al salir tuve que abrir la mochila y decidir que escoger para continuar camino, paradójicamente, en el acto de decidir dejamos algo. Al abrirla, me encontré con un ladrillo de barro, sin pensar lo quité y en su lugar puse la libreta, que junto a un bolígrafo y una botella de agua conformaba mi equipaje. Al abrir los ojos me asaltó la imagen de mi casa de la infancia, de los momentos más felices junto a mis abuelos, fue revelador cómo en el diálogo con mi terapeuta descubrí el vínculo tan cercano que inconscientemente había construido entre mis angustias, entre todo lo que me incomodaba y mis afectos, una negociación invisible que salió a la luz en aquel proceso. De allí surgió este collage espontaneo que realicé el mismo día y tiempo después, superadas las resistencias, en un acto simbólico pude quemar aquello que tenía que dejar ir... *Y renaceré de las cenizas.*



Fotografía: Analía Zárate

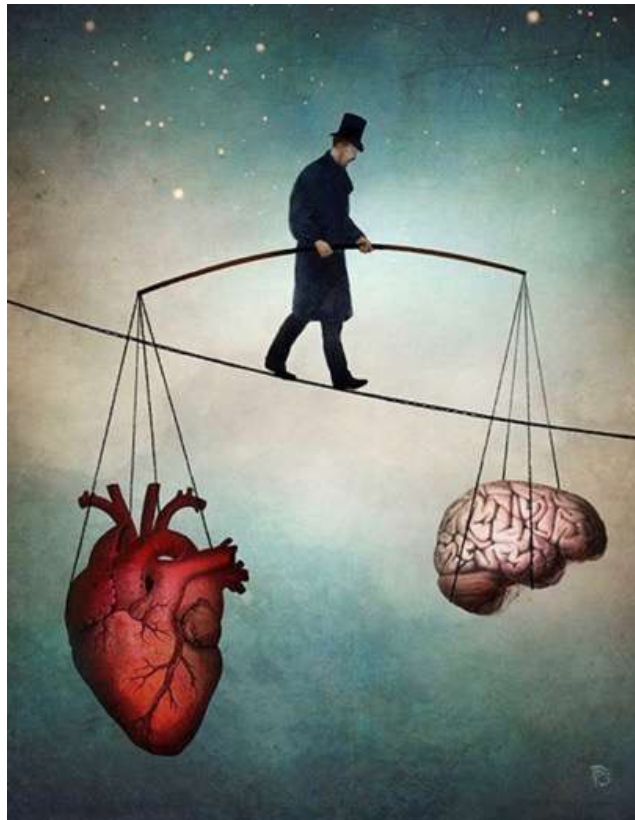


Fotografía: Analía Zárate

2.3 Filosofía y Ciencia

La polaridad salud-enfermedad me conduce al dualismo cartesiano, un paradigma que sigue vigente hasta la actualidad. A continuación, describiré ciertos antecedentes filosóficos que preceden nuestra historia occidental:

Con el nacimiento de la modernidad, la ciencia se centró en el cuerpo humano y su fisiología, y el arte, más conectado con el espíritu, perdió su lugar en el campo curativo, dejando de concebir dicha curación en términos que incluían tanto las dimensiones físicas como psicológicas. Es fundamental la influencia del dualismo cartesiano formulado por el filósofo francés René Descartes, quién instauró una tradición que ha permanecido hasta nuestro tiempo, generando una ruptura entre cuerpo y mente, sujeto y objeto, conciencia y naturaleza. *“Para Descartes, yo, en tanto sujeto cognoscitivo poseo ideas que representan a objetos situados fuera de mi mente: ideas del mundo, de otros y de mi propio cuerpo”* (Hess & Hess-Cabalzar, 2001, p.27). Deviene así un discurso unidireccional con la intención de fundamentar un conocimiento absoluto. “Pienso, luego existo”, una de sus frases más conocidas remite a una expresión muy actual: “Saber es poder”, esta hiper-racionalización relega los sentidos al ámbito del olvido, generando indiferencia, congelando los cuerpos, mecanizando la vida cotidiana y de un modo más amplio afirma la colonización y el sometimiento al otro.



The Balance, de Christian Schloe

*“El hombre de ciencia puede dar a conocer lo que ha aprendido mediante los análisis y los experimentos. Pero el artista no puede expresar lo que ha de decir con ayuda de informes y explicaciones. Para decir lo que sé a cerca de una rosa me basta el lenguaje más llano; pero no así lo que **siento** acerca de ella. Porque ese sentimiento nada tiene que ver con los datos ni con las leyes. Es cosa exclusiva del gusto y solo gustando puede uno apreciarlo”* (Tagore, 1966)

No puedo dejar de mencionar a Nietzsche y su aporte filosófico en favor de la re-significación del cuerpo como posibilidad de libertad y conocimiento, si bien ambos filósofos y sus contextos históricos tiene en común el desafío al mundo dominante de épocas moldeadas por las enseñanzas de la iglesia católica, el filósofo alemán pone el acento en la conciencia de la finitud humana y la búsqueda de vivencias que no son las del narcisismo ni las de las meras autosatisfacciones. A diferencia de Descartes, Nietzsche no considera la razón como regla única para la dirección del espíritu; en ese mismo sentido, en las pasiones, el cuerpo y la naturaleza, el hombre tiene la posibilidad de realizaciones éticas y estéticas, abre campos nuevos de investigación y acción sobre el cuerpo, la tierra, la vida, la historia y la libertad en el siglo XX. El cuerpo se vuelve un medio para la comprensión misma de lo cultural, lo político y lo social, conlleva una historia y un devenir, conoce la finitud y la contingencia (Ospina, 2020).

La dicotomía cartesiana por otro lado generó múltiples interrogantes en sus sucesores y así surgió el desarrollo de la filosofía fenomenológica, una de las bases con la que trabaja el AT, basada en la descripción de los objetos (o fenómenos) tal como se experimentan, Edmund Husserl, el fundador de la misma, inicia “(...) una investigación libre de presupuestos acerca de la naturaleza de la experiencia tal como esta aparece, antes que como una formulada de antemano mediante algún postulado teórico (...)” (Levine, 2011, p.29) y es así como llega al “principio de intencionalidad” basado en la observación reflexiva de la experiencia, donde la percepción de los objetos se da a través de la conciencia y dejan de ser representados como una idea preconcebida, esto nos invita a captar la esencia de las cosas y a relacionarnos con el mundo tal como se presenta, libres de prejuicios, lo nuevo acontece cuando soltamos las ideas previas sobre lo que observamos, dando lugar al misterio y al asombro y es en el mar de la incertidumbre donde anidan todas las posibilidades.

La fenomenología le devuelve a las cosas su lugar y su alma, su singularidad, esto propone la humildad necesaria para comprender, que como dice Heráclito: “*Ningún hombre puede bañarse dos veces en el mismo río*”, porque sus aguas están en constante movimiento y siempre son otras, de este modo, ponemos la intención al servicio de lo nuevo, el devenir es posible y con ello somos capaces de sorprendernos, en el caso de la obra de arte, nos permite abandonar la interpretación, poder mirarla con ojos nuevos y escuchar que tiene para decirnos.

Siguiendo el hilo cronológico de la fenomenología, llegamos al Existencialismo³ de la mano de Heidegger. El filósofo alemán concibe al hombre como arrojado al mundo, “*Dasein*”, palabra alemana usual para “existencia” significa estar/ser ahí, en un mundo preexistente, con un

³ Surge en el período entre guerras y después de la segunda guerra mundial, profundiza en la subjetividad y el conocimiento de la realidad a través de la experiencia inmediata de la propia existencia. Kierkegaard, Heidegger y Sartre son sus principales exponentes.

contexto histórico-cultural determinado, no elegimos nuestro género, nuestra clase, nuestro núcleo familiar, etc. Y en relación a esta existencia, describe en términos de auténticos e inauténticos, la opción que tenemos de ser, o no ser quiénes somos. El mundo a su vez, nos es dado como un fenómeno compartido, por lo tanto, desde la aceptación de mi propia existencia soy/estoy con el otro. Heidegger, citado por Levine *“retrata la existencia humana como un estar/ser-en-el-mundo con otros que está condicionado de manera fundamental por nuestra mortalidad (...) nada nos obliga a ser responsables de nuestra propia existencia; es, precisamente, la aceptación de este ser-nada, como la base de mi libertad, la que me permite encarar la ansiedad o angustia fundamental que conlleva ser-humano”* (Levine, 2011, p.34). Es así como el concepto de la angustia, tan desarrollado por Kierkegaard, como el de la muerte, en este caso, sirve de motor para elaborar nuestra existencia.

En ese ser/estar con el otro nos enriquecemos, recobramos la sensibilidad, la **empatía** que nos hace más humanos. Reflexionar sobre determinados antecedentes históricos facilita comprender la forma de estar en el mundo del hombre contemporáneo. El núcleo familiar en el que nacemos y nos desarrollamos, el contexto social, político, económico, religioso, cultural y geográfico, atraviesa al ser humano, interviene en la creación de nuestra subjetividad y nuestra estructura psíquica, el dualismo mencionado anteriormente generó un paradigma de gran poder vigente hasta la actualidad. *“No se trata de condenar el pensamiento científico moderno y enarbolar un romántico elogio a la forma de vida preindustrial y a la cosmovisión animista de los antiguos pueblos originarios”* (Vélez, 2019, p.97).



Anónimo

El gran desafío consiste en recuperar toda esa escala de grises existente entre el blanco y el negro y dotar de múltiples colores el **“entre”**, un puente que nos una en lugar de fragmentarnos, que nos permita aceptar e integrar las diferencias, tejer redes interconectadas que más allá de amarrarnos nos libere del individualismo feroz y el hedonismo exacerbado, del consumo impulsivo de objetos e incluso personas cosificadas, en un intento desesperado por llenar un vacío infinito proveniente de la falta de sentido. Considero el arte y sus múltiples formas de expresión la tierra fértil que posibilita que el cambio germine. Creo en un cambio que se gesta desde la micro política, creo en pequeños espacios de resistencia en donde el ser pueda manifestarse, abrirse al mundo sensorial, a la complejidad, al misterio de la vida en el que anida la incertidumbre, aquello que no podemos comprender, descifrar, calificar. Entrar en ese misterio, honrar la indescifrable magnitud de la existencia es un acto político extremadamente ético y estético. Entre las verdades absolutas, el caos de diversas perspectivas y la ausencia de un principio trascendental que justifique su existencia, el hombre se extravía, se distrae y se acelera, perdiendo el arte de demorarse y el tiempo para la contemplación que invita a la auto-interrogación, a la escucha interior que nos conduce a habitarlos.

3. Arteterapia Transdisciplinar y sus orígenes

En pleno siglo XX, dichos antecedentes filosóficos junto al período entre guerras, el auge del Psicoanálisis y la exploración del inconsciente (que integra el estudio de lo simbólico y lo onírico) junto al nacimiento de las nuevas vanguardias, propician el reencuentro de la ciencia y el arte. Así pues, desde los ritos mágicos de nuestros ancestros llegamos al llamado “arte de los locos”, acontecimiento de gran influencia en el nacimiento del Arteterapia. Hans Prinzhorn (1886-1933), psiquiatra alemán, licenciado en historia del arte y filosofía, estudiante de canto, dibujante y poeta amateur, entra a trabajar en el hospital psiquiátrico de la Universidad de Heidelberg, en donde, Karl Wilmanns, director de la clínica, le encomienda la escritura de un libro acerca del conjunto de producciones artísticas realizadas por los “enfermos mentales”. Entre 1919 y 1921 la colección pasa de tener unos 450 ejemplares a contar con cinco mil piezas realizadas por cerca de 500 autores distintos, pinturas hechas sobre papel de pared, hojas de periódicos o incluso papel higiénico, cuadernos fabricados con folios usados o esculturas modeladas con miga de pan y saliva. La colección se hace celebre rápidamente y su libro alcanza una influencia estética sin precedentes. “*El arte de los locos o arte alienado, como fabricación cultural e iconográfica, resulta fundamental para comprender las vanguardias históricas, pues es uno de los manantiales secretos donde continuamente están bebiendo*” (Prinzhorn, 2020, p.14).

El libro de Prinzhorn intenta teorizar sobre la esencia del proceso creativo, y luego analiza las obras desde el punto de vista de la historia del arte tradicional. Su influencia llega a los círculos artísticos de la época. Paul Klee lo difunde en la *Bauhaus*. Max Ernst viaja a París y se lo regala a Paul Éluard y de este modo, el arte alienado interesa a los que luego formarán parte del grupo surrealista, si bien pocos entienden alemán, el libro es admirado y devorado, fascinan sus imágenes más que sus palabras. El delirio es idealizado y entendido como libertad absoluta, y la enfermedad mental vista como el acceso directo al inconsciente. En las exposiciones del grupo se incluyen obras de manicomio de manera anónima⁴.

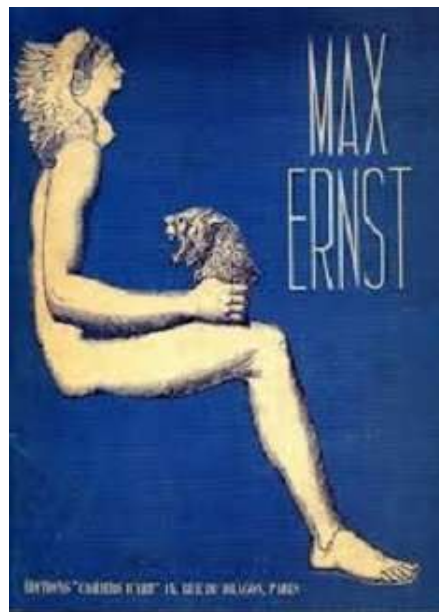
⁴ Como ejemplo de esta influencia podemos observar la composición del *Pastor milagroso* dibujado por August Natterer (paciente del hospital de Heidelberg), obra de 1916, con la del *Edipo* de Max Ernst, de 1931, que fuera cubierta de *Cahiers d'Art*.

Los surrealistas hicieron uso de cuatro métodos creativos “propios de los enfermos mentales”: los dibujos automáticos; la combinación de motivos no relacionados entre sí; el método crítico-paranoico y el amalgamamiento de figuras.

El surrealismo trata de crear un arte ya existente: los verdaderos surrealistas serían los enfermos mentales.



August Natterer, 1916



Max Ernst, 1931

Años más tarde, bajo el III Reich cambia la valoración entre arte y locura. Se vincula lo “patológico” a lo “degenerado” generando un debate anti vanguardista. En el marco de la propaganda nazi, el vanguardista y el loco se añaden al “judío”, asociándolos con el arte rupturista y con una conspiración global contra Alemania. El asesinato y represión de los artistas profesionales que los nazis llevan a cabo es paralelo al de los pacientes psiquiátricos. El programa de eutanasia *Aktion T4* (1939-1941), destinado a la ejecución de enfermos incurables y de “las vidas indignas de ser vividas” se aplica en Heidelberg y acaba con la vida de al menos 19 internos, entre ellos algunos de los artistas.

Carl Schneider, nuevo director de la clínica y responsable de las muertes, conserva intacta la colección como objeto de estudio, así como también los cerebros de los pacientes asesinados.

Quiero hacer mención aquí a una artista sueca, Hilma Af Klimt (1862-1944) que sería considerada la pionera del arte abstracto si no fuera porque se mantuvo en el anonimato, sus obras fueron creadas en 1906, antes que Kandinsky, Mondrian y Malévich. Salieron a la luz en 1986, muchos años después de su muerte, por expreso pedido de la artista que consideraba que su obra no sería bien acogida en su época (¿Sentiría temor de ser tomada por loca?) Nunca participó en exposiciones ni se identificó con ningún movimiento.



Hilma af Klint, Analía Zárate, 2019



Obra: Hilma af Klint

El libro de Prinzhorn también sirvió de inspiración al artista francés Jean Dubuffet (1901-1985), quien tras la segunda guerra mundial se interesa en la compilación de Heidelberg y el estudio sistemático del “arte de los locos” años después, en 1949 enuncia el término Art Brut, dándolo a conocer primero en Francia, luego en Suiza y más tarde en otros países. En 1950 visita la clínica y realiza un cuidadoso inventario que aún se conserva.



*Heinrich Anton Müller, Hombre con gota en la nariz, entre 1917-1922.
Pintura y tiza sobre papel de embalar*



Jean Dubuffet, Hombre con una rosa, 1949. Pintura y collage sobre lienzo.

Dubuffet, inspirado en el primitivismo y la idea de lo originario del ser humano, se interesa por la obra de Anton Müller, paciente esquizofrénico que ejerce gran influencia sobre su propia producción pictórica.

El art brut engloba las creaciones realizadas instintivamente, desde una necesidad interior, son expresiones alejadas del academicismo y las influencias culturales, realizadas por aquellas personas que habitan en los márgenes de la sociedad. Muchos ejemplos evidencian que la enfermedad, el sufrimiento, y la vulnerabilidad en las personas, tienen una vía directa de expresión a través del arte, algunos de ellos son: Virginia Woolf, Frida Kahlo, Van Gogh, Hölderlin, Michel Petrucciani, entre muchos otros. Por lo tanto, *“En el arte no existen diferencias entre arte de enfermos y arte de sanos. Quizás podríamos decir que enfermedad y arte, arte y enfermedad, pueden ir juntos como hermanos gemelos”* (Capdevila. 2011, p.17). El arte es simbólico y universal.

El término *Outsider* fue acuñado por el crítico de arte Roger Cardinal en 1972 como sinónimo inglés de *art brut*, es un arte creado fuera de los límites de la cultura oficial y realizado por artistas autodidactas que desarrollan su labor creativa sin contacto alguno con las instituciones artísticas establecidas y haciendo uso frecuentemente de materiales y técnicas inéditos. Cabe destacar que estos artistas, según sus cualidades, pueden ingresar en “el mercado del arte”.



Obra de Judith Scott.

Todo lo descrito hasta el momento deja claras evidencias de que el arte y la terapia son inseparables, pero, ¿Quién acuñó el término?

Fue el artista británico Adrian Hill, quién contrajo tuberculosis en 1938 y durante su internación descubrió los beneficios terapéuticos del proceso creativo, un instinto de resurrección. Una vez recuperado fue invitado a impartir clases a otros pacientes en el marco de la terapia ocupacional, estas experiencias artísticas se fueron extendiendo por los hospitales de la Cruz Roja Británica, brindaba alivio y consuelo durante las largas convalecencias de las heridas provocadas por la Segunda Guerra Mundial. Publicó dos obras nacidas de su experiencia práctica, “El arte como ayuda a la enfermedad: un experimento en terapia ocupacional” (1943) y “Arte vs Enfermedad” (1945).

En la misma época, en EE UU, se desarrollan experiencias que propician el desarrollo y la sistematización de nuevas formas de terapias en la medicina, la psicología y la pedagogía. Personas de distinta formación y procedencia ponen las artes al servicio de los demás.

Según la arteterapeuta Pat B Allen, los pioneros trabajaron con niños en instituciones (Kramer), con internos en sanatorios psiquiátricos (Naumburg, Ulman y Dachinger) y con los residentes de pabellones olvidados de los hospitales públicos (Mc Niff). (Allen, 2009). Estas intervenciones educativas y terapéuticas, ofrecieron una nueva mirada, enfocada en el arte, en su función y el papel que ocupa en el encuentro con el otro.

En la misma década de los 40 y también dentro del marco ocupacional, en América Latina, específicamente en Río de Janeiro, Brasil, la psiquiatra Dra Nise Da Silveira (1905-1999) ingresa al Centro Psiquiátrico Nacional Pedro II, donde transgrede los ideales hegemónicos frente a la enfermedad mental. Trabaja en una atmósfera hostil que emplea métodos como las lobotomías y los electrochoques para “sanar” a los pacientes, tratados de formas inhumanas y desconsideradas, sus principales herramientas son el amor, la empatía y el arte. Los talleres de dibujo, pintura y escultura, permitieron a pacientes psicóticos y esquizofrénicos establecer contacto con la realidad, fueron vistos, humanizados y dotados de herramientas para encontrar su propia voz, aquellos encuentros dieron lugar a una abundante producción artística.⁵ La Dra. Silveira, si bien no emplea el término Arteterapia, es una de las precursoras en el estudio de la expresión y la creación de imágenes como vía para mejorar el estado psíquico y emocional de las personas, desarrollando un puente entre el arte y la enfermedad mental.

En el ámbito pedagógico y educativo destacan personas como Jhon Dewey, con el ideal de unir las polaridades mente-cuerpo, pensamiento-acción, teoría y práctica, Herberd Read, el autor de “Educación por el arte” y Victor Lowenfeld, que entre otros, ayudan a definir y desarrollar el campo de la educación artística, desafían las normas establecidas desde una mirada múltiple, enfocada en el saber intrínseco que los niños poseen más allá de la mera incorporación de datos típica de la educación convencional.

⁵ En 1952, la doctora Nise da Silveira fundó el Museo de Imágenes del Inconsciente, en Rio de Janeiro, un espacio para la preservación de los trabajos artísticos producidos por los pacientes psiquiátricos; en 1956, inaugura la Casa de las Palmeras, un espacio de ayuda para personas que acaban de salir de instituciones psiquiátricas para reintegrarse a la vida social. Fue pionera en los procesos terapéuticos con animales y en el desarrollo de la psicología analítica o psicología junguiana en Brasil. Entre 1957 y 1962 estudió en el Instituto C.G. Jung de Zurich. Su trabajo ha sido reconocido nacional e internacionalmente.

A finales de los 40, principio de los 50, en Argentina se desarrollan teorías psicoterapéuticas e investigaciones relacionadas con el campo de la psicoterapia grupal que consolidan la psicología grupalista con Pichón-Rivière, De Brasi, Ulloa, Kesselman y Pavlovsky, entre otros. Combinan la psicología social y el psicoanálisis con el método psicodramático de Jacov Levy Moreno, un movimiento que inspira y aporta diversas técnicas al desarrollo del AT en su formato grupal.

En el Reino Unido y EEUU, se crean en la década de los 60s dos asociaciones, la *British Association of Art Therapist* (B.A.A.T) y la *American Arte Therapy Association* respectivamente, ambas desarrollan las primeras formaciones de titulación de grado universitario en Arteterapia. A principios de los 70s, Paolo Knill, Shaun McNiff, Norma Canner y Elizabeth Mckin, entre otros, desarrollaron la Terapia Expresiva Intermodal “Expressive Arts Therapie”, este programa enfatiza el enfoque transdisciplinar en el Arteterapia, según Capdevila, cada uno de ellos, colaboraron, tanto en América como en Europa, para acercar el arte y sus beneficios, a muchas personas, especialmente aquellas marginadas y olvidadas.

En España, recién en los 90s se consolida la Federación Española de Asociaciones Profesionales de Arteterapia (FEAPA), que acredita y agrupa las diferentes titulaciones y asociaciones del país.

Paolo Knill y Steve Levine son cofundadores y codirectores de la European Graduate School, quién avala el Master de AT y Desarrollo Humano que realiza Iatba (previamente ISPA) desde el año 2000 con la codirección de Mercedes Gysin (hasta 2013) y Mónica Sorín.

3.1 Iatba y algunos conceptos clave de su metodología

El Máster que se imparte en Iatba está influenciado por dos movimientos artísticos y sociales: las artes expresivas en Norte América y el norte de Europa y el movimiento grupalista argentino. Desde un enfoque humanista y transdisciplinario, entrelaza las diferentes disciplinas artísticas poniéndolas al servicio de la salud y las personas.

Transdisciplinariedad e intermodalidad

Otra herencia del paradigma cartesiano ha sido la separación de las disciplinas, cada una con sus métodos, impidiendo el entendimiento entre diferentes ramas, disociando dos formas de lenguaje: el de las ciencias experimentales y el de las ciencias humanas.

“Volvemos entonces a la imperiosa necesidad de proponer, vivir, aprender y enseñar un pensamiento complejo, que vuelva a tejer las disciplinas como posibilidad de humanidad en

completud; y que sólo de esta manera se vencería la eterna limitación y fragmentación del sujeto separado de sí mismo en la búsqueda del conocimiento” (Nicolescu, Basarab, 1996)

La transdisciplinariedad es un proceso según el cual los límites de las disciplinas individuales se trascienden para tratar problemas desde perspectivas múltiples. A través de la vivencia estética, abierta a lo sensorial, podemos tomar contacto con otras realidades, explorar, interrogar/nos, integrar y resignificar experiencias, en palabras de Mónica Sorín: “(...) *en ese andar por los márgenes, en ese movernos entre el rigor (y la intensidad) de la ciencia y la intensidad (y el rigor) del arte, entre el sentido de la lógica y la lógica de los sentidos (...)*”, *reside gran parte de la complejidad de nuestra tarea; también su provocadora y desafiante belleza*” (Sorín, 2011).

En el proceso creativo está muy presente la intermodalidad artística, creando un canal de comunicación entre las diferentes disciplinas, esta tarea, permite agenciar las vivencias en el cuerpo más allá de los juicios de la mente, pudiendo entrar en un espacio sin tiempo, transformando un baile en un texto poético, una narración en una pintura, la música evoca imágenes que pueden ser esculpidas en barro; una idea es psicodramatizada. Puertas y ventanas se abren para ofrecer miradas vírgenes, recursos para sostener el desasosiego, celebrar la vida en su complejidad y tejer a la vez, redes de conexión en el encuentro con el otro. “*Esta manera de trabajar nos lleva más allá de la experiencia cotidiana, y pasando por los diferentes sentidos nos abre con reflexión la vía hacia lo verdadero y real*” (Capdevila, 2011, p. 41).

A continuación, describiré algunos conceptos clave de la metodología que sigue el AT para el Desarrollo Humano de Iatba, en especial los que me guiaron en mi experiencia práctica, que lejos de ser técnicas preconcebidas son una guía en constante construcción, adecuada a cada encuentro, un marco de contención tanto para el arteterapeuta como para el paciente/persona o grupo.

Encuadre

Para posibilitar que los diversos lenguajes artísticos puedan ser vivenciados, es imprescindible construir un encuadre, adecuado siempre a las características de la persona o del grupo, caminando entre la **rigurosidad** y la **flexibilidad**, es un conjunto de normas precisas de funcionamiento que esclarecen la tarea, sus condiciones de tiempo y de lugar, estas normas se pautan “(...) *para garantizar la pertenencia y la operatividad en la tarea, así como la contención psicológica (que implica libertad y seguridad psicológicas)*” (Sorín, 2011, p.66). También son vinculadas por Sorín a una determinada actitud terapéutica que entrelaza las polaridades **intimidad-distancia**, y **ternura-crueldad**, se trata de navegar entre la calidez y el desafío permanente, teniendo en cuenta que la única crueldad que cabe, es la de ser cruel con la crueldad del otro hacia sí mismo.

Cuando el encuadre es claro y firme, da lugar a la tarea como líder, y la creación artística se convierte en un aliado entre el terapeuta y el paciente, una tercera voz, el misterio de lo inesperado, que nos conmueve y sorprende. Por lo tanto, desde el



rol de arteterapeuta, es muy importante percibir como estamos, qué necesitamos antes de llegar al encuentro con la persona o grupo, incorporando prácticas que nos conecten con la respiración, la escucha y la quietud. Este encuentro entre terapeuta, paciente y obra de arte contribuye a la creación del vínculo, lo enriquece y lo preserva. *“La construcción de un espacio de contención consiste precisamente en un aliento a tomar riesgos y permitir que emerjan las sorpresas”* (Levine, 2018).

Cuerpo vibrátil, escucha y sensibilidad estética.

“Existe un alfabeto del silencio, pero no nos han enseñado a deletrearlo”

Roberto Juarroz.

Ha sido esencial, tanto en mi proceso personal como en mis prácticas, tomar contacto con mi cuerpo vibrátil, acallar la rumiación, ese diálogo incesante de la mente que obstaculiza una escucha plena, para percibir aquello que en la ausencia de silencio pasa desapercibido, ese preciado silencio, es la vía de ingreso a la sensibilidad estética, la capacidad que tenemos para experimentar goce y ser afectados sensorialmente, accediendo al lenguaje corporal. Para Marta Canellas (2011), *“la escucha es el prelude del acontecimiento”*, es una actividad en la que participa todo el cuerpo y lo que acontece desde ese lugar puede convertirse en objeto de creación.

Quieto

No en la rama

En el aire

No en el aire

En el instante

El colibrí.

Octavio Paz.

La hiperracionalización es una barrera aún muy presente en la actualidad, la productividad, el consumo, la velocidad de la vida cotidiana y la falta de contacto con la naturaleza, entre muchos otros factores, promueve la desconexión de nuestros sentidos y nuestro cuerpo. De lo que se trata es de habitar ese cuerpo que somos, ese conocido desconocido, transversalizado por la ciencia, la religión, la moral, la sociedad de consumo, la tecnología, tantas violencias simbólicas escondidas, silenciadas en cuerpos dormidos, anestesiados, incapaces de sentir tras el velo de exigencias, internas y externas, cuerpos ausentes. La gran tarea del AT consiste en recuperar el cuerpo, porque solo con un cuerpo vibrátil, deseante y vivo podemos abrirnos al mundo, conocernos, conferir sentido a lo que nos pasa y nos rodea.

Y si hablamos de cuerpo no podemos dejar de lado el alma, quitando las connotaciones religiosas Sorín se refiere al alma como *“la fuerza y el temblor que nos habita”*, pero ¿qué sería del alma sin un cuerpo?, cuerpo y alma son indivisibles y a su vez irreconciliables, la naturaleza y la cultura los transversaliza y desasosiega y esa magna subjetividad que somos, lo integra en la palabra **“cuerpalma”**.

El cuerpo tiene su propio lenguaje, si no lo escuchamos grita a través del síntoma, manifiesta razones que la razón desconoce, revela y oculta. Durante el módulo de danza de primer año del máster, dictado por Eva Bischofberger, pude conectar con lo más profundo de mi ser, se abrieron las compuertas de antiguas heridas que permanecían blindadas, fue revelador, recuerdo que al culminar el módulo, caí enferma, estuve durante toda la semana en cama, el dolor tan escondido detrás de las corazas que había construido inconscientemente para “sobrevivir”, se hizo carne, aquella experiencia sentida me aportó la valentía para mirar de frente los rincones inhabitados de mi cuerpoalma.



Hojas muertas, de Remedios Varo (1956)

Cuando nos atrevemos a mirarnos con autenticidad y aceptación, cuando alimentamos una escucha plena y nos abrimos a lo desconocido, al juego, la espontaneidad, la alegría y el desasosiego, podemos habitar el instante, el aquí y ahora, crear desde un lugar sensible y estético, y en esa creación está en juego nuestra propia existencia. La escucha despierta el cuerpo a la sensibilidad, posibilitando la vivencia estética o “experiencia sentida”, he abordado este tema en el apartado “Arte y terapia”.

El vínculo y la imaginación arteterapéutica

“Lo que vemos en la mirada del otro no es más que lo que nuestras voces internas nos dicen acerca de nosotros mismos y por ello la tememos tanto. Tal vez si todos nos entrenamos en mirar a nuestro alrededor desde un lugar más compasivo, ancho y luminoso, todas esas miradas puedan algún día tejer una red de puentes sobre los cuales podremos caminar sin miedo ni aprehensión, en busca de compañía, comprensión y enriquecimientos mutuos”.

Alain Vigneau

Durante mis prácticas, las personas que se cruzaron en mi camino fueron espejos, en los que al mirarme aprendía más sobre mí, sobre mis luces y mis sombras, mis aciertos y mis errores, un despliegue de miradas múltiples, en las que las proyecciones e introyecciones podían ser interrogadas, raíces que se fueron entrelazando a medida que el vínculo se nutría de las pequeñas cosas, un gesto, un roce tierno, un silencio sostenido, un poder acoger tanto la alegría como la tristeza, una compleja danza entre singularidades que nos permite ver y dejarnos ver para integrar las diferencias y enriquecernos.

El vínculo es el primer objetivo en un encuentro terapéutico, es muy importante propiciarlo y fortalecerlo, con el encuadre como aliado y la obra como tercero relacional, desde la escucha, la empatía, el respeto, la confianza, la ternura y la libertad. Todo ello favorece la creación de un espacio seguro, donde las personas pueden expresarse sin ser juzgadas, un lugar donde prevalece lo humano. Cabe destacar que la empatía sin el desafío necesario deja de funcionar, es importante no confundir lo amigo con “ser Amigos” del que habla Sorín, citando a Ulloa (1995).



Cuando el vínculo se hace posible da lugar a la **“imaginación arte terapéutica”**⁶, la misma incorpora muchas operaciones descritas hasta el momento, en síntesis, se trata de que la persona, partiendo de su propia experiencia reconozca su potencial para transformar su vida, acogiendo el dolor y la dicha implícitos en todo proceso de autoconstrucción, alimentando un cuerpo vibrátil que interroga las verdades internas y las externas instituidas, capaz de pensar las emociones y sentir los pensamientos, para conectar con la potencia de vida. La expresión artística sirve de vehículo para transitar estos sentires, siempre y cuando haya apertura y predisposición.

⁶ Monica Sorín da nombre a este concepto, inspirada en la lectura del libro: *La imaginación sociológica* de Charles Wright Mills (1966)

Multiplicidad, Resonancia y metáfora

“En la basta colonia de nuestro ser hay gente de muchas especies, pensando y sintiendo de manera diferente”

Fernando Pessoa

“Basta la lealtad de cada uno con su propia diferencia para ser leal con la diferencia del otro”

Mónica Sorín

Gilles Deleuze y Félix Guattari desarrollan un concepto filosófico llamado Rizoma, basado en el rizoma botánico, donde las raíces no siguen una subordinación jerárquica, una raíz da origen a múltiples ramas y cualquiera de ellas puede incidir y afectar a las demás, no tienen origen, ni fin, ni centro. El “Y” las une y las complementa, abre camino “entre” las diferencias, diluye barreras, se contrapone al “O” excluyente y acoge alegrías y tormentos, la noche y el día, el verano y el invierno, el sueño y la vigilia y es ese recorrido vital, ese viaje interior, su fuente de conocimiento.

Abrirse a una mirada múltiple implica aceptar las distintas singularidades, escucharnos e interrogarnos, para vernos y ver al otro en su complejidad, para trascender las lógicas excluyentes y autoritarias. Me gusta imaginar el magma humano viviendo como el rizoma, cuánto más humanos devenimos cuando nos unimos en lugar de separarnos.



Misery in the Head, de Me

El proceso arteterapéutico posibilita reconocer estas **multiplicidades** a través de las resonancias que nacen del diálogo con la obra, resonar es subjetivo, es una manera de dar feedback, de responder a las obras de los demás desde el yo y lo que me mueve a mí, dejando de lado el juicio y la interpretación, **las resonancias** evocan imágenes, poesías, aromas, sonidos y sentimientos, nos enseñan a mirar de un modo más poético, a involucrar el cuerpo en aquello que observamos.

La metáfora es otra herramienta esencial en nuestra tarea y va de la mano de la resonancia, tiene la capacidad de trasladar el sentido de una palabra a otra, utilizando el potencial de las imágenes. Requiere de una escucha sentida y nos permite expresarnos de manera estética y profunda. *“Hay metáforas que son más reales que la gente que anda por la calle. Hay imágenes en los escondrijos de los libros que viven más nítidamente que muchos hombres y mujeres (...)”* (Pessoa, 2018).

Crear, sentir y pensar desde esta perspectiva múltiple genera acontecimientos reveladores, estimula el insight (darse cuenta) y aporta herramientas para hacerlas propias y afrontar los

problemas cotidianos de una forma más creativa, propicia el terreno para abrimos a los “morires” y “renaceres” tan necesarios para alcanzar una vida mas plena. Como dice Sorín: “Para devenir pájaro, a veces uno pasa por devenir mármol”.

El diálogo con la obra, ese tercero con alma

Para que la obra emerja es necesario un estado de presencia, de sensibilidad, confiar en el proceso y adentrarnos en el misterio, honrarlo, dejando a un lado el ego, ese fiel creyente en la razón como medio para conocer y dominar la realidad, como dice Odette Velez, *“ir al encuentro del misterio implica recibir un golpe en nuestro moderno y soberano ego”*, trascender esta barrera es imprescindible, desmoronar nuestras estructuras para confrontar esa realidad que está más allá del intelecto, que puede ser percibida más que comprendida o interpretada. Solo desde este estado podemos dotar a la obra de alma, la hemos creado, pero no nos pertenece, es un tercero que nos interpela y puede llevarnos por senderos desconocidos, la puerta de entrada hacia otras rutas posibles se inicia en el diálogo con la obra, en lugar de hablar “de” ella hablamos “con” ella. Este diálogo muchas veces desconcierta, desacomoda, extraña, porque nos expulsa del ámbito de lo conocido, en estos casos McNiff nos habla del lenguaje poético y creativo: *“Los poetas hablan a las piedras y a los árboles todo el tiempo y estos elementos a su vez hablan a través de los poetas y los escritores”*. Los niños tienen la capacidad de hablar “como si” fueran el personaje de sus dibujos, para los adultos es más complejo, darles tiempo, invitarlos a decir lo que ven, que sienten sobre sus cualidades, que les llama la atención o poner un título a la obra, facilita el proceso, involucrar el cuerpo, el movimiento, puede ser un canal para la expresión verbal, volviendo a McNiff, *“si somos capaces de sentir compasión y de expresar nuestras sensibilidades hacia una imagen, las afirmaciones se pueden hacer rápidamente íntimas y emocionalmente conmovedoras”*.(Capdevilla, 2011)

Es importante que el diálogo nazca del cuerpo, que hable aquello que nos toca, que nos hace vibrar, dando espacios para que suceda, concediendo valor al silencio y al menos es más, evitando la compulsión racional que insiste en interpretar y llenar el vacío, muchas veces perturbador. Es necesario adentrarnos en un mar de dudas y abrazar el desconcierto de no saber, dar la bienvenida a los errores, asumirnos imperfectos, caernos, levantarnos y cuando volvamos a caer, sostener esa caída, interrogarla con sentida escucha nos convierte en los protagonistas de nuestras vidas. El AT propicia estos diálogos y si nos sumergimos en la experiencia, podemos ampliar nuestros recursos, expresarnos y profundizar en la comprensión de nosotros mismos y por ende de nuestro entorno.



Metamorfosis marina, de Analía Zárate

Incierto ser, materialización de lo intangible, la quietud y la incertidumbre siembran semillas que germinan en un mar en calma, pájaros sedientos hallan la fuente inagotable, ella me habla del florecimiento de una conciencia ancestral, efímera y eterna, me cuenta que en su viaje ha perdido las certezas, una anciana en su cabeza dirige la mirada hacia adelante, ella, flota en un mar de dudas. (Obra realizada durante el confinamiento)

Ternura, Vulnerabilidad y Amor

La ternura disuelve esa línea ilusoria que divide las aguas de la separación y el encuentro.

Roberto Juarroz

La ternura es un conjuro íntimo y social contra la violencia, es el primer derecho que nos humaniza, el asunto ético central de la vida humana, implica empatía y miramiento amoroso hacia el otro, valora la alteridad y garantiza la autonomía. Es necesario no confundir autonomía con una actitud de guerrero que no se compromete con nada, tan típica de la sociedad posmoderna, en la que se evita la dependencia de otros para no ver coartadas las posibilidades de crecimiento, ambicionando una libertad que relega a la ternura a la mera sensiblería. “Cuando el mundo se presenta como un objeto de conquista, parece un tanto indeseable el lenguaje de la ternura. La afectividad y la ternura pueden quebrar la disposición del combatiente, atentando contra la efectividad de la ideología guerrera” (Restrepo, 1997).



Oswaldo Guayasamín

El tacto, es el más humano de los sentidos, la mano nos diferencia de los animales, puede agarrar y someter al otro a su voluntad o acariciar sin un plan definido, al contrario de agarrar, la caricia proviene de una mano incierta, que tantea, espera la reacción del otro, en amorosa complicidad. Una mano tierna es una mano sabia que sabe moverse en medio de los vientos y las pasiones encontradas que constituyen la escucha de lo humano. El olfato, otro sentido relegado, puede hacernos viajar en el

tiempo y traernos el aroma a tierra mojada de la infancia. En la biblia hebráica, la palabra para descifrar el espíritu “Ruá”, viene del verbo “rea” que significa oler, se podría decir que la espiritualidad, esa capacidad de percibir la dinámica más fina de los seres humanos es también una cierta capacidad olfativa y es esta sensibilidad la que nos hace éticos.

La **moral** es “el conjunto de obligaciones y prohibiciones” que la sociedad impone, códigos y mandatos institucionales a los que estamos obligados o impedidos, es conservadora y disciplinaria, en cambio la **ética** está guiada por la auto interrogación de nuestras necesidades y deseos, y su problematización⁷, desafía nuestras libres y responsables decisiones sobre nuestra existencia. Estar en el mundo es también ver qué hago con lo que me sucede.

En este estar en el mundo, en la formación y en mi experiencia de prácticas he aprendido que la ternura está vinculada a la vulnerabilidad, reconocernos vulnerables es un acto de valentía, implica fuerza y flexibilidad. La dureza en cambio, enmascara una fragilidad que necesita defenderse, congelando el cuerpo e impidiendo la ternura. Crecemos con la idea de que ser fuerte significa ser dura y así pasamos años creyendo “que podemos con todo”, “que llorar es de débiles”, “que aquí no pasa nada”, “no hay que tener miedo”, “ser sensible es de perdedores”; y así, fuerza y dureza se convierten en sinónimos, obturando nuestra capacidad de sentir, de mostrar nuestros sentimientos, esto nos vuelve miedosos e inseguros, debilitando nuestra estructura psíquica y obligándonos en muchos casos a buscar “prótesis identitarias”, máscaras que nos protegen del dolor y a la vez no nos permiten sentir **amor**. El dolor emocional necesita ser visibilizado, aceptado, sentido y procesado para poder transformar o re-significar la experiencia. Ser tierno no es ser débil. Cuando nos permitimos sentir miedo a perder el control se derriban los muros de defensa, y podemos fusionarnos con el otro en íntegra singularidad, nos permite estar en paz con nosotras mismas sin necesidad de escondernos ni sentir vergüenza por ser como somos.

Si bien el tacto es el sentido más cercano al sentir, en el espacio arteterapéutico, la ternura puede ser expresada de múltiples maneras, con una mirada cómplice, una sonrisa, un silencio, o simplemente el hecho de estar cerca, podemos acariciar con las palabras, construir ambientes acariciadores. Restrepo sitúa la ternura en el presente, como acontecimiento siempre vivo que se entrega o se recibe y resiste a cualquier temporalización que intente colocarla a una instancia más allá del cuerpo y del tacto que se comparten en la vida diaria (Restrepo, 1997)

Y para compartir, para tener la capacidad de dar, por mero placer, es indispensable sentir amor, el amor hacia uno mismo en primer lugar, hacia otros y hacia la naturaleza, un amor que como dice Fromm, implique cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento, siendo conscientes de ver a la otra persona tal cual es. En un mundo donde los valores humanos están determinados por los valores económicos, donde se persigue la inmediatez que nos convierte en máquinas despojadas de sentimientos y reina la omnipotencia narcisista, es primordial reivindicar al **Amor**, porque *“el amor es la única forma de conocimiento que, en el acto de unión, satisface mi búsqueda. En el acto de amar, de entregarse, en el acto de penetrar en la otra persona, me encuentro a mí mismo, me descubro, nos descubro a ambos, descubro al hombre”* y a la mujer (Fromm, 2020, p.49).

⁷ Texto extraído de los apuntes del módulo Psicología Evolutiva I: Cultura de los sentimientos y vivencia estética (2018)

Tu, yo, nosotros



La danza, Henri Matisse

El grupo es ese espacio de resistencia donde las personas se unen para desafiar las verdades instituidas. El imaginario social, nos transversaliza, nos deslumbra con certezas que, por tan luminosas, producen ceguera, no dejan lugar a la interrogación. **El grupo**, que es mucho más que la suma de sus integrantes, viene a sembrar dudas en el terreno de las certezas, nos invita, de la mano de la creatividad a salir de las arenas movedizas del conformismo, a mirar más allá de nuestro propio ombligo y reconocer-me en el otro, tan familiarmente extraño, tan extrañamente familiar, así, la escucha se ensancha, me permite desafiar y aceptar ser desafiado, para acceder, siguiendo a Sorín, a la permanente espiral de interrogación y auto interrogación, para dar forma a otras realidades posibles, tanto individuales como sociales. Un dispositivo dispuesto de tal forma, que dialoga sobre nuestras ideas acerca de la subjetividad y las verdades que damos por absolutas, se vuelve amenazante por su carácter trasgresor, es el lugar desde dónde la micropolítica se hace posible, en el que en lugar de frustrarnos y sentirnos impotentes hacemos algo al respecto, salimos de la parálisis de la queja y danzamos, como en la obra de Matisse, nuestro potencial creativo y deseante.

En el máster el dispositivo es pedagógico clínico, no necesariamente porque sea un espacio psicoterapéutico sino porque fomenta la mirada crítica, cuestiona aquello que creemos saber o no de nosotros mismos, si bien se diferencia del dispositivo terapéutico porque los objetivos son diferentes, es inimaginable aprender AT sin auto-interrogación, por lo tanto, los efectos terapéuticos son inevitables. (Sorín, 2011, p.65).

Es importante tener en cuenta la forma en que miramos, desde que lugar de mí, transfiero al otro, cómo recibo lo que el otro me devuelve. Aquí están en juego nuestras matrices vinculares, cuando se activan, el pasado le arrebató al presente su esencia, dejamos de ver al otro, proyectamos lo propio en él y lo “des-otramos”. Es imprescindible profundizar en nuestra escucha para reconocer cuando esto sucede, para de-construir ideas y soltar expectativas. Impregnada está en mí la potencia del trabajo grupal, conservo miradas, sonidos y silencios, gestos, aromas y colores, palabras acariciadoras, poesías que me susurran al oído, danzas que vibran en mi cuerpoalma.

Juego y humor

La madurez del hombre es haber vuelto a encontrar la seriedad con que jugaba, cuando era niño.

Federico Nietzsche



Anónimo

El adulto, con el paso del tiempo, las exigencias cotidianas, el bombardeo audiovisual que tanto nos distrae, la mirada puesta en la aceptación del estimado público, en lo que se espera de mí, provoca una amnesia en la que nos ausentamos de nosotros mismos, el **juego** pierde su vital importancia y se adormece el deseo. El juego es capaz de llevarnos de la mano a universos fantásticos y en esa exploración, cuando nos dejamos asombrar, regresamos con una comprensión más amplia del universo real, multiplicamos las alternativas, los significados y los sentidos, devenimos más creativos y amorosos, sin embargo, la sociedad y la educación moldea ciudadanos dóciles y productivos, arrebatándonos la espontaneidad y la iniciativa, el juego, se convierte así en una necesidad, dentro un mundo donde todo está reglamentado.

El juego auténtico, donde **libertad y límites** se complementan, “obsequian al organismo con un mejor sentimiento vital, con otra energía, con alegría, con desesperación o con profunda satisfacción” (Rebecca Wild, 2019, p.116), podríamos decir entonces que el juego es sinónimo de salud. “Cuando el aprendizaje es concebido

como aventura y no como chaleco de fuerza, como acto apasionado y no como ritual aburrido, como transgresión lúcida y no como sometimiento al poder de los conocimientos, como recreación activa y no como repetición pasiva, como exaltación de la persona y no del hombre-máquina” (Sorín, 1992, p.108), cuando todos estos factores están presentes el juego protagoniza el proceso de aprendizaje de la vida, la nutre y enriquece.

Recuerdo que en uno de los módulos dictados por Mónica Sorín, nos propuso pensar en un personaje que nos gustaría ser, la sorpresa llegó con la segunda parte de la consigna, el desafío consistía en agruparnos para inventar una historia que tuviera unidad y lógica entre todos los personajes, esa historia luego sería dramatizada y así podían convivir en la misma escena, un poeta, una monja, un actor de Hollywood, una bailarina de danza clásica, un superhéroe o una trapecista... Surrealista!, una invitación al pensamiento divergente, a la imaginación, la creatividad y el sentido del humor, un termómetro para ver el trabajo de equipo, su fluidez o sus bloqueos.

No podemos hablar de juego sin hablar de humor, en ambos casos es imprescindible tirar por la borda las ideas previas y lanzarse sin miedo en el océano del asombro.

11

*Detenerse ante el asombro
Que se despliega en el gesto de la rosa
O en la maravillada tertulia
que entablan los colores y los pájaros
sobre la franja insegura del atardecer,
equivale a asombrarse del asombro.
Aparece entonces una nueva inocencia,
Más esencial que la primera.
Sólo en ella germina el asombro definitivo.
El reconocimiento de las máscaras.
La salvación por el asombro.*

Roberto Juarroz

El **humor** es otra herramienta muy importante en el espacio arte terapéutico, así como en todos los ámbitos de la vida cotidiana, la frase poner “humor en la tragedia” muchas veces es recibida con extrañeza, con desconcierto y en ocasiones hasta rechazo, porque el humor al igual que el juego, revitaliza, descongela, libera, transforma y re significa, por lo tanto, se torna peligroso, el humor es mal interpretado, juzgado, vulgarizado y hasta se lo considera frívolo. En el mundo mediático y la publicidad abunda el humor grosero, burlesco, el humor irónico carente de amor, que daña e idiotiza, el humor evitativo, empleado para no dejarse ver y el humor social que se emplea para pertenecer ignorando lo que se siente, todas estas transversalizaciones nos alejan de la humana risa, de la alegría vital que nace espontánea cuando el humor es celebrativo, cuando después de ahondar en nuestros rincones más oscuros, somos capaces de reírnos de nosotros mismos porque “(...) no existe fuente más generosa ni más enternecedora para nutrir nuestro imaginario y desatar nuestra creatividad que la celebración libre y poética, consciente y compasiva, de nuestra particular tragicomedia: este desesperado intento de ser nosotros mismos y de encontrarle un sentido tangible a nuestra corta e insignificante presencia personal sobre la faz de la tierra” (Vigneau, 2016, p.29).

Imaginación y Creatividad

*“Debemos arrojar a los océanos del tiempo una botella de náufragos siderales, para que el universo sepa de nosotros lo que no han de contar las cucarachas que nos sobrevivirán; que aquí existió un mundo donde prevaleció el sufrimiento y la injusticia, pero donde conocimos el amor y donde fuimos capaces de **imaginar** la felicidad. Gabriel García Márquez*

Y si nutrimos nuestra capacidad de imaginar, podemos lanzarnos sin temor al terreno de la creatividad, podemos dar forma a nuestra realidad, encontrar antídotos para transformar nuestras heridas, nuestros miedos más profundos, porque como dice Rosa Montero: *“Los humanos nos defendemos del dolor sin sentido adornándolo con la sensatez de la belleza, aplastamos carbones con las manos desnudas y a veces conseguimos que aparezcan diamantes”*.

...Conseguimos crear nuestra propia aventura, iluminar nuestro lienzo en blanco con el sueño de pichones que despliegan sus alas...



La creación de las aves, de Remedios Varo

La imaginación es esa capacidad intrínseca que tenemos para viajar a otros mundos posibles, para explorar universos desconocidos y acceder a las infinitas imágenes del inconsciente, tanto individuales como sociales, podemos representar objetos, seres o situaciones y a través de ella construir un puente hacia la creatividad. Siguiendo a Mónica Sorín, la creación artística tiene una alta carga de subjetividad, por lo tanto, aquellos moldes inscriptos en la infancia, por la familia y la escuela en un contexto social determinado, influirán directamente en la creatividad del adulto, haber crecido en un clima de confianza o de censura, de protagonismo o pasividad, entre otros aspectos, interioriza un modelo relacional, un grupo interno que influirá de un modo decisivo en el comportamiento y la relación con los grupos externos, por lo tanto, individual y socialmente estamos atravesados por lo grupal y lo institucional.

El AT potencia y fomenta la creatividad generando espacios de cuestionamiento, nos permite explorar lo que nos precede y dar la bienvenida a lo nuevo, afrontar los cambios, junto a la ansiedad y resistencia que ello conlleva cuando existe el apego a la identidad, a la tranquilidad de lo conocido.

Derribar nuestras creencias y convicciones es lo que nos empuja al cambio. Una canción popular reza: *¡Yo soy así y nunca cambiaré!*, semejante afirmación aniquila la misma esencia de la identidad, que para permanecer necesita del cambio y no de la rigidez y la repetición, que nos estereotipa y nos aleja de la vitalidad. Como nos decía Matisse: *“Para mirar algo como si nosotros nunca lo hubiéramos visto antes requiere un gran coraje”*.

La imaginación (utilizada a nuestro favor) nos permite pensar en nuevos mundos posibles y la creatividad es el medio para crearlos, el estado creativo nos enfrenta a lo inédito que cuestiona el orden establecido, a lo “nuevo”, en relación a esos “viejos” aspectos que conforman nuestra experiencia de vida y no lo nuevo por lo nuevo, superficial y efímero. Las certidumbres y las incertidumbres pueden dialogar dentro de una realidad siempre cambiante, carente de verdades absolutas, el juego y el humor pueden interactuar generando proyectos vitales y ablandando la solemnidad. La razón y el afecto, lo consciente y lo inconsciente se encuentran y nos permiten ser sentipensantes.

La creación, como dice Kandinsky, tiene que nacer de la necesidad interna del alma, es un proceso en el que aprendemos a aprender y el aprendizaje, afirma Pichon Rivière, *“es la apropiación instrumental de la realidad a través del conocimiento para transformarla”* (Quiroga, 2004).

3.2 El rol del arteterapeuta

(...) Los terapeutas frecuentemente tambalean, improvisan y buscan a tientas una dirección. La tentación poderosa de lograr certeza abrazando una escuela ideológica y un sistema terapéutico riguroso es algo traicionero: tal creencia puede bloquear el incierto y espontáneo encuentro necesario para que la terapia sea efectiva”.

Irvin Yalom

“No tendría el derecho ni la capacidad de acompañar a otras personas a lugares tan íntimos si no hubiese cruzado algunos infiernos propios”.

Alain Vigneau

Todos los conceptos descritos anteriormente son los pilares que más presentes estuvieron en mi experiencia de prácticas, los que me hablaron al oído junto a mis maestros, al conocimiento adquirido, partiendo de mi propio viaje interior, los que me ayudaron a profundizar y comprender cuál es el rol del arteterapeuta, entendiendo que antes de acompañar en los procesos de autoconstrucción a otras personas es imprescindible una auto interrogación profunda, abrir puertas y ventanas en nuestro interior y que el viento derribe las férreas certezas, para construir otros significados posibles, dar palmaditas en todo nuestro cuerpo para viajar del exterior al interior, para ser una caja de resonancia y permitir a los sentidos activar las teclas del alma, sentir la vida, escucharla y pensarla al unísono y desde ese lugar amoroso encontrarme con el otro, ese diferente tan semejante, con el que puedo multiplicar la mirada, el sentido, el significado, ser tierna conmigo misma y aceptarme vulnerable me permite aceptar al otro, sin reparar en vano, sabiendo que el dolor necesita su espacio y su tiempo para ser elaborado, acogerlo al igual que la alegría y emprender la desafiante aventura de desaprender para “aprender a aprender” que el desasosiego nos cuenta que estamos vivos, que es necesario reavivar el deseo, poner comedia en la tragedia para transitar de lo siniestro a lo maravilloso, un modo poético y lúdico para salir de la queja y la victimización, que paraliza y obtura, teniendo en cuenta que yo, tu y nosotros formamos un magma indisoluble, en el que el juego, el humor y la imaginación son herramientas vitales para acceder a la creatividad, para hacer de lo pequeño algo grande, “*dar a lo cotidiano un sentido elevado, a lo conocido, la dignidad de lo desconocido, a lo finito, el brillo de lo infinito*” como decía Novalis.

De este modo el arteterapeuta puede acompañar sin juzgar, de persona a persona y no desde el sano o el que sabe frente al enfermo, es necesario estimular en el otro la búsqueda de herramientas propias para su desarrollo, ser, como dice Alice Miller⁸, un “*testigo cómplice*”, un agente de cambio que propicia el terreno para que todo el despliegue mencionado anteriormente sea posible, teniendo en cuenta los tiempos de la persona o el grupo, cuidando la tarea y los objetivos que la guían, como a la tierra, que hay que nutrir, regar y honrar para que las semillas germinen, para que florezca la potencia de vida.

⁸ En su libro “El cuerpo nunca miente”

Ahora bien, caminar con otros implica estar muy cerca de los afectos y la subjetividad y es inevitable que surjan proyecciones, introyecciones, transferencias y contratransferencias, por lo tanto es un deber profesional y una responsabilidad ética supervisar la tarea, es una forma de cuidarnos, un espacio de co-visión en el que podemos ser acompañados, escuchados y respaldados, plantear dudas y ampliar la mirada, celebrar los pequeños cambios, siempre en relación a nuestro encuentro arte-terapéutico y enfocados en la tarea, es el lugar que nos permite engrasar la principal herramienta que tenemos: Nosotras/os mismos.

La terapia personal, es otro espacio esencial en el que podemos profundizar en el conocimiento de nosotros mismos, donde el autocuidado se vivencia y experimentamos en carne propia el AT en acción. En mi experiencia personal, es un encuentro transformador, de gran riqueza. La presencia del juego, el humor, la creatividad y la ternura, me brinda los recursos que permiten habitar y habitar el mundo de un modo más poético.

4. Marco teórico de la práctica

“Desde el punto a la línea, desde la vejez a la niñez, un viaje de retorno a la inocencia”.

Son las primeras palabras que se escriben solas al senti-pensar el proceso de mi experiencia práctica, un viaje de retorno a la infancia que se gestó en mi interior previamente, la niña adormecida en mí despertó con fuerza y me condujo al amoroso encuentro intergeneracional, en el que **vida** y **muerte** me acompañaron, ansiedades y resistencias, dolor y confusión, duelos, desasosiego profundo, deconstrucción, alegría y dicha, juego, humor, amor por las pequeñas grandes cosas, ternura hacia mí y hacia la vida en todas sus manifestaciones.

El punto inicial comenzó en la Residencia y Centro de día Olivaret, donde me encontré con un grupo humano que me enseñó otra dimensión del tiempo, donde lo diminuto se vuelve gigante, donde la escucha cobra toda su dimensión y las miradas dicen más que mil palabras, las manos, expresan su rico lenguaje, y los cuerpos, bailan por dentro.

Al comienzo de la tesina pensaba centrarme solo en el colectivo de **mujeres** mayores, con las que realicé tres talleres consecutivos en el Centro Cívico Barceloneta, el taller inicial proponía debatir e interrogar el “**Edadismo**”, del que hablo más adelante. Después de la interrupción del confinamiento provocado por la llegada del coronavirus, tuve la oportunidad de culminar mis prácticas en la Fundación Albert, con niños de 4 a 7 años, hijos de familias en estado de exclusión social, describiré dichas Instituciones junto al marco práctico del presente trabajo. Con la sucesión de puntos que dan forma a la línea de este recorrido y atravesada por la belleza del proceso que cobra vida propia, siento que no puedo dejar de mencionar a esos dos polos tan importantes en este viaje experiencial: las personas mayores y los niños.

Antes de abordar la experiencia práctica haré un pequeño recorrido teórico desde una mirada singular sobre los tres colectivos.

4.1 Edadismo y vejez



Foto: Roberto Ruiz Espinosa

*¿Qué cuántos años tengo?
¡Qué importa eso!
¡Tengo la edad que quiero y siento!
La edad en que puedo gritar sin miedo lo que pienso.
Hacer lo que deseo, sin miedo al fracaso o lo desconocido...
Pues tengo la experiencia de los años vividos

y la fuerza de la convicción de mis deseos.
(...) Tengo la edad en que las cosas se miran con más calma,
pero con el interés de seguir creciendo.
(...) ¿Qué cuántos años tengo?
No necesito marcarlos con un número,
pues mis anhelos alcanzados,
mis triunfos obtenidos,*

las lágrimas que por el camino derramé al ver mis ilusiones truncadas...

¡Valen mucho más que eso!

¡Qué importa si cumplo cincuenta, sesenta o más!

Pues lo que importa: ¡es la edad que siento!

José Saramago

El edadismo es un término acuñado por el gerontólogo y psiquiatra estadounidense Robert Butler en 1968, para referirse a la estereotipificación y discriminación contra colectivos o personas por motivos de edad, otro “ismo”.

Más allá de la edad cronológica, la definición de la edad tiene una gran carga subjetiva, no solo a nivel individual, sino colectivo, la edad cronológica tiene unas características específicas que define la edad por categorías de infancia, juventud, madurez, vejez; la edad sentida en cambio, es a la que se refiere José Saramago en su poema, parte de la propia realidad y la actitud ante la vida tanto de hombres como mujeres, de sus cualidades personales, sus grados de autoestima, vitalidad, capacidad para adaptarse a los cambios, todo ello matizado por las características de su entorno social y afectivo. La edad sentida tiene relación con lo que la persona siente de si misma, lo que quiere hacer y de lo que se siente capaz, las cosas que desconoce y se aventura a descubrir.

Los “ismos” son construcciones sociales, que discriminan, dividen y en muchas ocasiones invisibilizan, como es el caso de las personas mayores, se vuelven invisibles, pertenecen como decía Arturo Solari⁹, al “*ámbito del olvido*”, dentro de una sociedad que venera la juventud (¡ese divino tesoro!), y denigra la vejez. Este culto a la juventud nos afecta a todos, nos da pánico envejecer y terminamos ocultando nuestra edad, mentimos y nos mentimos a nosotros mismos.

Dejamos de abrir puertas porque una voz interior nos susurra, estás viejo para “esto” o “aquello” y es así como el edadismo se convierte en una profecía auto cumplida y el deterioro físico y cognitivo puede agravarse.

Según Ashton Applewhite¹⁰ nadie nace edadista, las actitudes hacia esta discriminación, así como hacia la etnia y el género comienzan en la primera infancia, donde somos bombardeados a través de los medios, de la cultura popular que promociona estándares de belleza y perfección, donde las arrugas son feas, donde ser viejo es triste. Internalizar estos mensajes toda la vida. sin cuestionarlos, provoca que las personas mayores sufran de auto discriminación, terminan por convertirse en las más edadistas. En una sociedad que se diferencia de acuerdo a la categoría de “edad”, se define a las personas mayores como el grupo que no posee las cualidades necesarias para ser “parte de”. No es el paso del tiempo lo que hace que envejecer sea mucho más difícil, es el “edadismo”. Nos culpamos y avergonzamos por los cambios de la edad incapaces de aceptar las transiciones naturales de la vida; y la vergüenza y el miedo, mientras tanto, crea mercados, son los millones de euros de la industria del cuidado de la piel, quién nos dice que las arrugas son feas.

⁹ En El arte y la persona. Arteterapia: esa hierbita verde (2011)

¹⁰ Escritora y activista estadounidense, experta en cuestiones de edad, reconocida en 2015 y 2016 por el New York Time, la National Public Radio y la American Society on Aging



Anónimo

información la base de conocimiento que los mayores poseen es más valiosa que nunca. “La experiencia es un activo, no una debilidad”.

Creo en que cada edad tiene sus pro y sus contras, pero si la abrazamos, si abrazamos el presente sin añorar el pasado y rehuir del futuro, si entendemos la vida como un proceso de abrir puertas en lugar de cerrarlas, si somos honestos con nosotros mismos, podemos adueñarnos de nuestra edad y vivir la vida a nuestra manera.

Una vez más es necesario un cambio de narrativas, deconstruir “verdades” instituidas y politizadas, para lanzar otra mirada al proceso tan natural y potente que es el envejecimiento, para derribar ese muro intergeneracional, unirnos y potenciarnos, dejando los prejuicios de lado, porque ese otro, ajeno y diferente es mi yo del futuro.

La misma autora sostiene que para el año 2050, casi 2000 millones de personas tendrá 60 años o más, la longevidad es un sello fundamental del progreso humano, todas las edades, las etnias, los géneros, seremos mayores.

Lo más interesante de sus investigaciones apuntan a que muchos de estos estereotipos son erróneos, las personas mayores no pierden la creatividad con los años, el tiempo y la experiencia la acrecientan, hay incontables ejemplos en la historia de la humanidad que dan testimonio de ello, en esta sociedad de

4.2 Sobre la vida y la muerte



Heaven and Earth, Bill Viola

Si pienso en la vida y la muerte, la primera imagen que me visita es la obra de Bill Viola¹¹ *Heaven and Earth*, comparto aquí dicha obra y un fragmento del texto que escribí al salir de la exposición:

*La transitoriedad de la vida, instantes que abrazan la eternidad,
Que se sumergen en el pozo sin fondo de la finitud humana,
Las obras del tiempo, lo invisible y lo tangible,
Ralentización del movimiento,
Bucles sensoriales de lo esencial,
Vida y muerte,
Sucesos continuos discontinuos intermitentes,
fragmentos de conciencia de un mundo interior,
exploración de la existencia,
infinitas interpretaciones del ser;
mundo cotidiano y mundo imaginario,
cuerpo, carne, flujo sanguíneo,
emoción y raciocinio,
sutil equilibrio.*

La muerte es un hecho inevitable que nos atañe a todos, si bien sabemos con certeza que nos morimos y creo que esta es la única certeza inmutable, aceptarlo no es una tarea fácil, tan

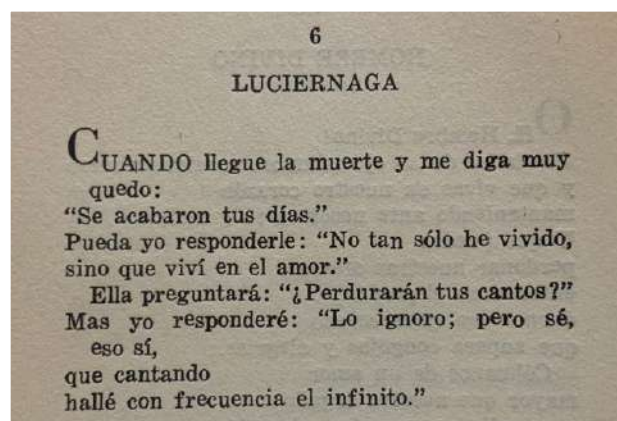
¹¹Del encuentro con la cultura budista, Bill Viola descubrió la rueda de la vida. Nacer, vivir y morir es una sucesión. Es un ciclo, un círculo, sin principio ni final. Arranca de ahí la idea de su obra *Heaven and Earth*. Dos monitores se enfrentan. Uno sobre otro. El rostro de un bebé que acaba de nacer (su hijo mayor) y el rostro de una mujer que acaba de morir (su madre, en el ataúd).

aterradora resulta la idea de la muerte (al menos en Occidente), que en incontables situaciones tiñe de apatía y desgana a la propia vida.

Pienso que la tragedia de nuestra finitud, esa batalla que inexorablemente perderemos, puede empujarnos con todas las fuerzas a experimentar aquello que nos rodea. Si fuésemos más conscientes de nuestra mortalidad, ¿acaso no viviríamos más sabiamente, aceptando la muerte cuando llegue, de un modo más apacible? Tal como argumenta Yalom, somos criaturas que buscamos significados, nuestro sistema nervioso reúne estímulos en configuraciones y cuando nos sentimos impotentes o confundidos, ordenar los acontecimientos que nos genera el malestar, nos aporta una sensación de control, estos significados, a su vez, nos aportan los valores que nos conducen a un código de comportamiento: “(...) *de esa manera, la respuesta a preguntas que tienen que ver con **por qué** (¿Por qué vivo?) proporciona una respuesta a preguntas que tienen que ver con **cómo** (¿Cómo vivo?)*”(Yalom, 2008).

El cómo vivo y mis actos estarán condicionados por la inevitable batalla interna y externa **entre** la ética y la moral, entre el deseo responsable y el deber, entre la bella y la bestia en nos, en reconocer las violencias simbólicas enmascaradas en nuestro interior para interrogarlas y desnaturalizarlas, y continuar haciéndolo, porque como dice Sorín, el proceso de interrogación ética y de autoconstrucción no debería terminar nunca, ¿qué queda de la vida si damos todo por sentado?

Creo que uno de los muchos factores que imposibilitan disfrutar la vida en su plenitud, es esa tendencia tan humana de proyectarnos en el tiempo, de oscilar entre el pasado y el futuro, siendo incapaces de permanecer en el presente, por otro lado, nuestro presente veloz nos ofrece tantas posibilidades, que nos sumergimos en actividades frenéticas y como en el ejemplo del tren de Proust, con tanta velocidad, extraviamos el halo histórico que nos precede, cayendo en lo efímero y superficial. Una vez más conquistar el “**entre**” es una **necesidad vital**. Entre el goce de vivir y el desasosiego de perecer, debemos, pienso y siento, revalorizar la contemplación que precede la



Rabindranath Tagore

acción, apreciando lo que tenemos sin anhelar lo que no poseemos, como en el proceso creativo, que cuando nos sumergimos en él con cuerpo y alma, nos desbordamos de presente y perdemos la concepción del tiempo. Jorge Riechmann, citando a Wittgenstein (Diario filosófico) dice: "*Quién vive en el presente, vive sin temor ni esperanza. Sólo quien no vive en el tiempo, haciéndolo en el presente, es feliz. Si como eternidad no se entiende una duración temporal infinita, sino atemporalidad, entonces puede decirse que vive eternamente quien vive en el presente*".

Siento que esta, es la eternidad más sana a la que se puede aspirar...

4.3 Mujer (es)

Fortuna

*Por años, disfrutar del error
y de su enmienda,
haber podido hablar; caminar libre,
no existir mutilada,
no entrar o sí en iglesias,
leer, oír la música querida,
ser en la noche un ser como en el día.
No ser casada en un negocio,
medida en cabras,
sufrir gobierno de parientes
o legal lapidación.
No desfilar ya nunca
y no admitir palabras
que pongan en la sangre
limaduras de hierro.
Descubrir por ti misma
otro ser no previsto
en el puente de la mirada.
Ser humano y **mujer**, ni más ni menos.*

Ida Vitale

Y habrá que descubrir a la Mujer no prevista dentro de nosotras mismas, y utilizar ese puente de la mirada para atravesar el imaginario social, ese magma de significaciones imaginarias que instituyen, determinan y consideran quienes somos y cómo “debemos” comportarnos. En el mundo capitalista en el que vivimos, que aboga por el consumo y la alienación, poco espacio cede a la interrogación, interior y la del orden establecido, y ante el velo de una ilusoria libertad donde sentir no es tendencia, padecemos diversas violencias simbólicas¹², tan naturalizadas por instituidas que se vuelven invisibles. Se requiere de una fuerte estructura psíquica para no sucumbir ante los regímenes de verdades instaladas, ni obedecer fervientemente los legados institucionales encargados de producir modos de subjetivación para que la Sociedad se reproduzca, provocando deslizamientos de sentido, políticas y sujeciones del deseo (Sorín, 2004).

Los mitos juegan aquí un papel relevante ya que recorren el escenario institucional, forman parte de la cultura organizacional con sus ritos de reproducción. Mediante nuestras formas de

¹² Diversas formas de opresión que podemos tardar años en reconocer porque no son tan evidentes: burla y desvalorización, Culpa, celos y rivalidad, ocultamiento y manipulación de la información, exclusión y discriminación, la manipulación de conflicto de lealtades, premio o castigo como categorías arbitrarias, etc. (apuntes del módulo Psicología Evolutiva I)

comunicarnos, de vincularnos o de actuar, entre otras, reactualizamos el mito, la mayor parte de las veces inconscientemente. Las historias que estos narran deben ser re-construidas con la intención de diferenciar lo real de lo fantaseado, de llegar al origen de ciertos valores, creencias o ideologías que rigen la vida cotidiana para ser interrogadas. *“Los mitos son cristalizaciones de sentido, narrativas que tienden a capturar dentro de un orden instituido. La repetición insistente de una narrativa, de un mito, actúa como violencia simbólica, invisibilizando e impidiendo la emergencia de lo diferente.* (Sorín, 2004). Lo instituido tiende a perpetuar, todo está organizado para que así sea, y cuando irrumpe lo instituyente no siempre es sinónimo de progreso.

Este tema me lleva a reflexionar sobre la igualdad de la mujer con respecto al hombre, tan perseguida y anhelada por siglos, sobre sus logros y todo el camino que aun queda por recorrer, se tendría que reescribir la historia universal para que todas las mujeres invisibilizadas ocuparan su merecido lugar, sin embargo, creo que más allá de la indiscutible defensa de la igualdad de derechos, es necesario salvar las humanas diferencias que nos complementan y suplementan, nos nutren y enriquecen, porque si somos todos iguales perdemos nuestra singularidad y nos convertimos en parte de la maquinaria, devenimos dóciles y obedientes, congelando nuestros cuerpos, aniquilando todo deseo o persiguiendo el de los demás, esos iguales con los que nos identificamos. *“Así como la moderna producción en masa requiere la estandarización de los productos, así el proceso social requiere la estandarización del hombre-mujer, y esa estandarización es llamada igualdad”* (Fromm, 2020, p.31).

Entonces, ¿cómo podemos repensar o reformular la imagen de nosotras mismas?, para dejar de ser *“La mujer de la ilusión. Una invención social compartida y recreada por hombres y mujeres. Una imagen producto del entrecruzamiento de diversos mitos del Imaginario Social, desde el cuál hombres y mujeres – en cada período histórico – intentan dar sentido a sus prácticas y discursos”* (Fernández, 2010, p.22)

Aquí entra en juego el proceso de autoconstrucción de la propia existencia y la responsabilidad que ello conlleva, la apuesta por vivir la vida, en un intento nunca del todo logrado, como si de una obra de arte se tratara, ello implica valentía para afrontar las resistencias e ir más allá, abriéndonos al acontecimiento, sosteniendo el desconcierto de lo inesperado, abrazando las incertezas, librando batallas entre la ética y la moral, entre la bella(s) y la bestia(s) que nos habita en este mundo complejo y caótico, en el que es vital no dejar de sorprendernos, amar lo desconocido y aprender de la confusión y el desasosiego, para elaborar creativamente nuestras pérdidas y nuestros goces, homenajear la vida con generosidad sabiendo dar y recibir, saboreando la belleza del instante con vital intensidad, acoger nuestro cuerpo alma tembloroso y tartamudo de confusión, porque es ese temblor el que nos recuerda que estamos vivos y deseantes.

El espacio arteterapéutico es el lugar de nuevos posibles, es el lugar donde...

Todo puede venir

*“(...) Y es así. Todo puede llegar de la manera
más increíblemente avizorada,
más raramente lejos
y no llegar llegando y no marcharse
cuando ha quedado atrás y se ha perdido.
Y hay, para ese encuentro, que guardar
amapolas,
un poco de piel dulce, de durazno o de niño,
limpia para el saludo”.*

Mirta Aguirre



4.4 Niñez

Llegó con tres heridas:

*la del amor,
la de la muerte,
la de la vida.*

Con tres heridas viene:

*la de la vida,
la del amor,
la de la muerte.*

Con tres heridas yo:

*la de la vida
la de la muerte
y la del amor*

Miguel Hernández.

¿Qué lugar ocupan los niños y niñas en este mundo?

Cuando nacemos, ocupamos el lugar que nos otorgan, necesitamos del otro para sobrevivir, somos arrojados al mundo como dice Heidegger, abandonando esa estancia placentera y acogedora dentro del útero materno, morimos para nacer. Ignoramos quienes son nuestros padres, si es que los tenemos, nos comunicamos con nuestro primer alfabeto, el lenguaje corporal, no sabemos de situaciones geográficas ni razas ni lenguajes verbales, con mucha suerte nacemos en un país que no está en guerra o en extrema hambruna, aunque durante nuestro desarrollo tendremos que enfrentar innumerables guerras internas. Algo que es un derecho humano, puede tornarse un privilegio según el contexto al que pertenecemos, el arrullo, la ternura, ser vistos y amados, esto influirá directamente en nuestra forma de dar y de poder recibir amor en nuestra vida adulta. Cuando somos niños y esas circunstancias están suplidas, sentimos y experimentamos la vida con los ojos del asombro, con la fluidez de nuestro potencial creativo, con curiosidad y contemplación hacia lo que nos rodea

Reímos a carcajadas y somos capaces de sorprendernos con un lento caracol que bebe una gota de rocío posada sobre una hoja, de inventar historias con las sombras de las cosas proyectadas en la pared o jugar con las nubes del cielo infinito, nos maravilla un colibrí suspendido en el aire bebiendo el néctar de la vida y las flores del árbol en primavera, con la misma intensidad nos aterran los estruendosos chaparrones invernales, sobre todo si los techos son de chapa; y después de ese glorioso júbilo, ingresamos a la escuela, nos inculcan que estemos quietos, que guardemos silencio, que memoricemos, nos enseñan a acatar obligaciones morales, y cuando intentamos



Anonimo

interrogarlas, suelen respondernos: “¡esto es así y punto!” o más terrible aún, “¡porque yo lo digo!”, la autoridad, la institución, en casa y en la escuela.

Poco a poco, vamos reprimiendo nuestra espontaneidad y moldeando nuestros deseos y pensamientos para pertenecer, nuestros cuerpos libres, comienzan a formar parte de una producción de “*cuerpos políticamente dóciles y económicamente rentables*”, tal como argumenta Foucault en su libro “*Vigilar y Castigar*”, el tiempo de la vida se sujeta al de la producción y terminamos exiliados de nosotros mismos siguiendo al desorientado rebaño que tan bien describe Chomsky.

De repente somos adultos extraviados en el camino, es primordial regresar a la infancia para recordar quienes éramos, volver a sentir con las entrañas, saber que no estamos solos, que el otro (personas y naturaleza), nos recuerda quienes somos, que no tenemos que perseguir mas al conejo blanco, porque vive en nosotros.

Y que los dolores de la vida, la muerte y el amor no nos arrebaten la capacidad de sonreír.

Después de esta reflexión personal de lo que significa la niñez, me resta mencionar que afortunadamente muchas personas arrojaron luz y perspectivas múltiples sobre el estudio de la niñez. Sigmund Freud, Erik Erikson, Jean Piaget, Lev Vygotsky, John Dewey y Donald Winnicott, entre muchos otros, han intentado explicar los diferentes aspectos a través de sus teorías. Y aunque no todas son



Anonimo

plenamente aceptadas hoy en día (todo está en constante construcción), la influencia de sus perspectivas, han sido de gran ayuda para entender cómo crecen, piensan y se comportan los niños. Me vienen a la mente también los ricos aportes de Gianni Rodari, Rebecca Wild, Arno Stern, y Victor Lowenfeld.

4.5 Exclusión y pertenencia



La palabra *excluir* según la RAE significa:

1. Quitar a alguien o algo del lugar que ocupaba o prescindir de él o de ello.
2. Descartar, rechazar o negar la posibilidad de algo.
3. Dicho de cosas: Ser incompatibles.
4. Dicho de una persona: Dejar de formar parte de algo voluntariamente.

Esta palabra puede estar acompañada de infinitas otras, son etiquetas y construcciones sociales que nos agrupan por semejanzas y del mismo modo nos excluye, es la marginación y la segregación de minorías étnicas, religiosas, raciales, sexuales, etc., involucra serias dificultades para acceder a oportunidades laborales, sanitarias, formativas, culturales o políticas dentro de la sociedad a la que pertenecemos. Una persona o grupo excluido no puede disfrutar plenamente de su condición de ciudadano o gozar sus derechos como tal. Para pertenecer, necesitamos encajar con el sistema de valores y códigos establecidos en nuestra sociedad, si no nos ajustamos a los mismos seremos rechazados o apartados, nos convertimos en el diferente, en “el patito feo”.

La pandemia actual es un ejemplo claro para ilustrar, cómo, cualquier persona, independientemente de su origen racial, sexual, religioso, etc., puede sentirse excluida, cito una vez más a Vigneau¹³, quién describe esta situación como *“la obra maestra de la tragicomedia de la vida, requiere de nosotros la valentía de reconocer los territorios ocultos que nos lleva a transitar el miedo a la muerte, la vulnerabilidad, el desconcierto, el enfado.”*

Sorín me habla al oído: “Y el miedo a la vida!”

¹³ https://www.objetivobienestar.com/salud-mental/alain-vigneau-me-jure-mi-mismo-no-moriria-sin-haber-vivido-antes_52529_102.html

Muchos interrogantes me asaltan: ¿somos conscientes de las injusticias que se cometen a nuestro alrededor?, ¿o estamos demasiado ocupados para prestar atención?, ¿nos creemos superiores a los demás por estar dentro de un prototipo? ¿Excluimos a la gente “distinta” para que nuestra reputación no sea afectada? ¿tratamos a todos por igual o nos dejamos influir por los demás?, ¿somos conscientes de nuestros actos y actitudes?, ¿Qué espera la sociedad de nosotros?, ¿Qué diferencia hay entre tu y yo?, ¿Por qué no intentamos cambiar las cosas y esperamos que otros lo hagan?

Si pienso en cambiar las cosas pienso en Arteterapia transdisciplinaria y sus espacios de resistencia donde prevalece lo humano, en la posibilidad de ser más conscientes de nuestras propias miserias, para que en lugar de horrorizarnos nos ocupemos, para transitar de lo siniestro a lo maravilloso, con paciencia, consideración, ternura, claridad y entrega, aunque no haya garantía de nada, nada más importante que sanarnos, de lo mío, lo tuyo, lo nuestro; y lo que nos sana es el amor genuino, carente de juicios, y la **pertenencia** al mundo, con todas nuestras luces y sombras.

5. Las prácticas

5.1 Residencia y Centro de día Olivaret

Sentir, recordar, expresar

“Sin prisas, ni pretensiones, ir dando paso al tiempo, la predisposición para iniciar con el cuerpo, el corazón, el brazo, las manos, los dedos: mover, contornear, tocar, construir, transformar, pintar, observar, sentir (...) Incluso más allá de lo tangible, intercambiando miradas, expresiones, escuchas, afectos, palabras o silencios”.

Luis Peñaranda Pons

El punto inicial en el recorrido de mis prácticas comienza en la **Residencia y Centro de día Olivaret**. El primer colectivo que despertó mi interés fue el de las personas mayores, por el amor y el profundo respeto que me despiertan desde pequeña. Durante mi búsqueda me llamó especialmente la atención esta Residencia por su enfoque humanista. Cuenta con un equipo interdisciplinario que centra la atención en la persona de forma individualizada, adaptada a cada situación más allá de su diagnóstico, dentro de su intervención se incluye la ética y la bioética, la interdisciplinariedad y el pacto terapéutico con la familia. Después de recorrer su página web no dudé en ponerme en contacto para solicitar una entrevista, con inmensa alegría, pocos días después allí estaba yo con mi cuerpo vibrando intensamente. Mientras esperaba en la recepción me atravesaban los olores, los sonidos, las imágenes y todo se entremezclaba con el desconcierto y la curiosidad, me preguntaba si sería capaz, qué podría ofrecerles, se apresuraban dentro de mí las ganas de conocerlos. El rostro de mi amada abuela, María Pimienta, se hacía presencia, ella era, sin saberlo, uno de los principales motivos por los que yo estaba en ese lugar a la espera de una entrevista que me permitiría dar comienzo a mis prácticas de AT. No era consciente aun de la magnitud estética de esa experiencia.

Durante la entrevista, la trabajadora social, hizo hincapié sobre la dificultad de trabajar con ese colectivo, a causa de su estado de fragilidad, apatía y diversos deterioros, me comentó que los arteterapeutas que habían pasado por allí nunca habían conseguido formar un grupo, en respuesta al interés que le expresé por la potencia del trabajo grupal. La charla me provocó desasosiego y muchas ganas de afrontar el desafío.

Y así fue... Atravesé mis miedos y ciertas dificultades con respecto al lugar (el espacio disponible para realizar las sesiones era limitado), pero con el apoyo y amorosa colaboración de la psicóloga del lugar, logré conformar un grupo de 4 personas en una de las salas comunes, dos hombres y dos mujeres, quienes hasta la interrupción de nuestros encuentros por la llegada del Covid19, estuvieron presentes durante cuatro meses, en una sesión semanal de dos horas. Aquellos encuentros me entibiaran el corazón, Cortázar diría: *"Las palabras nunca alcanzan cuando lo que hay que decir desborda el alma"*.

Muy a mi pesar, como he comentado anteriormente, tendré que hacer una apretada síntesis de esta experiencia, describiré el grupo en general, los objetivos planteados y la estructura de las sesiones, me ayudaré con las imágenes que conservo, sus manos y su forma de relacionarse con los materiales hablan por sí solas. Todas las fotografías han sido realizadas con su consentimiento.

Las personas

Compartiré el proceso personal de Amonet, una de las integrantes del grupo, y haré referencia en más de una ocasión a otro de ellos, Dante. Lamentablemente he tenido que escoger; y no es posible compartir mi experiencia con Flor y Arcangelo, de quienes también conservo preciados recuerdos. Todos los nombres son ficticios para preservar sus identidades.



Amonet vive en la Residencia, tiene 76 años, es muy delgada, tiene el cabello corto y moreno, es andaluza, a mucha honra. Detrás de cierta desconfianza en su mirada se esconde un espíritu curioso y pícaro, es correcta, amable y de gran intelecto, estudió Prehistoria. Tiene tendencia a menospreciarse e instalarse en la letalidad. La diagnosticaron de esclerosis y lleva muy mal su enfermedad. Ocupa siempre el mismo lugar en la sala y no dialoga mucho con el resto, excepto si las actividades están relacionadas con arte o historia, le gusta mucho hablar con Dante.

Amonet



Dante

Dante tiene 87 años, es un señor encantador, cautiva con su mirada, que expresa más aun que sus sabias palabras. Conserva un espíritu seductor y curioso, demuestra interés y participa activamente en las sesiones haciendo valiosos aportes, es el “co-terapeuta” del grupo. Es economista y en su juventud tocaba la flauta dulce. Sus expresiones hablan de una existencia vivida intensamente, con sólidos valores vitales. Vive en la Residencia y los fines de semana los pasa en casa con su mujer, a la que ama desde sus 17 años, cuando se conocieron.



Flor

Flor es delgada y ágil, tiene un elevado sentido del humor muy presente en cada encuentro, es coqueta y con frecuencia describe lo que lleva puesto, quién se lo regaló o si lo tejió con sus propias manos, le gusta llevar collares y anillos, es muy expresiva, con sus gestos, lo dice ¡todo!

Tiene 85 años y le diagnosticaron deterioro cognitivo leve. Es vecina de la Residencia y pasa allí sus días.



Arcangelo

Arcangelo es alto y buen mozo, tiene unas manos muy bellas y expresivas, es ingeniero electrónico y violinista, muestra gran disposición para el encuentro, muchas veces participa y otras le cuesta sostener la atención, le diagnosticaron demencia leve pero su espíritu curioso y alegre lo mantiene vital. Suele estar leyendo el periódico y no se comunica mucho con el resto de personas. En los encuentros disfruta con la música y todo lo relacionado al sentido táctil. Tiene 80 años y vive en La Residencia.

Objetivos

Los objetivos guían la tarea en el encuentro arteterapéutico, son el “para qué” necesario para abordar el “cómo”, que irá aconteciendo sesión a sesión, para que ello suceda, es necesario soltar las expectativas, estar atenta, receptiva, con la escucha abierta, prestando atención a sus necesidades y no a mis pretensiones, a sus gustos e intereses, sin prisas, abrazando lo pequeño, acogiendo la luz y la oscuridad. Para comenzar y de modo general, me propuse los siguientes:

- Ofrecer un espacio de bienestar, donde escucharnos sin juicios, para dar lugar a la confianza, al diálogo sincero que paso a paso irá tejiendo el vínculo y solo desde un vínculo sólido, las personas se abren y la vivencia sentida acontece.
- Tener muy presente el encuadre y no perder de vista la tarea, el encuadre contiene, nos protege y nos permite confiar.
- Fomentar el vínculo con el grupo y entre sus integrantes a través del juego, el humor, el arte y sus posibilidades, desarrollando la imaginación y la creatividad para encontrar nuevas formas de comunicación y expresión, todo matizado por el ingrediente de la ternura.

Estos fueron los sólidos pilares que me acompañaron y guiaron, desde esa base surgieron otros nuevos, no hay reglas ni técnicas predeterminadas, el encuentro arteterapéutico es un organismo vivo, con toda la complejidad que ello conlleva.

La **metodología** de dichos encuentros es práctica, vivencial y progresiva, se utilizan distintos dispositivos arteterapéuticos enfocados en la concreción de los objetivos propuestos. Estructuré **las sesiones** en cinco pasos, atravesaré estas etapas con algunos ejemplos prácticos y las describiré con más detalle más adelante, en el apartado de mi experiencia con mujeres en el CCbta.

Bienvenida: ¿Cómo estamos hoy?, con ejemplos y constancia incorporaron las metáforas y la expresión corporal, ambos elementos aportaron mucho humor.

Caldeamiento corporal y/o relajación-visualización guiada: Inspirada en la *Imaginación como fuerza curativa*, de Luise Reddemann, adapté a las necesidades del grupo algunas visualizaciones guiadas que, acompañadas de música receptiva, generaron bienestar y sosiego, pudieron reencontrar paisajes internos olvidados, saber que aun existen en su interior. Excepto Flor, el resto del grupo tiene problemas de movilidad, la imaginación los llevó más allá de sus límites físicos, en el caldeamiento corporal, recorriamos las partes del cuerpo en sintonía con la respiración, con el tiempo pudieron tocarse y ser tocados, mediante auto-masajes y masajes en parejas. Esta parte de la sesión es esencial para descentrar, salir de la realidad literal para entrar en otro espacio, otro sentir, les permite conectar con sus sensaciones, emociones y sentimientos en el aquí y ahora, estar presentes, es la antesala de la tarea artística.

Tarea artística: Después de dos sesiones de observación y algunos datos sobre su tierra de origen y sus preferencias musicales, se me ocurrió hacer un inventario de posibles imágenes familiares, esa fue la puerta de entrada al viaje sensorial que aconteció sesión a sesión, pintaron su jardín, dieron vida a su paisaje interior con hierbas aromáticas que previamente tuvieron que reconocer con los ojos vendados, esculpieron el barro, reunieron trozos de esencia en un collage, vistieron ramas secas con los colores de su recorrido vital y culminamos construyendo personajes con limpiapipas, plastilina, papel aluminio, a los que pronto dotaron de vida propia, el humor y el juego reinaban en aquellas sesiones, tristemente las últimas, la pandemia interrumpió la experiencia.

Compartimos las obras y reflexionamos sobre el proceso: Este es el momento de compartir las obras, de dialogar con ellas y entre nosotros, de compartir aquello que cada uno desee. Aún resuenan en mí las palabras de **Dante** después de una sesión, que dio comienzo con una visualización guiada hacia un espacio seguro, a continuación, con los ojos vendados fueron reconociendo aromas y terminaron recreando su paisaje interno con las propias hierbas, él dijo lo siguiente: *“Gracias a todos que os habéis manifestado. Yo estoy muy contento, me ha gustado mucho sentir los diferentes aromas porque esto nos ayuda cuando vamos por la montaña, al menos a mí que he estado muy poco, a saber distinguir toda la riqueza de la naturaleza. Es muy interesante, eso, creo que aumenta la sensibilidad nuestra hacia las cosas”*

Cierre de sesión: La poesía y sus canciones favoritas acompañaron los cierres, palabras, apretones de manos, miradas cómplices, besos y alguna caricia cuando brotaba espontánea.



“El color es un medio para ejercer una influencia directa sobre el alma”. Kandinsky.





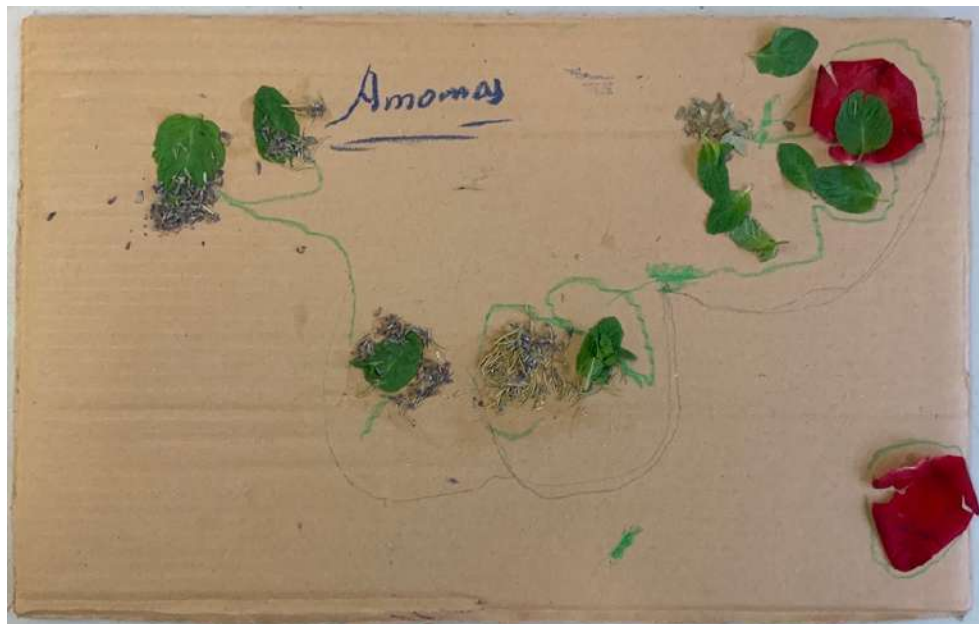
“No soy lo que soy, soy lo que hago con mis manos”. Louis Bourgeois







Dante



Amomet



Flor



Arcángelo

Un momento colectivo muy especial.

Después de la pausa generada por las fiestas de fin de año sentí que nuestro reencuentro era una oportunidad para celebrar los pequeños logros y validarlos. Para ello se me ocurrió imprimir fotografías de sus manos hacedoras, estas ilustraban nuestro camino compartido. Las desplegué sobre la mesa y a modo de cuento atraje a su memoria aromas y colores, canciones y poesías, imágenes y sentires, impregnados del placer y la alegría que me generó a mí misma hacer ese recorrido. Las imágenes protagonizaron una de las paredes de la residencia, Flor se reconocía por sus anillos, Amonet estaba sorprendida de que su nieto pequeño la reconociera por sus manos, la mujer de Dante agradecida por lo bien que se lo pasa su marido y Arcangelo juega a descubrir sus manos y las de sus compañeras/o. Fue un acontecimiento precioso.



Fotos de los participantes colgadas en la pared de la Residencia

El proceso creativo de Amonet

Durante nuestros primeros encuentros Amonet manifestaba cierta apatía, una mezcla de seriedad y tristeza, se infravaloraba y expresaba recurrentes pensamientos negativos sobre sí misma. Si bien anteponía un “no” ante cualquier propuesta, un “yo no sé” o “yo no puedo”, con el transcurso de las sesiones iba aumentando su predisposición a participar de las mismas.

- El primer acontecimiento importante ocurrió en una sesión en la que trabajamos con sus imágenes escogidas, les propuse escribir un texto poético, o lo primero que sintieran de la imagen que más les llamara la atención, ella escogió la de María Dolores Pradera y escribió lo siguiente:

“El coche de mi marido; recién comprado el disco de María Dolores Pradera. Acabamos de conectar y me toca la rodilla porque no puede dejar el volante. Es un recuerdo que aún me remueve todo el cuerpo”.

Le pregunté si quería compartir con nosotros el texto, me respondió que era muy íntimo pero que **se sentía en confianza** y me pidió que lo leyera, todos escuchaban atentamente, compartimos el momento con mucho respeto, fue conmovedor.



Otra sesión en la que trabajamos el **elemento agua**, después de un caldeamiento previo, estaba relajada y se dejaba llevar, el pincel y su mano fluían por la hoja en blanco que se iba tiñendo de los colores del recuerdo. Antes de terminar su obra me pidió pintura amarilla para **pintar el sol**, comentó que hubiera querido hacer el edén pero que hizo un pequeño jardín. Orgullosa de la belleza de su tierra **rememoró los paseos por el Guadalquivir**.

Sesión árbol de la vida: Aprovechando la navidad les sugerí hacer un árbol diferente, vestirían ramas secas con lanas de colores, estos representaban las diferentes etapas de sus vidas hasta el momento presente, luego colgarían sus deseos y pondrían en la tierra aquello que ya no querían. Amonet habló de su infancia, su matrimonio, sus hijas y su carrera de Prehistoria, solía decir: “no ves que me gusta todo lo viejo”. Finalizó su rama con el color negro y compartió que ese era su momento actual, que **sentía estar en el purgatorio**. Sus compañeros/as intentaban animarla, sobre todo Dante, para mí fue todo un aprendizaje, pude sostener el silencio y sobre todo no reparar en vano, me preguntaba: ¿cómo a partir de sus potencias podría motivarla?

En otro encuentro, trabajamos con las **manos** y la **gratitud** por todo lo que nos permitieron y nos permiten hacer, se me ocurrió llevar el ejemplo de las pinturas rupestres en España y Francia y contarles que una investigación científica ha descubierto que la mayor parte de estas pinturas fueron realizadas por mujeres, les leí un artículo que describía dicha investigación, esta información interesaba a todos, pero su **cara de alegría y sorpresa** fue un regalo.



Amonet

En una sesión que trabajamos con **barro** creó una momia a la que llamó Arak de la XVIII Dinastía, juntamos todas las obras e inventamos una historia en la que **se sorprendió así misma** riendo de algo tan serio como es la Prehistoria para ella. En el relato, su momia emprendía un viaje por Europa y conocía a Rabbit, el conejo de Dante; junto a la plancha de Arcangelo y el sello inmobiliario de Flor, el humor afloró espontáneo.

La Historia motivaba a Amonet y a la vez reían todos, fue así como se me ocurrió proponerles la creación de personajes a los que dotarían de identidad, contexto histórico, sexo, vestuario, etc. A través de ellos podrían contar sus propias historias, reales o imaginarias. Para mi sorpresa, **comenzó la sesión cantando**: “*¡Tengo la debilidad, usted sabe muy bien, estoy enamorada!*”. Tenía un **humor notablemente distinto**, bromeaba todo el tiempo, algo poco habitual en ella. Yo los asistí en el armado de los esqueletos, escogían los colores y lo engrosaban, al suyo le levantó los brazos hacia arriba y dijo que así estaba su padre cuando cumplió 99 años, que piensa en él a menudo, y que cuando le cuesta subir las escaleras lo escucha diciéndole: “*uno más, uno más, tú puedes, claro que puedes*” (Fotografía p. 58).

Con su compañera Flor nunca hablaba, solía repetir las mismas historias una y otra vez y Amonet se mostraba intolerante, en aquella sesión comenzó a bromear con ella, su personaje se llamaba Paco, a lo que exclamó: ¡Pa comérselo!, de el de Argangelo, nos dijo que tuviéramos cuidado, que era de raza blanca, aclarando ante su defensa, ¡que es broma hombre!, y el de Dante está bien uniformado, con botas romanas, aunque podría ser un guardia urbano. Todos rieron. Después del cierre, **Amonet y Flor hablaban del horario en que nace el sol** en los ventanales de la sala que da a la terraza de la Residencia.

Conclusiones

Gracias al **vínculo** creado y la **confianza** que nació de él, Amonet, pudo de algún modo, salir de sus narrativas, conectar con su **potencia** y con el **valor** de sus recuerdos amorosos, al punto de sentir su cuerpo estremecerse o escuchar las palabras de aliento de su padre, supo, que aún en lo siniestro del purgatorio **la risa humaniza**, de eso al menos me hablaban sus bromas y ojalá que así fuera. Hubiera querido preguntárselo, pero no he vuelto a verla, aun hoy, 16/07/2021, siguen sin recibir visitas, excepto la de familiares directos, esto es parte de la incertidumbre de la vida y sus sorpresas, no siempre agradables.

No todo ha sido un camino de flores de cerezo, he tenido dudas, confusión y desconsuelo. Solo unos días antes de dar comienzo a mis prácticas sufrí la pérdida de uno de mis galgos, Turrón, regresábamos de un paseo y era la hora de la cena, mientras preparaba su comida tubo un arrebato de felicidad, corría de un lado a otro de la casa, de repente, trastabilló con una caja, intentó levantarse, sin éxito, en tan solo un minuto, el brillo de sus ojos se apagó delante de los míos. Con el corazón doliente y la sensibilidad a flor de piel, me pregunté: ¿Y ahora que hago con lo que me pasa? Mi profundo estado de tristeza ralentizó mis movimientos, agudizó mi escucha, mi empatía hacia el dolor, aquel suceso inesperado operó en mí como oportunidad. Para terminar, recojo un texto de mi diario íntimo dedicado a Dante:

Desde el primer día la luz de su mirada me cautivó, con el transcurso del tiempo tuve el regalo de conocer una parte de su historia vital.

Hombre culto, de alma luminosa, sensible y delicada, fuerte, hombre sabio, que supo saborear la vida con sus colores, sus lotos y sus centellas.

Sus palabras y su presencia me reconfortaban, me hablaban de belleza, de amor, de manos que amasan el alimento esencial, del silencio del artista y su contemplación de la naturaleza, de la luz que ha de guiar siempre el camino de la vida, del amarillo dorado en el final de su recorrido. Sin saberlo me acompañó en mi proceso de duelo, dando pinceladas de ternura que persisten en mí como una suave brisa de otoño.

Él también se fue, su frágil estado de salud no le permitió sobrevivir al virus.

Me siento afortunada de haberlo conocido, de haberle dado un abrazo sentido en su momento, de haberle expresado mi afecto genuino.

Gracias Dante

Descansa en paz.

Te quiero.

5.2 Centro Cívico Barceloneta

En el momento de dar comienzo a mis prácticas y en paralelo a mi búsqueda personal con el colectivo de personas mayores, recibí una propuesta de Chari Muñoz¹⁴, para realizar un taller en el **Centro Cívico Barceloneta**, un equipamiento municipal al servicio del barrio, que trabaja por la promoción y la difusión cultural atendiendo dos líneas de especialización: la danza y las artes visuales. Dentro de la variedad de propuestas que ofrece se encuentran los talleres para las personas del barrio, un espacio para la participación, la expresión y el debate. El taller propuesto estaba programado en el marco de la exposición: “*Inmensas ellas*” y del 25N “*Día internacional contra la violencia a las mujeres*”, la temática con la que se promocionaba el mismo era el “*Edadismo*”, que he descrito con detalle anteriormente.

Acogí dicha propuesta con agradecimiento, entusiasmo y nerviosismo, me encontraba frente a un gran desafío ya que era la primera vez que daba un taller de esas características, aun recuerdo

¹⁴ Chari Muñoz fue mi supervisora durante todo el período de mis prácticas con Mujeres en el Centro Cívico Barceloneta y con personas mayores en la Residencia Olivartet, en consecuencia, de la interrupción de mis prácticas por la pandemia, meses después se redistribuyeron los grupos y me asignaron una nueva supervisora, Aude Plancke Le Meur, quién me acompañó en mi experiencia de prácticas con los niños de la Fundación Albert.

el temblor de mi cuerpo mientras subía las escaleras que me conducían a la sala del primer piso, destinada para aquellos enriquecedores encuentros.

El Centro está distribuido en cuatro plantas y una terraza y cuenta con diferentes espacios polivalentes. La sala asignada para las sesiones tiene 30 m², dispone de luz natural proveniente de una de sus paredes completamente acristalada, cuenta con un lavatorio, mesas y sillas. El espacio restante para el caldeo corporal era muy reducido, por lo tanto, hablé con Ivet Torres, una de las trabajadoras del área de comunicación del centro, sobre la posibilidad de utilizar la sala contigua, afortunadamente aquello fue posible y durante la primera media hora de las sesiones contábamos con otros 30m² diáfanos, destinados al cuerpo y al sentir. Recibí un apoyo cálido y generoso por parte de Ivet durante todo el transcurso de la experiencia.

Al culminar y gracias a la buena acogida de las usuarias, fui invitada a realizar un segundo taller, esta vez programado en el marco de la exposición del 8M, el “Día internacional de la mujer”. Cuatro de las seis mujeres que participaron en el primero se apuntaron, el vínculo generado con ellas hizo posible un tercer encuentro, esta vez vía zoom durante el estado de alarma ocasionado por el coronavirus. Haré un recorrido por sesiones específicas de los tres talleres, teniendo en cuenta los momentos que considero más reveladores y en los que el AT expresa sus virtudes.

Las personas

El grupo se compone de seis mujeres entre 58 y 70 años de edad que acuden al taller de arteterapia titulado: **Sentir, Visibilizar, Crear**, impulsadas por su deseo de participar y expresar sus inquietudes y sentires, la mayoría de ellas se conocen entre sí y algunas han asistido a talleres previos, por lo tanto, su presencia es muy activa dentro de la Institución.

Para preservar su identidad les pregunté como les gustaría llamarse si pudieran elegir, las presentaré a través de los nombres que escogieron, de datos que ellas mismas aportaron y mi apreciación, siempre subjetiva y proveniente de la escucha más atenta y amorosa que estuvo a mi alcance.

Estrella: Es una mujer muy delgada y ágil, de cabello corto y ojos de curiosidad, brillantes como su nombre. Tiene gran sentido de la responsabilidad, llega puntualmente y no falta a ninguna sesión, asiste al taller porque le interesa profundizar sobre sí misma, tiene una sensibilidad muy fina y cierta dificultad para expresar sus emociones verbalmente. Es catalana y tiene 60 años.

Morgana: Es elegante y de conmovedora creatividad. Se describe así misma como pesimista recalcitrante, dice que le gusta la oscuridad y vive de recuerdos. Asiste a las sesiones con muchos conflictos en cuanto a la puntualidad. Le gusta contar con el espacio del taller porque puede detener unos instantes su cabeza y eso la relaja. Es catalana y tiene 61 años.

María: Es rubia de cabello largo y en su mirada triste se refleja la ternura, dice que es una negada para todo lo artístico. Hizo un gran esfuerzo para asistir al taller, había fallecido un familiar cercano hacía poco y estaba a cargo de su madre enferma. Es cordobesa y tiene 58 años.

Rafaela: Es una mujer pelirroja de gran personalidad, cuyo sello son sus labios rojo carmín y los colores vivos de su vestuario, que describen su vitalidad y curiosidad incansables. Muy a menudo expresa el descontento con su cuerpo, a pesar de haber sufrido un ictus que afectó su visión y su movilidad, acude a todas las actividades del centro, y no falta a ninguna sesión. Es madrileña y tiene 70 años.

Felicity: Su cara expresa curiosidad y tiene una actitud muy vital, ha hecho otros talleres de arteterapia y dice haber descubierto en ella una veta artística escondida. Siente profundo amor por la naturaleza y los animales. Asiste a todas las sesiones con dificultades de puntualidad, aclara que ha sido así toda su vida. Es catalana y tiene 59 años.

Virginia: Es una mujer activa y muy intelectual, reconoce ser una negada para lo artístico, ella es más de letras dice. Se muestra muy predispuesta a descubrir cosas nuevas y asiste con compromiso al total de las sesiones del taller. Es catalana y tiene 60 años.

Los **objetivos generales** con los que he comenzado todos los talleres con los diferentes colectivos han sido prácticamente los mismos:

- Ofrecer un espacio seguro donde escucharnos sinceramente, evitando los juicios de valor hacia nosotras mismas, hacia las compañeras o hacia las obras creadas, un lugar propio donde prevalezca el respeto que da lugar a la confianza, en el que podamos reflexionar tanto personal como grupalmente.
- Prestar especial atención al encuadre, es el gran aliado para que la tarea sea líder y la experiencia estética se manifieste.
- Fomentar un vínculo afectivo con el grupo y entre sus integrantes, acompañando sus procesos a través de diversas herramientas artísticas que las conduzca al encuentro de sus propias potencias, nuevas formas de expresarse y comunicarse de la mano de las artes.

Si tuviera que resumir estos objetivos guías en tres palabras diría:

ESCUCHA – ENCUADRE – VÍNCULO

Los **objetivos específicos** fueron naciendo en base a la observación y la escucha de sus propias necesidades, comentarios, gestos, expresiones corporales o acontecimientos generadores de acontecimientos. Algunos de ellos son los siguientes:

- Fomentar el autoconocimiento y el autocuidado a través de la reflexión y el trabajo con el cuerpo y el sentir.
- Aumentar la autoestima motivando el desarrollo y reconocimiento de sus aptitudes y capacidades
- Rescatar la ternura adormecida, ignorada o mal interpretada y devolverle supreciado lugar.
- Potenciar la creatividad y la imaginación.
- Facilitar momentos donde el juego y el humor estén presentes.

- Contribuir a la cohesión del grupo

Sentir, Visibilizar, Crear I

La metodología de los talleres es siempre vivencial, práctica y progresiva y se nutre de los diferentes dispositivos arte terapéuticos que se irán desplegando con el fin de concretar los objetivos propuestos.

El primer taller fue realizado en el período comprendido entre los meses de octubre a noviembre del 2019, seis sesiones de dos horas, un día a la semana. Sus características temporales y la exigencia por parte de la Institución de una obra plástica por cada usuaria para su futura exposición, me enfrentó a un gran desafío, me preguntaba cómo llevar el AT a las sesiones sin dejarme influenciar por la petición del centro, la tarea tendría que estar centrada en las personas y no en su producción artística, en el proceso y no en el resultado. Recuerdo que fue de gran ayuda en aquel momento contar con el espacio de supervisión, Chari Muñoz, mi supervisora y las compañeras de aprendizaje fueron faros en medio de la marea de confusión que por momentos me asaltaba, una vez más la multiplicidad de miradas me nutrían, desafiaban e inspiraban. Recojo algunas notas importantes de mi cuaderno de supervisión:

- Lugar de bienestar, tocarse, sentirse, invitar a estar en el cuerpo. Cómo les gustaría sentirse, percibirse, manifestarse... Tacto, temperatura.
- ¿Como son?, ¿como se mueven?, ¿como se relacionan?, ¿cuándo participan?, ¿cuándo se quedan calladas? Prestar atención a las pequeñas cosas que acontecen
- Recordar el valor del espacio. Aprovechar en el compartir todos los beneficios de estar allí, anclarlo. Sensibilidad, expresión. Un espacio para nosotras mismas.
- Propuesta desde lo que yo he sentido desde mi sinceridad. ¿Por qué realizo un cambio? Y ¿qué ha pasado? ¿Para qué hago las propuestas? Utilizar los objetivos como guía.
- Evitar la rapidez que dificulta prestar atención, aquietar el ruido interno y estar presente en el cuerpo.
- Moverme entre la ternura y la firmeza
- Selección- orden- prioridad- claridad
- Deseo propio vs posibilidades del otro. ¿Cuáles son las realidades del otro? Ir ofreciendo otras opciones desde la ternura, poco a poco.
- “Darse cuenta” porque lo hago y qué ofrezco para lo que sucede.

Y así, con mi principal recurso, “yo misma”, y todas estas perlas en mi caja de herramientas me lancé a la aventura, en un terreno movedizo, carente de certezas. Una oportunidad para trabajar mi auto-exigencia y mi deseo de que todo saliera a la perfección, pudiendo dar su acertado lugar a los errores tan necesarios cuando uno se abre al proceso de aprendizaje constante que implica la vida.

Estructura de una sesión

Describiré con detalles la estructura básica de las sesiones, aclarando que de ningún modo es rígida, es una guía a seguir susceptible a cambios y modificaciones que dependerán de los acontecimientos y las personas.

Bienvenida: Se realiza en círculo de modo que todas las personas se vean y estén al mismo nivel. Es el momento para medir la temperatura anímica que traen las participantes, incorporando diferentes dispositivos para facilitar la expresión, por ejemplo, el uso de metáforas, la expresión corporal, el sonido o el silencio, la expresión plástica, entre otras. En el caso de la primera sesión es el momento adecuado para dejar claro el encuadre, “las reglas del juego” con las que funcionamos. Sirven por un lado para aclarar ideas y objetivos sobre qué vamos a hacer y sentar las bases de cómo se pueden o no hacer las cosas. Se trata de ideas que hay que ir repitiendo y reforzando cada cierto tiempo. Cuando las personas entran en proceso las integran y no habrá que repetirlas. Algunas son:

- Asumir un compromiso con la asistencia y la puntualidad
- No hemos venido a prender sobre arte o dibujar bien, por ello mi obra-creación no tiene que quedar bonita, lo importante es lo que mi obra significa para mí, lo que sucede en mi proceso creativo más allá del resultado final.
- Nadie va interpretar la obra de nadie, esto es esencial, trabajaremos con el concepto de resonancia, hablando desde lo que a mí me mueve, desde lo que me pasa con lo que veo.
- Me permito el bloqueo, el no saber que hacer y sentirme en blanco, los momentos de vacío son necesarios, atravesarlos nos permite abrirnos a lo nuevo dando lugar a la sorpresa.
- Muy importante: Escuchamos con respeto y atención a quién habla, solo una persona puede hablar a la vez.
- Contaré de mí o de mi obra hasta donde me apetezca y si no quiero hablar me acojo al pasapalabra. Podré hacer con ella lo que quiera, conservarla, colgarla en la sala si es posible, romperla o regalarla.
- Es imprescindible la confidencialidad con lo que diga o haga en cada sesión, evitando hablar de terceras personas fuera de las mismas.
- Es recomendable apagar o silenciar los teléfonos móviles para que no interrumpen momentos importantes.
- Recogemos los materiales y limpiamos la sala entre todas.

Caldeamiento corporal y/o relajación-visualización guiada: La expresión corporal es el lenguaje del cuerpo y una de las formas más básicas de comunicación. Ayuda a desbloquear, activar, desinhibir, disfrutar con el juego y tener conciencia corporal, nos permite estar presentes y acallar el ruido proveniente de la agitación cotidiana. El trabajo corporal puede realizarse utilizando actividades de danza-movimiento, dinámicas lúdico-teatrales o juegos.

Las relajaciones o visualizaciones guiadas también son muy útiles para conectar con el cuerpo y el aquí y ahora favoreciendo el estado creativo que acompañará la realización de la tarea artística, también nos ofrecen la posibilidad, utilizando la imaginación como herramienta, de crear espacios interiores de belleza y sosiego, lugares que crean nuevas imágenes a las que podemos recurrir porque son propias, y desde allí redescubrir nuestras potencias, desvelar lo oculto y rescatar la ternura.

Encender velas, acompañar con una música suave, de carácter relajante y tranquilizador, generará un ambiente acogedor que facilita la tarea. Esta antesala de la creación puede estar relacionada con el trabajo posterior o simplemente favorecer la relajación y anclar en el presente, es la manera de

descentrar, todo lo que traigo del día, aquello que me aqueja, que me distrae o perturba para pasar al cuerpo, nuestro templo.

Tarea artística: Cuando los cuerpos cobran presencia podemos pasar a un momento clave de la sesión, el de la creación, ya que nos posibilita expresar ideas, sentimientos y emociones. Las propuestas, para que tengan sentido, han de desprenderse de las propias personas y la observación atenta del arte-terapeuta, tendremos que ser capaces de reparar en los pequeños detalles, un gesto, una palabra, una mirada, determinada expresión corporal y todo el conjunto de sucesos que irán tejiendo los pasos a seguir. La tarea ha de ser orgánica, fluida, y los bloqueos cuando surgen, se vuelven acontecimientos para cambiar el rumbo si la situación así lo requiere.

Es momento para invitarnos al silencio y al trabajo introspectivo, dependiendo de los objetivos de la sesión se puede trabajar en parejas o en grupo.

La diversidad de materiales y de propuestas interdisciplinarias enriquecerá la experiencia, nos permitirá enfrentarnos a los distintos retos y por ende a las ansiedades que estos despiertan, abrirnos a lo nuevo y lo desconocido es movilizador. Por eso también es vital recordar el “menos es más” y adaptar los dispositivos a sus posibilidades. Este es un momento clave para acompañarlas en silencio, desde una postura sutil, discreta y no invasiva, asistirlas solo si así lo solicitan, o ayudar a la persona a que no se instale en el bloqueo del “no se qué hacer”, “no puedo” o “no me sale”, recordándole que sí puede, que sí sabe y que haga lo que haga no será juzgado como bueno o malo, bonito o feo, será único e irrepetible, porque es propio, esto propiciará que surja su singularidad y la diversidad en el grupo.

Por otro lado, es importante ser muy clara con las consignas e informarles sobre el tiempo que cuentan para realizarlas. Antes de terminar siempre utilizaba la frase “todavía quedan 10 minutos”, a lo que casi siempre respondían: ¿Solo?!!!

Compartimos las obras y reflexionamos sobre el proceso: es el momento para compartir lo vivido durante la creación y comentar el proceso de trabajo de cada persona y de su obra, para expresar los aciertos y/o dificultades con los que se han encontrado, si así lo desean, pudiendo relacionar el trabajo plástico o escrito con sus emociones y vida personal, prestando aquí especial cuidado de no dar opiniones ni hacer interpretaciones. Podemos colaborar haciendo preguntas que puedan ayudar a la persona a resignificar su obra y relacionarla consigo misma. El afecto, la escucha y el respeto sostienen esta parte de la sesión, Se acogen todas las emociones que aparezcan, ya sea de risa o de llanto, de alegría o tristeza. Hay que ser muy cuidadosa a la hora de preguntar, teniendo en cuenta el proceso de la persona y las posibilidades de acogida de aquello que pueda expresar. Algunos interrogantes que tuve presentes fueron: ¿Con qué objetivos pregunto?, ¿Tengo herramientas y tiempo para acoger lo que surja?, ¿Qué parte de mí, es mi proyección, cuales son mis necesidades, mis miedos, como persona facilitadora? Por eso siempre tuve en cuenta no olvidar la mirada fenomenológica, sobre lo “que es” y “como es”, para poder dirigir las preguntas a las formas concretas, a los colores, al personaje de la obra, si lo hay, y a aquello que podría decirnos si nos hablara.

Al final de esta fase de la sesión las compañeras resuenan con la obra de la persona que comparte, esto aporta riqueza, amplía la propia mirada y la del grupo.

Cierre: el cierre es un ritual en el que se ancla la experiencia sentida durante la sesión, es importante cerrar a nivel corporal y emocional, por lo que puede realizarse alguna dinámica que facilite acoger el momento en que cada persona está. Hay sesiones en que se mueven sentimientos y resistencias, otras en las que no y otras en las que no son tan evidentes.

Es importante dar las gracias al grupo y que las personas sientan gratitud por sí mismas y el coraje de compartir, por las risas y el llanto, por la escucha y el respeto.

Una canción, un baile, la lectura de una poesía y un abrazo colectivo sentido solían acompañar nuestros cierres, además de una palabra o una metáfora sobre como me voy.

A continuación, describiré algunas sesiones concretas con la intención de transmitir con más profundidad la experiencia.

Sesión 1: **“Nuestro primer encuentro”**. 7 de octubre de 2019

Objetivos: Presentarnos, escucharnos, reflexionar sobre qué significa para mí “edadismo” y como llevo el paso del tiempo.

Dispongo las sillas en círculo junto a un centro de flores frescas y unos chocolates para endulzar el encuentro, las mismas fueron ocupadas con la llegada de seis mujeres con muchísima presencia, la mayoría se conocen entre sí y hablan al unísono, varias llegan unos minutos más tarde del horario establecido y una de ellas saluda a sus compañeras sin reparar en mi presencia, mi corazón late acelerado. Reconduzco la situación y las invito a presentarnos, para continuar reflexionando sobre el tema que nos convoca, el hecho de envejecer siendo mujer en esta sociedad. Las interrupciones y el intercambio de opiniones, es constante, hecho que me permite replantear mi presencia y fortalecer el encuadre en las siguientes sesiones.

Del intercambio de ideas surgen las siguientes frases:

Morgana: Llevo fatal envejecer, no asumo bien el paso del tiempo. Yo vivo de recuerdos.

Felicity: Yo me siento bien con mi momento presente, he venido porque he hecho otros talleres y me encanta el arte-terapia.

Rafaela: Odio las arrugas y el deterioro del cuerpo, no me gustan los lugares con personas muy mayores. (Cabe destacar que Rafaela tiene 70 años).

María: No se muy bien que significa “edadismo”, no es agradable envejecer.

Estrella: Yo vengo a trabajar conmigo, me gusta mucho expresarme a través del color.

Virginia: Estoy aquí porque siento que estoy atravesando una etapa muy reivindicativa de mi vida.

Después de estas reflexiones por las que me sentí atravesada pasamos al cuerpo. Una vez en la sala contigua, disponible para el trabajo corporal, puse música de Gabrielle Roth de fondo y las invité a caminar por la sala en diferentes direcciones y ritmos, a saludarse de manera no habitual cuando se encontraran con la mirada de alguna compañera, un choque de codos, una palmadita en la cadera, un gesto, etc., haciendo una transición de la rapidez a la lentitud, tratando de hacer conscientes las diferentes sensaciones y aportando al cuerpo aquellos movimientos que sintieran

necesarios. Ya en un estado más relajado les propuse unirse a la persona que tuvieran mas cerca para realizar un juego de espejos en parejas, dando tiempo a cada integrante para reproducir los movimientos de su compañera, esta dinámica les permite descubrirse y redescubrirse, mirarse en el otro y entrar en lo lúdico. Generó momentos de risa y complicidad.

Previamente a la bienvenida dispuse sobre una mesa diferentes materiales para que elijan con que quieren trabajar, rotuladores, pinturas, pinceles de distintos tamaños, ceras, pasteles. Les pido que escojan 3 hojas de papel din a3, la primera, para escribir sus nombres de un modo artístico, agregando colores y la decoración que sientan, en la segunda las invito a hacer un recorrido y sentir las diferentes etapas de sus vidas hasta el momento presente, para representarlas a través de los colores que les inspiran, con la intención de rescatar hechos significativos de su historia y observar donde miran. Se mostraron con mucha disposición y rápidamente se pusieron en tarea, les transmití la importancia de trabajar en silencio y respetar el de las demás. Cuando terminaron puse de fondo a Anne Keffélec y les propuse escoger la tercera hoja para realizar un auto-retrato sin mirar el papel, con los ojos cerrados, debían recorrer su rostro con una de sus manos y con la otra reproducir los movimientos en la hoja previamente fijada con cinta sobre la mesa. El objetivo era conectar con el propio rostro, invitar al humor y la sorpresa, soltando las expectativas del resultado ya que no se con lo que me voy a encontrar.

Esta consigna casi siempre divierte y sorprende, en este caso generó muchas resistencias, observé que algunas de ellas entreabrían los ojos y necesitaban controlar el resultado de sus dibujos.

Compartimos las obras y reflexionamos sobre el proceso

Rafaela: describió su nombre como un garabato y con respecto a la tercera propuesta expresó: Yo he sentido la música como caída de agua, gotas, luego el piano, he intentado poner las teclas por ahí, claro, con los ojos cerrados es difícil. Yo intervine para recordarle que la consigna era hacer un auto-retrato, a lo que respondió: Ah, yo no me he tocado la cara fíjate, no me he dado cuenta, ahora que me lo dices me he acordado.

Sentí que no pudo realizar la tarea ante la imposibilidad de conectar con su propio rostro.

Virginia: En el último no me he centrado, estaba preocupada de que me salga bien y no estaba yo por la tarea. Los otros dos me han agradado mucho, si, he encontrado la idea muy interesante al no estar centrada en la técnica.

Felicity: He disfrutado mucho con los colores y en el tercer ejercicio me iba tocando y quería reflejar un poco mi cara claro, aunque estuve todo el rato con los ojos cerrados me he divertido y el resultado me sorprendió, porque me encontré con un rostro asimétrico como el mío, con un ojo más arriba que el otro, aunque sea un garabato me reconocí en él.

Morgana: Yo es que ni he intentado dibujarme la cara, porque es un garabato, si, lo ha sido siempre y ahora es un garabato viejo.

Estrella: Me ha gustado el hecho de cerrar los ojos y tocarme. Me quedaba un rato detenida en diferentes partes de la cara, pero luego la música (piano), la hubiera preferido más alegre, me frenaba y pensé: ¿Esto acaba ya no?

María: ¡Que bellísimas que somos eh! Risas...

Conclusiones

En este primer encuentro el tiempo se escurre entre mis manos, cuando quiero acordar es la hora del cierre y siento que es algo apresurado, eso me lleva a reflexionar seriamente sobre la importancia del encuadre para preservar la tarea y la seguridad tanto del grupo como la propia. Siento que toda confusión interior se transmite al exterior y recuerdo la importancia de sostener el silencio, escucharme para poder escuchar y ser escuchada. Con el tiempo supe percibir cuando es conveniente poner música y cuando no.

Por otro lado, sus comentarios durante toda la sesión me generan algunos interrogantes importantes: ¿Qué sucede cuando la discriminación comienza por una misma?, ¿Cuál es mi auto-concepto?, ¿Cómo me relaciono conmigo misma y con los demás? ¿Qué puedo ofrecerles que las invite a sentirse, a conectar con la ternura y el autocuidado?, a rescatar, redescubrir y apreciar los recursos existentes para encontrar nuevas formas de mirar-me y mirarnos.

Después de muchas preguntas, pienso en la niñez, en la inocencia previa al recorrido que se irá tiñendo por la sociedad y la cultura, nublando nuestra mirada, arrebatándonos la ternura e instalándonos en el trono de las exigencias y de la santa solemnidad, ya no queda tiempo para la espontaneidad y el juego, las obligaciones y las necesidades que nos venden cobran protagonismo, extender la juventud al máximo es una de ellas. Es la era de lo liso, pulido, perfecto, como en el selfi con filtro, la era de lo igual y el aniquilamiento de lo diferente, así envejecer se torna aterrador, se desprecian las arrugas propias y las ajenas, y los valores y deseos auténticos sobre quién soy, se desvanecen mudos dentro del imaginario social.

Pensando en todo esto es como se me ocurre elaborar una visualización guiada hacia el reencuentro de nuestra niña interior que compartiré a continuación en la descripción de la segunda sesión.

Sesión 2: **“Desvelando lo escondido, rescatando la ternura”**. 14 de octubre de 2019

Esta es una sesión clave, en la que, siguiendo las sugerencias de mi supervisora, trabajé en potenciar mi posicionamiento en el taller entre la firmeza y la ternura, dando prioridad a la importancia del encuadre, así fue que en nuestro círculo de bienvenida comuniqué “las reglas del juego” para que el espacio de seguridad, respeto, escucha y confianza sea posible. También llevé un ovillo de lana que sirvió como objeto portador de la palabra, aquella que lo tenía en su haber compartía lo que quería y todo el resto escuchábamos con atención, en silencio. El ovillo nos acompañó durante todas las sesiones y tejió vínculos afectivos y respetuosos. Cuando nos escuchan sin juzgarnos ni interrumpirnos el corazón siente el valor de abrirse y es muy importante abrazar y cuidar ese instante.

Teniendo en cuenta que solo quedaban cinco encuentros y a la vez tenían que elaborar una obra para la exposición, y sin perder de vista la tarea, recurrí a mis impresiones de la sesión anterior y todo lo que había recogido de ella para elaborar los pasos a seguir. En primer lugar, después de dejar claro el encuadre, cada una menciona una palabra para expresar cómo llega hoy:

Estrella está **movida**, Rafaela **nostálgica**, Morgana con **ira**, Virginia **expectante** y Felicity **apresurada**.

Antes de la visualización aprovecho para contarles sobre la propuesta artística, que consiste en la elaboración de un autorretrato simbólico, explorando creativamente por medio del collage, para ello podremos utilizar materiales diversos, objetos de la naturaleza, recortes de revistas, pintura, lápices de colores y todo aquello que se nos ocurra, podemos utilizar todos los materiales disponibles en el Centro o traer de nuestras casas lo que queramos. Puede ser un autorretrato imaginario, con la imagen que cree de mí misma, la idea es sentirlo, hacerlo con mimo, con amor, disfrutando del proceso, soltando las prisas y las expectativas en cuanto al resultado. Disfrutando de este lugar para nosotras, dando el tiempo a que la obra emerja y así sesión a sesión profundizaremos la escucha, la mirada propia y el último día dedicaremos un tiempo a escribir una poesía o texto poético que acompañará la obra, nos dejaremos llevar sintiendo la experiencia compartida y las reflexiones hechas durante el taller.

A continuación, las invito a realizar una relajación profunda recorriendo y llevando gratitud a todas las partes del cuerpo antes de dar comienzo a la visualización, desde ese estado de completa relajación, las fui guiando hacia el reencuentro con su niña interior, teniendo sumo cuidado de no sugestionarlas. En ese reencuentro, ¿cuál es el paisaje? ¿Qué colores me asaltan?, ¿Cuáles son los sabores que puedo recordar? ¿y los aromas? Si mi niña hablara, ¿Qué me diría? ¿Cómo se siente? ¿hay algo que quiera decirle?, al final les sugiero fundirse en un abrazo sentido. Todo el proceso fue muy cuidadoso, incorporando silencios y suavidad para acompañarlas en el viaje de regreso paulatinamente.

Esta sesión despierta sensibilidad, belleza y gratitud, me conmueven sus expresiones y el brillo en sus ojos y más aún sus obras y comentarios, comparto algunas a modo de ejemplo.



Título: Infancia

El campo predomina en mi infancia, los colores, el sol y la alegría.

Eso que parece una nube es una sonrisa de alegría de bienestar, que lo que importa es el juego de la infancia, ahí hay una mezcla de todos los colores.

Rafaela



Título: Gracias

Nuestras manos se unen y lo más importante que tengo para decir es gracias por seguir allí.

A veces somos tan duras con nosotras mismas juzgándonos, por eso digo a mi niña, Gracias!, porque aun así estás aquí y he podido ir hacia ti y no te has ido y no te vayas!

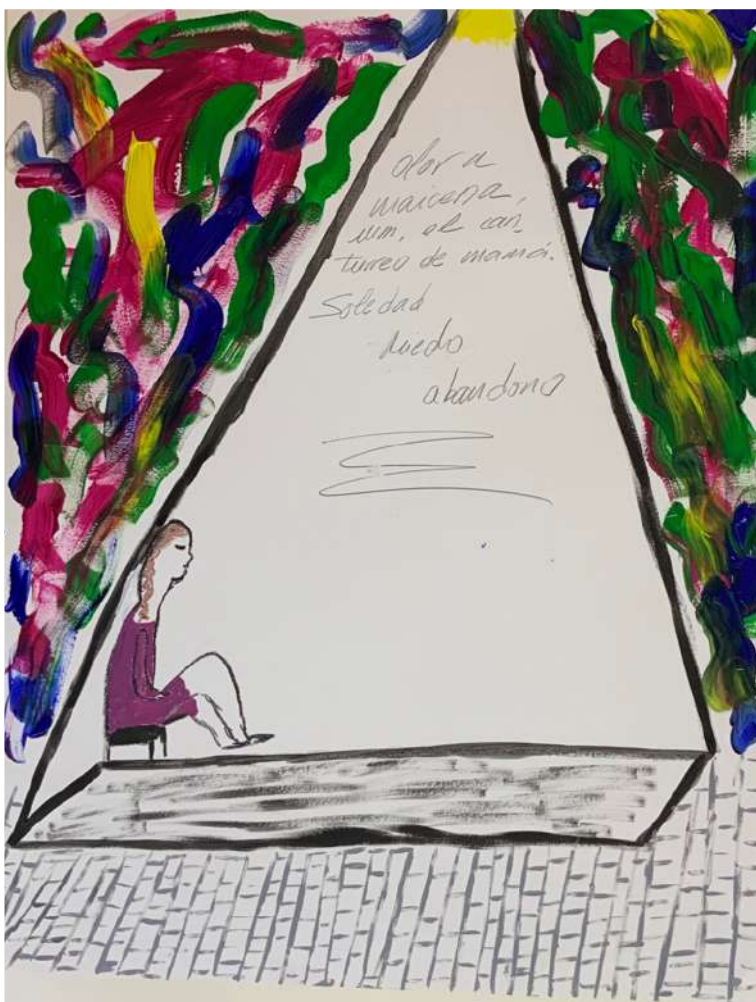
Estrella



Título: En el bosque con mi padre

El bosque, árboles y plantas nos envolvían a mi padre y a mí cuando íbamos a recoger bolets y caracoles a la montaña, fueron los días más bonitos, divertidos y felices que recuerdo de mi infancia.

Felicity



Título: La vida estaba afuera

Olor a maicena, el canturreo de mamá, soledad, miedo y abandono.

Morgana

En el momento de compartir las obras cada una expresó con detalles la experiencia, en el caso de **Morgana** necesitó aclarar: no quiero transmitir que mis padres fueron malos pobres, sobre todo siento como que los juzgara y el problema era mío, no de ellos que hicieron lo que supieron hacer, **Estrella** pidió la palabra y se dirigió a Morgana diciéndole: eres muy dura contigo, porque si no expresas lo que sientes, yo no pretendo juzgar a nadie pero nos juzgamos tan duramente, por eso he dado las gracias a mi niña por seguir aquí a pesar de todo, finalmente Morgana reconoció su tendencia a juzgarse, dijo lo de los padres no porque sintiera que alguien la juzgara sino porque ella misma se sentía “como” culpable. **Felicity** comentó: es muy bonito este trabajo de conectar con nosotras mismas, es necesario hacer las paces y perdonarnos, he hablado con mi niña, he podido abrazarla con cariño y darle las gracias. **Virginia** nos leyó: Recuerdos de la infancia, horas de recreo, de diversión y de sol. Una tarde de otoño la nena que era me abraza y a mí me produce ternura. Ya no soy aquella nena, pero también lo soy. Soy la que soy, ni más ni menos y no quisiera ser ninguna otra cosa.

Cerramos con un abrazo colectivo sostenido y una palabra para expresar como me voy, Virginia siente **bienestar**, Felicity **sororidad**, Morgana **tranquilidad**, Estrella **expresión** y Esther **sol**.

Conclusiones



Anónimo

Fue muy bello acompañarlas, observar y sentir el despliegue de sensibilidad que generó la visualización, poder acoger la alegría y la tristeza, ser testigo de sus “darse cuenta”, tanto para reconocer a esa niña que llevamos dentro como para distinguir los juicios que lanzamos sobre nosotras mismas. Todas abrieron su corazón y compartieron sinceramente.

A partir de la siguiente sesión comienzan la elaboración de su autorretrato simbólico, llevé unas veinte fotografías de retratos realizados con la técnica del collage para despertar la creatividad y la imaginación. La consigna era: ¿Qué imagen construyo de mí misma? Les sugerí que trajeran una fotografía de la niñez para acompañar el resto de las sesiones y construir un puente entre las necesidades de la niña interior y las propias en el momento presente. Estrella, Rafaela, Felicity y Virginia la incorporaron en la obra final.

Y así continuamos, manteniendo viva la ternura e incorporando el juego y el humor, danzaron con globos, desde lo grupal a lo individual, desde la rapidez a la lentitud,

al son de sus canciones favoritas, leyeron frases poéticas, disfrutaron de masajes en ronda, en parejas y auto-masajes.

En una sesión que percibí agobio y seriedad en la tarea, después de un caldeamiento corporal, seguimos con una lluvia de ideas relacionadas con las necesidades de mi niña interior y las actuales, palabras que surjan desde el sentir, dejándolas aflorar sin reprimir nada, pegamos un papel mural sobre la pared y las apuntamos, para finalizar nos ponemos en círculo, cada una escoge la palabra que más le llega, la pronuncia en voz alta y las compañeras hacen eco de la misma con diferentes entonaciones y ritmos, acompañando el sonido con un movimiento que les nacía espontáneo. La incorporación de la voz ha sido un recurso muy lúdico, además de potenciar las palabras escogidas: Bracero, amistad, abrazo, ternura, creatividad y sonriure, acontecieron gestos de complicidad y alegría, la risa inundaba la sala. Durante la reflexión final **Virginia** comentó: me encontraba muy mal, a punto de engriparme, he hecho terapia, me voy completamente renovada, **Estrella**: me he dado cuenta de que me tomo todo muy en serio, hay que reír más, **Felicity**: me está sirviendo para reconciliarme con mi niña, no sentirme culpable por la vida que le he hecho vivir, darle amor para darme amor. Quiero plasmar ese abrazo que le di en la visualización y **Morgana**: estoy en una montaña rusa, pero creando, en este espacio, puedo olvidar o al menos dejar los pensamientos.

María, no asistió a la sesión de la visualización guiada, pero se involucró mucho en la tarea, si bien se veía muy reservada e introspectiva se abrió al grupo y contó que en su infancia todo era trabajar y trabajar, eran 12 hermanos y ella de las mayores de las chicas, con solo 5 años cuidaba a su hermana recién nacida. Su obra es conmovedora, como si de algún modo estuviera restaurando su propia infancia en este acto creativo, realizado con tanto mimo.



Hace mucho tiempo dejé
mis flores
mi campo
mi pueblo,
y me vine a la gran
ciudad.
Aquí encontré a mi
marido,
a mis hijos, mis nietas,
y la felicidad.
Pero mis flores, mi
campo...
Nunca, nunca,
los voy a olvidar.

Maria



Ya sabréis, cómo no, que la motivación es
vida – La misma vida.

Viene del latín motus, que significa
moverse, poner en marcha, emprender.
Cuando estés perdida y no sepas que hacer
Da tú el primer paso y el camino aparecerá
bajo tus pies.
La creatividad requiere el coraje de dejar ir
las certezas.

Rafaela

Rafaela



Morgana

Inconexiones/inconcreciones

Fui una niña... ¡¡¡Protegedme de mí!!!

Nostalgia de lo bueno y de lo malo.

Lejos quedaba la niña de las Lagunas.
Durante estos días se ha acercado, pero de forma efímera, tal y como una bandada de pajarillos que huyen, rápido, hacia la primavera. Aunque probablemente, solo llegarán a su destino los que podrían haber resistido el invierno.

Los vientos lo arrastran todo menos al aire.

Reflexionando sobre el tiempo a horcajadas de él, me doy cuenta que ni a mi frustración, ni a mi culo, puedo mirarlos de frente... Jajaja y que la vida es un absoluto imprevisto.

Y llega el atardecer solícito y crónico que se engalana de colores para anunciarnos que llegan las sombras...

Morgana



Virginia

La aceptación de los demás comienza por la aceptación de una misma.

Si tú no te amas, ya puedes hacer virguerías que ninguno lo hará.

La nena que yo era todavía es porque la mujer que soy es una consecuencia de aquella nena.

Si un día no me amé lo suficiente, ahora lo haré. Si un día dejé que me maltratasen, ahora no lo permitiré. Si un día no supe como ser feliz, ahora lo aprenderé.

Yo puedo ser todo lo que quiera ser; no acusaré a nadie ni me acusaré.

Virginia



Cierre de taller

Para cerrar, corazones de origami con la imagen de sus retratos, un bombón y una resonancia de regalo para cada una.

Sesión 6: “Cierre”. 11 de noviembre de 2019.

Algunas frases finales:

Morgana: Lo he disfrutado, cuando vi la foto pensé, ¿que lejos está eso no?, pero me recuerda que vive en mí y está muy arraigada.

Felicity: Estoy emocionada, gracias por brindarme la gran experiencia que he tenido.

Virginia: Desde el primer día me he sentido liberada, todo pasa por mi mente intelectual estructurada y por hacer las cosas perfectas, esta vez he fluido, he recuperado a aquella niña que fui con un poco más de alegría y **ternura**, me ha gustado trabajar con lo que sale de dentro sin prestar atención a la técnica, lo incorporaré.

María: He hecho lo que me gustaba de niña y me sigue gustando, el campo, el mar. Me han venido recuerdos tristes pero lo que no he tenido se lo puedo dar a mis nietos.

El recorrido del taller estuvo enfocado en transitar el camino de la auto-discriminación a la ternura, dejando emerger sin autocensura sentimientos y emociones, así se puede observar en la diversidad de las obras y la singularidad de las participantes.

“(…) Somos tiernos cuando abandonamos la arrogancia de una lógica universal y nos sentimos afectados por el contexto, por los otros, por la variedad de especies que nos rodean. Somos tiernos cuando nos abrimos al lenguaje de la sensibilidad, captando en nuestras vísceras el gozo o el dolor del otro. Somos tiernos cuando reconocemos nuestros límites y entendemos que la fuerza nace de compartir con los demás el alimento afectivo. (...)” (Restrepo, 1994, p.30).

Sentir, Visibilizar, Crear II

El segundo taller, programado en el marco de la exposición del 8M tiene una duración de ocho sesiones, dos horas y media a la semana, realizadas entre el 13 de enero y el 9 de marzo de 2020.

Asisten a la totalidad del taller seis mujeres, entre ellas, **Rafaela, Morgana, Felicity y Estrella**. Se suman **Eleonora:** Me ha llamado mucho la atención el taller porque soy escultora y creo que el arte ayuda a descubrir y curar emociones y cosas que están guardadas y **Montse:** He realizado un taller antes y lo encontré muy bonito, puedes aprender muchas cosas de ti y de lo que los demás piensan. Soy pintora.

Del autorretrato al cuerpo. El árbol como metáfora, mi autoconstrucción como mujer, Silueta, continente y contenido, la belleza de habitarnos.

Durante el taller hemos reflexionado sobre el hecho de ser Mujer y humana, de quién soy o creo ser, de mis raíces y las que podemos construir, de mi cuerpo y mis deseos. ¿Cuánto hay en mi construcción como mujer que está influenciado por el contexto histórico-social? El concepto género permite comprender que las diferencias sociales y culturales entre mujeres y hombres son construidas social y culturalmente y no se nace con ellas, ¿Cuántas creencias y mitos instaurados

influyen en nuestra forma de pensar, en nuestras decisiones y nuestros sentires?, ¿qué naturalizamos y que invisibilizamos?, ¿Cuánto, esta transversalización de estereotipos, creencias e idealizaciones influye en mi autoconstrucción como mujer?

Haré un recorrido general de todo el taller, que de hecho utilicé como lectura en la última sesión del mismo y luego detallaré momentos y comentarios importantes de sesiones concretas, esos vitales “darse cuenta” que fueron aconteciendo.

Comenzamos explorando sensorialmente mediante el ejercicio del bosque (Luise Reddemann) e iniciamos este recorrido en el que sesión a sesión profundizamos en el árbol como metáfora de mi auto-construcción como mujer.

Llegamos con una palabra que se unió a la de la compañera, ¿que deseo del taller? A nivel consciente e inconsciente.

Encontramos nutrientes para nuestro cuerpo tales como:

Amor, confianza, plenitud, esperanza, ilusión, mimos, expresión, fuerza, flexibilidad, caricia, abrazo y acogida.

Nos fuimos de algunas sesiones con diferentes metáforas:

Como una gacela, un sacacorchos, un colibrí o una pantera, como un sol, una cascada, como la brisa, el algodón, un remolino o una bromelia, con las raíces al aire.

Hemos danzado la rabia y la serenidad, hemos roto papeles hasta hacerlos trizas y nos hemos acariciado, trenzado el pelo y explorado las emociones a través de la danza y el movimiento.

Hemos hecho una lista de las cosas que se esperan de mí como mujer:

Puedo con todo, Formar familia, servir, comparación, decente, debes obedecer, bajar la cabeza, limpieza, perfección, ser sumisa, callar, entre otras.

También creamos una lista de cosas que generan placer y nos nutren:

Autocompasión, florecer, crear, regar, agua, sentir, compartir, abrazar, ayudar, aceptar, unir, bailar, pintar los colores, los ríos, construir, mandar todo a la mierda, amar, conectar con la naturaleza, sentir los animales en su esencia, dar lugar a la ternura.

Creamos frases y nos regalaron otras en resonancia con las de cada una y surgió un texto poético de la unión de todas:

El alma nutre el cuerpo

El fluir del camino con mucha luz

Transito por el desierto caluroso con una sequía extrema

Ahí tienes el camino nuevo y el blanco

Arborece el cielo cuando tienes suelo

Quiero brotar y brotar y no dejar de hacerlo.

Despertar conmigo, amor inmenso hacia la Libertad.

Compartimos el cuento de las grietas. Creamos un árbol construido con nuestras propias manos y nuestros mensajes inspiradores. Terminamos la penúltima sesión riendo, cantando y uniendo energías y creatividad, nos fuimos con apertura, equilibrio, pasión, comunicación, alegría y agradecimiento.

Hoy, llegamos al fin de este recorrido y es el momento de florecer o dar frutos a esta creación simbólica de nuestra existencia, dejándonos sentir y dando rienda suelta a la creatividad.

Sesión 2: “**Mis raíces**”. 27 de enero de 2020

Objetivos:

- Fomentar la auto-escucha y la atención, ser conscientes del aquí y ahora.
- Explorar a través de la imaginación la auto-percepción
- Iniciar un camino de afianzamiento y autoconstrucción saludable

Bienvenida en círculo, centro de raíces con pinceladas de color, chocolate, una vela encendida y el libro *Meditaciones* de *Rabindranath Tagore* como metáforas de los nutrientes que escojo para mis propias raíces.

Les entrego un trozo de papel a cada una y les pido una palabra para expresar qué esperan del taller, cuando lo tengan todas pasan el papel a la compañera de la izquierda, primero dirán la palabra que han escrito y luego leerán la que han recibido de la compañera, lo que han escrito es lo que quieren a nivel consciente y lo que reciben es lo que quieren a nivel inconsciente.¹⁵

Montse: Descubrir - Construcción

Hortensia: Construcción - Satisfacción

Maribel: Satisfacción - Luz

Esther: Luz - Brotar

Nuria: Brotar - Serenidad

Carolina: Serenidad - Libertad

Eleonora: Libertad - Descubrir

¹⁵ Descubrí esta dinámica en un taller de clown que hice con Aude Plancke Le Meur, me gustó y sorprendió mucho así que la compartí con el grupo de prácticas.

Caldeamiento corporal

Realizamos una relajación de toma de conciencia de los límites corporales haciendo un recorrido por todas las partes del cuerpo, desde la cabeza a los pies, llevando la atención al recorrido y los movimientos que genera la respiración.

Desde ese estado de tranquilidad nos ponemos de pie y con los ojos cerrados nos visualizamos como si fuésemos un árbol, nos detendremos especialmente en las raíces y en la conexión con la tierra, el enraizamiento como base del crecimiento. ¿Cómo son mis raíces?, ¿qué espacio escojo para las mismas? ¿las nutro y las cuido?, ¿qué imágenes, colores...qué aromas me asaltan?, ¿qué palabras vienen a mi mente como nutrientes?, cualquier imagen o sensación que aparezca que no sea de mi agrado, la recibo, la observo sin juzgarla, y también me permito usar la imaginación para crear mis propias imágenes, sabiendo que puedo utilizar esta capacidad para generar los cambios que sienta hacer.

Tarea artística

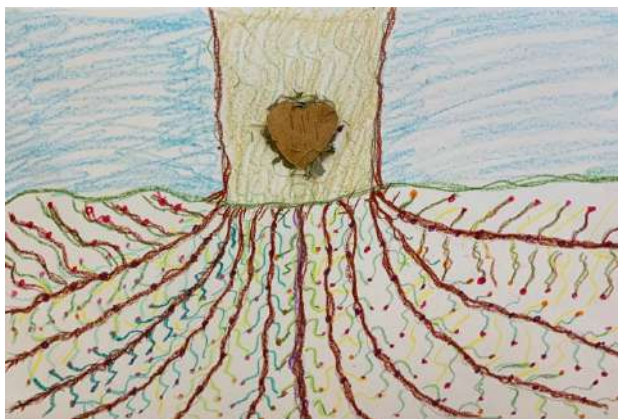
Realizamos una pintura, dibujo o collage representando mis raíces y poniendo en ellas todos los nutrientes que siento necesarios para las mismas, pueden ser imágenes o palabras

Entablamos un diálogo con mis propias raíces y escribimos una carta en primera persona o un texto poético, escoger de 3 a 5 palabras y realizar un texto más corto, para finalizar elegir dos palabras y escribir una frase de dos líneas como máximo, realizaremos un texto colectivo uniendo todas las frases.

Compartimos las obras y reflexionamos, de la unión de sus frases nace el siguiente texto poético:

El alma nutre el cuerpo,
el fluir del camino con mucha luz,
camino por el desierto seco y caluroso con una sequía extrema,
ahí tienes el camino nuevo y el blanco,
arborece el cielo cuando tienes suelo,
quiero brotar y brotar y no dejar de hacerlo,
despertar conmigo, amor inmenso hacia la libertad.

Algunos de sus comentarios.



Felicity

Felicity: Mis raíces se expanden bajo la tierra buscando lo que necesitan para encontrar alimento, mezclándose y relacionándose con todo lo que encuentran, brotan y brotan y dan vida para nutrir al árbol que sustentan, mis raíces soy yo, mis raíces brotan para unirse a otras raíces, quiero brotar y brotar y no dejar de hacerlo para seguir creciendo siempre y expandirme (relacionarme con los demás) hacia el todo.

Eleonora: Fue importante para mí descubrir que puedo hacer mis raíces, el cielo que nos cubre es el mismo y con ese cielo yo puedo hacer mis nuevas raíces y las hago con mis manos porque es con lo que hago todo, es con lo que construyo y creo que tengo que dejar que el cielo fluya por mis manos y esas manos entren en la tierra y hagan las raíces.



Eleonora



Eleonora

Esta es la imagen de la sesión anterior de la que compartió:

El frío y el silencio vaciaron el contenido de mis raíces, el suelo que muerdo es arena bajo mis pies. Solo queda el consuelo de volar, de penetrar en el infinito y vasto azul del cielo, buscar, buscar y para siempre buscar, hasta que invierta mi esencia y mis raíces puedan finalmente volar.

Rafaela: He puesto las semillas, luego he agregado la purpurina y una pluma, porque me he planteado que solo con las semillas era muy serio, luego le he querido dar sentido del humor.

Estamos educados de una manera en la que si no sufres no te ganas el cielo, hay que sufrir, porque si no sufres no eres persona, no? Pues yo estoy convencida de que hemos nacido y venido aquí para disfrutar y para aprender de las caídas, entonces le he querido dar un poco de sonrisa, de alegría, esa sensación de apertura al sol, al bienestar, a la tranquilidad.



Rafaela

Cerramos con una metáfora

Rafaela: Algodón

Morgana: sol

Estrella: cascada

Montse: brisa

Felicity: remolino

Eleonora: como una bromelia, con las raíces en el aire. (crece en las ramas de los árboles y vive del aire)

Felicity escogió la canción “*El sexo débil*” de Jaime Camil y bailamos con telas de colores.

Conclusiones

Me di cuenta de la importancia de escuchar con todos los sentidos, estar presente y tener en cuenta lo que sucede más allá de lo que está planeado dentro de la sesión. Estaban muy compenetradas en la tarea artística, elaborando cuidadosamente sus raíces, al observar que ante la propuesta de escribir el texto poético se inquietaban por la falta de tiempo, recordé la premisa “*Menos es más*” y les propuse decir una frase espontánea sobre la experiencia durante la reflexión final, aceptaron con gusto y aconteció un bello texto poético junto a sus caras de sorpresa y alegría por la creación que habían realizado juntas.

Sesión 3: “Cuerpo y templo”. 3 de febrero de 2020

Objetivos:

- Tomar conciencia corporal, estar aquí y ahora
- Potenciar el autocuidado y la autoestima

En la **bienvenida** compartimos aquello que si o si se necesite compartir y expresamos como nos sentimos hoy: **Felicity:** acelerada, apresurada, **Morgana:** tensa, **Estrella:** Confusa, **Rafaela:** Tranquila dentro de la confusión.

Pasamos al **Caldeamiento corporal** y hacemos un minuto de silencio para desconectar del ruido exterior e interior. Sentimos nuestro peso sobre los pies, recorremos nuestro cuerpo haciendo leves movimientos circulares, respirando profundamente, haciendo uso de la voz para soltar tensiones. Extendemos las manos hacia arriba sintiendo el eje entre el cielo y la tierra, creando mi propio espacio, conectando con el tronco y nuestros órganos internos, percibiendo nuestros órganos sexuales y nuestra creatividad. Encontramos una danza entre cielo y tierra explorando todas las posibilidades existentes en el recorrido.

Centramos nuestra atención en el pecho, nos damos unos masajitos percibiendo el calor y con una cera de color escogemos un espacio en el papel mural y expresamos lo que sentimos en esa zona, mientras danzamos, repetimos lo mismo con la zona de la cadera, lo que surja de la danza y la escucha corporal.

La **Tarea artística** consiste en realizar una obra con barro, escultórica o de modelado sobre cartulina expresando la experiencia vivida, con los ojos cerrados nos dejaremos llevar e interactuaremos con el material. Pondremos un título a la obra y escribiremos por lo menos tres palabras que considere nutrientes para nuestro cuerpo-templo.

Compartimos las obras y reflexionamos.





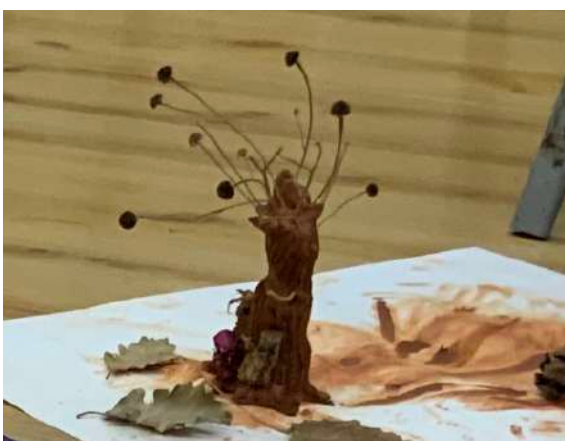
Felicity

Felicity: Título de la obra: “Brotando”

He utilizado la arcilla como si fuera pintura, veo como árboles o también puede ser una hoguera, como una base de algo que surgía, brotaba hacia arriba y se iba hacia el cielo, cuando conecto con mi parte central si pongo las manos hacia arriba siento mucha energía en ellas, como si me conectara con la energía universal, es lo que he plasmado aquí, algo que sube y se conecta con el cielo.

Palabras de nutrición: amor, lo más fundamental para toda la humanidad, lo que más te nutre desde que naces, confianza, en una misma y en los demás, y plenitud, si una siente plenitud de sí misma se siente plena con todo.

Me ha sorprendido trabajar con el barro, no lo conocía y me ha gustado la -experiencia de tocarlo, lo maleable que es y las cosas que puedes hacer.



Morgana

Morgana: Título de la obra: “Tronco de mujer-mujer tronco”

Cierras los ojos, tocas y ya saldrá algo y ves que va saliendo, no tenía nada pensado ni lo pensé que es lo que me gusta porque consigo no pensar. Palabras de nutrición: amor, confianza, cariño, esperanza, ilusión.



Estrella

Estrella: Título de la obra: “Explosión”

Cuando estábamos trabajando con el cuerpo sentí tristeza y rabia y supongo que la explosión que hay en mi obra es consecuencia de eso, no lo sé, mis órganos y el hecho de ser mujer me dolía, y cuando tenía la arcilla estaba expresando toda la rabia, es una manera de expresarla. A veces cuando quiero decir algo, como lo siento tan fuerte no quiero hacer daño y entonces me alejo, me voy y creo tampoco está bien eso. Palabras de nutrición: cariño, mimos, expresión, fuerza y flexibilidad



Rafaela: Título de la obra: “Caos”

Lo que he hecho no tiene ni pies ni cabeza, no sabía por dónde cogerlo, es un caos, yo no tengo nada bueno y como no tengo nada bueno ha tenido que salir esto, no tengo equilibrio físico. Me sale la rabia, es bueno que sea aquí porque en otra situación te puede fastidiar. En fin, no me ha salido nada, risas. Hay tanto caos que ¿por donde comienzo a ordenarlo? Palabras nutrientes: caricia, abrazo y acogida.

Rafaela

En el **Cierre** compartimos el poema “La vida”, del libro Meditaciones (Rabindranath Tagore)¹⁶ y nos dimos un abrazo sostenido y silencioso.

Conclusiones

El trabajo con arcilla generó mucha sensibilidad y dio lugar a la expresión de emociones, Estrella conectó con la rabia y a través del material pudo expresarla y compartir la tristeza que sintió al conectarse con su feminidad, le cuesta compartir sus sentimientos íntimos y este acontecimiento me cuenta que se ha generado un espacio de confianza donde poder expresarse sin miedo al juicio.

Rafaela pudo compartir su caos cuando en general tiene mucho control sobre sus obras y Morgana, quién tiende a racionalizar mucho y hablar durante la tarea artística, trabajó en absoluto silencio, dando lugar a la creación y al sentir profundo, fue un regalo observarla. Estos acontecimientos dieron lugar a la siguiente sesión.

Con el transcurso de las sesiones voy cobrando seguridad en mí misma y en lo que ofrezco, mi escucha se intensifica y puedo mantener los silencios, dando espacio al vacío, que al comienzo necesitaba llenar, desde mi inseguridad y el interrogante constante, ¿lo estoy haciendo bien?

¹⁶ Es el que comparto en la página nueve del actual trabajo.

“El florecer de la flor, el salir de una mariposa de su capullo, la caída de una cascada cuando la nieve comienza a derretirse”

Martin Heidegger

Objetivos:

- Reconocer e integrar las polaridades, favoreciendo la expresión de las mismas a través del trabajo corporal.
- Reforzar las potencialidades y capacidades propias.
- Explorar la imagen de la mujer atravesada por los estereotipos, roles y mandatos socioculturales, lo que se espera de nosotras.

Bienvenida

¿Cómo estamos hoy? Cerramos los ojos y hacemos un minuto de silencio para identificar cómo nos encontramos, en que parte del cuerpo se localiza, qué sensación sentimos, enunciamos una metáfora para describir nuestro estado.

Eleonora siente **un remolino en el estómago**, Felicity se siente **una ardilla corriendo por el prado verde** y Estrella es **un oleaje embravecido**.

Durante el **Caldeamiento corporal** caminamos por la sala identificando cómo está nuestro cuerpo, qué necesita, qué movimientos nos pide hacer, nos desperezamos y le otorgamos aquello que necesita. Nos movemos a diferentes ritmos y velocidades de una manera lúdica hasta llegar al reposo absoluto.

Sobre un papel continuo en la pared se realizarán dos listas, una correspondiente a la columna **Rabia**, donde enunciarán todo lo relacionado a lo que se espera de mí como mujer, estereotipos, idealizaciones, mitos, mandatos limitantes y aquellas emociones o sentimientos relacionados, a la derecha se encuentra la columna **Serenidad**. Allí escribiremos los deseos y necesidades con respecto a quién soy más allá de los mandatos socioculturales, cuando nos escuchamos serenamente, cuáles son nuestras potencias, nuestras capacidades, recursos, aquello que nos permite florecer, en qué situaciones encuentro alivio.

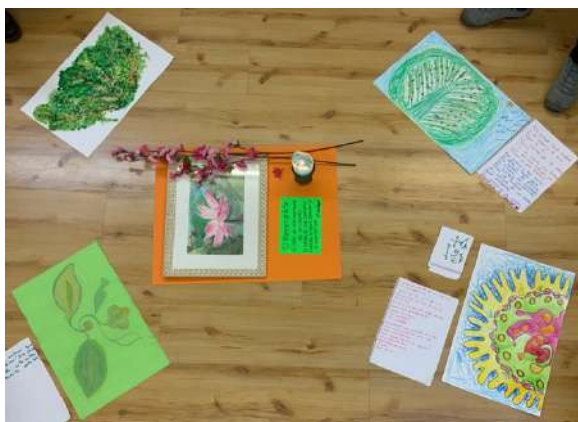
En el centro de la sala encontraremos papeles crepe de diferentes colores, escogemos uno y tomamos contacto con la emoción de la rabia, dejándola expresarse a través del cuerpo, dejándola aflorar a través del papel. Danzaron al ritmo de tambores y después de un rato todo el suelo estaba repleto de papel crepe hecho añicos. A continuación, dejamos nacer la danza de la serenidad, conectando con el florecer, con la copa del árbol y sus frutos como recursos. Hay una cinta en el suelo que delimita el escenario y de forma individual atraviesan el mismo de izquierda a derecha, de atrás hacia adelante, comenzando con la danza de la rabia hasta culminar con la danza de la serenidad, integrando ambas en el recorrido. Esta última danza será sin música. Las compañeras harán una resonancia plástica.

El objetivo es aceptar y reconocer ambas polaridades para poder integrarlas.

Lista de la **Rabia**: Someterse, callar, sumisa, comparación, decente, ser perfecta en todo, formar familia, limpieza, sacrificio, fidelidad, puedo con todo, bajar la cabeza, obedecer, tienes que hacer...

Lista de la **Serenidad**: Crear, amar, bailar, regar, agua, aceptar, unir, abrazar, decidir, conocer, ayudar, acoger, compartir, auto-conocerme, reafirmarme en mi sentir, conectar con la naturaleza, llorar, reír, descubrir...

La **Tarea artística** consiste en realizar una obra plástica centrada en la copa de mi árbol con técnica libre y escribir un texto poético sobre la experiencia, lo que ha significado para mí. Sentadas en círculo con los trabajos expuestos compartimos lo vivido, qué me llevo, qué he descubierto, qué me ha sorprendido...



Cierre sesión 4

Eleonora: Yo traigo una confusión enorme, llegué con eso hoy y todo el trabajo de hoy lo afianzó, tengo mucha más rabia de lo que yo creía, a veces nos aferramos a la rabia porque la rabia es lo último que queda de algo que quisimos mucho y no queremos soltar eso que quisimos, pero es la única manera de que entren cosas nuevas, he descubierto eso, que la rabia que llevo es más grande de lo que yo pensaba y con respecto a la copa y al trabajo del árbol creo que soy solo una esperanza de raíces, que todavía no tengo tronco ni tengo copa y digamos que estoy plantando y bueno... esperemos que salga, básicamente.

Texto poético: *Arranco partes de mi que ya no me determinan,
Caigo en el vacío de un anonimato porque ya no sé quién soy,
El vacío me devora desde afuera hasta casi desaparecer,
Quedo en blanco sin presencia sin nombre,
Encontraré los colores, las voces para habitar me de nuevo y de nuevo nombrarme,
Para convertirme en la que seré, despojada de todo, preñada de alma, libre y llena de sol.*

Estrella: En el trabajo de la danza me he dado cuenta que tengo mucha, mucha rabia, y que me cuesta expresarla, bueno, por todo aquello que llevo detrás, me ha gustado al menos poder expresarlo aquí, pasito a pasito. Me ha sorprendido darme cuenta de cuántas capas me recubren, que necesario expresar, expresar y expresar.

Texto poético: *camino en el cual nace la rabia,
Recorrido desde el nacimiento hasta un lugar para expresarla, reconocerla,
Camino en el que se une con la magia,
Magia en la que no desaparece la rabia más,
Es que se abraza con la comprensión y ésta la liberación,
Mirada frente a frente, sin culpa, y las dos de la mano, o no.*

En el **Cierre** hacemos un minuto de silencio para anclar la experiencia y nos vamos con una metáfora.

Estrella se va despejada, como una gacela, Rafaela como un sacacorchos, Felicity resplandeciente como un colibrí y Eleonora como una pantera negra llena de fortaleza.

Conclusiones

He podido experimentar como observadora, la potencia del trabajo con el cuerpo, cuán liberador puede ser danzar la rabia divina, en palabras de Eva Bischofberger, reconocerla, darle un lugar para ser expresada. Traer ternura y serenidad después de esta danza, generó un espacio de auto-cuidado. **Eleonora** se trenzaba el pelo con suavidad, **Estrella** se acariciaba el rostro, **Felicity** se abrazaba con dulzura y **Rafaela** exploraba su cuerpo sobre la superficie del suelo, atravesando sus dificultades físicas, en una gran amplitud de movimiento, fue todo un acontecimiento.

Sesión 6: “**Silueta, continente y contenido**”. 24 de febrero de 2020

Objetivos

- Fomentar el autocuidado y la autoestima
- Fortalecer la cohesión grupal

Bienvenida

Nuria: Colibrí

Hortensia: Huracán

Montse: Ligera como una pluma

Esther: Triángulo

Con los ojos cerrados y en silencio conectamos con la respiración y la conciencia corporal, haciendo un recorrido por todo el cuerpo, desde abajo hacia arriba y desde fuera hacia dentro. Nos ponemos en pareja utilizando el sistema aleatorio de números, una de las dos personas hará de materia y la otra de escultora, en primer lugar, amasará el barro hasta que considere que está listo y a continuación dará forma a la escultura, la persona que hace de materia estará con los ojos cerrados, al finalizar la compañera, abrirá los ojos terminando de reconocer la forma que se ha creado con su materia y decidirá qué cambios necesita realizar sobre el modelado que ha recibido. En esta sesión nos centraremos en el cuerpo, este ejercicio representa simbólicamente cómo podemos ser moldeados por factores externos (educación, religión, cultura, etc.) y la opción de modificar esa forma desde una mirada consciente sobre una misma, la posibilidad de cambiar lo que no me gusta, lo que he naturalizado, creando mi propia escultura.

La **Tarea artística** consiste en profundizar en el cuerpo, silueta-árbol, la creación de mi propio cuerpo elevándose desde mis raíces. Desde la escucha y la presencia descubro mi cuerpo femenino e íntegro mis potencias y mis vulnerabilidades. Mi cuerpo me sostiene y contiene, me acompaña en la realización de mis deseos a través de la acción. ¿Qué necesita mi cuerpo, qué me pide, como lo nutro?

Compartimos y reflexionamos, ¿Qué me ha sorprendido, que he descubierto, que me llevo de la sesión?

Montse: en el ejercicio de materia-escultor, me he sentido cómoda, cosa que ya me cuesta, he intentado que la postura que moldeaba fuera cómoda.



Estrella

Estrella: cuando era arcilla tenía la sensación de querer que se acabe, tenía los brazos contra mí y me sentí atada, de ahí la sensación de querer soltarme, me sentía cómoda pero atada.

El dibujo no tiene explicación, la invité a observar la parte de su vientre y le pregunté: si esa parte de la silueta pudiera expresarse ¿que te diría?, ella respondió: que muy bien, estar, Ser. Quizás es también darle lo que no ha tenido, la fuerza y el amor.



Felicity

Felicity: Yo estuve muy a gusto haciendo lo de la escultura con Estrella, me gustó hacérselo a ella y luego cuando ella me lo hizo a mí, me gustó mucho ver que las manos que yo había puesto sobre el pecho de repente las comenzó a abrir y desplegó sus brazos, pensé: ¡jole! Muy bonito.

Con el dibujo he sentido poner colores, he dibujado círculos con rayos que salen en las zonas en que hay órganos y chakras. Todos los puntos se abren excepto el del útero, ese me ha salido pintarlo en negro porque no he sido madre y luego he puesto violeta alrededor porque he sentido que si bien no he sido madre ese punto se transforma. Gracias, lo he disfrutado.



Morgana

Morgana: las ramas no pude pintarlas todas, mi intención era darles un poco de color, pero solo he llegado a dar color a las de la vagina, que de vez en cuando tienen que florecer y no hay manera.

En el ejercicio de la materia-escultor me sentí bien, cómoda, quizás me moví porque a mi me cuesta mucho estar quieta, siempre tengo que moverme, pero me sentí cómoda y me pareció bonito.



Rafaela: He encontrado la imagen de un feto y he querido ponerlo para representar a la mujer como receptora y dadora de vida.

Rafaela

Morgana preguntó quién es madre en la sala, hay una sola que ha quedado embarazada tomando anticonceptivos y es Eleonora que ya tiene un hijo grande.

En el **Cierre** compartimos el cuento de las grietas y nos fuimos con una metáfora. El abrazo colectivo se convirtió en nuestro ritual de despedida.

Las grietas

Una mujer en la India tenía dos grandes tinajas que colgaban a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie desde el arroyo hasta la casa. Pero cuando llegaba la vasija rota sólo tenía la mitad del agua.

Durante dos años completos esto fue así diariamente. Desde luego la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero pobre vasija agrietada. Estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque sólo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación. Después de dos años, la tinaja quebrada le habló a la mujer diciéndole:

"Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas sólo puedes entregar la mitad de mi carga y sólo obtienes la mitad del valor que deberías recibir."

La mujer le dijo compasivamente: "Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino." Así lo hizo la tinaja. Y en efecto vio muchas flores hermosas a lo largo. Pero de todos modos se sentía apenada porque al final, sólo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.

La mujer le dijo entonces: "¿Te diste cuenta que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar lo positivo de ello. Sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado, y por dos años yo he podido recoger estas flores para alegrar mi casa. Si no fueras exactamente como eres, con todo, tus defectos y tus virtudes, no hubiera sido posible crear esta belleza."

Cada persona tiene sus propias grietas. Somos vasijas agrietadas, pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados.

Estrella: Me voy con grietas reparadas

Felicity: Me siento creativa, como una vela al viento.

Montse: Como un motor en marcha

Morgana: Con alas agrietadas, Montse interviene y dice: así puedes planear más.

Rafaela: Como un bebé dentro del útero.

Conclusiones

Parte de la consigna era realizar la tarea artística sin música, sentí una gran necesidad de dar lugar al silencio con el objetivo de potenciar la auto-escucha, los sonidos propios de los materiales escogidos acompañaron la tarea, un velo de implicación inundó la sala, fue un verdadero deleite verlas crear.

Me llamó la atención que cuatro de ellas pusieran especial cuidado a la zona genital. La sexualidad como fuerza creadora y un hilo conector unían las obras que hablaban por sí mismas. Ellas pudieron sentirse y expresar a través de la creatividad sus potencias, el autocuidado se hacía presente, nutrían sus obras, sus cuerpos, un halo de ternura nos acariciaba a todas.

Sesión 7: “**Redes de conexión**”

2 de marzo de 2020

Objetivos:

Ofrecer un espacio que propicie la auto-interrogación desde una mirada profunda y sincera.

En la **Bienvenida** hacemos un recorrido sobre los temas que hemos tratado en las sesiones anteriores prestando especial atención a los recursos y potencias propias, a mi lugar seguro, a esa voz interior que se convierte en mi mejor consejera.

¿Cómo estamos hoy? Comenzamos con una palabra a la que pondremos sonido y movimiento.

Morgana: Aire shhhh

Estrella: Rabia rugido

Rafaela: Vivir om

Felicity: Viento bfbrrr

Montse: movimiento manos

En el **caldeamiento corporal** hacemos una relajación profunda y las guio a través de una visualización inspirada en el libro la imaginación como fuerza curativa de Reddemann, hacia un lugar interior seguro, explorando sensorialmente y utilizando la imaginación a nuestro favor, teniendo en cuenta que en nuestro interior podemos encontrar belleza y sosiego y ese es un lugar donde siempre podemos volver, las invité a conectar con sus recursos, con la sabiduría de su voz interior con sus necesidades y deseos.

La **Tarea artística** consiste en elaborar la obra en común que requiere el Centro Cívico para la exposición del 8 de marzo (Día internacional de la mujer), esta vez tomamos solo una sesión para ello y centramos el resto en sus procesos creativos personales. Crearon un árbol en cartulina de colores cuyas raíces y copa son construidas con las siluetas recortadas de sus propias manos, sobre ellas escribirán palabras y frases relacionadas con los recursos y potencias propias, con la creación de lugares de resistencia, el autocuidado y la autoestima, con la vitalidad, la ternura, la compasión, el amor, el humor, con las múltiples puertas que se pueden abrir y la responsabilidad de elegir, ¿a qué digo sí?, ¿a qué digo no?

Nos vamos con:

Estrella: Apertura

Rafaela: Equilibrio

Morgana: Pasión

Felicity: Agradecimiento

Montse: Comunicación

Conclusiones

Ha sido una sesión repleta de vitalidad, sentido del humor, colaboración, apertura, equilibrio, comunicación y alegría, una explosión intensa de colores con mensajes de gran belleza y sentido. Manos hacedoras, constructoras de la propia existencia. Una red interconectada con fines comunes, crear espacios de resistencia, sentir, visibilizar, amar/se. Es la penúltima sesión y puedo experimentar una gran confianza en el proceso, siento gratitud e inmensa alegría. Observo en estas mujeres espejos mis ganas y mi desgana, mis virtudes y mis defectos, mi alegría y mi tristeza, esto me permite profundizar en el conocimiento de mi misma. La belleza fue hoy la protagonista y todas nosotras danzamos a su vera.

Montse a quién le cuestan mucho los ejercicios de relajación tenía una postura corporal de gran placidez y expresó que consiguió relajarse en la visualización guiada hacia el lugar interno seguro.

Sus obras terminadas...



Eleonora



Rafaela



Estrella



Felicity



Morgana



Montse

A la hora de compartir y resonar las obras Morgana comentó: ¿Me siento apabullada ante tanto color, yo soy un tronco seco, ¡que oscuridad! Me llamaron la atención los colores en su cabeza, habló solo de oscuridad y sequía, así que le pregunté sobre esa parte de la obra y ella respondió: A pesar de todo, en mi cabeza hay diferentes colores con ganas de expresarlos.

Cerramos con una tarjeta de regalo con la imagen del árbol colectivo y sus flores favoritas. También con una palabra propia y otra de su compañera de la derecha (lo que siento a nivel inconsciente) y nuestro infaltable abrazo.

Rafaela: Construir - Plenitud

Estrella: Confusión - Construir

Montse: Expansión - Confusión

Morgana: Nostalgia – Expansión

Eleonora: Plenitud – Nostalgia



La Diosa de los líquenes atraviesa el bosque, disfruta de su luz y vence sus sombras, plena y libre surge erguida de la tierra en su viaje infinito, proyecta vida y crecimiento, evoluciona, con ojos que miran el equilibrio en la balanza, abraza el espacio, vuela, nace, muere y renace, recoge y disfruta, pierde de vista el pájaro pero sabe que está vivo en la creatividad de su caos interior, se abre a la luz y recobra la armonía, su mirada danza presencia y se nutre de tierra fértil, ser palpitante que entrelaza sus raíces con el universo, hermandad arbórea creando redes de conexión.¹⁷

¹⁷ Resonancia propia de regalo, inspirada en sus frases.

Conclusiones

En esta sesión he observado cómo las polaridades están presentes, interactúan y se relacionan constantemente, cómo, dar lugar al caos y a la confusión enriquece y a la vez genera cierto desasosiego, tomar contacto con ciertos lugares deshabitados del alma, afrontar el vacío. Aprendí a aceptar las singularidades de cada una de las participantes, a sostener mi entusiasmo y mi incertidumbre, a observar y dar lugar al acontecimiento, a soltar el control y las expectativas, a confiar en el proceso. He conseguido soltar las expectativas, querer hacerlo todo perfecto, para estar más presente en la escucha, en aquello que acontece, transitar este camino de aprendizaje siendo más amorosa conmigo misma, poniendo la mirada en mi potencialidad y dando a la vez lugar a los errores.

Sentir, Visibilizar, Crear III

El tercer taller fue posible gracias al vínculo creado durante los dos anteriores, las ganas de estar cerca y compartir en medio del mar de incertidumbre y desconsuelo que generó la llegada de la pandemia. Fueron seis encuentros vía zoom, de hora y media, una vez a la semana, entre el 27 de abril y el 8 de junio del 2020

Me planteé los siguientes **objetivos**:

- Aportar herramientas artísticas que favorezcan el contacto con el aquí y ahora.
- Reducir la ansiedad ocasionada por el aislamiento y la incertidumbre.
- Crear desde el placer y lo que nos sienta bien
- Aproximarse más al cuerpo y el corazón.

Estos encuentros estuvieron centrados en lo sencillo, lo pequeño, en un momento tan difícil y de tanta fragilidad el arte nos acompañó aportando belleza y sosiego, a ellas y a mí.

Visualizaré el recorrido a través de las obras de Morgana. Durante el tiempo compartido en más de una ocasión me sentí capturada por su actitud, una marcada tendencia a instalarse en la letalidad, recordaba una y otra vez la frase de Mónica: *“Cuidado con el cuentito que nos contamos de nosotras mismas”*, pensaba en la dificultad y el coraje que implica salir de la ciénaga de lo conocido. Durante este último taller hubo algunos cambios de actitud hacia ella misma, las compañeras, hacia mí y el espacio en común.

Sesión: “Carta de gratitud”

Las personas que me vinieron pensando en la propuesta sobre la carta de gratitud ya no están presentes, así que me salió esta obra, no pensé en ninguna idea, me dejé guiar por los colores, cuando la terminé sentí que es un lugar donde refugiarnos cuando hay tensión o malestar, allí dentro hay calma y fluidez, simplemente nació.



Morgana

Resonancias:

Rafaela: Trinchera, dentro puedes encontrar un abrazo cálido y amoroso que te rompe los miedos.

Felicity: Bosque mágico donde estar a salvo.



Morgana

Título: Incomunicación

Nace de la incomunicación en la relación con los hombres.

Resonancias:

Rafaela: El calor de la espalda que sujeta, Unión, Calor y Apoyo.

Estrella: Unión y abrazo.

Felicity: complicidad y proximidad.

El enriquecimiento de la mirada múltiple.

Cara de asombro con las resonancias, todas opuestas a lo que ella sintió expresar.

Sesión: “Fotografiando el instante”



Morgana

Soy una sombra al sol que necesita buscar cobijo, quizás pueda encontrarlo en la sombra de un ciprés, de un ciprés amigo, ando sin rumbo y no encuentro, a veces, me desvanezco y aparezco en cualquier lugar desconocido, como sombra me siento perdida, me gustaría poder llegar a tocar mi sombra pero mis manos desaparecen, siempre vendréis a mí en algún momento de vuestra vida, podré ser una aliada o algo asfixiante, quizá yo sea el inconsciente de una personalidad.

Sesión: “Mi canción favorita”



Morgana

Canción: New York New York (Frank Sinatra)

Un deseo detenido, siempre quise conocer New York desde que lo descubrí en las películas, desde pequeña, pero no cojo aviones. Así es como lo sueño.

Resonancias:

Rafaela: Tiembla, pero no se derrumba.

Estrella: Caos ordenado

Sesión: “Los colores de la vida”



Piedras, queridas piedras, sólidas, transformadas por el agua a veces, suavemente, y a veces tras la tormenta dañadas, piedras que acarician, que dan su energía, belleza, su magia y transmutan en color.

Resonancias:

Rafaela: Transformación de lo cotidiano.

Felicity: Fuerza, alegría y flores.

Estrella: Matices.

Morgana

Sesión: “Homenaje a nuestro encuentro”



Somos nosotras fundidas en un abrazo, así me he sentido durante estas semanas.

Resonancias:

Rafaela: Abrazo de chocolate

Felicity: Sororidad

Estrella: Unión y complicidad

Morgana

Mi resonancia basada en sus palabras y su proceso.

“De la gratitud nace un refugio, los colores lo van creando a través de mis manos, la tensión y el malestar se disipan dentro de ese universo de calma y fluidez, salgo de allí y me asalta la incomunicación en las relaciones, de repente mis manos, esta vez, se acercan al barro, lo

moldean, le dan forma, nacen dos seres que no se miran, ellos hablan a los observadores, traen mensajes, dicen que el calor de la espalda los sujeta, complicidad, proximidad, unión, calor y apoyo los une en un abrazo de esos que reinician el espíritu.

La sombra habla de la luz, del cobijo de un ciprés amigo, de que puede ser una aliada o algo asfixiante, de que el inconsciente es una parte inseparable de la conciencia.

Emergen deseos detenidos que cobran vida en la imaginación, allí donde todos los sueños son posibles, la arquitectura nos cuenta que ni orden ni caos, sino complejidad, las luces del semáforo se proyectan al unisono y la libertad alza su brazo en alto.

Mi color es el negro, pero pienso en naranja, y este me invita a observar las piedras, decido darles vida. Transmutan en color; me acarician, me dan su energía, su belleza y su magia. No me gusta el amarillo, pero unas piedrecitas se tiñen de ese color y junto al rosa me susurran al oído: Suavidad”.

El cierre fue muy emotivo, la sensibilidad estaba a flor de piel y fue un momento de mucha belleza y autenticidad, aquí les comparto sus palabras finales.

Morgana: Gracias a todas y a ti por darme la oportunidad de superarme y darme cuenta de que puedo hacerlo, da igual si bien o mal. Gracias infinitas por dedicarnos estas horas a la semana.

Felicity: Gracias. Estos talleres de arte-terapia me han ayudado a percibir, sentir y ver el mundo con otros ojos.

Estrella: La confusión precede a la crisis, se derrumba mi antiguo sistema de creencias dando lugar al cambio. Gracias por ayudarme a conocerme más, a no acomodarme donde estoy.

Rafaela: Me sumo a Morgana, gracias por la dedicación y la paciencia, he enfrentado muchos enfados conmigo misma, pero es un placer estar en contacto con el arte y compartir.

5.3 Fundación Albert

Jugar, Sentir, Crear.

Tras el último taller online realizado con las mujeres del Centro Cívico, pasé algunos meses de detenimiento reflexivo, producto de la situación tan compleja a la que se enfrenta el mundo, tanto colectiva como individualmente. Cuando todo lo establecido se resquebraja, “la normalidad”, no queda otra que reconstruir fragmentos y otorgarles una nueva vida, del modo más poético y lúdico posible, más que nunca es necesario poner humor en la tragedia o sucumbir en el intento.

A mediados de noviembre del 2020, mi compañera Juana Valera, quién, previamente al confinamiento había realizado un taller con los niños/as de la Fundación, habló con la directora y surgió así la posibilidad de culminar mis prácticas con este colectivo, siento gratitud por esta preciosa oportunidad y el aprendizaje incalculable que me aportó, una nueva habitación se creó en mi casa/cuerpo y en mi alma, la línea de la vida continuó hacia el origen, de aquella visualización hacia el reencuentro con la niña interior al encuentro real con la esencia infantil, con unos pequeños/as gigantes que nunca olvidaré.

La Fundación Albert es una entidad privada que nace a finales de 2014 con el objetivo de proteger y atender a los niños, jóvenes y personas en situación de pobreza, dificultad y riesgo de exclusión social, para fomentar la igualdad de oportunidades y conseguir su integración social y su autonomía. Desde entonces ha colaborado estrechamente con distintas entidades, como la Fundación Pere Tarrés, Paidós Caritas Asociación para la salud infantil (ASMI) o Fundació d'Osteopatia de Barcelona (FOB), entre otras, desarrollando múltiples programas destinados a niños y niñas desde el nacimiento hasta los 12 años y a sus familias, y contribuyendo así a la mejora de su calidad de vida como objetivo final.

Es un antiguo edificio reformado de cinco plantas ubicado en el distrito de Ciutat Vella de Barcelona y en sus más de 650 m² alberga las diferentes actividades. En la primera planta, contiguo a la recepción se encuentra el espacio de juegos destinados a los niños/as de 4 a 6 años, con quienes realicé mis prácticas, es un espacio abierto delimitado por columnas y muy expuesto. En el momento de comenzar con las sesiones y durante la totalidad de las mismas estuvo disponible la sala polivalente del tercer piso destinada a las sesiones de osteopatía, un espacio amplio y diáfano con dos ventanales a la calle, disponíamos de luz natural y la posibilidad de oscurecer la sala para proyectar alguna película o cuento.

Los niños y las niñas

Heidi: Es dulce y extrovertida, con enormes ojos curiosos, me transmite paz y equilibrio con su estar tranquilo, me da la sensación de que es una niña amada. Ama los unicornios. Es marroquí y tiene 4 años

Momo: Es muy observadora y le encanta escuchar, la novela de Michael Ende me inspira su nombre. Disfruta mucho haciendo regalos para mamá. Es marroquí y tiene 6 años.

Gretel: Es muy expresiva y cariñosa, le encantan todos los colores y suele criticar a su hermano Hansel que solo escoge el rojo, situación que fue cambiando con el transcurso de las sesiones. Es marroquí y tiene 6 años.

Mafalda: Curiosa y pícaro, muy coqueta, le encanta mostrar los diferentes peinados que trae de casa. Es marroquí y tiene 5 años.

Felipe: Pequeño torbellino de alegría, le encanta hablar, es fan de los gigantes, los tornados de mar y el color azul. Es marroquí y tiene 5 años.

Harry: Travieso, sensible y con gran poder de invención, le encantan los cuentos. Es de Santo Domingo y tiene 5 años.

Merlín: Es muy dulce y algo tímido, suele decir no a todas las propuestas en las que termina participando por decisión propia y realiza creaciones sorprendentes. Es marroquí y tiene 5 años.

Hansel: Es muy creativo y enérgico, ama los dragones, los dinosaurios y el color rojo. Durante las primeras sesiones pateaba los bancos con nerviosismo, el trabajo con las artes posibilitó en él otro modo de expresión, su comportamiento cambió notablemente. Es marroquí y tiene 4 años.

Júpiter: Detrás de su mirada desafiante se esconde la dulzura del niño de 5 años que es. Júpiter tiene muchos problemas de comportamiento, se mueve en un desafío constante ante cualquier forma de autoridad, haciendo todo lo contrario a aquello que se le pide. Me hace pensar en su familia, me pregunto que pasará con sus vínculos más cercanos, ¿Qué denuncia con su comportamiento? Siento que se mueve entre la falta total de límites y el autoritarismo, más tarde se confirma esta situación, ya que la institución hace un seguimiento cercano de la familia. Tiene un padre violento y una madre permisiva que compensa el mal trato paterno.

Los **Objetivos generales** que me planteo son los mismos que para el resto de colectivos, crear un lugar seguro y respetuoso donde escucharlos con todo el cuerpo, preservando un encuadre saludable que permita crear vínculos sólidos. Escucha-Encuadre-Vínculo.

Algunos objetivos específicos fueron los siguientes:

- Estimular la creatividad y la espontaneidad en un espacio de juego y libertad con límites.
- Favorecer la expresión y gestión de emociones y sentimientos a través del juego, los cuentos y la creación artística.
- Impulsar la autonomía y el desarrollo de nuevos recursos.
- Fomentar la curiosidad y la autonomía.
- Favorecer la conciencia corporal y la respiración con herramientas lúdicas.
- No emitir juicios de valor ni competir.

La **metodología** está enfocada en la exploración individual y grupal, a través de las diversas disciplinas artísticas, creando las condiciones adecuadas para que cada niño/a pueda dirigir y ser artífice de sus procesos, dando vital importancia a los mismos, eliminando los conceptos de bien y mal y el juicio, facilitando de este modo perder el miedo a improvisar y jugar, atendiendo demandas concretas sin adelantarme a las necesidades de cada uno, posibilitando así la investigación y el descubrimiento.

Las sesiones se realizan dos veces por semana, durante una hora y media en el período comprendido entre el 17 de noviembre del 2020 al 25 de marzo del 2021. En todas estuvo presente el educador (a quién llamaré Pedro) a cargo del grupo, era una condición de la Fundación. La estructura es la misma que en los talleres con adultos, una bienvenida, un caldeamiento corporal, la tarea artística, una puesta en común de las obras y el cierre.

Al comienzo de mis prácticas pasaba el tiempo libre leyendo sin parar toda la bibliografía que estuviera a mi alcance, Jean Piaget y las etapas de desarrollo, Rebecca Wild, Libertad y Límites, Amor y Respeto, Gianni Rodari y su escuela de fantasía entre muchos otros, si bien el marco teórico es imprescindible, cuando estaba frente a ellos me quedaba en blanco, no existía ningún manual con los pasos a seguir para hacer “bien las cosas”, venía de una experiencia bien distinta, del mundo de los adultos, en el que me sentía segura y confiada. Los niños y niñas que se cruzaron en mi camino

habitaban el mundo de lo no verbal, el de la auténtica espontaneidad. Desafiaron mi propia seguridad. Me invitaron a la incertidumbre de lo desconocido, enseñándome el lenguaje del corazón, la belleza de habitar el instante y dejar que sea el cuerpo el que hable. Así fue como la escucha plena se convirtió en mi máxima, desde ese lugar todo fue posible, ellos/as me contaron los pasos a seguir, sus gustos y necesidades fueron prioridad y a partir de allí cada encuentro fue una celebración, un homenaje a la vida y su riqueza.

El desafío más grande al que tuve que enfrentarme fue el comportamiento de Júpiter, más de una vez me sentí capturada, golpeaba las cosas, trataba mal a los compañeros y desafiaba constantemente a Pedro y a mí, esto generaba caos y un malestar generalizado, peleas entre compañeros e irritabilidad, no había encuadre que funcionara y la tarea se veía afectada. Sentía que Júpiter pedía amor y atención a gritos, hacía todo lo posible por ser el centro de atención y los límites no funcionaban con él.



En una sesión en la que crearon instrumentos musicales con semillas y recipientes reciclados,

durante el caldeamiento corporal los invité a relajarse imitando animales marinos, en un momento estaban todos tumbados como estrellas de mar, Júpiter hacía ruidos y tocaba a los compañeros con sus pies, yo le ofrecí un palo de lluvia para darle protagonismo y lo invité a llevar el sonido a los compañeros/as, el accedió, Gretel se distrajo y también quiso el palo de lluvia, esto generó conflicto entre ellos.

A continuación, se pusieron en círculo para hacer un juego con los nombres, ya que Mafalda acababa de llegar al grupo y aun no los sabía, en el centro había papeles plegados con todos los nombres, yo giraba con el taburete y cuando me detenía mi brazo apuntaba a uno de ellos/as que se dirigía al centro y leía en voz alta un nombre, todos/as lo repetíamos en coro.

Júpiter hacía todo lo posible para detenerme, cada vez iba a más y había interrupciones constantes de Pedro llamándole la atención.



Júpiter y Gretel

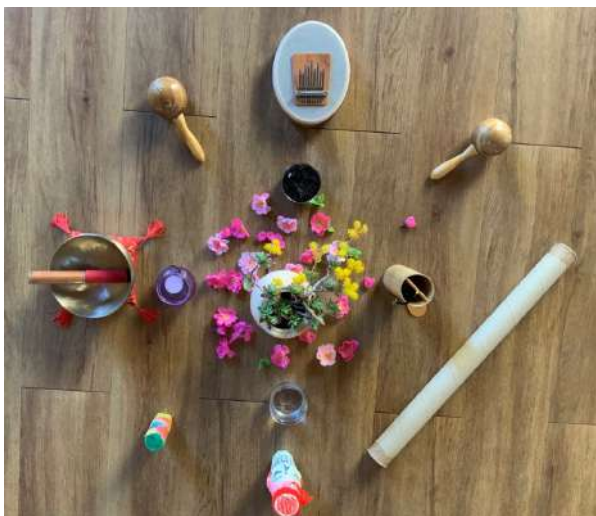
Durante la creación artística, arrebató los vasos de los compañeros, finalmente escogió el material que quería y estuvo concentrado mucho tiempo pegando gomets y elaborando su instrumento cerca de Gretel.

En el cierre hicimos una ronda de despedida tocando los instrumentos, Júpiter comenzó a tirar el suyo hacia arriba, cada vez más cerca de mí hasta que cayó en mi cabeza, se lo retiré inmediatamente y expresé mi disgusto por su actitud. A la hora de recoger, mientras Mafalda y Merlín juntaban las lentejas y el arroz él lo lanzaba al suelo, intentó romper el tubo de

cartón decorado de Momo y el robot de Merlín y no quería bajar las escaleras una vez terminada la sesión. Yo a esa altura sentía ganas de llorar, completamente capturada, la violencia tocaba un lugar muy sensible en mí y mis dificultades para gestionarla.

Pedro hizo entrar a su padre para hablar de su comportamiento, esto puso al niño en el centro de atención, a mi modo de ver resaltando aun más su rol de niño “malo”. Pedro insistió que aquello no podía seguir allí, que había más niños/as y él demandaba toda su atención. Al final del encuentro le dijo que creía que tenía que pedirme disculpas por lo sucedido, su padre lo cogió fuerte de los brazos para que lo hiciera, él no pudo. Fue una situación incómoda en extremo.

Llevé esta vivencia a supervisión, Aude, mi supervisora, me sugirió ofrecer sesiones individuales a Júpiter, planteé esta opción en la Fundación y estuvieron de acuerdo en que sería lo mejor para el niño y a la vez para preservar el trabajo grupal. Esta posibilidad me aportaba calma y la alegría de saber que Júpiter podría tener un espacio para expresarse y gestionar sus emociones a través del juego y las herramientas artísticas. Lamentablemente la madre se sintió muy molesta con la intervención, la invitaron a una reunión familiar a la que no asistió y llamó para decir que ocuparan la plaza de Júpiter porque su hijo no volvería. Este acontecimiento me apenó profundamente, estuve tiempo pensando en lo necesario de atender esa situación tan compleja, aprovechando la corta edad del niño.



Centro musical

lúdico a Momo con su espada roja de fieltro, Hansel hizo dragones con ramas secas y vasos de plástico, Heidi una consola de videojuegos, Momo una estrella con palitos de madera.

Por otro lado, a partir de aquel momento los encuentros se transformaron, el caos muchas veces era inevitable, ¡son niños y niñas de cuatro a seis años!, pero era un caos lúdico, amoroso y creativo, una propuesta tras otra fue cobrando vida y la vivencia estética se hizo posible. La música nos acompañó y fue un lenguaje protagonista en los caldeamientos corporales, expresaban como se sentían escogiendo diferentes sonidos, el mundo animal fue cómplice en el trabajo corporal, les encantaba imitar sus movimientos y sonidos. Por medio de materiales reciclados dieron rienda suelta a la imaginación y la creatividad, potenciando en ellos el juego simbólico, tan natural, en el que son capaces de emancipar las cosas de su sentido literal, así Merlín perseguía de un modo muy



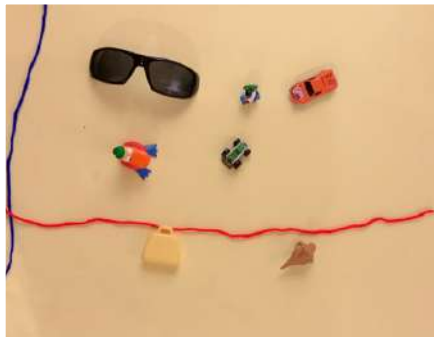
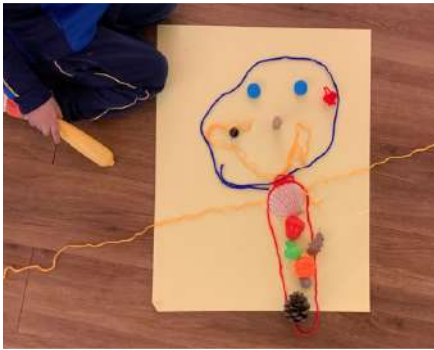
Momo

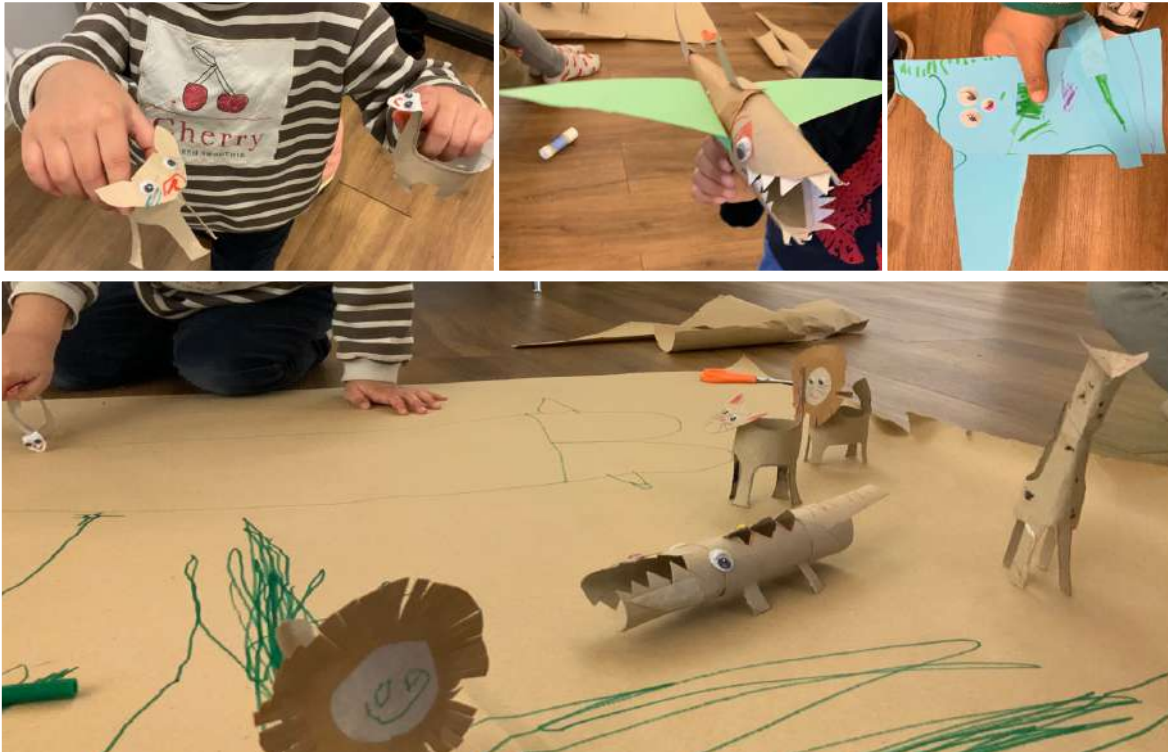
En otra sesión llevé telas de colores, esto generó una atmosfera alegre, de juego y cohesión grupal en el que se hicieron presentes fantasmas y vampiresas, un capitán tiburón que me llamó capitana pájara y un tren improvisado en el que la locomotora era alguno de ellos y los demás disfrutaban del viaje. En la misma línea de juego y creación artística construyeron sus propias siluetas y máscaras con hueveras de cartón, las decoraron a su gusto y le pusieron un nombre. Inmersos en la creatividad surgió un mundo fantástico repleto de colores e historias improvisadas, animales marinos y superhéroes, una gatita caza ratones, una catwoman Batman princesa, una conejita, un Pata de dragón recién llegado de China, un dinosaurio que habita en el mar, un Spiderman dragón, un Pelos de Papá y el señor Arcoiris que viene de todos los colores.





Hicieron sus autorretratos con objetos, su inventario de animales y sus refugios





Después de varias sesiones potenciando su singularidad llegó el momento de fomentar el vínculo entre ellos, de enfocar los encuentros en la cohesión grupal, hubo una sesión preciosa en la que llevé la canción y el libro “El delfín y la luna” de Marta Canellas, lo escucharon entusiasmados y cantamos juntos, después de pedir ayuda a todos los animales del mar para atrapar la luna sin éxito, el delfín enamorado se rinde, justo en ese momento salva a un pescador que cae de su bote y se estaba ahogando, en agradecimiento el pescador le concedió al pequeño delfín cualquier favor que le pidiese, entonces él aclamó: ¡Ah sí!, solo quiero una cosa: ¿tú sabes como conseguir la luna?, pues claro que si, contestó el pescador ante el atónito delfín: Pues fíjate bien, para tener la luna la tienes que mirar con los ojos bien abiertos y recibir su reflejo, después se quedará siempre contigo, nadie te la podrá quitar, cuando cierres los ojos la verás dentro de ti. Y así lo hicieron, después de mirar hacia el cielo estuvieron los dos un largo rato en silencio con los ojos cerrados, mecidos por el mar, contemplando sus lunas. El delfín contó el secreto a todos los amiguitos del mar y los niños/as lo aprendieron en esa sesión, a través de un cuento con valores, fue precioso ver el brillo en sus ojos, el silencio protagonizaba la sala.

Yo llevé las imágenes del libro ampliadas y recortadas en dos o tres partes, los invité a reconstruirlas y entre todos hicimos un collage en papel mural, se ayudaban entre ellos a encontrar las partes de los dibujos y se ponían de acuerdo en el espacio que ocupaban, fue mágico. Esta obra cubría una de las paredes de la sala en la sesión de despedida en la que cada uno escogió que trozo se quería llevar.



También hicimos un sol, en los que cada rayo era uno de ellos, un mural relacionado con el amor y otro en el que pintaron al ritmo de la música.



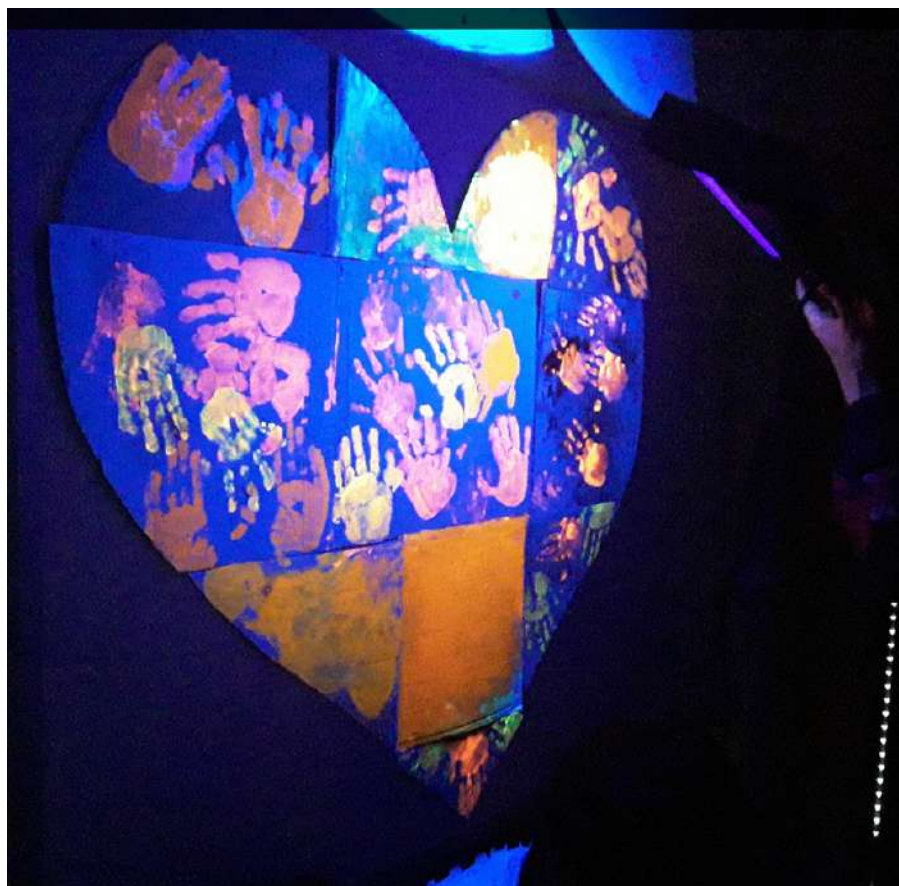


Sesión: “**Fiesta de despedida**”. 25 de marzo de 2021

En la **bienvenida** contamos cómo estamos con instrumentos musicales.

En el centro del círculo habrá imágenes que irán sacando y describiendo de quién es la obra o la foto de ellos en diferentes sesiones del taller.

Todas las paredes están empapeladas con las pinturas y dibujos que quedaron en la Fundación.



Obra colectiva

La **tarea artística** consistió en dejar la huella de sus manos con pintura fluorescente en un corazón de cartón previamente dividido en trozos que coinciden con la cantidad de niños/as, al finalizar unieron los trozos y apareció dicho corazón, apagamos las luces y encendimos un tubo de neón para resaltar sus huellas.

Repartimos las obras que colocarían en una bolsa con sus nombres, junto a las fotos de recuerdo. Para **cerrar** bailamos con globos sus canciones favoritas e hicimos una ronda de hurra final.





Conclusiones

Momo me abraza desprevenidamente por detrás y me dice que me echará mucho de menos, se suma Mafalda y Heidi, a Felipe no le alcanzan las manos para coger mas globos, se los quiere llevar todos a casa, Harry también me abraza, yo sonrío con el corazón palpitando y una parte de mí está derretida en el suelo de la sala, Merlín mira su bolsa atento de no olvidarse nada!

Hansel y Gretel se fueron a Pakistán tres sesiones antes del cierre, yo conservé las bolsas con sus regalos, incluido el tiburón recortado del mural de la luna y el delfín, Hansel lo quería y yo lo recordaba. Cuando regresaron, después de finalizar mis prácticas acordé con la directora un día y tuve la oportunidad de despedirme de ellos y entregarles sus obras, fue muy emotivo ver sus caras de alegría y sorpresa.

He aprendido a confiar en el proceso, a creer en ellos y en mí, a entregarme a la intuición hallando en sus necesidades una guía, para que estas puedan ser expresadas con creatividad y libertad, dentro de un marco de contención respetuoso, un lugar para ser vistos y valorados. He focalizado nuestros encuentros en acompañarlos desde la ternura, con límites saludables que fueron posibles gracias al encuadre, generar una rutina les aportaba seguridad, cuando llegaba la hora del cierre siempre hacíamos una ronda de hurra y bailábamos, lo sabían y lo celebraban.

El AT posibilita estos espacios estéticos, donde reivindicar la belleza, y aprender nuevas maneras de ser y estar en el mundo, encuentro esencial acompañarlos hacia la curiosidad fomentando su autonomía con imaginación y creatividad, guiarlos a rescatar su esencia, *“porque no son vasos vacíos que hay que llenar de conocimientos, sino que están llenos de fantasía, ganas de explorar y recursos en potencia. Solo con dar espacio a este potencial, en el vaso se pueden abrir múltiples rosas en flor”* (Canellas, 2011. P. 173).

Este colectivo ha sido el que más me ha desafiado, sobre todo por la responsabilidad que implica para mí el trabajo con niños y niñas, las vivencias de la niñez nos dejan huellas muchas veces imborrables, tener esto en cuenta me enseñó muchísimo, para estar presente, atenta y con el corazón abierto y dispuesto. Confío en que cuando se acompaña desde el amor y la ternura es como labrar la tierra para que las semillas puedan germinar y ojalá que el aroma de ese amor persista como una huella hacia la plenitud adulta.

Mis pequeños grandes maestros, como agradecerles por ¡tanto! Mi niña sonrío, porque ellos me enseñaron a escucharla, verla y reconocerla, devolverle la ternura, despojándome de la “santa seriedad” de la que habla Vigneau, para soltarme, para reír-me de mí misma, redescubriéndome desde sus miradas vírgenes, despojadas de juicio, frescas y amorosas.

*Cuando el niño era niño, andaba con los brazos colgando, quería que el arroyo fuera un río,
que el río fuera un torrente, y este charco el mar.*

Cuando el niño era niño, no sabía que era niño, para él todo estaba animado, y todas las almas eran una.

Cuando el niño era niño, no tenía opinión sobre nada, no tenía ningún hábito, frecuentemente se sentaba en cuclillas, y echaba a correr de pronto, tenía un remolino en el pelo y no ponía caras cuando lo fotografiaban.

Cuando el niño era niño era el tiempo de preguntas como: ¿Por qué yo soy yo y no soy tú? ¿Por qué estoy aquí y por qué no allá? ¿Cuándo empezó el tiempo y dónde termina el espacio? ¿Acaso la vida bajo el sol es tan solo un sueño? Lo que veo oigo y huelo, ¿no es sólo la apariencia de un mundo frente al mundo? ¿Existe de verdad el mal y gente que en verdad es mala? ¿Cómo es posible que yo, el que yo soy, no fuera antes de existir?; ¿y que un día yo, el que yo soy, ya no seré más este que soy?

Cuando el niño era niño, no podía tragar las espinacas, las judías, el arroz con leche y la coliflor. Ahora lo come todo y no por obligación.

Cuando el niño era niño, despertó una vez en una cama extraña, y ahora lo hace una y otra vez. Muchas personas le parecían bellas, y ahora, con suerte, solo en ocasiones. Imaginaba claramente un paraíso y ahora apenas puede intuirlo.

Nada podía pensar de la nada, y ahora se estremece ante a ella.

Cuando el niño era niño, jugaba abstraído, y ahora se concentra en cosas como antes sólo cuando esas cosas son su trabajo.

Cuando el niño era niño, como alimento le bastaba una manzana y pan y hoy sigue siendo así.

Cuando el niño era niño, las moras le caían en la mano como sólo caen las moras y aún sigue siendo así. Las nueces frescas le eran ásperas en la lengua y aún sigue siendo así.

En cada montaña ansiaba la montaña más alta y en cada ciudad ansiaba una ciudad aún mayor y aún sigue siendo así.

En la copa de un árbol cortaba las cerezas emocionado como aún lo sigue estando. Era tímido ante los extraños y aún lo sigue siendo.

Esperaba la primera nieve y aún la sigue esperando.

Cuando el niño era niño, tiraba una vara como lanza contra un árbol, y ésta aún sigue ahí, vibrando.

Peter Handke

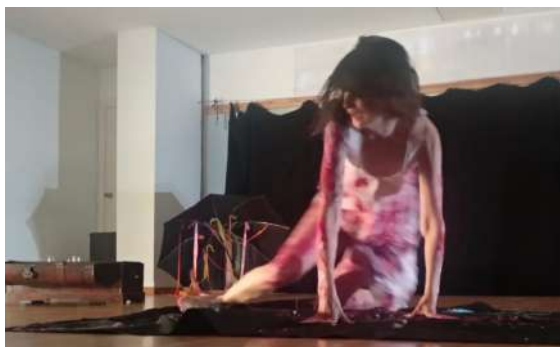
6. Mi proceso

Mi voz interior me condujo al encuentro del máster que transformaría mi vida, interpelando e interrogando todo mi sistema de creencias, derrumbando mis prótesis identitarias y haciendo añicos mis más firmes certezas, y así, despojada de toda identificación quedé al desnudo, simbólica y literalmente.

Durante el primer año de la formación inicié un viaje hacia los lugares inhabitados de mi alma, mi vehículo fue el cuerpo, a través de la danza mis heridas de la infancia recuperaron su voz y gritaron con fuerza, se manifestaron, fueron miradas, transitadas y expresadas escénicamente durante la performance de fin de curso, en un escenario en que el blanco y el negro representan mi infancia amorosa bajo el arrullo de la abuela y la transición hacia la oscura perdida de la inocencia, una mancha negra en mi camisón blanco representaba el trauma, muy bien escondido en los cajones de mi inconsciente, caminaría con la herida auestas pero sin olvidar los colores de mi paisaje interior, que ya habían sido representados plásticamente y ahora se materializaban en el escenario de mi autoconstrucción.



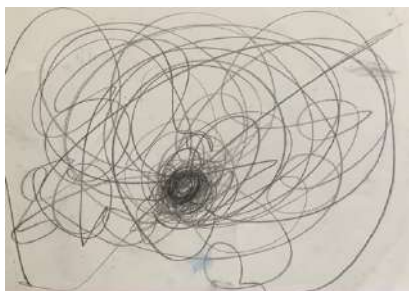
Mi intención era quitarme aquella mancha que opacaba mi brillo y obstruía mi fluidez, pero aun tenía tantas murallas de “protección” que fui incapaz de asumir mi vulnerabilidad, quedarme al desnudo era un desafío inmenso, en aquél momento sentía que ser vulnerable era un acto de debilidad, no estaba preparada, así que extendí una tela negra en el suelo y la llené de colores, me lancé catárticamente sobre ella, sentía la imperiosa necesidad de llenar de color tanta oscuridad, pero en esa necesidad buscaba un resultado, rápido, como mis movimientos nerviosos. Tendría que detenerme, sentir-me, contemplar-me, reparar-me, conquistar el silencio interior y abrirle el pecho a la vitalidad.



Comencé el segundo año con la responsabilidad de asumir el compromiso enorme que implica construir la propia vida como si de una obra de arte se tratara, cada módulo era una oportunidad para rescatar las potencias que residían en mi interior, reconocerlas y cuidarlas. Recuerdo un momento muy especial en el módulo Máscara, cuerpo y multiplicidad¹⁸, en el que las compañeras moldearon el yeso sobre mi rostro, de dicho proceso nacía la máscara, capaz de develar u ocultar, poco a poco iba cobrando vida, tenía un nombre, habitaba en algún lugar y nos traía un mensaje. La máscara me habló de silencio y el silencio, de miramiento y autocuidado. En el instante en que me la puse en el escenario, en lugar de ocultarme me desnudé, me sentí en carne viva, vistiendo la vulnerabilidad mas genuina y sintiendo más que comprendiendo intelectualmente la fortaleza inherente a esa desnudez. El silencio llegó para instalarse, para acompañarme en mi proceso y poder acompañar el de los demás, para ayudarme a reconocer los heterónimos que me habitan, esos otros autónomos, que a veces dictaminan, ordenan y exigen. Desde el silencio pude mirarlos, reconocerlos, interrogarlos, descifrar los costes y beneficios, alimentarlos o matarlos de hambre cuando fuera necesario.

¹⁸ Módulo dictado por Aude Plancke.

Durante las prácticas con personas mayores, en aquel inicio teñido de dolor por la pérdida de mi perro se fortaleció mi empatía, el silencio cobró más profundidad aun y ya familiarizada con la vulnerabilidad que me hacía más fuerte, la ternura se hizo presencia y aportó belleza a mi cotidianidad. Desde esa belleza acompañé a un grupo de mujeres a reencontrarse con su niña interior. Yo viajé junto a ellas, con ternura cogí de la mano a mi niña, que aun tiene sus miedos, pero ahora sabe que caminamos juntas y eso la tranquiliza.



Hubo momentos de extrema confusión y desasosiego, el arte me acompaña y es una vía de expresión vital, en ese recorrido tan necesario que hay que hacer de lo siniestro a lo maravilloso. Recojo de mi libreta uno de esos momentos:

Nudo en el estómago, enmarcado por una maraña de confusión, líneas que afluyen y confluyen, sucesión de puntos. Complejidad de formas sin forma. Nadar en un mar de dudas, dulces e inciertas, donde la armonía se esconde en la trama compleja de la atractiva incertidumbre.

Y tuve que acoger ese mar de dudas y llenarme los bolsillos de incertezas, para dar lugar al asombro y de aquello que no sé, crear acontecimientos.

La auto-interrogación profunda y el compromiso con mi proceso fue quitando el polvo de aquellas habitaciones blindadas por el miedo al dolor, se abrieron puertas y ventanas y la luz de mi esencia afloró con confianza, sin temor a mostrarse, a decir, a no saber, a llorar y a reír, a construir vínculos amorosos desde la libertad, soltando la vara de la auto-exigencia que señala al otro con la misma crueldad, para ser más tierna y flexible y paso a paso valorar mis historia y el lugar al que llegué. Saber que ya no tengo que correr y aguantar, porque ahora hay un camino bello en que no hace falta estar en defensa, un camino que puedo escoger para andar con más ligereza.



Todos los sucesos y vivencias transitadas durante el año fueron preparando el terreno para mi performance final, un trabajo de restauración y re-significación, la semilla de mi propia existencia.

Previamente a mi trabajo final, participé en la performance “Puentes” organizada por Iatba, una creación colectiva sobre Género, que propone dar expresión artística a nuestros interrogantes, auto-interpelaciones y desasosiegos para convertir la preocupación en ocupación y poner belleza en las preguntas que nos inquietan: ¿qué tipo de subjetividad estamos construyendo en nuestra sociedad actual?, ¿qué naturalizamos y que individualizamos?, ¿qué seres humanos deseáramos ser, en un proceso de autoconstrucción de la propia existencia?, ¿es posible vivir la vida- en un intento nunca del todo logrado- como si de una obra de arte se tratara?

¿Qué es sentirse mujer? ¿qué es sentirse hombre? ¿qué es no sentirse hombre ni mujer? ¿qué nos diferencia y que nos une?

¿Los antiguos mitos que nuestros antepasados nos legaron van dando lugar a nuevos mitos que requieren también una interpelación?

La participación e implicación en este proyecto me interpeló y desafió intensamente, además de trabajar la construcción del hombre en mí, elaborando con ello mi propio paternaje, realicé un desnudo junto a tres compañeras, una escena de gran belleza estética acompañada por Marta Canellas en el chelo e inspirada en el “*Poema 12*” de Oliverio Girondo. Asumir semejante desafío fue el “Puente” hacia el trabajo que restauró mis heridas infantiles.

Para reparar y sanar necesité un contacto muy íntimo con la naturaleza, asistí a conciertos de silencio y sostuve mi cuerpo bajo la cascada para que el agua limpie las memorias indóciles.



Llegado el día, me presenté en el escenario con el vestido que conservaba del año anterior, esta vez sí podría despojarme de aquello que ya no me pertenece, comencé con una lucha de polaridades, las resistencias vs el deseo de cambio, me rendí en el suelo y ya sin armas pude maternarme, mecarme para ser. Un vídeo proyectó mi imagen en la cascada y limpia de pasado traumático quedé al desnudo, miré a los ojos a mis maestras y compañeros, me miré al mirarlos/os y en un acto de potente simbolismo convertí aquél vestido en flor, acto seguido se proyectó sobre mi vientre una semilla que lentamente brotó para convertirse en una hierbita verde que dice sí a la vitalidad, esa hierbita representa para mí nada más ni nada menos que la re-significación de mis narrativas, de mi novela personal, pude en ese acto adueñarme del pasado y regresar otrada, con una mirada renovada y genuina que nutro día a día para honrar la vida.

Esa hierbita verde es también la arte-terapeuta que nació en mí y que camina con el deseo de sembrar tantas semillas como sean posibles, creando con compromiso y amor más espacios de resistencia para ocuparnos en lugar de indignarnos, para vivir la vida con intensa responsabilidad y coraje, con amor y libertad, con lúdico humor, alzando banderas de ternura y belleza.





Foto: Carmen Torres

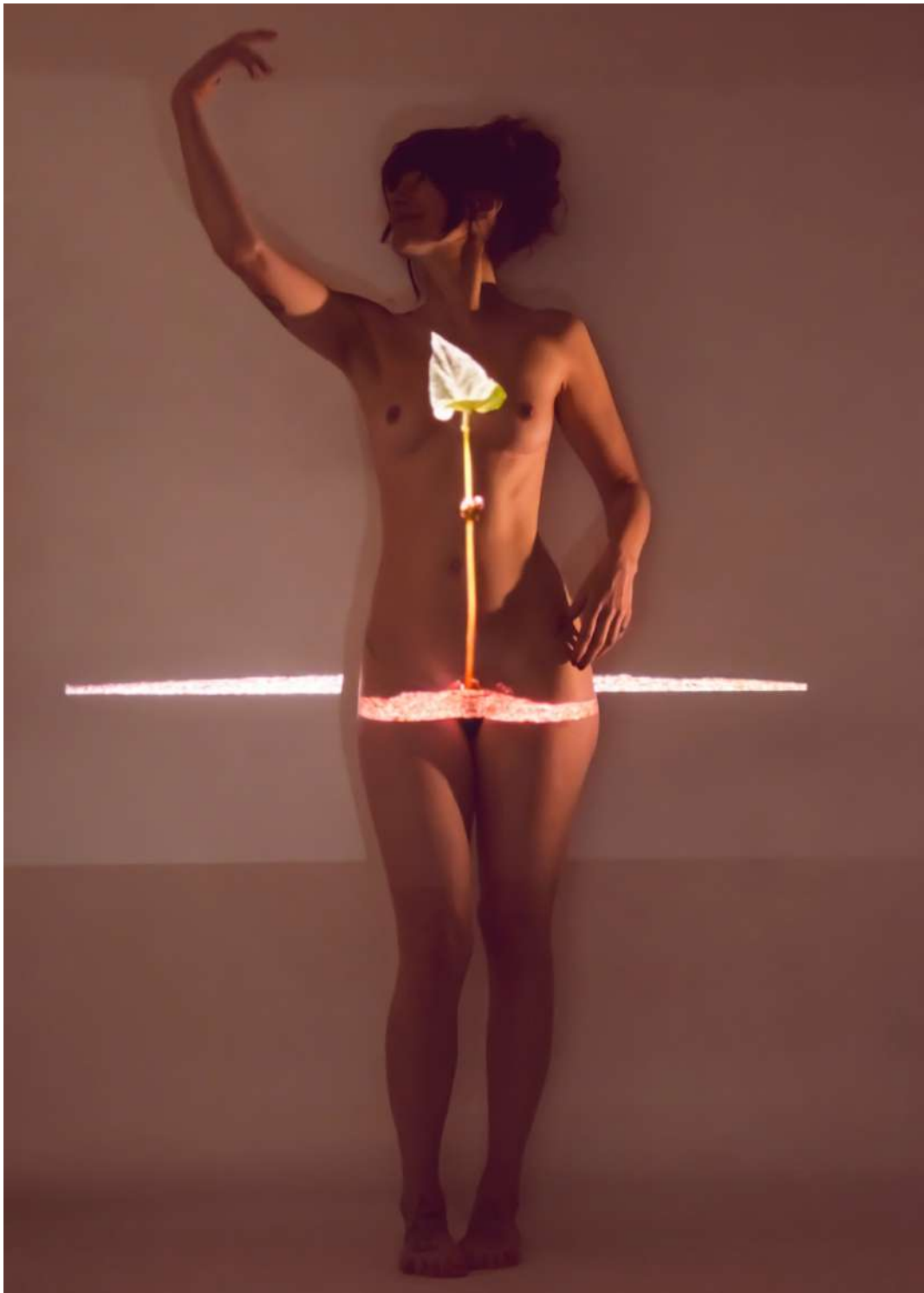


Foto: Carmen Torres

Una sombra, una mancha que la cascada limpió. Y una venus emerge entre las aguas como conversando con Botticelli. Cuanta fuerza en esas manos que amasan la tela para hacerla florecer. Y tu sonrisa radiante, mi niña, y tu sonrisa radiante, y tu luz mi niña, y tu luz. (Resonancia de mi amada Mónica Sorín)

Bibliografía

- Alalú, J., Calderón, J. M., Maurial, X., Prado, M., Vélez, O. y Zavala, M. *Dolor y belleza*. Tae. Perú, 2019.
- Allen, P. B. *Arte Terapia. Guía de autodescubrimiento a través del arte y la creatividad*. Gaia ediciones. Madrid, 2009
- Barril, J. *Los días vencidos*. El periódico, Barcelona, 2009.
- Canellas, M. *El arte y la persona. Arteterapia: esa hierbita verde*. Ispa. Barcelona, 2011.
- Canellas, M. y Muntsa, V. *El delfín y la luna*. Bellaterra Música. Barcelona, 2017.
- Cheng, F. *Mirar y pensar la belleza*. Editorial Gustavo Gili. Barcelona, 2020.
- De Quiroga, A. P. *El proceso educativo: según Paulo Freire y Enrique Pichon-Rivière*. Plaza y Valdés. México, 1997.
- Eisner, E. W. *El arte y la creación de la mente. El papel de las artes visuales en la transformación de la conciencia*. Planeta. Barcelona, 2020.
- Fernández, A. M. *La mujer de la ilusión: pactos y contratos entre hombres y mujeres*. Paidós. Buenos Aires, 1993.
- Fromm, E. *El arte de amar*. Paidós. Barcelona, 2016.
- Foucault, M. *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Siglo XXI. Buenos Aires, 2011.
- Gysin, M. *El arte y la persona. Arteterapia: esa hierbita verde*. Ispa. Barcelona, 2011.
- Hang, B. C. *El aroma del tiempo. Un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse*. Herder Editorial. Barcelona, 2015.
- Hess, C., & Hess-Cabalar, A. *Medicina Humana. Un arte inteligente de curar*. Rüffer/Rub. Zürich, 2008.
- Kandinsky, W. *De lo espiritual en el arte*. Editorial Planeta. Barcelona, 2020.
- Kesselman, H. y Pavlovsky E. *La multiplicación dramática*. Editorial Atuel. Buenos Aires, 2006.
- Knill, P. J., Levine, E. G. y Levine, S. K. *Principios y práctica de la terapia de artes expresivas. Hacia una estética terapéutica*. TAE Perú. Lima, 2018.

- Miller, A., & de Lamadrid, M. T. L. *El cuerpo nunca miente*. Tusquets. Barcelona, 2005.
- Montero, R. *La ridícula idea de no volver a verte*. Editorial Planeta. Barcelona, 2013.
- Nicolescu, Basarab (1996): La transdisciplinariedad. Manifiesto. Ediciones. Extraído de la Web: edgarmorinmultiversidad.org
- Ospina Saldarriaga, J. C. *Descartes y Nietzsche: Perspectivas acerca del cuerpo*. Revista Perseitas, 8, 2020.
- Pessoa, F. *Libro del desasosiego*. Seix Barral. Barcelona, 2018.
- Piaget, J. *Seis estudios de psicología*. Barral. Barcelona, 1986.
- Prinzhorn, H. *Expresiones de la locura. El arte de los enfermos mentales*. Ediciones Cátedra, Madrid, 2020.
- Reddemann, L. *La imaginación como fuerza curativa: Cómo tratar las secuelas de un trauma a partir de recursos personales*. Herder, 2003.
- Restrepo, L. C. *El derecho a la ternura*. Península. Barcelona, 1997.
- Rodari, G. *Escuela de fantasía. Reflexiones sobre educación para Profesores, Padres y Niños*. Blackie Books. Barcelona, 2019.
- Rolnik, S. (2001). *¿El arte cura?* Quaderns portàtils 2. 2001
- Sorín, M. *El arte y la persona. Arteterapia: esa hierbita verde*. Ispa. Barcelona, 2011.
- Sorín, M. *Niñas y niños nos interpelan: Violencia, prosocialidad y producción infantil de subjetividades*. Icaria Editorial, Barcelona, 2004.
- Sorín, M. *Creatividad ¿Cómo, por qué, para quién?* Labor, S. A. Barcelona, 1992.
- Sorín, M. *El cuerpo, ese conocido desconocido*. Revista Duende, N° 19. Ispa. Barcelona, 2013.
- Tagore, R. *Meditaciones*. Escelicer. Madrid, 1966.
- Vigneau, A. *Clown esencial. El arte de reírse de uno mismo*. La llave. Barcelona, 2016.
- Wild. R. *Libertad y límites Amor y respeto. Lo que los niños necesitan de nosotros*. Herder Editorial. Barcelona, 2006.
- Yalom, I. D. *Mirar al sol. La superación del miedo a la muerte*. Editorial Planeta. Barcelona, 2008.

Anexos



La FUNDACIÓ PERE TARRÉS certifica que ANALÍA ZARATE , alumna del Màster de Arteterapia Transdisciplinaria de IATBA, ha realizado 160 horas de prácticas profesionales (que incluyen una hora de preparación por cada sesión realizada) durante el período comprendido entre 17/11/2020 al 25/03/2021.

Su actividad durante las prácticas consistió en acompañar y poner en práctica acciones creativas donde expresar sentimientos y emociones con niños/as del Centro Socioeducativo de la Fundació Albert, gestionada por la Fundació Pere Tarrés. Las edades de menores eran de los 4 a los 8 años. Las actividades se llevaban a cabo en horario de tardes, incluyéndolas en la programación del recurso. Se realizaron en compañía del equipo educativo y las familias de los menores estuvieron informadas en todo momento de la actividad. Las actividades de la alumna facilitaron la expresión de situaciones complejas que ayudaron a los y las educadores/as del centro a poder llevar a cabo un seguimiento más concreto y adecuado de cada familia. Desde el equipo se han valorado muy positivamente los resultados, destacando la motivación, profesionalidad y creatividad por parte de la alumna.

Barcelona, 6.4.2021



Firma y sello de la entidad

Jo, Jaume Vila Leon com a Responsable de Projectes de PROGRESS, S.L. faig constar que:

ANALÍA ZÁRATE MERLO amb DNI 49329090R, alumna del Màster d'Arteràpia Transdisciplinària d'IATBA, ha realitzat **69 hores de pràctiques** professionals (que inclouen una hora de preparació per a cada sessió realitzada) al **Centre Cívic Barceloneta**, equipament dependent del **Districte de Ciutat Vella** de la ciutat de Barcelona i gestionat per **PROGRESS S.L.**, durant el termini comprès **entre el 07/10/2019 i el 08/06/2020**.

La seva activitat va consistir en dissenyar i facilitar dues propostes art-terapèutiques presencials com a part de l'oferta formativa del **Projecte Dona** del Centre Cívic Barceloneta, i una proposta online d'acompanyament i gestió de les emocions a partir de l'art-teràpia durant els primers mesos de confinament per la COVID19, quan tota l'activitat de l'equipament es va adaptar a un format virtual.

En línia amb el projecte de dinamització on es va integrar, els diversos tallers conduïts per Analía Zarate cercaren generar un espai de participació i relació adreçat a dones, i en concret a veïnes del barri de La Barceloneta, amb la participació d'un grup de 6-7 veïnes segons la proposta, amb edats compreses entre els 55 i els 70 anys.

Analía Zárate ha demostrat un compromís òptim envers la feina i el grup que acompanyava, amb un seguiment constant d'aquest i de les seves necessitats, així com de les dinàmiques plantejades i desplegades. Igualment destacable ha estat la seva predisposició en participar activament de la resta de projectes culturals de l'equipament, afavorint un treball en xarxa i transversal amb aquests. En aquest sentit, els treballs realitzats amb els diferents grups van formar part de dues propostes expositives: **"Immenses Elles"** (programada dins l'agenda del 25N) i **"Dones Transitant"** (en el marc del 8M). Un ric procés per a les participants que a través dels espais facilitats per l'Analía Zárate, van trobar un canal d'expressió personal i artístic, entorn a temàtiques amb un enfocament de gènere que també les interpel·lava com a dones.



Des del Centre Cívic Barceloneta s'ha donat el suport per al desplegament del seu treball com art-terapeuta, animant-la a continuar desenvolupant la seva tasca.

Barcelona, a 29 d'abril de 2021


JAUME VILA LEÓN
RESPONSABLE DE PROJECTES




[Escriba el nombre de la compañía] | [Escriba la dirección de la compañía]

2

