

Sentir y crear con y a través del cuerpo

Arteterapia con colectivos
donde el cuerpo es estigmatizado:
Adolescencia y fibromialgia



Meri Caballero Rodríguez

Trabajo final para el Máster en Arteterapia Transdisciplinaria
Instituto de Arteterapia Transdisciplinaria de Barcelona [IATBA]

Tutor: Edmundo Dos Santos

Promoción 2015-2017

*Imagen de portada: Fotograma de mi video-performance titulada "Etiquetas" (2013).

AGRADECIMIENTOS

A mi madre y a mi padre.
Así como al revés.
A mi padre y a mi madre.

Y también a...

Toda la familia Rodríguez y a la familia Caballero, Valle Caballero, Luna Caballero, mis sobrinos Héctor, Ale y Teo, Eva Olmedo, IATBA, Pablo Gago, mis compañerxs del máster, Raquel García, Carla Federico, Noemi Santarella, Fabiola Fernández, la familia Ausiàs Palace y todas "las primas", Institut Diversitas, Anna Berbel, Nerea Goette, Laura Messeguer, Tamara Fernández, lxs adolescentes y las mujeres a lxs que he acompañado, Edmundo Dos Santos, Esther Pardo, Gema García, Norma Irene García, Soledad Calle, Albert Rosa, Erica Borghese, Quim Arnau, Joana Benet, Warawara, La Casa Voladora, Aida Vallés, Ahinara Gutiérrez, Daniel Borrell, Carles Altés, Pluma, Ca la Joaquina, todxs mis ex...

Y como no...

A Córdoba, L'Hospitalet, Barcelona.
A mis ancestras.
A todas mis personajas internas.
A mi ser hembra.
A mí mismx.

Gracias a todes de corazón y de cuerpo entero.

* Nota para la lectura de esta tesina

Acerca del uso del lenguaje inclusivo con las letras e y x

A lo largo y ancho de mi tesina, reemplazo las "o" del género masculino genérico por la "e" o la "x", una vocal neutra y una consonante que no se identifican con ningún género en concreto.

Lo hago por varias razones:

- Porque el uso del género masculino en el lenguaje no indica neutralidad, y responde a mi creencia de que el lenguaje es machista.
- Para evitar la inclinación hacia un sexo o género social en particular.
- Para incluir así a las personas que sienten tener un género indeterminado o diferente al que yo pueda asignarles desde mi juicio. Como interlocutora, no quiero asumir el género sentido de ninguna persona.
- Por el uso de un lenguaje más justo, menos violento, que fomente la inclusión y que disminuya así la opresión social.

Gracias por tu apertura para leer mi tesina desde este posicionamiento.



*Retrato de mí misma realizado algunos meses antes de empezar el Máster en Arteterapia Transdisciplinaria. Libre de etiquetas antiguas, a punto de empezar a redescubirme de otras maneras...

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS

I. CUERPO, ARTE Y YO:

Por qué soy arteterapeuta y por qué esta tesina

2. LA ARTETERAPIA TRANSDISCIPLINARIA EN COLECTIVOS DONDE EL CUERPO ES ESTIGMATIZADO

2.1. Definición de los ámbitos de trabajo

2.1.1. Adolescencia

2.1.2. Fibromialgia y síndromes de sensibilización central

2.2. Ejes de interés, preguntas disparadoras

- El lugar, el no-lugar del cuerpo
- Autorreconocerse y generar nuevas imágenes de uno mismo:
Autorretrato, cuerpo imaginado, acción transformada

2.3. Marco teórico:

2.3.1. Qué es la arteterapia y qué es la arteterapia transdisciplinaria

2.3.2. Disciplinas y ciencias aplicadas a mi forma de trabajar

2.3.3. Principios metodológicos (fundamentos) de la arteterapia transdisciplinaria

2.3.4. Conceptos relacionados con la corporalidad

2.3.5. Referentes-alimento

3. CASOS DE PRÁCTICAS

3.1. Listado de proyectos en los que he trabajado.

3.2. *Aprender a cuidarse:*

Arteterapia para el desarrollo personal en un instituto de educación secundaria

3.3. *Encontrar tesoros dentro del dolor:*

Arteterapia para el desarrollo personal con un grupo de mujeres afectadas de fibromialgia

4. CONCLUSIONES

5. BIBLIOGRAFÍA

1. CUERPO, ARTE Y YO: Por qué soy arteterapeuta y por qué esta tesina



*Máscara realizada durante mi estancia como estudiante en la Accademia di Belle Arti di Bologna (Italia), en la asignatura de 'Escultura aplicada a escenografía'. Fotografía tomada antes de llevar a cabo el ritual de quemarla (2018).



*Máscara realizada en el módulo "Máscaras, cuerpo y multiplicidad" del 2º curso del Máster de Arteterapia Transdisciplinaria.

*"Uno solo puede ayudar cuando se reconoce enfermo (...)
A mí lo que me llevó a ser terapeuta fue mi enfermedad"
La locura lo cura, Guillermo Borja*

1. Concepto que hace referencia a una postura epistemológica crítica desarrollada por Donna Haraway en su libro "Ciencia, cyborgs y mujeres: la reinvención de la naturaleza".

Para que puedas comprender porque estoy aquí frente a ti, necesito explicarte mi propia biografía. Para ello, solo puedo hablar desde mi propio conocimiento situado¹, el cual parte de la importancia del arte y del cuerpo en mi existencia. Todas estas acciones han sido, sin duda, imprescindibles en mi camino de salud: desarrollar la creatividad y el juego en mí como ejercicio para desarrollar la confianza; descubrir el simbolismo de la creación; aprender a desarrollar la escucha y la conciencia de mi cuerpo...

Los cuerpos gritan lo que la razón no entiende. Como dice la psicoanalista Alice Miller (2007), "cuando una persona cree que siente lo que debe sentir y constantemente trata de no sentir lo que se prohíbe sentir; cae enferma, a no ser que le pase la papeleta a sus hijos, utilizándolos para proyectar sobre ellos inconscientes emociones" (p. 11). Eso fue justamente lo que me ocurrió a mí. Mis enfermedades no fueron sino la expresión de mi autorepresión para permitirme sentir lo que sentía.

Nada más nacer y ver la luz del mundo, al examinarme, lxs doctorxs observaron que tenía un tumor en mi vagina: una membrana me tapaba la uretra y la vagina, y por lo tanto, no podía por aquel momento hacer pis ni defecar. Rápidamente me trasladaron al Hospital de la Maternitat de Barcelona para operarme de forma urgente y extraérmelo. Me realizaron varias pruebas médicas que determinaron que el tumor era benigno, afortunadamente.

A medida que fui creciendo, sentí desde temprana edad una gran pulsión por crear, por inventar. Me recuerdo con seis años diciéndole a mi padre que, de mayor, quería ser inventora. Con siete años creaba fragancias con pétalos de flores, y me encantaba dibujar. En la naturaleza, me encantaba observar a los animales y a los bichos, y en casa, tenía a dos artesanos: mi madre y mi padre, ella costurera-modista, y él carpintero-ebanista. Con ellxs, aprendí el valor y el aprecio del trabajo con las manos y con los materiales, el valor de lo estético y la capacidad de crearse unx mismx lo que necesita para estar mejor.

Durante años, también asistí al taller de manualidades extraescolar de mi escuela, y en verano recibía clases de dibujo. Más tarde llegaron los concursos de dibujo al aire libre, en el barrio de mi ciudad (L'Hospitalet de Llobregat), así como también los reconocimientos externos. Dibujar me hacía conectar con la creación de posibilidades, y al mismo tiempo, era un refugio donde sentirme a salvo con mi maleta llena de miedos, tras la máscara de la importancia de la técnica y envuelta por el silencio.

Con cuatro años, el ortopedista me indicó que usara un aparato ortopédico para corregir la postura de valgo de rodillas que tenía, lo cual consistía en que mis rodillas estaban pegadas y mis piernas tenían la forma de una "x". Recuerdo que era un aparato que me ponía por las noches para dormir, y que lloraba noche sí y noche también por el dolor que

me producía el hecho de llevarlos. Recuerdo esta experiencia como la primera vivencia más dolorosa a nivel corporal de toda mi existencia. Fue más doloroso el tratamiento —y el supuesto camino hacia el bienestar— propuesto por los profesionales, que tener las piernas como las tenía en aquel momento.

Con la llegada de la adolescencia y de su confusión identitaria, llegó también mi pulsión por escribir. El papel y el bolígrafo se convirtieron en mis compañeros íntimos a través de los cuales hablar de mi incompreensión adolescente. Aquí fue cuando empecé a escribir poesía.

Al llegar al Bachillerato, otra de mis experiencias corporales me marcaría también de forma importante. Los caninos de leche superiores no se me caían por sí solos, pues tenía los colmillos atravesados, algo que es ciertamente común. Lo excepcional fue que uno de estos colmillos aún escondía más intrínquilis: después de una intervención quirúrgica, vieron que éste, además de atravesado, estaba al revés, es decir, que la cara exterior del diente era en este caso la cara interior. Ciertamente, me convertí en todo un experimento médico que afortunadamente concluyó de forma relativamente positiva para mí. Según me explicaron esto sucede en un 0,01% de casos de personas con los colmillos atravesados. Fueron dos años de bastante dolor en la boca, esperando a que el colmillo girase y se colocara en su lugar. Años después, tuve sensaciones muy desagradables en este colmillo, como por ejemplo, la sensación por bastante tiempo de que se me iba a caer.

Sin duda, esta experiencia me hizo volver a experimentar en propia carne cómo el cuerpo memoriza todas las experiencias somáticas. Fue aquí donde empecé a comprender cómo operaba la fantasmática corporal en mi propio cuerpo.

Mi primer contacto de lleno con las artes performativas fue también cuando estudiaba Bachillerato, pues en el segundo curso decidí realizar mi trabajo de investigación sobre el fenómeno de las estatuas humanas de las Ramblas de Barcelona. Había algo en ellas que me fascinaba: la creación del personaje, su silencio y su quietud entre la multitud. Sin duda, esta fue para mí la semilla de mi interés por los *alter egos* y por la performance. Fue también a lo largo de este mismo año, cuando empecé a tener síntomas de reflujo gastroesofágico.

Un año después decidí empezar a estudiar la carrera de Periodismo, dado que no me había llegado la nota de corte para estudiar Comunicación Audiovisual. Salir de mi barrio y de mi ciudad de origen supuso para mí un cambio rotundo, y junto a ello, los síntomas del reflujo se agudizaron. Fue entonces cuando acepté la propuesta de mi médico de cabecera de tomar un protector estomacal a diario. Según su diagnóstico, el reflujo ya era una enfermedad crónica irreversible en mí. Durante el segundo año de la carrera, me sentía tremendamente angustiada a nivel creativo. Me sentía gris en aquel mundo del Periodismo cuyos mensajes constantes eran la imposibilidad de la objetividad, pero que tampoco me permitían conectar de forma profunda con mi propia subjetividad, pues lo importante estaba en el afuera. Eso sí, escribir noticias, hacer programas de radio, hacer fotografía documental y hacer de reportera “dicharachera” televisiva, me dieron muchas herramientas para mi expresión, para conocer el funcionamiento del ser humano en sociedad y para ir elaborando mis propias convicciones (micro)(macro)políticas en diferentes ámbitos de la existencia.

Tras cursar el primer ciclo y tras un año de encuentro y reconexión con mis placeres, decidí empezar la carrera de Bellas Artes. Sentía a mi corazón y a mi cuerpalma ansiosas por crear, por trabajar con las manos, por conocer el mundo desde la experiencia subjetiva. No sabía a dónde me dirigía, pero sentía que me estaba descontentando. Al cabo de unos meses, me diagnosticaron pólipos en las cuerdas vocales y un posible quiste en éstas. El reflujo de estómago había agravado la lesión. Decidí seguir la recomendación de varios médicos alopáticos y decidí operarme para eliminarlos. El post-operatorio fue duro y largo. La logopedia no me funcionaba y aún estaba más afónica que antes de la operación. El collage me acompañó durante aquellos meses. Por primera vez, comprendí, de raíz, la relación entre el estado de mi cuerpo y de mi estado psicoemocional. Muchos sentimientos y emociones sin expresar, y mi dificultad para digerir y aceptar ciertos acontecimientos y relaciones afectivas.

Durante la carrera de Bellas Artes, a nivel técnico me sumergí sobre todo en la fotografía y el dibujo, así como también exploré el videoarte, la instalación, el grabado, la escultura, el diseño gráfico. Me interesé por el land art, el performance art, la ilustración. Me imbuí en las pedagogías críticas de

2. La *performance drag king* consiste en performar un personaje creado a partir de lo que una conoce sobre la masculinidad (a nivel de comportamiento físico, psicológico, etc).

3. Todas las fotografías pueden encontrarse en: <http://www.mericaballero.com/portfolio/personajes-secundarios/>

4. Todas las fotografías pueden encontrarse en: <http://www.mericaballero.com/portfolio/multiple-queens-2/>

la educación artística y también utilicé mi propio cuerpo como soporte para mis obras. A lo largo de los cinco años de carrera, los temas de mis obras eran reiterativos: las emociones, los alter egos, la construcción social del cuerpo, la mirada del otro en la construcción del sujeto... En definitiva, lo que me inquietaba era la identidad. Divino tesoro. ¿Quién era yo? ¿Qué me ocurría? Ahora puedo comprender que por aquel entonces necesitaba reconocirme, ser vista, conectar con mi cuerpo anestesiado por los fármacos, reconstruir los pedazos de mi identidad disociada. Aunque por entonces no fuera consciente de tantas cosas, la carrera me dio la libertad para poder jugar.

Sin embargo, terminé la carrera sintiéndome muy desorientada, pues no tenía claro cómo iba a presentarme profesionalmente al mundo. Por un lado, me decía que quería seguir produciendo obra artística, y así entrar en el mercado del arte. Por otro lado, veía que era buena trabajando a través de las artes digitales —la fotografía, el diseño gráfico, la ilustración—, así que decidí enfocarme por aquí a nivel laboral. Entonces llegaron los conflictos. Mi artista buscaba su propio discurso para poder construirse su identidad profesional dentro de la escena artística contemporánea e introducirme así en los circuitos de exposición y entender sus lógicas de mercado. Recuerdo la insistencia de profesors en la universidad acerca de la construcción de nuestro discurso como artistas. Por otro lado, empecé a trabajar en el ámbito de la publicidad y del e-commerce, pero me sentía muy insatisfecha trabajando delante de una pantalla, y sintiendo que hacía un trabajo de reproducción gráfica acrítico y apolítico.

A su vez, los síntomas del reflujo continuaban, y cada vez más sentía mi cuerpo más bloqueado. Sentía que había perdido la capacidad de sentir. Vivía en la cabeza. Ni mi pecho ni mi abdomen sentían ya. Sentía mucho dolor a nivel vincular-afectivo. Emergieron con fuerza los traumas del pasado. Llevaba al menos ocho años ingiriendo una cápsula diaria para poder alimentarme sin sentir regurgitación. Era el momento de mandar —y me tomo la licencia de la expresión coloquial— al carajo las cápsulas y las creencias limitantes. El reflujo no podía ser una enfermedad crónica, me decía a mí misma. “La enfermedad es una confesión del cuerpo”, como decía el médico Szczekliak (Sorín, 2011), y a mí me había llegado el momento de confesarme lo inconfesable. Así fue como fui descubriendo y redescubriendo la medicina tradicional china, el yoga y la meditación, la yogaterapia, el movimiento auténtico y la danza, la psicomagia, la kinesiología... Poco a poco iba conectando con mis sensaciones. Destensando el cuerpo. Aceptando mi vulnerabilidad. Soltando mis miedos. Haciendo mi cuerpo disponible, poniéndolo al servicio de mis emociones.

En pleno apogeo de aquel proceso de transformación personal, llegué a la *performance drag king*², que me hizo comprender de nuevo la potencia de la performance y del embodiment, teniendo la oportunidad en esta ocasión de reencarnarme en la vestimenta y en la actitud de diferentes personajes hombres³. Esta experiencia me hizo comprender parte de mi trabajo artístico, en el que había estado explorando algunos de mis heterónimos expresados como mujer⁴.

Me parecía una paradoja absoluta, enmascararse como camino para des-

enmascararse. Ya lo dijo Oscar Wilde: “Dadle una máscara, os dirá la verdad”. Sin duda, este fue uno de los últimos eslabones que me hizo darme cuenta de que la arteterapia me estaba llamando.

Tras formarme durante un año en Teatroterapia desde la terapia Gestalt, en el Institut Gestalt de Barcelona, y tras cursar el curso intensivo de 90 horas en “Bases en la arteterapia” en la Escola Massana (Barcelona), decidí empezar el Máster de Arteterapia Transdisciplinaria, pues sentía que aquí encontraría muchas cosas de las que estaba buscando.

Así fue como a mis 28 años, comprendí una de las más importantes misiones de mi existencia: facilitar procesos de transformación a través del arte. Por todo esto, me siento muy identificada con estas palabras del terapeuta Gestalt Luis Borja, que rotulan justamente este apartado de mi tesina: “Uno solo puede ayudar cuando se reconoce enfermo (...). A mí lo que me llevó a ser terapeuta fue mi enfermedad”. Como a él, a mí también me trajeron hasta aquí mis enfermedades, mis dolores, mis conflictos, mis mitos interiorizados dolorosos. De hecho, todos ellos me hacen seguir estando aquí, para poder verte a ti. Si me estás leyendo, intuyo que a ti también te trajeron los tuyos hasta aquí. Gracias por tu espejo, gracias por tu lectura.



2. LA ARTETERAPIA TRANSDISCIPLINARIA EN COLECTIVOS DONDE EL EL CUERPO ES ESTIGMATIZADO



*Obra realizada para formar parte en mi instalación artística final del Curso de Especialización en Arteterapia Transdisciplinaria (2017-2018).

5. A parte de la fibromialgia, esta Unidad también investiga acerca de otros síndromes de sensibilización central: el Síndrome de fatiga crónica y el Síndrome de sensibilidad química múltiple.

*"La Iglesia dice: El cuerpo es una culpa.
La ciencia dice: El cuerpo es una máquina.
La publicidad dice: El cuerpo es un negocio.
Soy la fiesta." Eduardo Galeano*

2.1. Definición y reflexiones sobre los ámbitos de trabajo

Estando cursando el Curso de Especialización y Profesionalización en Arteterapia Transdisciplinaria en IATBA, me doy cuenta de que, inconscientemente, me he acercado a colectivos en los que el cuerpo es afectado por diversos motivos. En concreto, aquí voy a hablar sobre dos de los ámbitos con los que he estado trabajando en los tres últimos años y sobre los que voy a hablar en el apartado de casos de esta tesina. Empezaré hablando acerca de la adolescencia y, acto seguido, seguiré hablando acerca de la fibromialgia.

2.1.1. Adolescencia

"Cuando el niño crece, tiene un lobo en su vientre"
Proverbio alemán

La adolescencia es, sin duda, una etapa de cambios, que socialmente pueden verse como turbulentos, llenos de riesgos y conflictos, aunque por otro lado, es una fase evolutiva llena de descubrimientos a muchos niveles.

La adolescencia es una etapa para la consolidación de la personalidad. En relación con este hecho, la psicoanalista Melanie Klein habla acerca del **duelo de la adolescencia**, con el que se refiere a los "diferentes aspectos de la infancia que quedan atrás para prepararse a asumir los nuevos roles y las nuevas responsabilidades e identidades de la edad adulta" (Marxen, 2011, p. 117). Este se trata pues de un duelo por el que todos los adolescentes pasan, que además se complica cuando la persona adolescente se enfrenta a ellos "en situaciones sociales, familiares, legales, políticas o culturales complicadas" (Marxen, 2011, p. 117).

Según la arteterapeuta y antropóloga Eva Marxen, autora del libro *Diálogos entre arte y terapia*, algunas de las características de este duelo de la adolescencia son las siguientes:

- **La transformación física, y el consecuente paso del cuerpo infantil al cuerpo adulto**, la cual supone cambios hormonales que aceleran el crecimiento y que disparan el desarrollo de los genitales. Como sabemos, es el momento del inicio del descubrimiento de la sexualidad y de la propia capacidad reproductora.
- **El cambio de la identidad y del rol de le hijo**, en palabras de Marxen, (2011) "para acercarse a las identidades y los roles propios de la adolescencia, que siempre están oscilando entre el mundo infantil de dependencia y el mundo adulto" (p. 117).
- **El crecimiento de la necesidad del adolescente de diferenciarse tanto de los niños como de los padres y de las madres**, así como de despedirse de la visión frecuentemente idealizada de sus padres/madres como seres

omnipotentes. La despedida de la idealización da lugar a la crítica.

- **Cuando al duelo de la adolescencia se le solapa el duelo migratorio**, el duelo como adolescente puede complicarse más, pues “se mezclan los recuerdos nostálgicos del país de origen con los de la infancia perdida, y se asocian unos con otros” (Marxen, 2011, p. 118). En estos casos, sucede la inversión de los roles en la relación entre padres/madres y adolescentes, pues le adolescente “suele conocer mejor la lógica del mundo externo” (Marxen, 2011, p. 118).

- **“El agrupamiento masivo entre iguales** desde el punto de vista sociológico puede corresponder a una necesidad de existencia social. La sociedad tiende a negar al adolescente un rol propio con responsabilidades sociales; y como la adolescencia se prolonga cada vez más en el tiempo, el adolescente se ve obligado a vivir cada vez más tiempo en un estado de dependencia de sus padres y privado de un estatus social como ciudadano con plenos derechos” (Marxen, 2011, p. 118).

Por otro lado, en cuanto al **desarrollo psicológico**, la adolescencia es la etapa en la que se desarrolla el pensamiento abstracto, a través del cual es posible poder razonar desde las suposiciones, analizando causas, dando argumentos y pensando en soluciones. Este mismo tipo de pensamiento distingue entre realidad y posibilidad, a diferencia del pensamiento típico de la infancia, que se basa en la descripción de los acontecimientos. Las características del pensamiento adulto tardarán en aparecer dependiendo de cada persona, en relación con su contexto.

En lugar de hablar acerca de la crisis de la adolescencia, el sociólogo Fize propone hablar de **crisis de relación**, “pues a menudo la supuesta crisis del joven es, en realidad, una crisis del adulto, que “se niega a tomar en cuenta al Otro, al adolescente, en su singularidad y su riqueza; se niega a reconocer que tiene plena capacidad sexual, un pensamiento propio y unas aspiraciones particulares” (Marxen, 2011, p. 123). Los padres y las madres, por lo tanto, también afrontan una serie de duelos cuando sus hijos se hacen adolescentes: el duelo por la persona hijo pequeño, así como por su identidad y su rol como padres y madres de ese hijo infantil.

Para las ciencias sociales el fin de la adolescencia “requiere de continuas redefiniciones, ya que es un

constructo social, sometido a los cambios de las sociedades, y las antiguas definiciones ya no encajan con las realidades sociales: autonomía financiera, trabajo estable, tener una vivienda separada de los padres, crear una familia, convertirse en padres...” (Marxen, 2011, p. 130). Esto hace que el tránsito al mundo adulto es actualmente más lenta. Por esta razón, Marxen (2011) habla de la posibilidades de llamar a esto postadolescencia.

De cualquier forma, comenta Marxen (2011) que es un peligro “interpretar las alteraciones adolescentes únicamente en la dirección psicopatológica” pues “pueden formar parte de un desarrollo normal” (p. 126).

¿Por qué utilizar las herramientas de la arteterapia con este colectivo?

Dado el caso que presentaré a continuación y dadas todas las características de la adolescencia, los duelos que conlleva y las posibles ansiedades que puede destapar, considero que conviene introducir intervenciones para el aprendizaje emocional tanto en la educación formal como en la educación social, aún con más razón en el caso de los adolescentes que han vivido un proceso migratorio.

Como dice Marxen (2011), “los talleres de arteterapia ofrecen la ventaja de mostrar un aspecto más lúdico en comparación con una terapia verbal y convencional”, pues creatividad y juego interpelan.

2.1.2. Fibromialgia y síndromes de sensibilización central

*No os espante el dolor; o tendrá fin
o acabará con vosotros.
Séneca*

Qué es la fibromialgia. Síntomas

Según la definición que ofrecen en la página web de la Unidad de Experiencia Clínica de Síndromes de Sensibilización Central⁵ del Parc de Salut Mar situado en Barcelona:

“La Fibromialgia es un síndrome crónico y frecuente caracterizado por dolor generalizado, sensibilidad al dolor aumentada y un conjunto de síntomas acompañantes muy diversos. La palabra

6. Silvana Parente es investigadora arteterapeuta en la Universidad de Granada.

7. Según la RAE, la anamnesis es "la información aportada por el paciente y por otros testimonios para confeccionar su historial médico".

8. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-76062004000400002

9. Extraído en: "Arteterapia y fibromialgia: Las resistencias al dolor", p. 13.

10. Extraído en: "Arteterapia y fibromialgia: Las resistencias al dolor", p. 6

Fibromialgia viene de la palabra latina "fibro" (tejido fibroso) y de las palabras griegas "myo" (músculo) y "algia" (dolor).

Se considera la fibromialgia como una enfermedad reumática en la que no hay inflamación en el aparato locomotor (articulaciones, huesos, músculos, tendones, ligamentos, etc). Provoca considerable dolor y cansancio afectando a la calidad de vida de los/las que la padecen. Además los/las pacientes pueden tener otros síntomas acompañantes:

- **Síndrome del intestino irritable.**
- **Rigidez matutina.**
- **Problemas cognitivos y de memoria.**
- **Alteraciones del sueño.**
- **Dolores de cabeza.**
- **Hormigueos y otras alteraciones de la sensibilidad sobre todo en las extremidades.**
- **Síndrome de las piernas inquietas.**
- **Sensibilidad exacerbada a los sonidos y a las luces.**
- **Rechinar de dientes".**

Causas y diagnóstico

En la web de la Unidad de Experiencia Clínica de Síndromes de Sensibilización Central del Parc de Salut Mar, explican acerca de sus causas:

"Las causas de la fibromialgia son desconocidas. Probablemente, hay muchos factores implicados. Algunos/as pacientes explican que la han desarrollado tras un estrés físico o emocional. Algunos/as lo relacionan con un traumatismo o una enfermedad. En la mayoría de los casos parece ocurrir sin causa aparente. La hipótesis más probable es que la fibromialgia está causada por un trastorno en el modo en que el cuerpo procesa el dolor, más concretamente en un aumento en la sensibilidad a estímulos que en personas normales no son dolorosos. La investigación sobre sus causas es muy intensa, incluyen investigaciones sobre cómo el Sistema nervioso central (cerebro y médula espinal) procesa el dolor. Varios estudios indican que las personas que tienen un miembro de la familia afecto de fibromialgia tienen mayor propensión a desarrollarla. Las razones exactas para explicar este hecho, no se conocen. Podría ser la herencia o el ambiente compartido. Se están estudiando activamente los factores genéticos que pueden estar implicados en su origen.

Algunos científicos teorizan que al menos en parte, estarían implicados los genes que regulan/modulan el dolor. De acuerdo con esta teoría, los/las pacientes tendrían un gen o genes que les provocarían una respuesta anómala (más intensa) frente a diferentes estímulos que para otras personas no son dolorosos. Se han identificado varios genes que parece que modularían la respuesta a los estímulos dolorosos. Por otra parte parece existir un trastorno a nivel del Sistema nervioso autónomo (el encargado de las funciones no conscientes como respirar, latir del corazón, etc.) en el que habría una hiperreactividad de mismo frente a estrés. También se han descrito trastornos del eje hipófisis-hipotálamo-suprarrenal, mecanismo que el cuerpo utiliza también en la respuesta frente al estrés".

Aunque este punto de vista también recoge el hecho de existen pacientes que relacionan la enfermedad con la vivencia previa de un momento de estrés físico o emocional, en la página web se dedica más espacio a hablar de la propensión genética y del trastorno a nivel del sistema nervioso autónomo como causantes hipotéticos de la existencia de la fibromialgia.

Por eso, por otro lado, quiero recoger también las palabras de la arteterapeuta Silvana Parente (2013), quien investiga desde hace años la aplicación de la arteterapia para personas afectadas de fibromialgia⁶:

“Con ellos –los pacientes– es conveniente realizar una anamnesis⁷ de los factores psicológicos y psiquiátricos: antecedentes personales y familiares de trastorno mental; sintomatología psicopatológica actual y nivel de apoyo social, incluyendo las relaciones familiares y la repercusión y/o condiciones en la esfera sociolaboral. En general, el paciente fibromiálgico presenta síntomas depresivos. Ciertamente, los factores psicosociales influyen en la gravedad de los síntomas que, debido a un mecanismo de retroalimentación, producen incapacidad funcional y alteraciones psicológicas, afectan en grados variables y suelen impedir el funcionamiento rutinario del sujeto” (p.5).

Dado que la paciente afectada de fibromialgia suele presentar síntomas depresivos, me parece importante **resaltar como posibles causas de la enfermedad hechos determinantes en la biografía de la paciente, así como la calidad de sus relaciones con su entorno familiar-comunitario.**

La hipótesis de la aparición de la fibromialgia tras la vivencia de un traumatismo más o menos intenso en un porcentaje relevante de personas afectadas, es sostenida por el médico y doctor en Medicina Arturo Ortega Pérez⁸.

La arteterapeuta e doctoranda en Arteterapia y Fibromialgia Araceli Guiote (2012) en la Universidad de Granada, habla también de las similitudes de la clínica psicósomática con la fibromialgia:

“Desde un enfoque psicósomático, (Denneker, 2007) dice que existe un círculo vicioso entre acción, emoción y tensión muscular. Se podría reflexionar en la posibilidad de desencadenamiento por factores ambientales y psicogenéticos, que po-

drían hacer conectar con conflictos inconscientes y dicho círculo vicioso, podría posicionar al sujeto en una subjetividad pasiva. Así, uno de los efectos terapéuticos del arteterapia, desde el inicio de los talleres, es la creación de imágenes, que permite a la participante desarrollar un rol activo, y adquirir progresivamente una mayor conciencia de la relación entre el dolor físico y ciertos acontecimientos específicos exteriores. Mediante el arteterapia, se ofrece un espacio para “pensar” en el cuerpo, en el dolor y posibilitar mediante la “actuación a través del arte” una estrategia expresivas alternativas a la somatización⁹” (p.13)

“Según (Beck, 1975: 180/187), y otros, hablan de la personalidad de los/as pacientes psicósomáticos/as, caracterizados por la negación de sentimientos, la represión de las necesidades y la sobre-adaptación a las normas externas. Actualmente, no se puede considerar el síndrome de la fibromialgia dentro de la clínica psicósomática, pero si se pueden relacionar ciertas similitudes¹⁰” (p.6)

En cuanto al diagnóstico, en la página de la Unidad de Experiencia Clínica de Síndromes de Sensibilización Central del Parc Salut Mar, afirman:

“(…) en la actualidad no hay una prueba diagnóstica. Debido a estas razones, algunos médicos desafortunadamente, concluyen que el dolor de los/as pacientes no es real.

En la mayoría de casos, el personal médico entrenado en el diagnóstico de fibromialgia puede diagnosticarla con relativa facilidad: una historia de dolor generalizado de más de 3 meses de duración, acompañado de sensibilidad al dolor difusa. Excluyendo otras enfermedades que puedan causar dolor y/o cansancio generalizado, bastaría en principio para hacer el diagnóstico. Se considera al dolor como generalizado cuando afecta a los 4 cuadrantes del cuerpo. La Academia Americana de Reumatología (ACR) ha establecido 18 puntos del organismo como puntos especialmente dolorosos a la presión. Para cumplir estrictamente los criterios de clasificación de la ACR se requiere la presencia de 11 o más puntos dolorosos. Pero a menudo, y en algunos pacientes, no todos los puntos son dolorosos, sobre todo en los hombres, lo que no invalidaría el diagnóstico.”

11. Encontrado en "Expresión artística del cuerpo para mujeres con fibromialgia", p. 5

12. Idea recogida en: Jeannerod, M. (2003). "The mechanism of self-recognition in human. Behavioral Brain Research", 142, 1-15.

13. Idea recogida en: <http://subtramas.museoreinasofia.es/es/anagrama/agenciamiento>

14. Extraído en: "¿Esquizoanálisis?, Fernando Reberendo, Lamberto Arévalo.

En cuanto al número de personas afectadas por fibromialgia en Cataluña, afirman que:

"Se calcula que en Cataluña, un 2,4% de la población mayor de 20 años presenta fibromialgia, lo que quiere decir que afecta a decenas de miles de personas. Por razones desconocidas afecta más a las mujeres (entre el 80 y el 90% de casos son mujeres). Sin embargo, los hombres e incluso los niños pueden llegar a padecerla. La mayor parte de pacientes son diagnosticados durante la edad media de la vida aunque los síntomas acostumbra a presentarse mucho antes. Las personas que tienen algunas enfermedades reumáticas como Artritis reumatoide, Lupus eritematoso, Espondilitis anquilosante pueden tener más propensión a padecerla. Es una enfermedad que ocasiona un importante gasto sociosanitario".

Por qué la arteterapia para tratar la fibromialgia

Diferentes investigaciones científicas han probado la arteterapia como un proceso terapéutico que puede aliviar el dolor, que puede mejorar la calidad de vida y que puede favorecer la reestructuración de la imagen corporal dolorida de las personas pacientes. En concreto, simpatizo con los beneficios que menciona la arteterapeuta e investigadora Silvana Parente (2013) en el siguiente párrafo:

"Es de mucha importancia que el paciente con fibromialgia conozca su cuerpo y posibilidades, porque con eso tiene la herramienta para administrar el dolor descubriendo posibilidades de él. Esta investigación tuvo como objetivo crear una intervención para hacer que las pacientes piensen, reaccionen y descubran su imagen corporal de manera renovada y rehabilitadora, conociendo sus potencialidades por medio de la actividad creadora y de auto observación que la mezcla de los elementos artísticos elegidos ofrece¹¹" (p.5)

2.2. Ejes de interés, preguntas disparadoras

¿Cuánto puede el inconsciente?

¿Cuánto pueden los cuerpos?

¿Cuánto puede el arte?

Meri Caballero

El lugar y el no-lugar del cuerpo

El antropólogo Marc Augé acuñó el término "no-lugar" para referirse a los lugares de transitoriedad que no tienen suficiente importancia para considerarlos como "lugares". Son espacios físicos donde las personas no se quedan de forma permanente, así que se definen por el transitar de individuos. Ejemplos de "no-lugares" serían una autopista, una habitación de hotel, un aeropuerto... Aquí es donde me pregunto: ¿qué pasaría si extrapoláramos este concepto y lo entiéramos desde el ámbito de lo corporal? ¿Cuáles serían los no-lugares en el cuerpo? Para explicar

esto, me remito al concepto de “agencia”, así como a la expresión “cuerpo-casa” que utiliza la psicodramatista y trabajadora corporal Elina Matoso. El cuerpo es un lugar que podemos habitar en mayor o menor medida. La agencia del propio cuerpo se refiere al hacer, al actuar desde la conciencia de las acciones que unx mismx ejecuta desde su voluntad y desde su propio cuerpo¹², generando espacios críticos no hegemónicos, fuera de las lógicas de control imperantes que se nos impone¹³. Cuando pienso en las lógicas de control, pienso en todas aquellas prácticas, costumbres que, atravesadas por todos los ejes de diversidad —la cultura, la religión, la clase, el género, etc—, nos influyen en nuestra forma de vestirnos, de ocupar los espacios públicos, de relacionarnos con otros cuerpos, etc.

Los no-lugares en el cuerpo son, para mí, esos lugares donde hay una percepción de energía bloqueada, donde existe dificultad para conectar con el sentir del cuerpo, o en los que existe una experiencia de dolor. En definitiva, un cuerpo que es capaz de percibir cada una de sus partes, de poder reconocer las emociones y sensaciones que le recorren, de descubrir con qué creencias están relacionadas, y de actuar en consecuencia, es para mí un cuerpo-sujeto con agencia, lleno de “lugares” reconocibles, que permiten obtener mayor bienestar y menos conflicto en la persona. Esta frase del cocinero Jordi Parramon (2016) sintoniza con esta misma premisa: “Si pierdes la conexión con el cuerpo, lo pierdes todo. La mente necesita al cuerpo para pensar. Pónselo fácil al cuerpo”.

Mientras transcurrían las sesiones tanto con los grupos de adolescentes como con el grupo de mujeres, mis preguntas acerca del lugar que ocupa nuestro cuerpo en la propia biografía se iban enriqueciendo:

¿Qué lugar ocupa el cuerpo en estos colectivos?

¿Qué relación tienen con su propio cuerpo las personas a las que acompaño? ¿Cómo esta relación tiene que ver con cómo se relacionan en general consigo mismas?

¿Qué dispositivos se pueden generar desde la arteterapia transdisciplinaria para aumentar la expresividad corporal y la conciencia corporal, psicológica y emocional?

Autorreconocerse y generar nuevas imágenes de unx mismx:

Autorretrato, cuerpo imaginado, acción transformada

Dice la arteterapeuta Marta Canellas en el libro de “El arte y la persona. Arteterapia: Esa hierbita verde” que “el acto creativo nos conecta con lo sano y lo vital y que es un testimonio de la potencia y la riqueza única e irrepetible que hay en cada ser humano” (Gysin y Sorín, 2011, p.173).

Mi propia experiencia artística basada en el trabajo del autorretrato y en el trabajo del propio cuerpo imaginado y del propio cuerpo deseado, fue para mí uno de los orígenes para comprender la potencia de la creación artística como camino para el desarrollo humano. En mi caso, las herramientas que he utilizado para ello son la fotografía, la performance y la ilustración. Todas ellas supusieron para mí un acto de autoobservación y de autointerrogación profunda que me permitieron dialogar con muchas de mis partes internas y de mis miedos. Por aquel entonces, ya sentía que el hecho de crear estas nuevas imágenes sobre mí misma, generaba en mí un agenciamiento que me permitía organizar mis propios deseos¹⁴. Dice el psicólogo Fernando Reberendo, que “si hay algo que ‘curar’, es aquello que está obstruido, capturado, (...), siendo una condición fundamental, el armado de un cuerpo terapéutico”. La creación de nuevas imágenes acerca de una misma ayuda a configurar justamente eso, un cuerpo terapéutico capaz de sanar y transformar las imágenes dolorosas, antiguas, bloqueadas de una misma. La pregunta disparadora, por lo tanto, es:

¿Cómo puede la arteterapia facilitar procesos para generar nuevas imágenes saludables acerca de unx mismx?

15. Edith Kramer consideraba el arte como terapia. Fue una pintora de realismo social que siguió las teorías psicoanalíticas.

2.3. Marco teórico

No consiste en ser experta.

Consiste en ser abierta.

Noemí Duran Salvadó

Hace tiempo que me entiendo a mí misma como una arteterapeuta nómada que acoge en su forma de trabajar enfoques, herramientas y conceptos diversos, con el fin de integrarlos en mi forma de escuchar y acompañar a través del juego, el arte y el cuerpo. En cuanto a los enfoques psicológicos de los que bebo para mi trabajo como arteterapeuta, destaco entre ellos la psicología humanista, el esquizoanálisis, la fenomenología y algunos preceptos de la terapia Gestalt, en la que me formé a través de un posgrado de práctica escénica desde la Gestalt.

2.3.1. Qué es la arteterapia y qué es la arteterapia Transdisciplinaria

La **Federación Española de Asociaciones Profesionales de Arteterapia (FEAPA)**, define la arteterapia así:

“El Arteterapia es una vía de trabajo específica que utiliza el proceso de creación a través del lenguaje artístico para acompañar y facilitar procesos psicoterapéuticos y promover el bienestar bio-psico-social, dentro de una relación terapéutica informada y asentida a aquellas personas y/o grupo de personas que así lo requieran. Se fundamenta en el potencial terapéutico de la creación artística dentro de un encuadre adecuado, con el objetivo de promover dinámicas de transformación sobre: la capacitación personal y social, el desarrollo expresivo y creativo, el cambio de posición subjetiva y en su caso, la elaboración sintomática.”

Por otro lado, resueno con esta definición sintética que hace el psicólogo, psicoanalista, arteterapeuta y **presidente de la Asociación Profesional de Arteterapeutas GREFART Miquel Izuel**, en la que dice que la arteterapia es “una disciplina de trabajo con la persona a través de herramientas artísticas”.

También me parece relevante la definición que aporta **la Asociación Británica de Arteterapeutas (British Association of Art Therapists, BAAT)** en su misma web:

“Los terapeutas de arte trabajan con niños, jóvenes, adultos y ancianos. Los clientes pueden tener una amplia gama de dificultades, discapacidades o diagnósticos. Estos incluyen problemas emocionales, de comportamiento o de salud mental, discapacidades de aprendizaje o físicas, condiciones que limitan la vida, condiciones neurológicas y enfermedades físicas.

La terapia de arte se proporciona en grupos o individualmente, según las necesidades de los clientes. No es una actividad recreativa o una lección de arte, aunque las sesiones pueden ser agradables. Los clientes no ne-

cesitan tener experiencia previa o experiencia en arte. Aunque están influenciados por el psicoanálisis, los terapeutas del arte se han inspirado en una variedad de enfoques centrados en el cliente, como los tratamientos psicoeducativos, de atención plena y basados en la mentalización, las terapias analíticas centradas en la compasión y la práctica socialmente comprometida”.

En cuanto a los **beneficios del trabajo artístico en los procesos terapéuticos**, la investigadora y arteterapeuta Eva Marxen comenta dos aspectos destacados por Margaret Naumburg, pionera de la arteterapia, que comparto con total convicción:

“Naumburg insiste en que el trabajo artístico puede acelerar el proceso terapéutico por dos motivos. Primero, las expresiones artísticas atraviesan con más facilidad la frontera de la censura a la que todos nos sometemos, que la expresión verbal. De esta manera se llega antes a la articulación de aspectos que hasta entonces han permanecido en el inconsciente o el subconsciente. (...) El paciente tiene que aprender a leer y a interpretar sus propias obras para que él mismo entienda sus mecanismos psíquicos. Es decir, en la arteterapia según Naumburg no se trata tanto de que el arteterapeuta interprete las obras de sus pacientes, sino de que los anime a descubrirlas y a ‘leerlas’ mediante la libre asociación de aspectos y mecanismos de su vida afectiva. (...) Así, el paciente pasa a ser un sujeto activo que sabe ‘colaborar’ de forma activa en el proceso terapéutico, se fortalece su y disminuye proporcionalmente su dependencia del terapeuta” (Marxen, 2011, p. 34-35)

Marxen también habla de Edith Kramer¹⁵, otra de las pioneras de la arteterapia, quien afirmó que gracias a ésta se produce el proceso de la sublimación:

“Según Kramer, en arteterapia se lleva a cabo una sublimación exitosa si se consigue derivando energías, manifestadas en pulsiones agresivas, del ello al yo, de manera que se neutralicen estas pulsiones, por ejemplo con una actividad artística. Un elemento fundamental para que se alcance el éxito es que el creador sienta satisfacción a través de su acción creativa sublimatoria” (Marxen, 2011, p. 41)

Por otro lado, la **arteterapia transdisciplinaria** tiene su origen en la Expressive Art Therapies desarrolla-

dos a caballo entre Estados Unidos y Suiza, desde hace ya casi 45 años. Por aquel entonces, Paolo Knill –científico, artista, terapeuta y fundador del programa de Terapia de Artes Expresivas de la European Graduate School (EGS), universidad suiza que avala nuestra formación– venía desarrollando su trabajo que era conocido como “poliestética” (Gysin, 2011, p.23). La “poliestética” se refiere a las diferencias que existen entre los diferentes lenguajes artísticos en relación a lo que podemos percibir a través de cada uno de ellos, y lo que cada uno de ellos provoca en las relaciones interpersonales.

La arteterapia transdisciplinaria parte de las bases de la **Intermodal Art Therapy** (Gysin, 2011, p.25), que fue desarrollado por Paolo Knill y Shaun McNiff, quien también fue fundador del programa de Terapia de Artes Expresivas en la EGS.

También parte y se alimenta del **movimiento grupalista argentino**, del que proviene la directora del máster Mónica Sorín.

El planteamiento intermodal de las Expressive Art Therapies lo es tanto en el método como en la filosofía. A nivel metodológico, el objetivo es hacer que las diferentes disciplinas artísticas se entrelacen al servicio de las personas y de la salud (artes plásticas, fotografía, video, danza, teatro, escritura creativa...). Por otro lado, las bases científicas de la arteterapia transdisciplinaria se encuentran en la antropología (la fenomenología), la psicología humanista, el existencialismo –centrado en la libertad, la responsabilidad individual, las emociones, el significado de la vida–, y el psicoanálisis.

Tal como la Intermodal Art Therapy, la arteterapia transdisciplinaria está **orientada al arte y sitúa a la estética en el centro la experiencia** (denominada también como estética terapéutica) (Gysin, 2011, p.28). Esto tiene que ver con la importancia que se le da a la experiencia sentida, rasgo que la distingue de otros enfoques más orientados a lo psicológico.

2.3.2. Disciplinas y ciencias aplicadas en mi forma de trabajar

- La ética y la estética

Tal y como dice Mercedes Gysin (2011), “lo que diferencia la terapia de artes expresivas de otras terapias artísticas no es solo su método sino también su marco filosófico. EXA está basada en un enfoque estético de la terapia. Sitúa a las artes en el centro de la teoría y de la práctica” (p.27). Poner la estética en el centro es la convicción de que la experiencia artística es la que nos lleva al conocimiento, es la que nos permite construir vías para acceder a este. También resueno con la idea de que los sentidos son la base de la experiencia estética. Dice Stephan Levine (Gysin y Sorín, 2011) que “el origen de la obra está en la capacidad del cuerpo para expresarse y en el potencial de la imaginación para transformar la experiencia sensorial de forma artística” (p.28).

Mónica Sorín (2011) explica que “la ética, apuesta y desafía la libertad y la responsabilidad de la persona sobre su propia existencia” (p.86). Como dice Suely Rolnik:

“La moral es el vector que nos marca los códigos y reglas de la sociedad en que vivimos, las prohibiciones y las prescripciones, “lo que está bien y lo que está mal” (...); la ética, en cambio, escucha las inquietantes reverberaciones de las diferencias que se engendran en nuestro inconsciente y nos lleva a tomar decisiones que permitan la encarnación de tales diferencias en un nuevo modo de existencia, como obra de arte, seleccionando aquello que favorece la vida y su potencia creadora”. (Gysin y Sorín, 2011, p.86)

Entiendo la ética como la escucha de la multiplicidad interna y la respuesta a esta diversidad desde el placer, el cuidado, la creación. Por otro lado, entiendo la moral como una forma de ordenarnos que no tiene en cuenta nuestras necesidades, pensamientos y sentires, como aquello impuesto.

Crear el propio conocimiento a través de las artes desde el respeto por las diferencias en la propia diversidad, favoreciendo la potencia creadora, es el quid para trabajar desde una ética estética.

- Esquizoanálisis

Del enfoque esquizoanalítico –cuyo cuerpo teórico y práctico fueron creados por Félix Guattari y Gilles Deleuze–, resueno con idea base del pensar desde el saber del cuerpo. Dice el psicoanalista Fernando Reberendo que “pensar –desde el esquizoanálisis– es poner el cuerpo. Por lo tanto es una actitud más que una técnica. De aquí es que Arte, Pensamiento y Vida se presentan como una trinidad inseparable (...). Se internutren (...)”. Difiero en el punto en el que dice que es más una actitud que una técnica, pues para mí la técnica lleva a la actitud. Entiendo aquí la técnica como un encuadre con dispositivos posibles que permitan sentir;

tener agencia del cuerpo.

Si bien el psicoanálisis analiza-interpreta la representación, el esquizoanálisis analiza-interpreta el afecto, afectos vistos en su multiplicidad, considerados más allá del padre o de la madre.

El esquizoanálisis habla también acerca del agenciamiento como organización y producción del deseo. Reberendo continua:

“Es necesario analizar el devenir-cuerpo, evaluar el estado de cosas, según el modo de afectación de ese cuerpo. Es decir: hacer una cartografía, siempre cambiante por naturaleza. El eje de evaluación es la potencia creativa y la producción de la diferencia. Siempre se da desde una perspectiva vital. Luchando contra aquello que bloquea el flujo de la vida. Estos afectos (saber del cuerpo) deben devenir en acciones. Estas acciones pueden ser de todo tipo: artísticas, existenciales, teóricas, políticas”

Por lo tanto, son las acciones de la persona las que van a liberar su flujo vital, y va a ser el mapeo del propio cuerpo el que nos de la información de lo que éste necesite, desde su propia potencia y diferencia. Lo decía Guattari en su libro “Micropolítica”: “La mejor posición para atender el inconsciente no es precisamente el diván” (Reberendo). El cuerpo necesita hablar por sí solo, devenir en acción.

Sobre el concepto de **rizoma** es utilizado por Guattari y Deleuze como un modelo epistemológico en el que la organización de los elementos no sigue un orden jerárquico. Cualquier elemento de la organización puede afectar sobre otro. El rizoma carece de centro.

En cuanto al concepto **máquina deseante**, según Guattari y Deleuze ésta no puede entenderse sin el concepto de **máquina social**. Con su llegada, el significado de carencia asociado al deseo se queda atrás: ahora el deseo es considerado como producción, como voluntad de poder engendrar el objeto. Las necesidades son vistas ahora como derivadas del deseo.

- Fenomenología: Partir de la experiencia y del fenómeno como fuentes de conocimiento

Coincido con Mercedes Gysin (2011) en que “hay que rescatar la autoridad de la experiencia y dejar de lado el cientifismo estadístico” (p.42), pues

considero que es la experiencia la que nos permite construir nuestros cuerpos de conocimiento sensible.

En cuanto a la mirada fenomenológica, este texto me ayuda a explicarme:

“Pensar al yo como un proyecto capaz de hacerse y deshacerse, y volverse a hacer significa apostar por habitar la fisura que rasga y suspende la lisa e imperativa superficie de lo definido de lo ya constituido e inamovible. Su pensar significa para la psicología moverse de la idea de colonizar territorios mediante técnicas psicoterapéuticas o de urbanizar espacios desconocidos mediante el “dominio del campo científico” para instalarnos en la potencia de ser con el otro, no a la manera del piadoso ponernos en el lugar de, sino que contagiados por sus capacidades y abiertos a la experiencia, aprendamos a salir de nosotros mismos y nos dejemos guiar por aquello que la experiencia perceptiva es, el libre juego del hombre en un mundo reconstruido a cada momento.” (Treviño, 2007, p.260)

La mirada en el fenómeno, en su manifestación evidente, nos abre a la capacidad de la construcción y la reconstrucción del acontecimiento y por lo tanto, también de la persona, yendo más allá de los instituidos.

En relación con la mirada fenomenológica, como terapeutas nuestra tarea es también responder a la necesidad de la persona paciente ofreciéndole la posibilidad de elaborar un nuevo significado para su vivencia, a través de los dispositivos y desde su propia experiencia. Dice Marxen (2011) que “en el sentido en que Bion explicaba su concepto de *reverie*, la madre / el padre tiene que poder responder a las necesidades del hijo, atraparlas, digerirlas y devolvérselas con un nuevo sentido, lo que hace el sufrimiento para el hijo más comprensible” (p.200). Por esta razón, prosigue: “De igual forma, los terapeutas tienen que cumplir la misma función con sus pacientes, y si no es posible que se dé dicho proceso, entonces el hijo –y así el paciente en terapia– sufre el “terror sin nombre” (p. 200).

- Terapia Gestalt

La terapia Gestalt se basa en tres preceptos que me acompañan desde que realicé un posgrado en

Teatroterapia desde la Terapia Gestalt, en el Institut Gestalt de Barcelona. Por eso quiero hablar de **la presencia, la conciencia y la responsabilidad** como tres compañerxs de viaje que me acompañan en mi tarea como arteterapeuta. Es lo que se llama también como “la actitud gestáltica” o las fases del ciclo gestáltico de satisfacción de necesidades.

En cuanto a **la presencia**, desde la terapia Gestalt se afirma que “solo podemos vivir el momento presente. La proyección que tenemos sobre el futuro y la concepción del pasado se basa en nuestra comprensión de ellos en el momento actual. Tanto si recordamos como si anticipamos, lo hacemos en el ahora” (Fernández y Montero, 2012, p. 125). Este enfoque en el momento presente me conecta con la vivencia estética de nuestra arteterapia transdisciplinaria, pues estar en el **ahora nos hace conectar con nuestros sentidos, son las sensaciones**. Esta fase responde a la interrogación “¿qué me está pasando?”.

En el libro “El teatro como oportunidad”, Fernández y Montero (2012) definen **la conciencia** como “**la capacidad del darse cuenta** (de sí mismo, del mundo y de nuestras fantasías), que nos permite percatarnos de nuestro fuero interno, de aquello que ocurre bajo la piel” (p. 125). Esta definición me acerca a la importancia del nutrir un cuerpo vibrátil y del trabajo de la escucha que también son principios fundamentales de nuestra escuela, a través de los cuales se gana esta capacidad del darse cuenta. Esta fase de la Gestalt responde a la pregunta “¿qué necesito?”.

El neuropsiquiatra y psicoanalista Fritz Perls hablaba de **la responsabilidad** como “**la habilidad para responder, para dar una respuesta en concordancia con nosotros mismos, haciéndonos cargo de nuestras acciones, sentimientos y pensamientos**” (Fernández y Montero, 2012, p. 127). La responsabilidad en la terapia Gestalt es la ética para la arteterapia transdisciplinaria. La aparición de la necesidad, de lo inconcluso, es lo que mueve a la persona para integrarse. A mí esta fase me conecta con la aceptación, con el compromiso con uno mismo, y asimismo con el entorno. Esta fase responde a la pregunta “y entonces, ¿ahora qué?”.

2.3.3. Principios metodológicos de la arteterapia transdisciplinaria

- Diálogo con la obra

Dice Shaun McNiff –profesor de la Lesley University, Massachusetts, Estados Unidos, y fundador también de la Intermodal Art Therapy) que el proceso del diálogo con la obra “incrementa la variedad de percepciones, puntos de vista y posibilidades de explorar la experiencia a través de las palabras” (Gysin y Sorín, 2011, p. 28). Continúa McNiff (Gysin y Sorín, 2011):

“El diálogo con la obra supone un cambio entre hablar acerca de las figuras de la imaginación y hablar con ellas. El tono del lenguaje tiende a hacerse íntimo y psicológicamente penetrante cuando se nos da la oportunidad de conversar fuera de los modos usuales del habla, y de acceder

a formas más poéticas e imaginativas de cómo ver la experiencia. (...) El diálogo con imágenes ofrece el acceso a voces y perspectivas plurales en una conversación y dentro de nosotros” (p.28)

Esto es, dialogar con la obra amplía las voces dentro de unx mismx, así como también permite ver más allá de las perspectivas en una relación a dos o en un grupo.

En relación con el diálogo con imágenes, prosigue:

“Sugiero empezar solo diciendo a una imagen lo que vemos cuando la miramos, cómo nos sentimos acerca de sus cualidades, qué nos intriga. Esta forma de hablar garantiza que tendremos algo que decir. Si somos capaces de sentir compasión y de expresar nuestras sensibilidades hacia una imagen, las afirmaciones se pueden hacer rápidamente íntimas y emocionalmente conmovedoras” (p.29)

Esta fase de la que habla McNiff pone el foco en lo que siente la persona con la obra. Por otro lado, tras dialogar de esta forma con la obra, podemos pasar a preguntarle a ésta sobre nosotrxs, poniendo el foco en las palabras que ésta diría: podemos preguntarle cómo nos ve, pedirle que nos diga algo que quisiera que supiéramos sobre ella, etc.

En otras palabras, McNiff habla acerca del tratar a la obra como un ente vivo, como si la personificáramos, para poder obtener respuestas más allá del plano racional:

“Cuando se es capaz de personificar a una imagen u objeto y verlo como un algo vivo, como un otro íntimo, generalmente se habrá entrado en el plano del diálogo poético y dramático. El obstáculo principal para este tipo de lenguaje es la mente literal que evita los tránsitos fluidos entre diferentes planos de realidad” (p.30)

El lenguaje poético convoca un estado sensible de la persona, donde la vulnerabilidad y lo verdadero pueden emerger con más facilidad.

- La intermodalidad y el transfer artístico

Dice Paolo Knill, –cofundador y codirector de la formación de terapias expresivas en la European Graduate School, la universidad suiza que avala y que es origen de nuestro máster– que “cada arte

actúa de diferentes maneras con respecto a la relación interpersonal y también en referencia a la percepción, la expresión y el conocimiento que resultan de esa relación” (Gysin y Sorín, 2011, p.23). Lo que experimentamos al relacionarnos y al expresarnos a través de los diferentes lenguajes artísticos, habla acerca de cómo nos relacionamos con nosotrxs mismxs y con lxs demás.

Tae.Perú –escuela latinoamericana que también ofrece formación en terapias expresivas–, define la intermodalidad como el método en el que “se pasa de una modalidad artística a otra, con la intención de darle mayor sentido o encontrar nuevos significados a lo que la persona está descubriendo”. Sigue: “Por ejemplo, uno le puede pedir a la persona, una vez hecha una pintura, que trate de encontrarle un movimiento o una danza. Todas las artes están de alguna manera relacionadas con todos los sentidos, el pasar de una modalidad a otra, enriquece y amplía el rango de la experiencia”. Personalmente, considero que pasar de un lenguaje artístico a otro diferente puede ampliar el rango de experiencia en tanto que cada persona tiene más facilidad de percepción a través de alguno/algunos de sus sentidos. Dependiendo del desarrollo de cada uno de los sentidos en la persona, ésta puede tener más facilidad también para memorizar la información de ciertos canales sensoriales.

- El encuadre

Encuadrar nuestra tarea es un requisito imprescindible, sea cual sea nuestra tarea como facilitadorxs, justamente para clarificar nuestros roles en tanto que terapeutas-facilitadorxs y personas pacientes.

Reitero las palabras de Mónica Sorín (2011), sobre la necesidad de una actitud empática, de una escucha cercana, y también con una distancia óptima necesaria, para poder observar a la persona paciente de una forma amplia, pudiendo detectar proyecciones y transferencias por su parte, así como también poder también estar atentos a nuestras contratransferencias. Rigurosidad y calidez, que no rigidez ni calidad de aséptico, y ternura y desafío al mismo tiempo, son los ingredientes necesarios para la construcción de un encuadre operativo y de un vínculo “amigo” con la persona a la que acompañamos.

16. Concepto que aparece en "Cartografia Sentimental. Transformações contemporâneas do desejo, Estação Liberdade", São Paulo, 1989. Véase también la edición de 2006 (Sulina, Porto Alegre), la cual incluye un nuevo prefacio.

17. Extraído en: <http://eipcp.net/transversal/1106/rolnik/es> Artículo titulado "Geopolítica del chuleo".

18. Extraído en: <https://www.lavaca.org/notas/entrevista-a-suely-rolnik/>

19. Extraído en: <http://bioenergetica-latam.com.ar/docus/schilder-imagen-del-cuerpo.pdf>

- Revisión de contratransferencias, proyecciones y escenas temidas

Los encuentros con las personas pacientes y con las personas a quienes facilitamos procesos arteterapéuticos están atravesados por transferencias y contratransferencias. Como dice Mónica Sorín (2011), "en lo transferencial y lo contratransferencial reside gran parte de los riesgos y las oportunidades del proceso creativo" (p.75). Prosigue: "Sin autocuidado y sin autointerrogación, nos ponemos en riesgo y ponemos en riesgo a las personas y a la tarea" (p.75). Resalto este principio metodológico pues, en mi caso, para mí ha sido muy importante el trabajo de mis contratransferencias a lo largo del proceso de acompañamiento que he realizado con el grupo de mujeres del que hablo en el caso de prácticas que presento a continuación.

- Dispositivo grupal, multiplicidad y relaciones de poder

El aprendizaje en grupo y a través del grupo comparto es un modo necesario, afortunado e imprescindible de aprendizaje. Salir de un mis-mx para buscarse en los otros nos permite ver que nuestros miedos, preocupaciones, etc. son compartidas, y sobre todo nos permite ver allá de nuestro propio mapa de acceso al conocimiento. Los grupos nos permiten acceder más fácilmente a la multiplicidad que ya habita en nosotros como individuos, nos muestran la diversidad externa lo cual nos da acceso al contacto con nuestra diversidad interna. Juntos aprendemos más. Como dice Mónica Sorín "la mirada plural despliega multiplicación de sentidos y de significados" (Sorín, 2011, p.63). Asimismo, prosigue, "no es lo mismo hacer trabajo en grupo, que hacer trabajo de grupo" (Sorín, 2011, p.64). Hacer trabajo de grupo conlleva, para mí, trabajar de forma inclusiva con las diversidades que le habitan, así como trabajar las relaciones de poder –así como los rangos– entre los diferentes miembros del grupo. Para esto es necesario reconocer los potenciales de todas las personas miembros, dando espacio a que cada una aporte lo que sienta que puede aportar para su propio beneficio y para el del equipo. De hecho, llevo años interesada en el enfoque que la Psicología orientada a Procesos tiene sobre lo grupal, pues en sus valores se desprenden estas maneras de hacer.

Como dispositivos necesarios para lograr la multiplicidad a través de nuestras herramientas, destaco el diálogo con la obra, pues "ofrece el acceso a voces y perspectivas plurales en una conversación y dentro de nosotros" mismos (Gysin y Sorín, 2011, p.28) y la resonancia.

Aplicar la lógica del y, cuestionando la lógica del o, nos permite ir más allá de la lectura de la realidad de una forma binaria –con solo dos opciones o salidas–, lo cual apela de la misma forma a la cualidad de la multiplicidad.

2.3.4. Conceptos relacionados con la corporalidad

- El cuerpo vibrátil

Un cuerpo vibrátil es, siguiendo las palabras de Sorín (2011), aquel “no disciplinado por el poder ni por las verdades instituidas, que puede abrirse al desasosiego que convocan los susurros casi inaudibles de lo intolerable, de lo desconocido, de lo no pensado hasta ahora” (p.59).

La psicoanalista Suely Rolnik (2006), autora de este concepto¹⁶, se refiere a cuerpo vibrátil como “a esta segunda capacidad de nuestros órganos de los sentidos en su conjunto. Es nuestro cuerpo como un todo el que tiene este poder de vibración en las fuerzas del mundo”¹⁷. Rolnik dice también en una entrevista¹⁸, que “en el pasaje al neoliberalismo es esa escucha lo que desaparece y ahora te reorganizas en función de los mundos ideados por el capital”. En otras palabras, el sistema capitalista, con su producción de imágenes difundidas por la publicidad y la cultura de masas, y con sus lenguajes estéticos que buscan apelar a nuestras emociones y generarnos deseos, nos da la oportunidad de ser en tanto que consumimos objetos y servicios, alejándonos así de la naturaleza, de otro ritmo vital, de la conexión con los deseos y los afectos profundos, inmateriales.

Un cuerpo sensible, disponible, relajado, destensado, que se permite conectar con su propio ritmo interno, dejando de lado el ritmo acelerado propio del mundo capitalista-patriarcal, un cuerpo que puede abrirse a los cambios y sostener la incertidumbre, que puede detectar con más precisión su propio malestar, que pueda recorrer y percibir su propia geografía, su piel, sus órganos. Un cuerpo sin fármacos que lo anestesié, sin sustancias que le bloqueen para poder sentir más. Y así como digo un cuerpo, digo una mente, un alma.

- La imagen corporal, la imagen corporal social

Cuando hablo de imagen corporal, me ubico automáticamente en el universo de Elina Matoso, trabajadora corporal y codirectora del Instituto de la Máscara en Argentina. En su libro “El cuerpo, territorio escénico” —que lo siento como muy propio, muy en consonancia conmigo—, ella misma define la

imagen corporal como “la representación que cada uno tiene de sí mismo” (Matoso, 1992, p. 19).

“Esta expresión tiene su origen en el mismo concepto que utilizó Schiller, un neurólogo, psiquiatra y psicoanalista austríaco, quien se refiere a la imagen corporal como “una estructura psíquica que incluye la representación consciente e inconsciente del cuerpo.”

Los procesos que colaboran en la construcción de la imagen del cuerpo no se sitúan tan sólo en el campo de la percepción; tienen también su desarrollo paralelo en el campo libidinal y afectivo¹⁹”.

Por lo tanto, según Schiller, la imagen corporal se conforma a partir de:

- El registro visual de algunas partes de la superficie corporal.
- Las impresiones táctiles: térmicas, de dolor, de presión.
- El registro de sensaciones provenientes de músculos.
- Las sensaciones provenientes de las vísceras.
- La forma de relacionarnos con otros cuerpos y la libido.

Por otro lado, es pertinente hablar también acerca de las imágenes sociales del cuerpo, que vendrían a ser aquellas imágenes sobre el cuerpo que son mayormente aceptadas, demandadas por la sociedad a la que pertenecemos, y que son, por lo tanto, imperantes en el imaginario social colectivo.

Las imágenes sociales del cuerpo funcionan como moldes a los que somos llamados a encajar; que por supuesto están atravesadas por diferentes ejes de desigualdad (etnia, edad, cultura, diversidad funcional, género...), donde las relaciones de poder entran en juego. Como dice Matoso (1992), “es distinto el cuerpo deseado según el medio social al que se pertenece” (p. 21).

- La fantasmática corporal. El mapa fantasmático corporal

Explica Elina Matoso:

“El Mapa Fantasmático Corporal es la representación que cada uno hace de su cuerpo, teniendo

como referencia una superficie territorial real o imaginaria. Este procedimiento permite espacializar la imagen inconsciente del cuerpo. Pasado, presente, futuro transitan en recuerdos, sensaciones que adquieren dimensión, forma, color, en la dimensión del mapa” (1992, p. 23)

En otras palabras, el Mapa Fantasmático Corporal es una metodología de trabajo que representa el cuerpo como un mapa. Continúa así (1992):

“El territorio que representa este mapa está poblado de escenas y personajes que dan lugar a lo dramático y a la inclusión de las máscaras. Máscara como objeto y como acto de desenmascaramiento corporal (p.15). (...) Decimos fantasmático porque el cuerpo que el mapa revela cabalga entre la materialidad corporal, anatómica, biológica y las fantasías depositadas en él” (p. 43)

En definitiva, el objetivo de esta metodología es representar el mundo interno y el mundo externo, revelar los fantasmas, los sueños, los deseos de la persona.

“Estas imágenes, producto de sensaciones y percepciones, (...) al visualizarlas en el dibujo, posibilitan su decodificación” (p. 45)

En el estudio de casos, explicaré los dispositivos que he propuesto en los talleres que han funcionado como mapas fantasmáticos corporales (exploración de personajes internos, dibujo de máscaras que representan las personalidades del sujeto, intervención de siluetas dibujadas, etc).

Otro referente para mí también en la línea del trabajo fantasmático corporal es la artista brasileña Lygia Clark, quien al final de su carrera creó lo que ella misma denominó como *objetos relacionales*, a partir de piezas que ella misma realizó, con cojines, arena de playa, colchones, bolitas, medias, pelotas, bolsas de plástico, etc. Dice Marxen (2011) que “la idea de Clark era la de exorcizar a través del cuerpo lo fantasmático (...). Los objetos relacionales estimulaban y movilizaban la memoria afectiva” (p.199)

2.3.5. Referentes - alimento

Buena parte de mis referentes artísticos-pedagógicos trabajan o han trabajado a caballo entre la fotografía y la performance. Se caracterizan también porque trabajan o han trabajado en torno a la autorrepresentación y la autoficción, y han utilizado el propio cuerpo para sus creaciones. Estxs son lxs que más me han acompañado a lo largo de los últimos años:

- Gillian Wearing

A Wearing le interesa el arte como una vía para visibilizar las relaciones sociales y para investigar acerca de la construcción de la identidad personal, indagando así en los roles que desempeñamos. Wearing habla de lo oculto, de aquello que está más allá de lo aparente, de que las cosas no son siempre lo que parecen.

Uno de sus proyectos que más me interesan es *Album*, el cual consiste en una serie de retratos en los que aparece ella misma enmascarada como si fuera cada uno de los miembros de su familia.

- Cindy Sherman, Juan Pablo Echeverri, Orlan, Rustha Luna...

Todxs estxs artistas han trabajado en torno a la representación de la otredad desde la individualidad, y a través de la transformación corporal.

- Diane Torr: La performance Drag King

Diane Torr fue una artista de performance que trabajó en torno a la performance *drag King*, entre otras disciplinas artísticas. La performance *drag King* se desarrolló en la década de los 70, en el seno del movimiento feminista, como una propuesta para explorar y descifrar los códigos de la masculinidad social, experimentando así con el poder y cuestionando socialmente lo establecido por el sistema sexo-género. La performance drag King consiste en performar un personaje creado a partir de lo que una conoce sobre la masculinidad (a nivel de comportamiento físico, psicológico...). Performar mis propios *kings* fue para mí terapéutico, pues a raíz de llevar al espacio público a mis personajes pude entender mis identificaciones con el género hombre, muchos de mis deseos internos reprimidos y la relación que tenía con mi propia fuerza.

- Mapi Rivera: Arte corporal y místico

Mapi trabaja con el dibujo, la poesía, la fotografía y el videoarte, primordialmente. Define su propio arte como "corporal y místico", en él utiliza su cuerpo desnudo unido a la naturaleza. En su página web comenta que "busca recuperar el sentido más original del cuerpo humano expresando su pureza y esencialidad". Inspirada por tradiciones espirituales como el sufismo, el taoísmo, el hinduismo, el cristianismo, y la alquimia, su trabajo se centra en el estudio y el análisis de la luz que el cuerpo encierra.

En el trabajo de Mapi, para mí la palabra "esencial" es sinónimo de profundo, de origen y de universalidad del ser humano. Su obra me conecta con procesos existenciales intensos: la libertad, el alumbramiento, el éxtasis, la muerte, el enmascaramiento, la candidez... En definitiva, la obra de Mapi —y la tuteo, como amiga mía que es—, habla de la pro-

funda conexión con una misma y con el universo, y eso es lo que me emociona tanto.

- Frida Kahlo

Me siento muy identificada con la forma en que Frida Kahlo utilizó la pintura, fue para mí un referente para mí sobre cómo utilizar el arte de forma terapéutica. Fantasmática corporal

- María Acaso

María Acaso es profesora e investigadora especializada en Educación Artística. Ha trabajado durante décadas en la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Su interés es "impulsar la innovación en la enseñanza y el aprendizaje de las artes visuales a través de formatos y contenidos disruptivos".

Entre otras hazañas, es autora del libro "Art thinking", en el que propone algunos principios sobre cómo utilizar el arte y la creatividad para revolucionar la forma de enseñar. Asumir al alumnado como creador; aplicar el pensamiento divergente —ergo, crítico, rizomático y subjetivo—, y entender la experiencia estética como ayuda para diseñar experiencias de aprendizaje sensoriales y placenteras son algunos de los fundamentos clave de este libro. Sus principios tienen todo que ver con los de la arteterapia.

- Diane Arbus

Arbus fue una fotógrafa estadounidense que en los años 60 se dio a conocer por sus retratos de personajes considerados como marginales en la época: personas enanxs, gigantes, nudistas, streepers, transexuales y prostitutas. Esto es justo lo que me interesa de su trabajo: el foco en las personas que habitan los márgenes.

Otrxs artistas a lxs que considero referentes, y sobre lxs que voy a hablar menos pero no por eso son menos importantes para mí, son: Ana Mendieta (artista de land-art), Cristina Nuñez (fotografía como auto-terapia), Gilbert Garcin (fotografía que trabaja en torno a la autoficción), Chema Madoz (fotógrafo y artista conceptual que trabaja con objetos), etc.

3. CASOS DE PRÁCTICAS

*Obra propia titulada "Catarsis" (2008).



*Acompañar para llegar a lo profundo, para podar y regar.
Destruir, transformar, reconstruir y crear.
En definitiva: Hacer que crezca la vida.*



*Obra para la instalación artística del Curso de Especialización en Arteterapia Transdisciplinaria.

3.1. Listado de proyectos en los que he trabajado

He trabajado en diferentes proyectos de diferentes entidades a lo largo de las 300 horas de prácticas de nuestro Máster de Arteterapia Transdisciplinaria. A continuación los detallo:

1. Taller de arte y aprendizaje emocional “Sentipensem”

Dirigido a un grupo reducido de alumnos de 2º ESO del Institut Pedagògic Cos, situado en la localidad de Sant Boi de Llobregat (Barcelona).

2. “Estiu jove 2017”

Talleres de arteterapia dirigido a les adolescentes que participaron en el casal de verano del distrito de Sants-Montjuïc (Barcelona), en el que ejercí el rol de educadora.

3. Taller de arteterapia para mujeres con fibromialgia

Dirigido al grupo de mujeres de la sede de Sant Adrià de la Associació d'Afectades i Afectats de Fibromiàlgia i Síndromes de Sensibilització Central (ACAF).

4. Taller “Crecer y conocernos a través de personajes”

Dirigido a personas adultas, dentro del ciclo de talleres llamado Equilibrament del Pla Comunitari del Poble-sec.

5. Taller de expresión artística “Expressa't”,

Dirigido a adolescentes de 12 a 17 años, usuarios del Espai jove 12@16, situado en el Poble Sec, en el que sido la dinamizadora del proyecto durante el 2018.

6. Talleres de creación de performance para el proyecto Xarxa de Joves per la Convivència Intercultural de l'Alt Maresme

Dirigido a grupos de estudiantes de la ESO y de PFI (*Programes de Formació i Inserció), situados en las localidades de Pineda de Mar y de Tordera, cuya dinamización corre a cargo de la cooperativa de iniciativa social Institut Diversitas de la cual soy colaboradora.

A continuación, hablaré extensamente acerca de dos de estos casos de prácticas, pues han sido los más significativos para mí a lo largo de este proceso de aprendizaje. Empezaré hablando acerca del taller de arte y aprendizaje emocional “Sentipensem”, y acabaré hablando acerca del taller de arteterapia dirigido a mujeres con fibromialgia.

3.2. APRENDER A CUIDARSE:

Arteterapia para el desarrollo
en un instituto de Secundaria



*Obra propia titulada "6 caras, 1 puzzle" (2008-2012). Caja, cubos y vinilo aplicado.

20. Un caldeamiento específico se refiere a aquel cuyas propuestas tienen que ver directamente con el tema en cuestión en el que se está trabajando.

- El barco que llega a su destino: Gestación del taller y motivaciones-catapulta

Julio del 2016. Empiezo a trabajar como educadora con adolescentes en un casal de verano del Districte de Sants-Montjuïc de Barcelona, y como ya imaginaba, la experiencia me encanta. No había trabajado antes con adolescentes, y siento que ya ha llegado el momento, que ya estoy preparada. Paralelamente, gracias a una amiga, me pongo en contacto con la cooperativa de iniciativa social Institut Diversitas, para que me faciliten el contacto de diferentes institutos interesados en probar un taller de arteterapia en horario lectivo, y así poder hacer las prácticas con ellxs. Así es como llego al Institut Pedagogium Cos.

- Institut Pedagogium Cos: El centro

Rodrigo Prieto, director de contenidos de Institut Diversitas, envía mi propuesta a Magda Gironella Cos, la subdirectora del instituto. A Magda –quien además es profesora de arte y tecnología– le entusiasma la idea de aplicar la arteterapia en el centro. Pedagogium Cos es un centro de enseñanza privada concertada desde la guardería hasta la ESO, situado en el barrio del Centro de Sant Boi de Llobregat. Se define a sí mismo como “catalán, integrador, innovador, solidario, tolerante, abierto, deportivo, multilingüe, activo, que enseña a razonar, a aprender, a convivir, a estimar”.

- La propuesta

Mi propuesta para el centro es facilitar un taller de arte y aprendizaje emocional dirigido a chicxs de la ESO, orientado al desarrollo personal desde un dispositivo pedagógico-artístico. La idea es conformar un grupo de unxs diez alumnxs, aquellxs que más puedan necesitarlo. Una vez la subdirectora y la directora del centro valoran los diferentes grupos de cada curso de la ESO, me proponen dirigir el taller a algunxs chicxs de los diferentes grupos del 2º curso de la ESO.

Llamo a la actividad “Taller Sentipensem”, apropiándome de este bello verbo creado por el escritor Eduardo Galeano. Concreto entonces con la subdirectora que haré una sesión semanal de dos horas en horario lectivo, y que el taller durará unos 4 meses y medio.

- Creación y características del grupo

Para escoger a las personas participantes del taller, llevo a cabo mi observación durante tres días en los grupos A, B y C de 2º de la ESO del instituto. Propongo así un listado de personas a las que considero que les podría beneficiar. Lxs profesorxs lo consensuan entre ellxs y me proponen finalmente a once personas. En todo caso, serán libres de decidir si finalmente quieren participar o no.

Los perfiles y las necesidades de lxs integrantes son diversas. Entre lxs escogidxs hay chicxs con necesidades educativas especiales (con posibles trastornos cognitivos como el Trastorno del Desarrollo Intelectual y el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad); chicxs que han

estado de forma intermitente en hospitales de día infanto-juveniles; chicxs que han llegado este curso al centro y se encuentran en fase de adaptación; chicxs con signos de baja autoestima; y una persona recién llegada a España, en pleno proceso de duelo migratorio.

Para captar su atención, les comento que el taller que les propongo será un taller de arte y aprendizaje emocional, evitando así decir la palabra “arteterapia”, por si la palabra “terapia” les generase resistencias desde el principio.

- Objetivos, temas, estructura de las sesiones y dispositivos

Inicialmente, los principales objetivos que marco para el taller son:

- Fomentar la autoestima y el autoconocimiento de lxs chicxs, promoviendo una relación sana con su cuerpo propio.
- Desarrollar una mayor sensopercepción.
- Facilitar la expresión de las emociones.
- Trabajar la propia imagen corporal, así como los conflictos vinculados con el propio cuerpo.

Antes de empezar el taller, elaboro un guión de temáticas que deseo trabajar con el grupo. Este guión va cambiando a lo largo de las sesiones y de las necesidades que van aflorando. Los **temas que finalmente trabajamos** son los siguientes:

- Los estereotipos sociales, sobre todo los vinculados con el cuerpo.
- La autoimagen física y el autoconcepto a través de los retratos.
- La encarnación de personajes deseados.
- La ampliación de la percepción sensorial.
- Los personajes internos que nos habitan.
- Las potencias, las debilidades y los sueños propios.
- Las emociones en nuestro cuerpo.
- La transición de las polaridades.

Desde un principio tengo claro que quiero poner el foco en llevar a cabo un trabajo arteterapéutico donde lo corporal tenga especial relevancia. A medida que van pasando las sesiones, voy descubriendo **qué significa para mí trabajar desde una vertiente corporal**:

- Trabajar a través del autorretrato.
- Proponer dispositivos para sentir y registrar las sensaciones.
- Trabajar a través de las cartografías corporales.
- Trabajar cómo son las emociones en el cuerpo (a través de la intervención en la cartografía corporal, de las imágenes inconscientes...)
- Trabajar a través del teatro y del movimiento.
- Trabajar a través de las máscaras.

Las sesiones siguen la siguiente **estructura**:

- Empezamos con un caldeamiento inicial, que puede ser específico o inespecífico dependiendo de la sesión²⁰, a través del cual conseguir una mayor presencia por parte de las personas participantes, lo cual se traduce también en una mayor concentración mental y una mayor disponibilidad corporal. Este caldeamiento también considero que tiene que responder a la necesidad de contención o de descontentación —emocional, psicológica, física— que se detecte en lxs participantes.
- Seguimos con el desarrollo de la actividad central, que responde a la temática pensada inicialmente para el grupo.
- Cerramos la sesión con la intención de conocer los sentimientos, pensamientos y necesidades de las personas participantes, y para que así nos sirva como un termómetro para tener una visión global sobre cómo se marcha de la sesión tanto el grupo como cada persona.

En cuanto a los **dispositivos empleados**, han sido los siguientes:

- Improvisación teatral y Teatro Imagen (modalidad del Teatro del Oprimido-de las oprimidas, conocido como “teatro estatua”).
- Dibujo y pintura con técnicas secas (lápices de colores, ceras...) y técnicas líquidas (gouache)
- Uso de la máscara como recurso expresivo.
- Performance (entendida como la creación de una obra transdisciplinar en consonancia con la biografía y el sentir de la persona).
- Escritura creativa.
- Cartografías corporales (uso de la representación de la silueta corporal para identificar sensaciones, representación de las personalidades a través de formas corporales, etc).

21. Utilizo habitualmente la expresión *círculo de palabra* pues me resuena con mi forma de trabajar: "El Círculo de Palabra es una práctica cultural de comunicación colectiva propia de diversas etnias indígenas que consiste en revisar la vida a través del diálogo". Extraído en: <https://raicesdelatierra-colombia.com/actividades/circuitos-de-palabra/>

Programación definitiva de las sesiones

El taller dura finalmente cinco meses y se desarrolla a lo largo de 13 sesiones. Aquí el calendario de cada sesión con la temática trabajada en cada una de ellas:

22 noviembre Presentación	29 noviembre Estereotipos sociales en mí	13 diciembre Estereotipos sociales en mí	10 enero Estereotipos sociales en mí
17 enero Por dentro y por fuera	24 enero Taller de personajes	31 enero Ampliar la percepción	7 febrero (Sesión aplazada por el centro)
14 febrero Emociones y cuerpos	21 febrero Heterónimos y máscaras	28 febrero Luces y sombras: Polaridades	7 marzo (Sesión aplazada por el centro)
14 marzo El amor	21 marzo (Día festivo)	28 marzo Preparación performance final	4 abril Performance y cierre del taller

El inicio: Bienvenidos miedos y potencias

Justo en el momento en que salgo de casa para ir a la primera sesión en el instituto, se me cae una escultura que hice en uno de los últimos módulos que había cursado del máster. La escultura es una mujer de barro que sostiene a una criatura. Al caérseme, se le rompe la cabeza. Primer evento fenomenológico. Mi lectura: Ha llegado mi hora de dar un paso más allá en mi trabajo como madre contenedora y de dejar de pensar pasando a la acción. Allá voy. El primer día del taller recojo a las 11 alumnxs escogidxs en sus respectivas clases y vamos juntas al que será nuestro espacio regular, el Laboratorio de artes plásticas y tecnología del instituto.

En las primeras tomas de contacto, se revelan algunos miedos entre los chicos y las chicas. El primer día, varixs de ellxs expresan cierto recelo: creen que los/las han seleccionado porque se les considera "más tontxs que al resto". Al escuchar esto, les digo que sencillamente hemos considerado que pueden aprovechar el taller, que todas las personas tenemos inteligencias múltiples, y que aquí no hay etiquetas.

El miedo a "hacerlo bien" y el deseo de ser aprobadx emerge también con fuerza en las primeras sesiones: "Meri, ¿está bien?", me preguntan. Muy a menudo, les repito algunas frases de mi maleta de herramientas, como por ejemplo "Aquí lo importante no es la técnica, lo importante es podernos expresar" y "Hagas lo que hagas, estará bien".

A medida que avanzan las sesiones también afloran mis miedos, mis juicios y mis autojuicios: "¿Podré registrar todos sus comentarios importantes de forma fidedigna?" o "¿Será que están tan alborotadx porque yo no les estoy conteniendo lo suficiente?" son algunas de las frases que me emergen desde mi heterónimo perfeccionista a lo largo de las primeras sesiones. Llevar estas dudas y miedos a supervisión me ayuda enormemente, y me relajo al tomar conciencia de que no soy una diosa todo-

poderosa que puede controlarlo todo. Me relajo también dando la bienvenida al caos y dejándolo de etiquetar como bueno o malo: “Un muy buen encuadre puede ser muy caótico”, me dice Esther Pardo, mi supervisora durante estas prácticas.

Nuestras sesiones avanzan y poco a poco voy percibiendo la apertura del grupo hacia los dispositivos que propongo, a pesar de todas las resistencias que afloran. Con el paso de las sesiones, la confianza y el respeto mutuo ocupan cada vez más espacio en el grupo y me siento reconfortada por ello. De

menta que normalmente no tiene opinión: “Si me piden elegir entre una cosa y otra, respondo que me da igual”.

En las siguientes sesiones, me sorprende que Manu se muestra muy enfocado en hablar acerca de sus opiniones. En muchas ocasiones, en los círculos de palabra finales, Manu acaba con comentarios que suelen empezar con un “Yo pienso que...”. De hecho, a lo largo de las sesiones observo en él un gran predominio del pensamiento por encima del sentir. Por eso encuentro que el reto de Manu es que



El Aula de Tecnología donde llevamos a cabo el taller.

forma recurrente recuerdo al grupo que nuestro espacio es un lugar donde poder permitirse sentir más.

Viajeros: (Re)creando el propio relato entre dificultades y retos

Para seguir relatando esta experiencia de prácticas, voy a hablar una a una de algunas de las participantes del grupo, resaltando los momentos más importantes de su proceso a lo largo del taller.

MANU

Manu es un chico físicamente alto, corpulento y robusto. Desde un principio siento que se quiere vincular conmigo como un aliado obediente, queriendo incluso prestarme libros que tiene en casa, “por si me pudieran servir”, me dice.

En la primera sesión, tras realizar la consigna de presentarse a través de una obra pictórica, Manu explica en el círculo de palabra²¹ que se considera una persona con un lado oscuro que no muestra, y que se siente atacado por su familia. También co-

pueda permitirse sentir más. Sesión tras sesión, lo va consiguiendo. Muestra confianza en el proceso y en mi acompañamiento, a pesar de sus resistencias y de su deseo de querer opinar todo el rato.

En la sesión “Por dentro, por fuera”, les pido que hagan dos autorretratos de sí mismos en papel vegetal, un autorretrato de su imagen física y otro autorretrato de su imagen interna. Los autorretratos funcionan como mapas fantasmáticos corporales, pues pueden revelar aquello inconsciente que la persona asocia a cada territorio de su cuerpo. En el cierre del ejercicio, Manu explica que se ha representado cómo cree que le ven los demás. “Creo que me ven como un abusón”, explica. Lo atribuye a su aspecto corporal, definiéndose a sí mismo como “corpulento”. Me sorprende que no habla del otro autorretrato, el del Manu interno que está llorando. Siento que esa supuesta mirada externa le tiene capturado.

En otra de las sesiones les propongo un taller de personajes: la propuesta es convertirse en un personaje que les gustaría ser por cualquier razón. Manu se transforma en Felip, un hombre que, se-



Obra creada por Manu en la primera sesión de presentación.

gún él, vive en la montaña, está muy contento pero lleva demasiado tiempo solo. Después de presentarse cada uno en su personaje, les pido que escriban en qué se parecen a su personaje y en qué no. Manu vuelve a hacer referencia a la familia: “Querría vivir en una montaña y tener una familia bien”, escribe en su papel. De nuevo expresa la necesidad de dar su opinión, y añade por sí mismo lo que opina sobre su personaje: “Es buena persona y querría ser como él... aunque no exista”. También explica que Felip tiene una familia, una hija guapa, un hijo inteligente y su mujer buena con él. Leo en Manu muchas ganas de amar y de ser amado. Siento que su sentir está ocupando poco a poco más lugar:

En otra de las sesiones, trabajamos las polaridades a través del teatro, y les propongo que creen una escena en la que pasen de una emoción a su opuesta. Al grupo de Manu le propongo la polaridad miedo-aventura. Manu ocupa en la escena un rol de poder, de sometedor. En el círculo



Obra creada por Manu en la sesión “Por dentro, por fuera”.

de palabra final reconoce: "lba a decir que me ha gustado ser cruel en escena". Leo en él vergüenza y una risa piadosa. Se ha atrevido a decirlo. Por primera vez en el taller veo que deja de ser obediente y que se permite, sin filtros, lo que le surge. Esta es la necesidad y el reto de Álvaro: permitir aflorar la rabia contenida, y atreverse para superar aquello que le da miedo.

En la última sesión, les pido que hagan una obra plástica sobre qué se llevan del taller, qué han aprendido. Manu crea esta imagen. "Nosotros somos las flores y tú nos has ayudado a crecer", dice Manu. "Aquí he aprendido a identificar cuándo siento rabia, asco, alegría...". Su historia me resuena. Siento mucha satisfacción con las palabras de Manu. Objetivo "sentir" en Manu conseguido.

ARIADNA

Cuando la subdirectora del centro me habla por primera vez sobre Ariadna, me explica que "tiene necesidades educativas especiales" y que "está a la defensiva y no trabaja". "Sus padres son de todo menos padres", me comenta acto seguido.

En la primera sesión, al pedirles que se presenten de forma plástica en una cartulina, Ariadna escribe en su obra en inglés "odio a las personas" y "te

quiero matar". En el círculo de palabra, habla acerca de su dolor en relación con su pasado: "He llegado a odiar a las personas", comenta. También muestra sentirse esperanzada: "Ahora tengo esperanza. Dentro de la oscuridad siempre hay luz", comenta.

A lo largo de las sesiones, observo mucha rabia y mucho autojuicio en ella. En más de una ocasión, expresa sentirse juzgada por su familia, por su manera de vestir y por su forma de expresarse como mujer. En la segunda sesión en la que trabajamos los estereotipos corporales, comenta que en su familia la consideran una marimacho. En la tercera sesión, me entero de que ha estado en un hospital de día de salud mental, tras haberse hecho cortes en las muñecas.

En la cuarta sesión, me comenta que ese día ha ido a la psicóloga y que ha salido sintiéndose mal. Que ayer pasó "algo gordo" en su casa, y que su padre le dijo que lo que pasó no podía salir de casa. De hecho hoy, en el cierre de la sesión, al pedirles que expresen en una palabra cómo se sienten y que indiquen su intensidad del 1 al 10, ella dice que se va "mal, un 10". Poco a poco, voy tomando conciencia del caso delicado ante el que estoy, y de la responsabilidad y de la atención que me corresponden en este caso.



Obra creada por Ariadna en la primera sesión de presentación.

En la quinta sesión, titulada “Per dins i per fora”, Ariadna se dibuja a sí misma en ambos retratos con la cara dividida por una línea, de hecho le falta un ojo. Hoy está muy silenciosa. Hoy mismo su tutor me explica que ha hablado con quien lleva su caso desde el EAIA –Equips d’Atenció a la Infància i l’Adolescència–, y que desde el CSMIJ –Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil– le han comentado que están viendo que Ariadna está evolucionando de forma positiva, y que “se lo debió inventar” aquello de que en casa pasó “algo gordo”. Percibo cierto tono acusador y culpabilizador hacia ella en su situación como persona oprimida. Si Ariadna mintió sobre este hecho, ¿qué le llevo a hacerlo? Y si es verdad que esto sucedió, ¿qué pasó exactamente? De cualquier manera, el hecho es significativo e importante, y podría tener consecuencias más tarde que ahora no están sucediendo, así que permanezco atenta. El objetivo para mí, sin duda, es seguir estrechando el vínculo con Ariadna para poder seguir desentrañando su historia.



Obra creada por Ariadna en la sesión “Por dentro, por fuera”.

En el taller de personajes que realizamos en la sexta sesión, Ariadna no se despegaba de Jessica. Son muy amigas y normalmente están cerca una de la otra. Hoy la veo frágil. Representa a un personaje que describe como “pija y divertida, como yo”. Ese mismo día, la directora del centro me explica que el día que explicó que había pasado “algo gordo” en casa, tuvo una fuerte discusión con su abuela, y que se fue a un puente. Que la psiquiatra que le acompaña en el CSMIJ dice que no ve a Ariadna capaz de suicidarse, y que los cortes que se hace son superficiales y que se los hace “para llamar la atención”. Como si hacerse cortes superficiales fuera ya poca cosa, pienso. Me llega de nuevo este comentario como un querer culpabilizar a la víctima. Claro que lo hace para llamar la atención, ¡y afortuna-

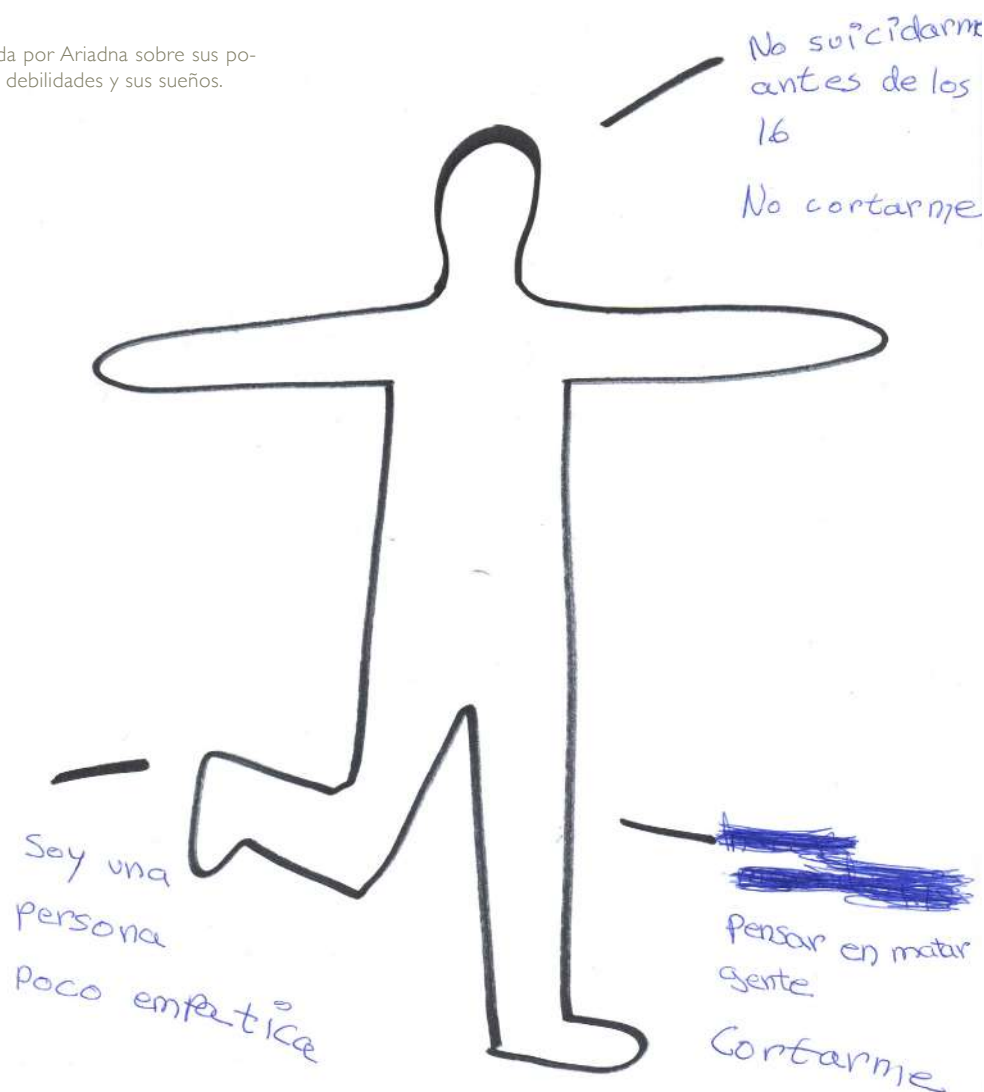
damente quiere llamar la atención!, pienso. Porque eso ya es signo de querer cambiar su situación, y porque solo así las personas que la acompañamos y que no pertenecemos a su familia, podremos ofrecerle recursos que verdaderamente necesite. El tema no es que se mantenga viva, la cuestión es de qué manera Ariadna puede construir su propia salud y transformar el dolor que muestra, cerca o alejada de su familia. Entreveo que, en este caso, el entorno familiar parece decisivo. De hecho, creo que el gran recurso de Ariadna es su expresividad y sus ganas de compartirse. Y esto ya es un paso importante para cualquier proceso terapéutico y la restauración de las propias heridas.

En la sesión de las polaridades emocionales a través del teatro, Ariadna escoge representar junto a otros compañeros una escena sobre la polaridad impulsividad/reflexión. En ella, representa su ira y sus ganas de matar en una situación en la que hay un chico que está teniendo una relación afectivo-

sexual con otra chica en vez de con ella, que es lo que a ella le gustaría. Al cerrar la sesión, comparte que se ha dado cuenta de las consecuencias de matar a alguien. Percibo su conciencia expandida y siento una pequeña alegría.

En otra sesión, les propongo que completen una cartografía corporal en la que aparece una silueta a pata coja. Les propongo que expresen en ésta cuáles creen que son sus potencias, sus debilidades y sus sueños. Ariadna escribe que su talento es cortarse y pensar en matar a gente. Y que su sueño es no cortarse, ni tampoco suicidarse antes de los 16 años. En cuanto acabamos el taller, voy a hablar con la subdirectora para comentarle lo que Ariadna ha expresado. El siguiente día de taller, Ariadna no asiste a la sesión. Ocho días después del último taller, recibo la noticia de que Ariadna ha desaparecido. Se ha fugado de casa. Me explican también que hace tres días ha puesto una denuncia en la policía por abuso sexual. Me quedo de piedra, helada.

Obra creada por Ariadna sobre sus potencias, sus debilidades y sus sueños.



Con lo que ha expresado en nuestra última sesión, ¿cómo estará ahora? ¿Qué le estará pasando por la cabeza? Ariadna tarda dos días y medio en aparecer. Se encuentra bien. El caso pasa al EAIA –Equips d'Atenció a la Infància i l'Adolescència–, Ariadna deja de venir al instituto y no vuelve a venir al taller. Días más tarde, desde el centro me explican que el chico que la ha forzado sexualmente es un chico con el que Ariadna mantenía una relación sexual.

La huida es una reacción habitual en situaciones de estrés post-traumático, que le sirve a la persona como mecanismo de protección. De igual forma, a través de ésta, la persona también se revela ante lxs demás ocasionando un evento que rompe con la cotidianidad, como un reclamo para ser vista y atendida.

Cuando alguien es víctima (o experimenta la amenaza) de una situación de violencia, lesión o daño, puede desarrollar un problema de salud mental conocido como trastorno de estrés postraumático (TEPT). El TEPT puede aparecer en las primeras semanas tras el suceso violento o incluso años después.

JOSE

Desde el principio, detecto a Jose como líder; tiene ganas de participar y de llevar el mando. A lo largo de las sesiones se muestra muy colaborativo, muchas veces pide a les demás silencio cuando les pido atención. El día de nuestra segunda sesión, le pillan oliendo a marihuana, junto a tres compañeros de su clase. Llega al taller con los ojos algo rojos. Le digo que me diga con sinceridad si él la ha traído y me promete que él no ha sido. Más tarde me digo que aún no he construido un vínculo lo suficientemente fuerte con él, y que es muy posible que aún me vea con ojos de posible delatora de prohibiciones. Con esto, me quedo con la necesidad de trabajarme mi precaución en situaciones como ésta, y de no querer llegar al objetivo de una forma tan directa.

A lo largo de las sesiones, observo en Jose un gran interés por conceptualizar sus creaciones, todas ellas las explica desde el significado que otorga a cada una de sus partes. Intuyo en Jose resistencias para conectar con sus verdaderas emociones. De hecho, el día que trabajamos los heterónimos a través del dibujo de máscaras, Jose comenta que tiene más personalidades que no conoce de sí mismo que no quiere explicar.

A veces muestra mucho interés en dirigir los círculos de palabra, otorgando los turnos para hablar. Normalmente tiene los mofletes muy rojos. Me pregunto si este sonrojo será somático o no. Observo en sus palabras y gestos que tiene un autoconcepto muy positivo acerca de sí mismo. En la propuesta “Por dentro y por fuera”, se autocalifica como sexy e inteligente. En muchas ocasiones, cuando llega al taller, pide a Eva que le haga caricias en el brazo. Eva responde siempre encantada. Veo en él mucha ternura, ganas de dar y de recibir. De hecho, el día que trabajamos las cuatro emociones básicas, al preguntarles sobre cuáles creen que son, Jose dice *ipso facto*: “una de ellas, el amor”.

En la penúltima sesión, tengo la sensación de que Jose quiere quedar

bien delante del grupo, engalanando sus palabras al hablar sobre lo que siente que se lleva hoy de la experiencia en el taller: “Me voy algo menos nervioso”, dice Jose. Fernan lo desmiente, diciéndole que no es verdad. Vuelvo a conectar aquí con las resistencias que iba intuyendo en Jose. En la última sesión, en la que cerramos el taller con la creación de una performance, Jose comenta que gracias al taller ha ganado comprensión. Me alegra también escuchar esto: poder darse cuenta es un primer paso para trabajar e ir más allá de las propias resistencias.

GABRIEL

Gabriel es un chico bajo de estatura en comparación con sus compañeros del grupo. De hecho, el primer día del taller, al presentarse de forma plástica, se autorepresenta con la palabra “petit”, en un *leporcello* que él mismo crea. Me expresa en más de una ocasión que le gustaría hacer cosas con madera, pues le gusta trabajar con este material.

En la propuesta titulada “Por dentro y por fuera”, les propongo como primer ejercicio que escojan adjetivos con los que se sienten identificados, de entre un montón de tarjetas con adjetivos que colocho en el suelo. Gabriel escoge las tarjetas en las

que aparecen las palabras “iluso” y “memo”. En el círculo, comenta que por dentro se siente diferente a los demás. Le observo diciendo todo esto cabizbajo, retraído, sin mirar hacia delante. Siento valentía viéndole hablar de su vulnerabilidad delante de todo el grupo. Aunque le cueste, se ha atrevido a hacerlo. Me siento agradecida por su confianza.

El día que trabajamos la ampliación de la propia percepción, para empezar la sesión les propongo jugar al Túnel de los sentidos. Alguien del grupo describe una escena en la que le gustaría estar en ese momento, así como describe los sonidos que se escuchan en ésta. El resto de compañeros crean un pasillo en el espacio y tienen que reproducir sonidos de forma que la persona pueda sentirse como si estuviera en ese lugar descrito, con los ojos cerrados. Gabriel describe una escena, y los demás le acompañan. Al acabar, le pido que le ponga un título y la titula “Bajando al moro”. Jose estalla en carcajadas. Entre los sonidos que describe, comenta la frase “Estoy fumao”. Intuyo que Gabriel es posible que esté consumiendo marihuana últimamente. Justo hoy observo que tiene los ojos algo rojizos y que tiene una actitud huidiza.

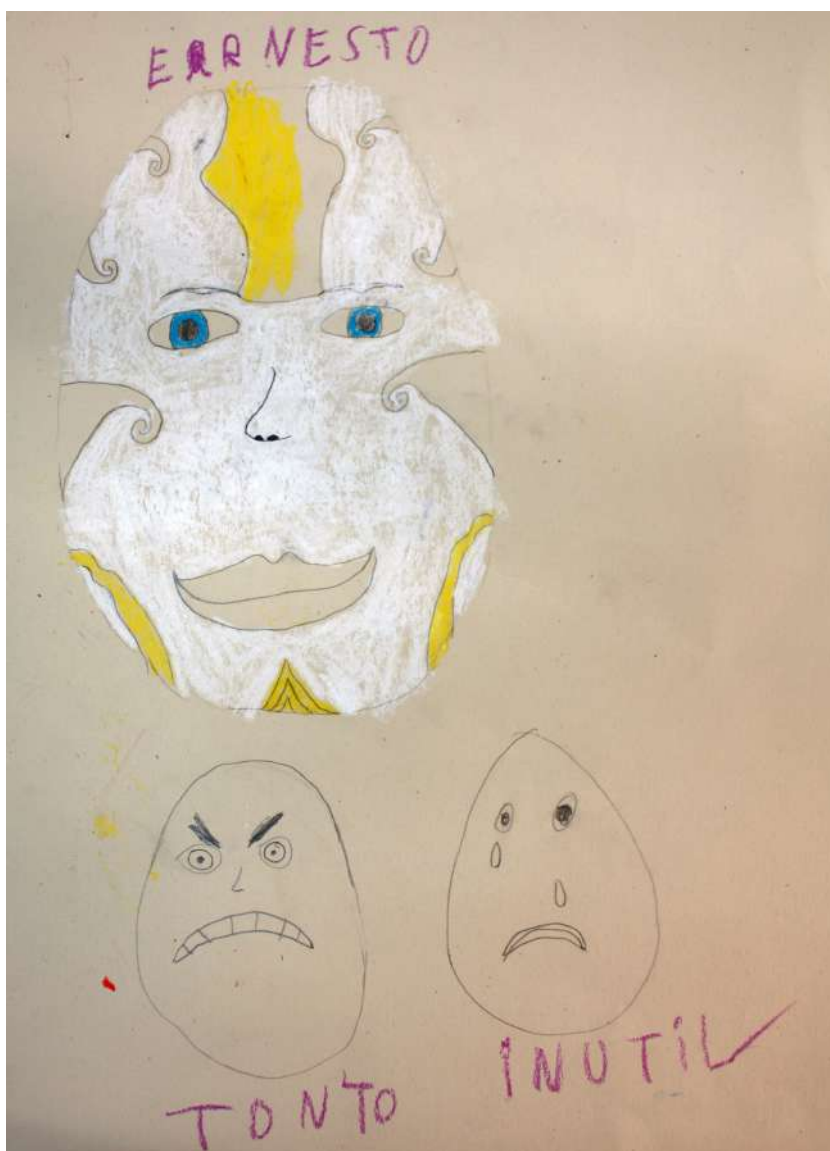
El día que trabajamos a través del dibujo de los propios heterónimos, Gabriel dibuja tres máscaras



Obra creada por Gabriel en la primera sesión de presentación.

que para él le representan. Les pone los nombres de "Ernesto", "Tonto" e "Inútil". "El que más me ocupa es el que tiene las pupilas grandes. ¿Qué pasa si te digo que está drogao?", me dice. Me capturan más las máscaras nombradas como "Inútil" y "Tonto" que la que se llama "Ernesto". Hoy vuelvo a ver la baja autoestima de Gabriel, ese es el origen de sus demás comportamientos y lo que me preocupa.

En la última sesión, les propongo que creen una performance en la que resuman aquello que han aprendido a lo largo de estos meses en nuestro taller. En el círculo de la palabra con el que cerramos el taller, Gabriel comenta que ha ganado en autoestima, y que ha aprendido a cuidarse más. Me siento agradecida en ese momento por su confianza. Veo en Gabriel su capacidad para ampliar su autoconciencia de forma honesta consigo mismo, eso es lo que más me sorprende de él. Añade: "He aprendido que no soy tan importante, que está bien menospreciarse un poco". Por un lado me asusta lo que me expresa por el uso de la palabra menospreciarse. Por otro lado, leo que posiblemente esté hablando de haber aprendido a ser menos egocéntrico, habiendo empuqueñecido sus dificultades. En cualquier caso, sus pasos, por pequeños que sean, creo que han sido importantes para él.



Obra creada por Gabriel en la sesión de dibujo de sus propios heterónimos.

JESSICA

Jessica es una chica delgada, normalmente sonrío mucho. Lo primero que percibo en ella, es una actitud entre sexy y muy vergonzosa. De hecho, ya en la primera sesión, no se despegaba de dos de sus amigas que también realizan el taller –Ariadna y Eva–. Antes de empezar la sesión, la subdirectora del centro me explica que la semana pasada la vieron con un chico en el baño, no recuerdo si ya manteniendo una relación sexual o a punto de hacerlo. El año pasado la descubrieron en la misma situación. Por esta razón, no dejan que se desplace sola por la escuela y el instituto.

En la primera sesión, al proponerles presentarse de forma plástica, Jessica mira a todos los compañeros, mientras solo dice “no sé”. Decido acercarme a ella. Percibo fragilidad en ella, y eso me hace hablarle con mucha ternura. Siento que está abierta a escucharme, aunque se muestre algo resistente. Le explico que puede representar aquello que le guste hacer, que eso también habla sobre ella. La sigo percibiendo bloqueada, y decido hacerle una aportación más directa: “Yo veo que te maquillas”. Parece que el comentario le provoca ponerse a dibujar. Siento que en este caso, se he querido correr un poco con mis intervenciones para que Jessica representara algo. Al llevar el caso a supervisión, detecto que mi furor curandis ha aparecido en esta situación. Me lo apunto como un tema a seguir trabajando: insistir en las interrogaciones.

A lo largo de las primeras sesiones, Jessica prácticamente no me habla cuando me dirijo a ella. La subdirectora del centro me comenta que a ella no le habla nunca.

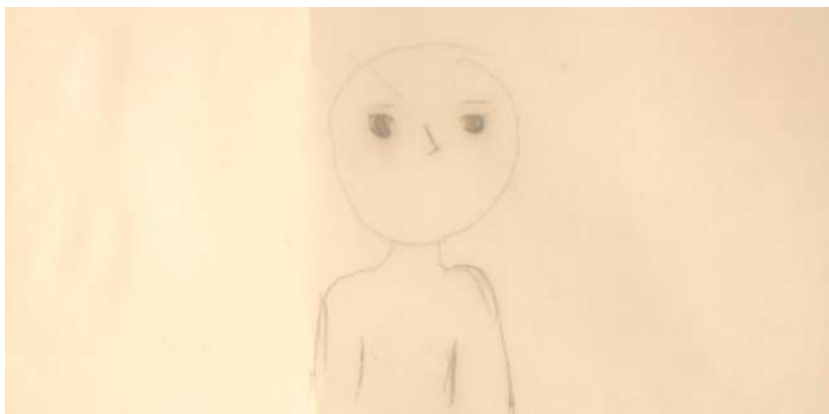
Jessica conoció a Ariadna en el Hospital de Día, pues las dos han estado allí en alguna ocasión. Ambas han tenido conductas de hacerse cortes en las muñecas. A parte del fuerte apego visible entre las dos, respiro estima y confianza entre ellas. Hablan muchísimo entre ellas en las sesiones, y yo suelo estar atenta porque sus diálogos me ofrecen mucha información acerca sobre todo de Jessica. Un día, Jessica le explica que se ha hecho dos piercings más, y que su madre se ha enfadado con ella. Ariadna le dice: “Como la lías... ¿Por qué la lías tanto?”. Jessica le responde: “No sé, tía...”. La respuesta me hace sonreír, me produce inicialmente mucha ternura. Más tarde, observo en su respuesta dificultad para darse cuenta de las consecuencias de sus acciones, así como un bloqueo a la hora de conectar sus emociones con sus acciones. Con ella me sobreviene la palabra “desconexión”.

En la sesión “Por dentro y por fuera”, Jessica hace solo un retrato de las dos propuestas que les hago. Dibuja su cabeza como un círculo, con ojos y nariz, sin pelo, sin boca. No dibuja más allá del abdomen. Su cuerpo acaba ahí en su representación. Me captura sobre todo, en ese momento, que no se ha dibujado boca. Me conecta rápidamente con



Obra creada por Jessica en la primera sesión de presentación.

22. "La educación bulímica es uno de los mayores males de nuestro sistema educativo, ya que no permite al alumnado pensar ni desarrollar un espíritu crítico". Extraído en; <https://www.rededuca.net/kiosco/comentando/la-educacion-bulimica-de-nuestro-sistema-educativo>

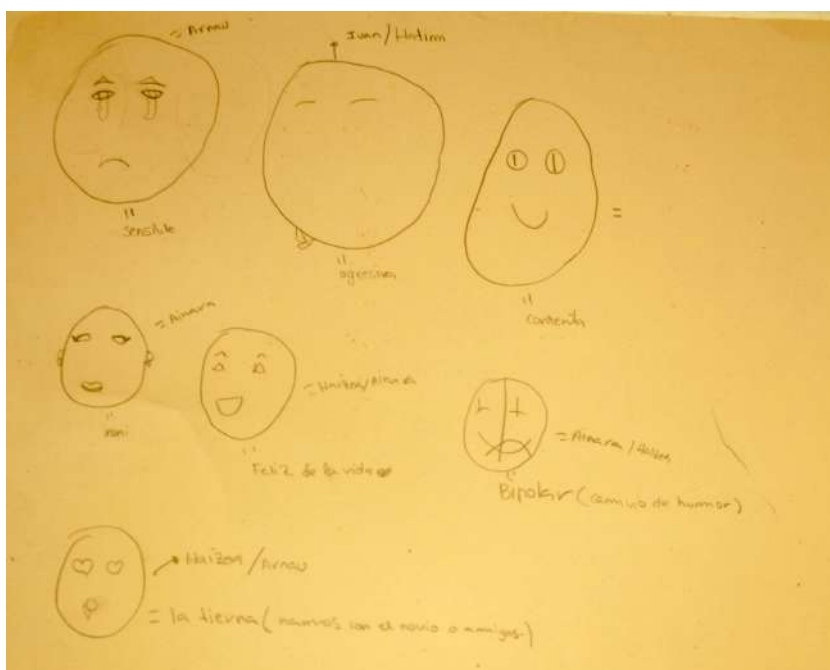


Obra creada por Jessica en la sesión "Por dentro, por fuera".

su dificultad para expresarse verbalmente. Pero es más, ¿por qué no ha dibujado el resto de su cuerpo? En la consigna expliqué que los retratos tenían que ser de cuerpo entero.

El siguiente día, les invito a explorar un personaje en el que les gustaría convertirse haciendo uso de vestuario que he traído especialmente para la ocasión. Jessica decide solo maquillarse, no coge ninguna prenda de ropa de la maleta. Hacemos una rueda para que se presenten desde sus personajes, mientras les voy haciendo preguntas para que exploren su personaje. Cuando le pregunto a Jessica, ella sonríe sin contestar. Mientras tanto, el resto de compañeros insiste en ayudarle a comunicarse, o directamente responden por ella. Al proponerles que escriban cómo se han sentido con la experiencia, Jessica escribe que se ha sentido bien haciendo de muda.

Llega el día del dibujo de los propios personajes internos a través de máscaras, y Jessica es el día que más dibuja. Representa siete personajes diferentes. Me sorprende que a cada máscara, a parte de darle un adjetivo sobre cómo es, la identifica con una persona de su entorno, y a veces



Obra creada por Jessica en la sesión de dibujo de los propios heterónimos.

con ella misma también. Tengo la sensación de que identifica estas formas de actuar en tanto que se relaciona con los demás.

Con lo que he ido viendo de Jessica hasta el momento, este hecho me hace sentir una ausencia de límites en ella. La “Feliz de la vida” y “La bipolar” las iguala, según escribe, a ella y a Ariadna. Me llega como si les demás le otorgaran parte de su personalidad, de lo que ella es.

Poco a poco va haciéndose cada vez más presente en las sesiones, también en las que trabajamos a través del teatro. En la penúltima sesión, Ariadna no estaba, y por primera vez estuvo muy colaborativa ayudándome a gestionar los materiales, así como más concentrada en ella misma.

El último día, en el círculo de palabra del cierre del taller, Ainara dice que ha aprendido muchas cosas que le da vergüenza explicar. Que ha aprendido a ser más paciente y a no enfadarse tan rápido. Que Jessica exprese esto en voz alta me parece ya todo un logro y un avance muy importante para ella. Para mí es signo de que ha ganado en expresividad. Veo los resultados de los dispositivos y del encuadre, y me pongo muy contenta.

CRISTINA

Al cerrar la primera sesión, Cristina se marcha del aula diciéndome: “Encantada, eh”. Me siento reconvertida, percibo un tono agradecido.

En la cuarta sesión, una de las sesiones en las que trabajamos los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo, veo a Cristina contrariada y bloqueada con su creación. Me acerco a ella y le pregunto qué tal está. Me sorprende con esta frase que me dirige: “Yo lo que me dicen que tengo que hacer, lo hago, pero yo no sé, no creo en mí”. Me viene en este momento la expresión educación bulímica, con la que la productora cultural María Acaso se refiere al gran mal que provoca el sistema educativo configurado como tal, al no provocar en el alumnado un pensamiento y un espíritu crítico²². Le comento de nuevo que no hay nada mal o bien que pueda hacer en este ejercicio, que se trata de que se exprese.

En el taller de personajes, Cristina explica al final que no se ha sentido identificada con su personaje,

que se ha divertido. Del “No sé qué hacer” inicial, ha transitado hasta permitirse lanzarse a crear un personaje.

A lo largo de las sesiones, sigo observando en ella, en ocasiones, señales de esta baja autoestima: cuando está explicando alguna vivencia o alguna historia, a veces dice “es que me pierdo”, e incluso deja que otra persona termine explicando el asunto en cuestión en su lugar.

En algunas sesiones, tiene muchos conflictos con Javi, e incluso se golpean físicamente. Veo desconfianza e inseguridad en ella, y la consecuente respuesta que encuentra como vía de expresión es la violencia física y el enfado. Violencia física que en el mundo adolescente, según mi experiencia, puede estar instalada como una práctica muy común y muy aceptada por muchos adolescentes, pero que no deja de mostrar enfados y sentimientos de rechazo reprimidos.

Una de las sesiones en la que veo a Cristina más implicada es en la de la creación de heterónimos a través del dibujo. Se dibuja a través de tres personajes: “Risitas”, “Furia” y “Llorini”. Explica que normalmente se reconoce mucho en “Risitas”, pero que le hace daño. Que el personaje “Furia” aparece en ella cada tres días, y que utiliza a “Llorini” para descargarse.

A medida que van transcurriendo las sesiones, observo a Cristina más confiada, y al mismo tiempo también detecto cierto comportamiento arrogante en ella. De hecho, a lo largo de estos días, los profesores me comentan que Cristina se está juntando más con Jose y con sus amigos.

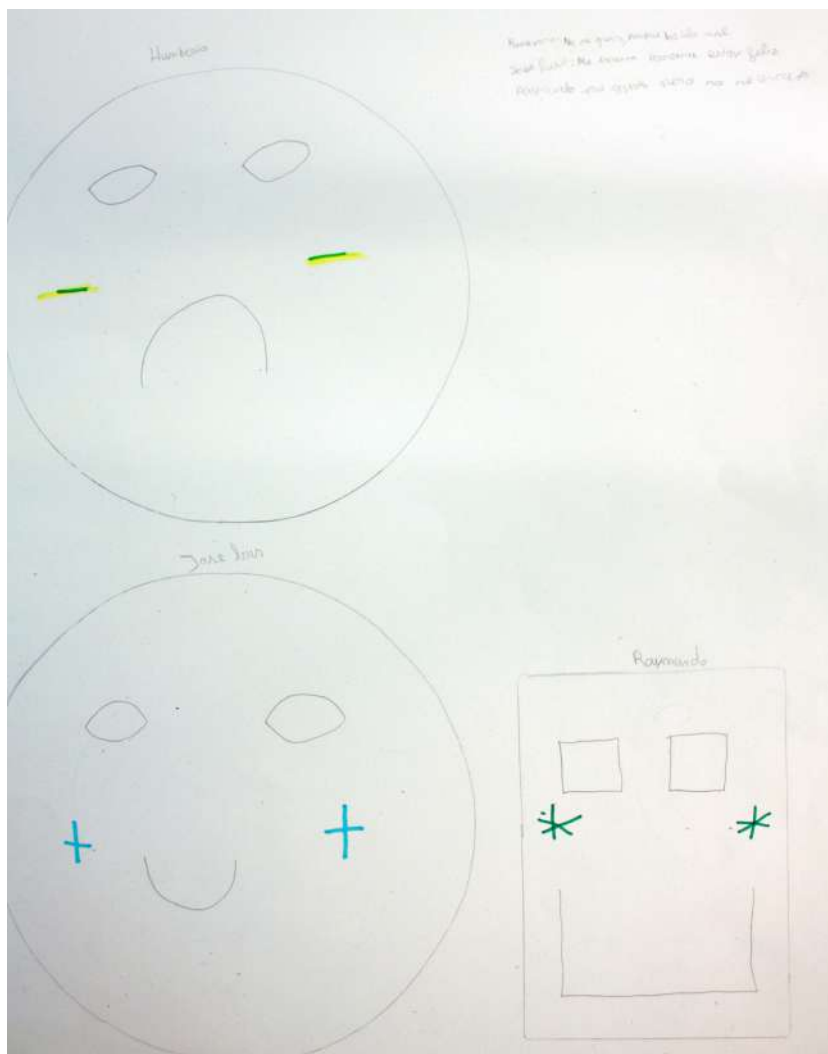
El último día en el que cerramos con la representación de una performance que muestre lo que han aprendido en el taller, Cristina no viene al taller. En cuanto a la arrogancia que percibí en ella el día anterior, pienso que en los procesos de aprendizaje, a veces necesitamos situarnos en el extremo contrario que hemos sentido habitar. El reto de Cristina para mí era que pudiera autovalorarse más, y que conectara más con sus propios deseos y necesidades. Cristina necesitaba sentir más confianza y poder en sí misma, y eso lo ha conseguido. Poco a poco, me digo. Asumo también los límites de mi intervención y del encuadre temporal de éste.

JAVI

En la primera sesión, Javi explica que le gusta mucho ayudar a los demás, y que actualmente hace de voluntario en la Cruz Roja. Lo veo muy movido y observo en él mucha facilidad para distraerse, busca de forma común el conflicto, sobre todo con quienes se relaciona más a menudo. En nuestro taller, normalmente se relaciona con algunas chicas.

Lena y él tienen una relación muy cercana, y al mismo tiempo se pasan gran parte del tiempo enredados, metiéndose uno con el otro, incluso a veces se golpean. Veo rabia contenida en ellos. A lo largo de las sesiones, se me hace curioso que recalque tanto su colaboración en la Cruz Roja —por lo que explicó en la primera sesión de que le gusta ayudar a las personas—, cuando en las sesiones suele buscar la pelea, fastidiar o golpear.

En la sesión sobre los estereotipos relacionados con el cuerpo, Javi utiliza pintura gouache, y mezcla mucha pintura en su bandeja que después no utiliza. Este día me doy cuenta de que, en su caso, me ayudará trabajar con técnicas secas, para poderle contener también a través del material. A pesar de estar siempre moviéndose, en las primeras sesiones Javi se muestra bastante pasoto y desganado ante las tareas que propongo.



Obra creada por Javi sobre sus propios personajes internos.

En la sesión de dibujo de los propios heterónimos a través de máscaras, Javi dice que le habita un personaje que se llama Raimundo y que es bipolar: “Es una mezcla entre enfadado y alegre”, dice. En su misma obra, escribe que no le gusta este personaje en él. Así veo yo normalmente a Javi, pasando del enfado a la alegría en breves espacios de tiempo.

El día en que trabajamos las polaridades a través del teatro, Javi y Cristina tienen una fuerte discusión. El conflicto escala con facilidad delante del resto de personas del grupo. Detengo la actividad y me dispongo a mediar en el conflicto. Les pido que salgamos fuera del aula. Tras preguntarles sobre el origen del conflicto, les animo a que cada uno pueda reconocer en qué se equivocó o qué podría haber hecho de otra manera para no hacer daño a la otra persona. Les pido que se expresen qué necesitan del otro, de la otra, y que se pidan perdón mutuamente. Javi me pide que quieren quedarse solos. Así lo hago. Al cabo de cinco minutos, entran a clase tranquilos. Veo que la conversa ha proseguido de forma positiva para ambas.

En la penúltima sesión, Javi admite que ahora está más en su personaje Gertrudis. Me sorprende, porque se trata de una nueva personalidad de la que no habló en la sesión de los heterónimos. Dice que este personaje no está ni tan enfadado ni tan eufórico como todos los anteriores personajes que

describió. Me alegro de escuchar este comentario. Él mismo ha buscado una personalidad para no ubicarse tan en los límites, para poder empezar a equilibrarse. Me alegro por esta, su iniciativa. De hecho, este era uno de los restos con Javi, poder equilibrar estas emociones opuestas en sí mismo.

Fichas que caen: Hasta pronto, “Sentipensem”

Al cerrar el taller con la presentación de performances, les pido que valoren el taller con una palabra y con un número del 1 al 10. En la mayoría de las valoraciones puntúan el taller con un 10. No puedo estar más contenta. En sus devoluciones, comentan que han ganado en comprensión de sí mismos, en autoestima hacia sí mismos, que han sido felices haciendo el taller, que han podido explicar cosas que les daba vergüenza, que han aprendido paciencia, empatía, a no enfadarse tan rápido, que han descubierto que a veces esconden cosas... Y que si algo ha faltado, ha sido conocer más al resto de personas del grupo. Los comentarios evidencian que mi trabajo ha servido sobre todo para el autoconocimiento y la autogestión de las emociones. Hablando con la subdirectora, ella también me devuelve que los efectos del taller han sido evidentes sobre todo en los casos de los que he hablado aquí en la tesina. Misión cumplida y reto superado.



Todxs lxs alumnxs en la sesión de creación de un personaje deseado.

3.3. ENCONTRAR TESOROS DENTRO DEL DOLOR: Arteterapia para el desarrollo personal con un grupo de mujeres afectadas de fibromialgia



Obra propia.

23. Conjugación verbal de la expresión *sentipensante*, acuñada por el escritor Eduardo Galeano y presente en su libro "El libro de los abrazos", con el cual se refiere "al lenguaje que dice la verdad", en otras palabras, a la unión del pensar sintiendo y sentir pensando.

- El cuerpo que busca historias encarnadas: Inicios del taller y motivaciones-catapulta

Dado mi interés en la medicina somática, al principio del segundo curso del máster, sentipienso²³ que puede ser una buena opción trabajar con alguna enfermedad cuyos síntomas tengan una evidencia en el cuerpo. Hasta el momento conozco el trabajo de Isabel Campanario –compañera del máster y amiga– que ha estado desarrollando con el mismo colectivo en otra localidad. Así que, con sentimiento de estar tomando una decisión con sentido para mí, me lanzo a buscar asociaciones en Barcelona de personas a las que les atañe esta enfermedad.

Así es como llego a la ACAF, la Associació Catalana d'Afectades i Afectats de Fibromiàlgia i d'altres Síndromes de Sensibilització Central, y me pongo en contacto con la presidenta de la asociación.

- Associació Catalana d'Afectats i Afectades de Fibromiàlgia (ACAF): Asociación y sede de Sant Adrià

La ACAF, constituida en 1999, se define como la "primera asociación de Cataluña formada por personas afectadas de fibromialgia, síndrome de fatiga crónica / encefalomiелitis miálgica, sensibilidad química múltiple, electro hipersensibilidad, y otros procesos de sensibilización central relacionados con las mencionadas patologías".

Está configurada por sedes situadas por toda la ciudad de Barcelona, así como también en otras localidades de Cataluña.

- La propuesta y el inicio de mis "darme cuenta"

La presidenta de la asociación me comenta que las mujeres de la sede de la ciudad de Sant Adrià del Besós (Barcelona) están interesadas en llevar a cabo el taller que les he propuesto.

Al poco tiempo de empezar el taller y tras hablar con amigxs sobre el nuevo ámbito que he escogido para mis prácticas, tomo conciencia de que he elegido una enfermedad perteneciente a la familia de enfermedades de dolor crónico, dolencias que están afectando desde hace muchos años a mi propio árbol genealógico: mi madre tiene artritis psoriásica y mis tías tienen artritis reumatoide y artrosis. Así es como me doy cuenta del sentido escondido en la supuesta inconciencia de mi elección.

- Grupo, espacio y temporalidad del taller

Nueve mujeres son las interesadas en el taller el primer día de presentación. En el día a día del taller, normalmente el grupo se ha compuesto por unas seis mujeres.

Pactamos desde el inicio que el taller tenga una frecuencia semanal, y que su duración sea de dos horas. Al cabo de unos meses, pactamos que el taller semanal dure tres horas. Esta dinámica queda implantada a lo largo de los últimos meses del taller.

El lugar donde llevamos a cabo el taller es el espacio de su misma sede, que se trata de una sala polivalente que comparten con la Associació UNESCO Sant Adrià. Siempre que ocupamos la sala, la tenemos solo para nosotras, pues ambas asociaciones se turnan el uso del espacio.

En un principio, pactamos realizar una sesión semanal de dos horas cada una. Al mismo tiempo, tienen una sesión de terapia grupal y bisemanal conducida por una psicóloga con la que ya llevan muchos años. Con lo cual, el taller de arteterapia y el grupo psicoterapéutico van a convivir a lo largo del curso en sus agendas.

- Objetivos, temas, dispositivos y estructura de las sesiones

La propuesta que ofrezco a la asociación consiste en la **creación de un espacio de encuentro para el desarrollo personal, en el que potenciar la propia expresión a través de la creación artística**, mediante la práctica de diferentes disciplinas.

Al presentar el preproyecto a la entidad, **de entrada, marco estos objetivos** para el taller:

- Facilitar dispositivos artísticos interdisciplinares que permitan escuchar y expresar el propio estado psicoemocional y corporal.
- Facilitar el desarrollo de habilidades personales como el empoderamiento, la autoestima, el autoconocimiento y la resiliencia, elaborando las propias historias de vida.
- Estimular el vínculo sano con una misma y con las demás, a través de la creatividad reparadora.
- Posibilitar la reestructuración interiorizada de la imagen corporal dolorida.
- Favorecer la creación de una red de escucha y de soporte mutuo, necesaria en los procesos de enfermedad.

En cuanto a las **temáticas finalmente trabajadas**, son las siguientes:

- La propia autobiografía.
- Decir sí, decir no.
- La encarnación de la propia superheroína.
- Las polaridades emocionales.
- Los personajes internos que nos habitan.
- El reconocimiento de las emociones en nuestro cuerpo.
- La rabia y el humor.
- La potenciación de la imaginación.

En cuanto a los **dispositivos empleados**, han sido los siguientes:

- Improvisación teatral, Teatro Imagen y técnicas del Psicodrama.
- Movimiento libre y herramientas de Río Abierto
- Dibujo y pintura con técnicas secas (lápices de colores, ceras...) y técnicas líquidas (gouache).
- Modelado de arcilla.
- Relajaciones.
- Visualizaciones.
- Cartografías corporales (uso de la representación de la silueta corporal para identificar sensaciones).
- Performance (entendida como la creación de una obra transdisciplinar o de un personaje en consonancia con el sentir de la persona).
- Escritura creativa.
- Juegos para la cohesión grupal, el desarrollo de la concentración...
- Materiales lúdicos (cartas, pelotas...).

Las sesiones siguen normalmente la siguiente **estructura**:

- Empezamos con un caldeamiento inicial, que puede ser específico o inespecífico dependiendo de la sesión, a través del cual conseguir una mayor presencia por parte de las personas participantes, lo cual se traduce también en una mayor relajación y concentración, y un mejor cuidado corporal hecho desde la suavidad de su movimiento o de su manipulación. En este caso, escuchar primero la sintomatología de las personas del grupo es clave para adaptarlo a sus necesidades.
- Seguimos con el desarrollo de la actividad central, que responde a la temática pensada inicialmente para el grupo.
- Cierre de la sesión con la intención de conocer sentimientos, pensamientos y necesidades de las participantes, y para que así me sirva como un termómetro para tener una visión global sobre cómo se marcha el grupo, y cada una de las participantes de la sesión.

Algunas de las sesiones en este grupo se han centrado en la escucha y en el compartir grupal de sentimientos y de aspectos de las propias biografías y de las vivencias de la enfermedad.

24. Noemí Duran es especialista en Metodologías para la Escucha y la Creación Colectiva, aquí su página web: <https://casavoladora.wordpress.com/>

- Programación definitiva de las sesiones

El taller dura finalmente siete meses y se desarrolla a lo largo de 20 sesiones. Aquí el calendario de cada sesión con la temática trabajada en cada una de ellas:

Jueves 11 enero Presentación	Jueves 18 enero Confianza grupal	Jueves 25 enero (No sesión)	Jueves 25 enero (No sesión)
Jueves 8 febrero La superheroína que hay en mí	Jueves 15 febrero (Necesidad de hablar)	Jueves 22 febrero La superheroína que hay en mí (II)	Jueves 1 marzo (No sesión)
Jueves 8 marzo (No sesión)	Miércoles 11 abril Heterónimos en relación	Miércoles 18 abril Heterónimos. Espacio de seguridad	Miércoles 25 abril Decir sí, decir no
Miércoles 2 mayo Reconocer las emociones	Miércoles 9 mayo Potenciar la imaginación: Un viaje imaginario	Miérc. 16 mayo Ecuador del taller: Creación con barro	Miércoles 23 mayo Potenciar la imaginación II: Creación de una historia colectiva
Miérc. 30 mayo Potenciar la imaginación III. La rabia y el humor.	Miércoles 6 junio (No sesión)	Miércoles 13 junio Potenciar la imaginación IV	Miércoles 20 junio (No sesión)
Miércoles 27 junio (No sesión)	Miércoles 4 julio (No sesión)	Miércoles 11 julio Sesión de cierre	

1ª sesión: Presentación del taller

Asisten a la sesión **nueve mujeres**, me dicen que faltan tres mujeres del grupo que hoy no han podido venir. El grupo de mujeres de esta sede es un grupo que se autogestiona de forma independiente, siguiendo asimismo ciertas pautas de la asociación. Las mujeres que asisten hoy a la presentación forman parte del grupo estable de la sede.

Nos sentamos en el círculo de sillas que organizo en una parte de la sala. Entre mis primeras sensaciones, lo que más me sorprende es el gran afecto y la ternura que se profesan entre ellas. Observo que hay mucha cohesión grupal y que se dan mucho cariño y soporte. El clima de confianza está más que elaborado.

Algo más tarde llega también la presidenta de la asociación, para así conocernos. Empezamos la sesión, y la primera en intervenir es ella misma, que presenta la asociación y explica algunos de los síntomas de la fibromialgia. Acto seguido, me presento yo, así como explico la propuesta y los objetivos del taller. Entre todo ello, explico también que estoy particularmente interesada en la medicina psicosomática, y que ese interés también me ha traído hasta allí. Es entonces cuando la presidenta me para y me dice que la fibromialgia no es una enfermedad psicosomática, que su origen es eminentemente fisiológico-biológico. En ese momento me doy cuenta de que no sé cómo abordar este tema, y que no tengo suficientes argu-

mentos como para sostener mi posicionamiento. Recuerdo aquí la frase que la doctora en artes y educación Noemí Duran Salvadó me dijo una vez: “La cuestión es asumir las tensiones, no asumir los discursos”²⁴. Las respuestas que he obtenido tiempo después de esta situación, aparecen en el apartado del marco teórico. Ahora ya sí que puedo afirmar que hay investigaciones científicas que afirman que hay un tanto por ciento de personas afectadas cuya aparición de la enfermedad se dio después de un evento traumático que vivieron, lo que confirma en esos casos que la causa es psicosomática.

Acto seguido, les propongo el primer dispositivo de la sesión: presentarse a través de cartas de imágenes de animales. Les pido que escojan un animal con el que se identifiquen, otro animal con el que no se identifiquen en absoluto, y a continuación que expliquen qué les ha llevado a escogerlos. Tras esta primera ronda, les propongo que escojan otro animal que represente el que les gustaría ser.

Majestuosa explica que se identifica con un pavo real, porque le gustaría estar en todas partes, abarcarlo todo. Percibo una imagen de ella muy positiva en el grupo, de hecho, al explicarse, muchas de ellas destacan la alegría de Majestuosa. Tiene mucho “desparpajo” —como se dice coloquialmente—. Es muy intensa al explicar cualquier cosa, observo que a veces, al hablar, se queda sin aire. Veo rigidez en su cuerpo, y al mismo tiempo mucha expresividad.

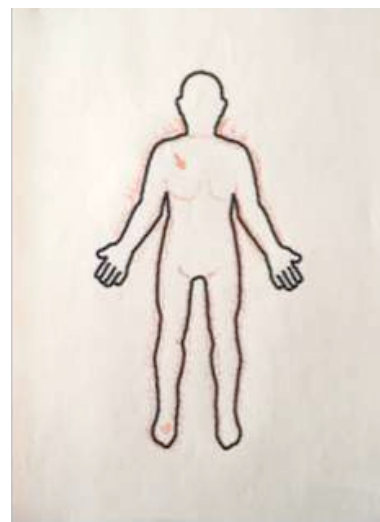
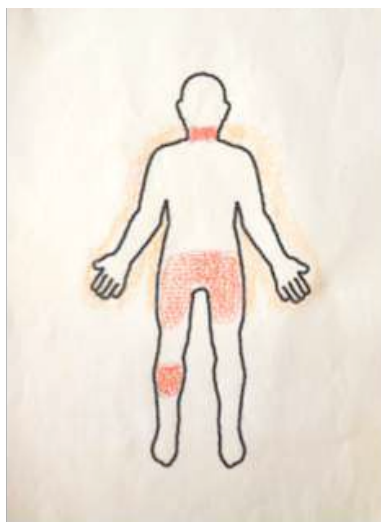
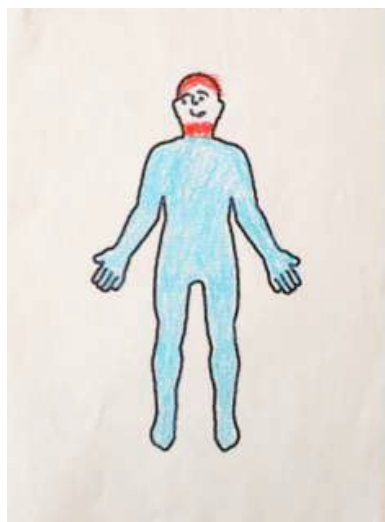
Blanca explica que ella se siente como un búho. Acaba su intervención diciendo: “Siempre estoy a la espera”. En ese instante, observo que abre mucho los ojos y se queda mirando fijamente la carta.

Siento como si le hubiera “caído una ficha”, como si se hubiera dado cuenta de algo importante. Explica que le gustaría ser como una hormiga. Percibo a Blanca sensible, miedosa, delicada, agazapada. Tiene la tez bastante pálida y se mueve, por lo general, muy sigilosamente.

Leona explica que se identifica con los gatos, y que le gustaría ser igualmente un gato. En su explicación sobre su identificación, habla también de características positivas que ve en el león, pero no ha cogido la carta del león y acaba explicando las características positivas del ser como un gato. Le pregunto por qué no ha cogido la carta del león si éste también le atrae. Algunas de las mujeres dicen que es porque ella ya es una leona. Leona baja la cabeza, veo culpabilidad en ella. Ella misma asiente diciendo que es verdad. Percibo en ella bastante malestar con el hecho de “ser un león”. Siento empatía con ella. Veo también en ella fuerza, coraje, un cuerpo tenso.

Delfín explica que se siente identificada también con los gatos, porque ahora le toca defender, y acaba relatando que para ella tiene mucho de positivo ser como un gato. En su discurso, vuelve a hablar sobre el defender. Siento que es importante para ella esto ahora mismo. Por otro lado, Delfín dice que le gustaría ser un delfín, y hacer un curso de submarinismo y bucear. Veo a Delfín como una mujer apuesta, atenta, concentrada.

A medida que vamos tomando mayor contacto, les voy percibiendo muy serviles y atentas, con grandes deseos de quererse hacer cargo de todo lo necesario para crear el setting del taller. Cualquier propuesta que les hago la acogen con ganas. Siento



Cartografías corporales de varias de las participantes creadas tras la relajación guiada.

25. Majestuosa aprendió a escribir en la asociación.

su disponibilidad cálida, y por otra parte, esa disponibilidad la percibo con mucha obediencia.

Observo que les encanta hablar; y que cuando empiezan a hablar sobre un tema, muy fácilmente lo enlazan con una y otra experiencia, y así constantemente. Percibo también sus ganas por lo novedoso que les supone el taller.

El siguiente dispositivo consiste en una relajación para que puedan conectar con sus sensaciones, y así plasmarlas a través de la línea y el color en una fotocopia donde aparece una silueta humana. De esta forma, con esta cartografía corporal, puedo hacerme una idea acerca de cómo son sus síntomas de dolor.

Al empezar a explicar el ejercicio, dudo en voz alta y les comento que no sé si comentarles qué haremos después de la relajación. Una de ellas me dice: "Mejor no nos lo expliques, nos va mejor que no nos lo expliques". Me quedo impactada. Me explican que son conscientes de su tendencia a querer controlar y saber qué va a pasar. Entran muy bien en la relajación. Al acabarla, les pido que plasmen sus sensaciones en la silueta dibujada. Luego las comparten a viva voz. Muchas coinciden en que el dolor físico que sienten, está ubicado en estas tres zonas: hombros, caderas y una de las dos rodillas. Otras explican y coinciden en que el dolor lo sienten en todo el cuerpo, también en las ingles e incluso en el "toto", como ellas dicen refiriéndose a la vagina. Algunas describen el dolor corporal como si fueran mordiscos o flechas. De hecho, esa es una de las descripciones habituales sobre el dolor que experimenta una persona afectada de fibromialgia. En cuanto a cómo lo experimentan, comentan que el dolor es cambiante en cuanto a la zona del cuerpo donde lo sienten, su intensidad y su duración.

Cerramos aquí la sesión por hoy. Siento que están contentas. Excepto Chusa, veo en su cara desconfianza, resistencia. Al acabar, me sorprende al ver que recogen todo sin que tenga que pedirselo. Aquí me doy cuenta de lo que a mí me pasa: en los últimos años he estado trabajando básicamente con adolescentes, y normalmente me encuentro con que, si no lo pido o lo pedimos, ellos habitualmente no tienen la iniciativa para hacerlo. Siento alivio. Una cosa menos de la que ocuparme y la oportunidad de poner esta energía en otras cosas.

2ª sesión: Al brasero de la cercanía y de la confianza.
Las contratransferencias tocan el timbre en casa.

Introduzco la sesión, y abro el círculo para que cada una explique cómo se encuentra. De entre todos los comentarios que hacen, me impacta el de Delfín, en referencia a un olvido que ha tenido una de ellas: "Ya sabes que nosotras tenemos la cabeza un poco...". En ese momento, siento el comentario como el peso de una lápida. La falta de memoria es uno de los síntomas asociados a la fibromialgia. Pero, me pregunto, ¿puede el conocimiento acerca del síntoma convertirse en una creencia bajo la que excusarse? ¿Existirán personas afectadas de fibromialgia que no tengan falta de memoria? A pesar del cuadro sintomatológico común de

la enfermedad, considero que cada caso es particular, y a lo largo de las sesiones, van apareciendo las diferencias de sus síntomas y de sus intensidades entre ellas. Siento miedo al pensar que puedan alimentarse entre ellas de creencias negativas que inicialmente no creyeran, y que acaben por creerlas como parte de su identidad, naturalizándolas, perjudicándolas. Aquí es cuando recuerdo una de las frases de las clases de Mónica Sorín, cuando comentó que “el diagnóstico es como un mandato que lleva a un paradigma de conducta”. Por otra parte, la necesidad de sentirse identificada en las dificultades, es una de las razones de la existencia de las asociaciones, en general. Esto me hace pensar sobre cómo los grupos pueden funcionar para la identificación mutua, el bienestar personal y la autosuperación, y como a veces, también pueden influenciar negativa en el proceso de recuperación, si no se cuidan los procesos de diferenciación y se tiende en el grupo a una conducta de homogeneización del sentir.

Hoy asisten al taller **India, Delfín, Leona, Pájara, Reina, Majestuosa y Mireia**. Para empezar, les hablo sobre la importancia de su asistencia. De nuevo se me olvida que esta será la dinámica con este grupo, pues con los dolores que tienen a veces no consiguen salir de casa. Percibo también en mí cierta necesidad de tener el control. También lo comento de cara a que hagan lo posible por no faltar a las sesiones debido a los compromisos familiares, para que respeten su propio espacio de bienestar. Ese es mi desafío para ellas. Para eso, primero, tenemos que ir tejiendo nuestro vínculo.

Hoy propongo una serie de dispositivos suaves y tranquilos: movimiento libre con música clásica de fondo, masajes por parejas y en grupo, mirada fija a los ojos de las compañeras durante un minuto seguido, abrazos poniendo la atención en el contacto con el corazón de la otra... En uno de los ejercicios, les propongo caminar por el espacio. Se ponen a caminar en círculo. Veo la necesidad de potenciar en ellas el salirse de la norma, de contenerse.

Hoy, en los círculos de palabra han surgido muchas informaciones clave: Leona explica que se ha callado el abuso sexual por parte de su padre durante casi cincuenta años. Si su madre lo hubiera sabido, le hubiera matado a él, dice. Explica una escena en la que su padre le pidió que se quitara la ropa, mientras ella dormía con él. También relata que

habla con sus padres todas las noches, dice que siente que ha perdonado a su padre. Su hermana, que tiene siete años menos que Leona, también fue abusada por su padre, y también tiene fibromialgia. Fue en Can Ruti donde le hicieron una sesión de hipnosis y a partir de la cual recordó el abuso.

En uno de los círculos de palabra, Leona dice que no sabe dibujar. Más tarde le dice a Majestuosa que claro que sabe escribir²⁵ y que lo hace muy bien. Alienta a su compañera en su dificultad. Le recuerdo que el mismo aliento puede ser para ella con el hecho de dibujar, que aquí lo importante es expresarse. Mira hacia abajo, siento que el comentario le ha atravesado. Percibo que se da cuenta de cómo se ha penalizado con el dibujo. Explica también que fue operada de la zona de debajo del brazo, no puede levantarlos mucho.

India explica que a su hija le han diagnosticado esclerosis múltiple, y que ahora su prioridad es su hija. Observo en India, todo el rato, un ceño fruncido y una cara constreñida. Cuando habla, percibo dolor, ansiedad, angustia, también ganas de seguir adelante, coraje. Veo también una armadura.

Pájara explica que dejó el colegio a los ocho años para cuidar a sus hermanas. “Siempre he cuidado a personas”, comenta. “Mi marido murió hace un año, y desde entonces...”, hace un silencio largo y se le empañan los ojos. “Era un hombre bueno”, explica. Dice que ahora se siente muy sola, que su hija vive cerca de ella pero que parece como si no estuviera. Observo mucho dolor, también apego y dependencia en ella. Conecto con el victimismo, con la queja y con la autoexigencia al observarla. Poco a poco, voy dándome cuenta de que muchas situaciones con ellas me recuerdan a mi madre. Pájara está viviendo uno de los mayores duelos de su vida, después de muchos años de vida. Siento que puedo empatizar con ella cuando hago familiar esto que me resulta extraño. En realidad, lo tengo fresco y cercano. Ahora sí que entiendo su dolor por la pérdida. Ahora sí que entiendo su dependencia. Ahora entiendo mi propio dolor y mi propia dependencia. Y ahora también entiendo la gran oportunidad que su vida le está dando en el presente. El objetivo para Pájara, sin duda, es aprender a cuidarse a sí misma.

En los masajes en grupo, cuando se ponen en el medio, les comento que pueden cerrar los ojos

para relajarse, si les va bien. Me comentan que no pueden estar con los ojos cerrados mucho tiempo porque se marean y pierden el equilibrio. Sigo adentrándome en las vivencias de sus cuerpos, comprendiéndolos. En los momentos de los masajes, de las miradas de un minuto, y de los abrazos sintiendo el corazón, siento que se dan mucho entre ellas, siento mucha ternura y amor. Me emociona verlas así.

Cuando les propongo que se hagan una resonancia mutua cuando se miran fijamente a los ojos, me doy cuenta de que les cuesta hablar desde lo metafórico.

En el siguiente dispositivo, les pido que escojan tres objetos del espacio que les llamen la atención. Volvemos al círculo de palabra. A través de ellos me explican momentos de sus vidas relacionados con el recorrido de la propia asociación.

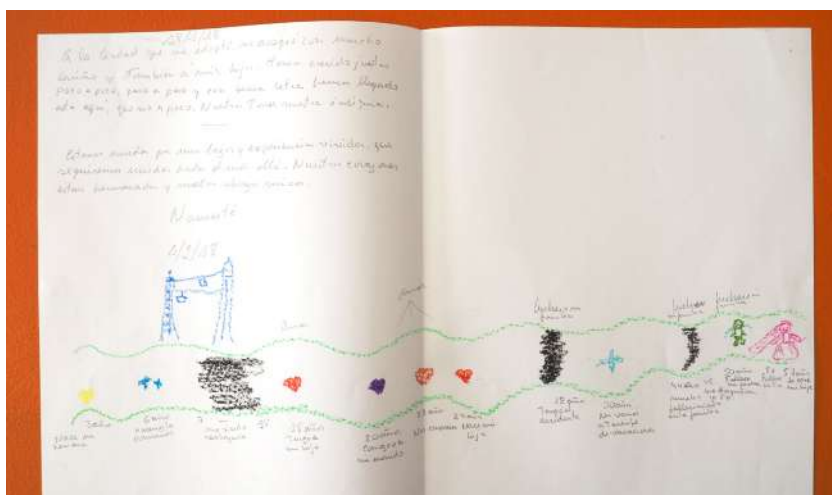
Al salir de la sesión, feliz por lo que he visto en su transcurso, me sobreviene una frase clara: "Hacer más arte".

3ª sesión: Historias de vida

Hoy vienen a la sesión **Delfín, India, Majestuosa, Reina y Pájaro**. Leona se tiene que quedar con su nieta, así que hoy no vendrá. Me explican que está preocupada porque la semana que viene la operan de nódulos en las cuerdas vocales. Empiezo la sesión explicándoles de forma muy general, que la próxima semana les voy a proponer hacer un proyecto fotográfico de autorretrato, que podrán llevar a cabo con las cámaras de sus mismos móviles, de forma paralela a las sesiones.

Hoy, para estimular la concentración y para el calentamiento corporal, a parte de los masajes, incluyo un ejercicio de movimiento para que se muevan como si fueran pájaros, así como juegos grupales, en concreto el Zip-Zap-Boing y "Las llaves de la abuela" (una versión del 1, 2, 3 Pica la pared, versionado desde el Teatro de las Oprimidas).

La propuesta central de hoy es hacer el dibujo de sus historias de vida, a modo de friso cronológico. Se trata de que representen los eventos



Historia de vida creada por Delfín.

importantes de sus vidas en un camino.

Delfín explica que, de pequeña, vivía con su tía la mayor parte del tiempo, porque su abuela paterna —de la que habla como la madre de su padre— no la soportaba. En casa de su tía, había un hombre que intentó abusar de ella. Explica que tuvo un novio con quien tuvo su primer hijo, y que más tarde se casó. Veo en ella a mujer corajuda.

Majestuosa explica que ella ha asociado la palabra “eventos” a “celebraciones importantes”. Todos los momentos que ha representado son momentos festivos. De nuevo, me doy cuenta de la importancia de usar palabras más específicas al dar las consignas. Es mejor que hable de “momentos importantes de sus vidas”. Explica también que le gusta mucho juntarse en familia.

se acercan con sus cuerpos a ella. Explica que sus hijos están por ella, y que los tiene cerca, que justo ese día, su hijo le había llamado para preguntarle qué tal estaba.

A pesar de eso, acaba la frase diciendo “pero, ¿y yo qué?”. Siento en ella mucha soledad, nostalgia, dependencia. Reconozco en ella la necesidad de que la comprendan. Dice que ahora ya ha llegado el fin. Esta frase me sacude, la siento muerta en vida. En el último dibujo de su camino, aparece ella cogida de la mano de su marido. Me pregunto qué potencias puede rescatar Pájaro, pues dice que “ya ha llegado el fin”. Afortunadamente cuenta con el grupo de mujeres de ACAF, y con este espacio y los encuentros con la psicóloga. Tiene a personas a su alrededor que pueden comprenderla en su dolor, y eso ya es muy importante para su proceso.



Historia de vida creada por Pájaro.

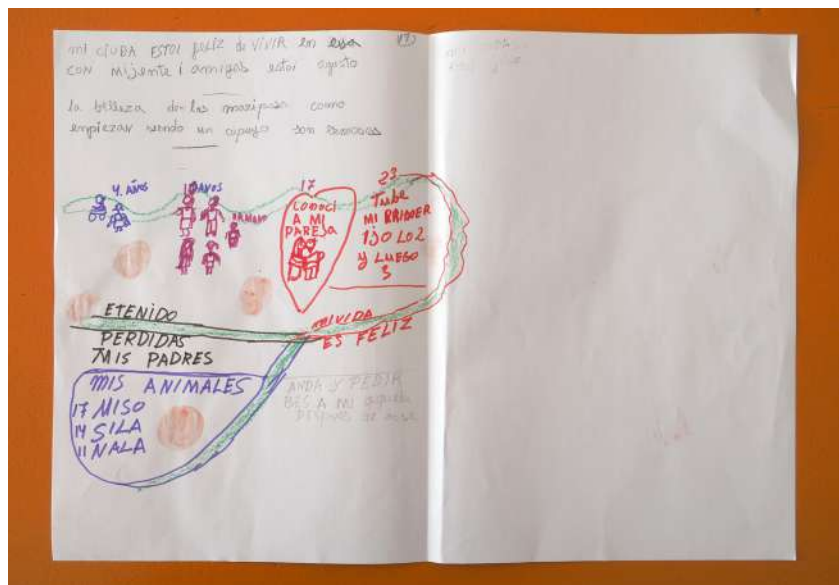
Me sorprende que Pájaro, en su camino de vida, marca la edad que tenía cuando tuvo a su hija, y que sin embargo no hay marcado el momento en que tuvo a su hijo, quien es el mayor. Sobre su infancia, explica con dolor que dejó el colegio para cuidar a sus hermanos. Sobre su marido, explica que justo hoy hace un año y un día que su marido murió. Que ella le adoraba y que se sentía muy amada por él. Se muestra muy triste, y las demás

En el círculo inicial, India habla muy rápido, con el ceño fruncido. Veo que prácticamente no coge aire para hablar. Empieza diciendo que está regular; luego dice que está mal, termina diciendo que está muy mal. Que está muy preocupada por su hija, por la esclerosis múltiple. Al presentar, más tarde, su historia de vida dibujada, dice que su vida es feliz y que está a gusto, que le hace feliz estar con su gente, que tiene a sus amigas. Que ha perdido a sus

padres y a tres perros. Me sorprende que en su camino de vida marca eventos importantes con fecha hasta sus 23 años, a partir de ahí escribe que su vida es feliz y después dibuja dos caminos que representan las pérdidas que ha vivido. Ahí hace que el camino dé la media vuelta.

Majestuosa hoy está bastante callada. En cuanto a la propuesta del proyecto fotográfico, explica que ella no sabe utilizar el móvil, y que para eso depende de su marido. Cuando habla acerca de él, la veo más seria y más contenida que de costumbre.

Días más tarde, al comentar en supervisión que he propuesto el proyecto fotográfico, recibo resonancias que me dicen que todavía es pronto para hacer propuestas así. En este momento, solo veo lo positivo que puede tener hacer estas fotografías.



Historia de vida creada por India.

4ª sesión: Explorar los momentos de la propia superheroína

Dado que llevamos varias semanas que las sesiones se están alargando entre 15 y 30 minutos, les propongo que nuestras sesiones duren tres horas, en vez de dos horas. Lo decido porque veo que sus ritmos son muy pausados a la hora de trabajar, y porque tengo la sensación de que podrán sostenerlo, y que yo también podré hacerlo. Aceptan la propuesta, me dicen que sí.

Les explico en profundidad la propuesta del diario fotográfico: a lo largo de estos meses y en su vida cotidiana, les invito a que realicen de dos a tres autorretratos semanales, que representen algo significativo para ellas mismas –sus emociones, sus recuerdos, personas y objetos importantes para ellas–. Se muestran motivadas con el proyecto. De hecho, Majestuosa y Mapache comentan que ya han empezado a hacerse fotos.

Para adentrarlas en el proyecto fotográfico, les muestro una serie de imágenes de diferentes artistas que han trabajado el autorretrato desde la fotografía: Claude Cahun, Cristina Nuñez, Luciana Crepaldi, Cindy Sherman y una servidora.

Empezamos el trabajo para la creación del personaje de su propia superheroína. Guío una relajación y luego les pido que visualicen alguna situación de sus vidas en la que se han sentido orgullosas de sí mismas. Les pido que la describan en un papel. Algunas hacen dibujos, les surgen imágenes, a otras les sobrevienen situaciones concretas, otras se quedan en blanco. Después, utilizo el recurso del Teatro-Imagen y de la resonancia para que sean las demás las que pongan palabras a cómo las ven en sus situaciones escogidas. Les pido que a través de una escultura representen cómo se sintieron en esas situaciones. Sigo viendo que tienen dificultades para resonar con “Yo veo” o “Yo siento”. Poco a poco, lo vamos aclarando.

De repente, en medio de un ejercicio, digo espontáneamente: “Mi sensación es que podéis más de lo que os pensáis”. Hoy las siento con una energía viva, con ganas de hacer cosas, siento que me motiva a mí también verlas así. Por otro lado, me pregunto desde dónde les digo esto. Empiezo a detectar en mí cierto deseo de que salgan de su dolor, cierto furor curandis, y una voz en mí que las ve como quejicas. Vuelvo a conectar con mi contratransferencia. ¿A quién veo yo realmente? Me digo que tengo que ir poco a poco, que mi tarea es escuchar sus ritmos, adaptarme a éste al mismo tiempo que les desafío. De hecho, a veces me siento con mucha alegría en las sesiones, pues percibo el afecto que está también creciendo entre nosotras, y me entra miedo a perder el encuadre y la distancia operativa. Estos van a ser algunos de mis mayores retos con este grupo.

Recuerdo que el día anterior, establecimos un gesto consensuado para volver a la tarea cuando empezaran a dispersarse o hablar de otros temas, cosa que pasa muy a menudo. Merche lo vuelve a recordar, le gusta el gesto: es el que se utiliza en los coros para dar fin al canto. A todas les gusta. Les comento que no solo es una herramienta para mí para facilitar al grupo, sino que cualquiera puede utilizarlo cuando lo sienta necesario para el grupo. De esta forma, siento que genero responsabilidad en ellas también.

En cuanto a la relajación-visualización, Delfín explica que se ha quedado en blanco. Le digo que escriba lo que le emerja ahora. Escribe que agradece a la familia que tiene y todo lo que le ha pasado. Cuando sale a escena a hacer la escultura, dice que

ha recordado una cosa que hacía tiempo que no recordaba: el accidente que tuvo en una plaza del barrio. Explica que fue un impacto corporal tremendo, le escayolaron las piernas y después tuvo que hacer rehabilitación durante dos años. “Fue muy duro, pero con mucho esfuerzo lo conseguí”, explica. Sigue: “Vi como mi entorno se derrumbaba, porque me dieron por muerta. Sentí que yo tenía que dar soporte y ánimo a los demás. Si los demás se desmoronaban, yo también me iba a desmoronar”. Mapache rompe a llorar, y explica que se sigue sintiendo culpable. Delfín tuvo el accidente cuando salió de la casa de Mapache, pues fue a buscar algo que era para el hijo de Mapache. Todas dan muestras de afecto tanto hacia Mapache como hacia Delfín.

Mapache dice que le cuesta mucho llorar. Hoy llora en varias ocasiones. Dice que ha pasado un mes de enero muy malo, y que ahora empieza a sentirse mejor. Sus compañeras le resaltan que lleva tiempo diciendo que no hace vida social, y que eso es lo que necesita, porque ahora ya puede hacerlo. Mapache rompe a llorar, y asiente diciendo que ahora se encuentra mejor. En los últimos cuatro días se ha hecho varios autorretratos con la cámara de fotos, y dice que ha visto como en estos días se ha empezado a sentir mejor. Objetivo de reconocimiento fotográfico conseguido.

A raíz de su obra, Reina habla sobre sus dos partos. Explica que en el nacimiento de su primera hija, ella estuvo fatal, quedó inconsciente durante el día posterior, y por lo tanto, no pudo coger a su hija en brazos. Con su segunda hija, cumplió su sueño de vivir en presencia ese momento. Después de esto, dice refiriéndose a todas: “Nosotras hay cosas que no nos planteamos”. Habla aquí también de su “falta de estudios”. Siento que esto le provoca malestar y, al mismo tiempo, veo felicidad en ella por estar ahondando en su propia biografía.

Pájaro explica que se ha metido tanto en la relajación, que no ha visualizado ninguna situación donde se sintiera orgullosa. Al principio me planteo si lo ha hecho desde la resistencia a indagar sobre sus propias memorias de bienestar. Dice que se ha centrado en su respiración y en la sensación de bienestar que estaba alcanzando a través de esta. Que le estaba permitiendo desconectar del dolor que sentía, así como del dolor que siente cuando piensa en su hija o contacta con ella. Su hija tiene artrosis avanzada, “como la de una mujer de 60 años,

26. Extraído en: <http://redfilosofia.es/atheneblog/2017/05/24/el-sentido-de-la-vida/>

aunque ella tiene 40", afirma. Le operaron de las piernas, y quedó mal, ahora las tiene prácticamente paralizadas. Dice que se siente mal cuando contacta con ella porque no le puede ayudar; si la ayuda, al día siguiente ella se encuentra peor. La historia del dolor crónico en dos generaciones familiares seguidas se repite en nuestro grupo, India y su hija están también en la misma situación. Desde la comprensión de la teoría sistémica, la pregunta sería qué sucede y qué ha sucedido en sus sistemas familiares, qué dinámicas de relación hay entre los miembros del sistema para que varios miembros compartan síntomas similares. De cualquier forma, tomo como un avance muy importante el poder de agencia que está experimentando hoy Pájaro, pues ella misma ha podido gestionar el dolor. En el cierre de la sesión, Pájaro me dice: "No te vayas a poner mala para la semana que viene". De repente, siento que mi cuerpo se pone en alerta. ¿Qué me está pasando? Tengo miedo de que el taller se convierta en una droga para ella, tengo miedo de que se vuelva dependiente de mí. Me doy de bruces aquí con el miedo a la fusión con la madre.

Sigo observando el amor que se dan entre ellas, se apoyan mucho mutuamente. Me llena de alegría verlas así. Me hacen pensar de nuevo en mi madre. Me siento muy contenta de estar trabajando con mujeres con dolor crónico. Hoy me emerge un objetivo interno con fuerza: "Quiero seguir trabajando con este tipo de colectivos para mostrarle a mi madre el cambio que una puede hacer expresándose y compartiendo con las demás". Recuerdo aquí las veces en que mi supervisor, Edmundo Dos Santos, me decía: "Meri, ¿qué es para ti acompañar?". Ahora veo que, inconscientemente, lo que he buscado es ver a mi madre en la cara de otras mujeres, para así poder trabajar mi relación con ella. Me sorprende al escribir esto ahora mismo y me digo ahora: acompañar procesos de transformación tiene este efecto colateral, pero no es el objetivo en sí mismo, porque acompañar a las personas es poder ver a la persona fuera de las propias contrartransferencias. Lo demás, es solo ego.

5ª sesión: Conectando con la potencia y la debilidad

Hoy asisten a la sesión India, Mapache, Reina y Blanca. Llevo material y vestuario para la creación de sus propias superheroínas a través de la construcción del personaje encarnado. Sin embargo, hoy necesitan hablar sobre cómo están, y sobre situaciones que han sido difíciles para cada una. Doy el espacio para ello.

India explica que intentó suicidarse hace un tiempo. Cuando empezó a tener fibromialgia, empezó a plantearse qué estaba haciendo con su vida y dejó de encontrarle sentido. Un día se tomó un montón de pastillas. Al despertarse, vio a sus hijos y a su marido, y ahí conectó con el sentido de vivir por todos ellos. Esto me hace pensar en la historia de Pájaro: en el momento en el que sus vínculos ya no estén presentes o tan presentes, ¿cuál es o será entonces el sentido de la vida? Pienso también en la frase del psicoanalista Eric Fromm, en la que dice que "el sentido de la vida no es más que el acto de vivir en uno mismo" y que el hecho de "cómo experimentamos cada una de las horas y los días, de los meses y los años, moldea el propósito de nuestra existencia. Y este, a su vez, es el responsable de sentir plenitud"²⁶. En definitiva, Fromm nos habla aquí

de motivación y de satisfacción. Dos claves para mí también para vivir con sentido: tener motivaciones y obtener satisfacción a través de ellas.

India también habla sobre cómo le está afectando la separación de su hija con su ya ex novio. Dice que le afecta, “porque él lo ha hecho de malas maneras, cuando estaban de viaje”. Explica que le dice a su hija que lo que tiene que hacer es pensar en ella misma, que hay muchos hombres en el mundo. Justo en este momento, me quedo capturada. A continuación, genero una situación desde la mayor contratransferencia que creo que he podido hacer jamás como facilitadora. Le pido a India que pare de hablar y que cierre los ojos. Que explique a qué le recuerda esta situación. Rápidamente explica que le recuerda a su padre, cuando le decía que las mujeres... Me siento tan capturada que no recuerdo qué más explica. Automáticamente me surge hacerle un dibujo de una isla dividida en dos partes, con una raya en el medio que las separa. Acto seguido, le hago una resonancia: le digo que, para mí, una mitad de la isla es su hija y la otra mitad es ella. Le doy la hoja y ella misma dobla la hoja por la línea de separación que yo misma he dibujado. Todas se ríen a carcajadas. Al final, le explico que hace unos días leí una frase del escritor José Saramago que decía: “Intentar convencer al otro es como colonizarle”. Tiempo después de esto, puedo ver mi arrogancia, mi deseo de hacer justicia a algo mío. He salido del encuadre, me he capturado y he reaccionado sin filtrar mi contratransferencia. ¿A quién me he dirigido yo realmente con esta resonancia? Mi respuesta es clara. Esta situación me genera un antes y un después sobre lo que es ser terapeuta: interrogar, facilitar la expresión, cuidar con compasión, desafiar al mismo tiempo que respetas el ritmo y las decisiones de la persona a la que acompañas. Ahora veo la precaución que hay que tener a la hora de devolver resonancias como facilitadora, porque puede ser fácil salirse del encuadre. Error por mi parte, y gran aprendizaje que no voy a olvidar jamás.

Blanca, que ha venido pocas veces al taller, hoy explica varias cosas. Una de ellas es que uno de sus hijos murió con diecinueve años, y que ella intentó suicidarse hace tiempo. Que lo de suicidarse ya no lo ve como opción. Hoy también ha explicado que su otro hijo es alcohólico, y que se ha enterado de que su nuera dice de ella que “es como un mueble”. Ella explica que su hijo no acepta cómo ella

está. Mapache le está dando mucho soporte últimamente. Veo a Blanca hoy muy cabizbaja y afectada por todo esto que explica.

Mapache hoy da muchos ánimos a todas. La veo muy positiva, de hecho ha venido maquillada y vestida de una forma más elegante de lo habitual. Explica que se ha muerto el marido de su tía. Pero que, como la ve bien a ella, que ella también está bien. Esto les hace hablar a todas sobre la influencia del entorno en su estado psicoemocional: “Si los demás están bien, nosotras también”.

Hoy es el primer día que viene Mireia al taller. Lleva tiempo sin venir a la asociación. Explica que se intentó suicidar hace dos semanas, tomándose un montón de diazepam juntos. Que al ver que no podía limpiar la cocina, después de limpiar el resto de la casa, se preguntó a sí misma para qué estaba aquí. Que le encontraron a tiempo y le hicieron un lavado de estómago. Explica también que se siente agobiada por su marido y por su madre: “Es que me agobian”, dice. Casi no mueve la boca cuando habla, y mira muy fijamente a los ojos. Dice que ella le hace de madre a su marido: “Sin mí no va a ningún sitio”. Su marido lleva audífono, pero en casa parece que no se lo quiere poner: “Se lo pone para ver la tele, pero no para lo demás”. ¿Qué no querrá escuchar él?, me pregunto. Veo mucho malestar en ella cuando habla de su madre, por lo que explica veo que se siente supeditada a su voluntad. La veo como víctima. Y realmente lo es. Largo camino por delante con Mireia, me digo.

Reina habla de una situación familiar en la que ve que su marido se siente mal y eso le afecta. Dice que si se mete su cuñada en el conflicto, que ella también se meterá. Le hablo acerca de la posibilidad de mediar, de si ella lo podría hacer, y que si “se mete” ocupa un lugar que no es el suyo. Les hablo de esto, sobre el hecho de ocupar el lugar que nos pertenece en los sistemas grupales. Se queda pensativa. Vuelvo a ver mis ganas de opinar, y que aún puedo interrogarle más.

Les digo que muchas de las situaciones que traen hoy tienen que ver con los límites. Y en realidad, el mensaje también es para mí, porque he perdido mi encuadre y mis propios límites.

Para cerrar, les propongo escoger una palabra para gritarla al unísono. Escogen “amor” y “libertad”. Al

despedirme de ellas casi saliendo de la asociación, India me dice: “Ten cuidado, que de aquí a tu casa hay mucho trozo”. Me siento tratada como una hija. Vuelve a emergerme con fuerza mi contratransferencia, y veo en India a mi madre diciéndome esto. Esta vez me callo y solo pronuncio un “Bueno...”. Acto seguido, dice el resto, a carcajadas: “¡Otra vez con la colonización y el decir lo que hay que hacer!”. Sonríe. Al cabo de un rato, recuerdo que al empezar el taller, Reina me ha dicho al sentarnos en el círculo de sillas: “Meri, vente, hija”. Entonces, yo he propuesto que hubiera más espacio entre todas las sillas. Necesitaba establecer mi distancia terapéutica necesaria. Ahí he estado atenta. Vuelvo a plantearme mi acción al ofrecerle mi resonancia a India: he visto en ella a mi madre, y más tarde, yo me he sentido tratada por ella como hija de mi madre. Teoría del espejo cumplida. Poco a poco, me digo, Meri, poco a poco...

6ª sesión: Superheroínas en acción

Hoy participan **Blanca, Mapache, Reina, Majestuosa, Pájaro y Delfín**. Llegan con ganas de explorar su personaje superheroína. Damos paso a ello.

Reina dice que su lema es “Siempre feliz”. La veo disfrutar mucho. Su vestuario: jersey y falda azul oscura, capa roja, corona, estrellas por el cuerpo. La nombra como SuperMerchi.

Majestuosa dice que es actriz de teatro, similar a la actriz Amparo Moreno, y que se dedica a hacer comedia. La veo “en su salsa”. Dice que le gusta cantar, bailar. En cierto momento, habla de cuando ella y su marido concibieron a una de sus hijas. Habla con una metáfora con la que entiendo que él iba bebido. No entiendo con su discurso y sus gestos si a ella le venía bien o no hacer el amor en aquel momento.

Blanca trae una máscara que hizo ella misma hace tiempo. La máscara tiene tres manchas azules debajo del ojo, me parecen como lágrimas. En el proceso de creación, Blanca se mueve poco, viene incluso con la capa del personaje puesta de casa. El resto del vestuario no lo cambia. La veo muy baja de energía, y preocupada por ayudar al resto con su vestuario.

Al salir de la sesión siento sopor con la actitud de Blanca. Esto que me pasa con ella me hace cuestionarme qué me está pasando con el hecho de acompañar el dolor ajeno, la depresión ajena. De hecho, no consigo recordar qué ha explicado ella acerca de su personaje. Detecto que me está costando sostener tanto dolor como el que estoy viendo en ellas. Sin duda, también me hacen conectar con mi propio dolor, el cual en esta fase de mi vida es fuerte. ¿En qué consiste realmente acompañar? La pregunta me acompaña sesión a sesión.

Pájaro se construye una máscara de tortuga ninja y una espada, ambas con cartulina. Previamente les he comentado que pueden construirse objetos o vestuario si lo desean, con el material disponible. Veo a Pájaro hoy con mucha energía. Cuando se presentan delante del grupo siendo su personaje, veo a Pájaro super convincente. Dice que le gusta ayudar a los demás y que no quiere a quien le hace daño. Veo simpleza y claridad tanto en su discurso como en su sentir.



Todas ellas en su personaje superheroína creado por ellas mismas.

27. Río abierto se define a sí mismo así: "Abordaje psicocorporal que integra lo terapéutico con lo creativo, desarrollando la sensibilización, la escucha, la atención, la irradiación y el silencio con una actitud de exploración y aprendizaje". Extraído en: <http://rioabierto.es/formacion/>

Delfín me da la impresión de que imita a una mujer que ya conoce. Veo cierta rigidez en su cuerpo, hoy la veo especialmente correcta en su actitud. Al mismo tiempo la veo con mucha libertad y positivismo.

Mapache dice que es enfermera. También tengo la sensación de que es una mujer que ya conoce. Tiene el personaje muy claro. En el proceso creativo observo que pone mucha energía en ayudar al resto de sus compañeras.

Días después de esta sesión, vuelvo a pensar en el dibujo de la isla dividida que le hice a India. En ese momento me sobreviene una de mis escenas consonantes con mi madre. Veo mi miedo a que quieran sobreprotegerme. Seguimos para "bingo".

8ª sesión: Polaridades

Hoy participan Pájaro, India y Clara, que es el primer día que viene al taller. De hecho, Clara lleva poco tiempo en la asociación. Es más joven que el resto, tiene unos cuarenta y pico años.

Hoy les propongo trabajar las polaridades emocionales a través del teatro. Para empezar, les propongo que expresen en voz alta los derechos que hoy quieren otorgarse a sí mismas. Tras algunos juegos para crear escucha, concentración y ampliar la expresividad a través de la voz y del movimiento —la mano que mueve la masa, bailar las bandas sonoras humanas—, les propongo crear escenas por grupos o parejas en las que pasen de una emoción a su antítesis.

A diferencia de mi trabajo con adolescentes, hoy me doy cuenta de que con ellas a veces hablo en primera persona del plural, incluyéndome a mí. También tomo conciencia de que, en ocasiones, ocupo momentáneamente el rol de participante para mostrarles la propuesta desde la acción, o incluso en alguna ocasión ocupo el rol de alguna de ellas, si no son pares. Me doy cuenta hoy de que esto me resta la distancia operativa necesaria para poder observar y estar en mi rol de facilitadora. Vuelvo a ver que yo también, a veces, me fusiono con ellas.

A lo largo de la sesión de hoy, me doy cuenta de que estoy conectando especialmente con el aburrimiento. Siento sopor con el dolor que expresan. Alguna vez leí que cuando una terapeuta conecta con este sentimiento al estar acompañando desde hace tiempo a una paciente, es señal de que la persona está sufriendo su neurosis. Es el caso también.

Hoy me pregunto qué obtengo yo en este rol de acompañante, y me doy cuenta de la tarea que me convoca como arteterapeuta: es un dar constante de tus conocimientos, de tus herramientas, de tus experiencias, porque lo que la persona trae, sea lo que sea —su historia de vida, su verdad más íntima—, ese es el regalo para una misma.

Salgo hoy de la sesión con mucha necesidad de conectar con mi Meri divertida y feliz. Siento que necesito conectarme más fuerte a la vida para poder sostener tanto dolor. Estar cerca del dolor me hace también



querer estar más en mi potencia de vida. Ese es también mi regalo.

9ª sesión: Heterónimos en una misma

Hoy participan **Leona, Delfín, India, Reina y Pájaro**. Empezamos la sesión con una propuesta de movimiento, haciendo lo que el cuerpo les pida, sentadas, de pie, tal y como ellas sientan. Luego les propongo que muevan cada parte del cuerpo que les voy nombrando. Cerramos el calentamiento con una técnica del abordaje corporal de Río abierto²⁷ en la que cada una tiene que proponer una coreografía y el resto tiene que reproducir el movimiento, con el objetivo de desmecanizar el propio. Les veo contentas y divirtiéndose con esta propuesta.

Les explico que la propuesta central del taller consiste en representar sus diferentes formas de ser a través del dibujo, dándole la forma de un personaje. Les doy ejemplos más concretos para que la consigna resulte más clara, dado que percibo que quizá les puede costar entenderla. A parte de dibujarlos, les pido que, en otra hoja de papel, escriban también el nombre del personaje, qué hace y cómo es.

Pájaro dibuja hoy cinco personajes en total. Sus dibujos son coloridos y expresivos. El primer personaje que dibuja es "Soledad". El resto se llaman "Alegría", "Felicidad", "María" y "Lucía". Acaba de dibujarlos en dos sesiones. Percibo que disfruta dibujando y al mismo tiempo, percibo en ella inseguridad en su proceso de creación, la veo atenta a lo que hacen sus compañeras. Cuando explica sus heterónimos, dice que uno de sus personajes es su mismo hijo, lo cual me sorprende. Como Leona e India, al hablar relaciona cada personaje con una etapa diferente de su vida.

Pájaro hoy marcha antes porque tiene reunión de vecines. No me lo ha comentado antes de empezar la sesión. Les recuerdo la importancia del encuadre temporal y que pactamos entre todas hacerlas de tres horas. La semana pasada también pasó lo mismo, con una o dos de ellas. Mis preguntas afloran: ¿Será que la sesión se les está haciendo demasiado larga? ¿Se están dando el permiso de cuidarse, tienen resistencias? ¿Es esto una señal de que las sesiones no son sostenibles tan largas? ¿Les está costando decirme lo que necesitan?

India explica que su hija, que está afectada de esclerosis múltiple, se ha ido a Canadá, porque le han dado una beca para trabajar allí. Explica también que ella padece de arritmias y de taquicardias. Que está pendiente de que le confirmen si tiene artritis, y que está a la espera de que el neurólogo le diga algo sobre el hecho de que se le duerme la parte derecha de la cara. India dibuja tres heterónimos: Trinidad, Aurora y Pepi. Entre Trinidad y Aurora dibuja a toda su familia, excepto a su marido, dice. “Se me ha olvidado. Pero lo tengo muy presente”, dice riéndose. En ese espacio, dibuja a todos sus perros y a sus dos hijas e hijo. Dice que el hijo es el que le hace sufrir más. Todos ellos están entre esos dos personajes. Al lado de ese grupo está el personaje Pepi, en el que escribe “ahora feliz”. Me sorprende que dibuja a sus dos hijas e hijo como sus personalidades, y justo en medio de dos de los personajes que corresponden a su fisonomía y que dice que le representan a ella. Explica que relaciona también cada personaje con una etapa de su vida diferente. Me impacta sobre todo el personaje de Trinidad, le veo tensa, enfadada. Las palabras de India sobre la felicidad que experimenta, a veces, me llegan a veces como una máscara. Me sigue impactando el personaje Trinidad. Sus dibujos son expresivos, su trazo es fuerte. De hecho, India corporalmente es robusta.

Delfín dibuja cinco heterónimos: “La feliz”, “La cuidadora”, “La familiar”, “La soñadora” y “La playera”. En “La cuidadora” escribe “Lo que fui”. Delfín trabajaba como auxiliar clínica en un hospital, hasta que le diagnosticaron fibromialgia. Excepto en el heterónimo de “La soñadora”, dice que en los demás le gusta cuidar. En las dos que escribe “feliz” en grande son en “La soñadora” y “La familiar”. Sus dibujos son coloridos.

Leona expresa que siente dificultad para dibujar cuerpos humanos. Les comento que pueden representarse a través de otras cosas que no sean representaciones humanas. Así lo hace, representándose a través de elementos de la naturaleza. Dibuja siete heterónimos: “La alegría”, “La tristeza”, “La soledad”, “La generosidad”, “La casa”, “La corriente serena” y “El jardín florece”. Como Pájaro e India, en su discurso habla de cada personaje relacionándolo con una etapa de su vida diferente. Sus dibujos también son coloridos y muy expresivos.

Reina muestra resistencias a dibujar. Dice que la cartulina es muy grande para dibujar —se trata de un DIN-A1—. Se acaba representando como un delfín nadando en el mar, en tres estados distintos, los distingue como tres heterónimos diferentes. El trazo de su dibujo es débil, casi translúcido, con poco color.

10ª sesión: Heterónimos que se despliegan

Hoy participan **Delfín, Reina, Majestuosa, Pájaro, Leona y Clara**. Como Clara no ha hecho el ejercicio y algunas no acabaron su obra el día anterior, dejo más espacio para que sigan dibujando o escribiendo acerca de sus personajes. Para ello les ofrezco estas dos preguntas: ¿Cuánto queda de los personajes que han relacionado con su pasado en su presente? ¿Hay algún otro personaje que quieran dibujar?

En el círculo de palabra inicial, Leona hoy vuelve a hablar de su hijo pequeño, que vive con ella. Veo en su cara deseo, placer; cuando habla de él:

“Con esa barba tan suave, y esa boquita...”, dice. Explica también que le gusta darle un beso todas las noches y sentirle así la barba. “Cuando él quiere, porque a veces no quiere, lógicamente”, dice en este momento de forma más contundente y seria. Hoy ha añadido a su obra el heterónimo de “La casa”, y explica que ahora sí que se siente bien en su casa, que es como ella quiere: entra y sale gente, y le da paz. Comenta que el resto de heterónimos siguen estando ahí, como en el pasado, pero que ahora todo se ha colocado y que se siente mucho mejor, que está contenta.

Pájaro incluye hoy nuevos personajes en su obra, pues incluye a sus hijos y a sus nietos. Me sorprende como en el caso de India, pues representa a otras personas como parte de su personalidad. Siento confusión con este hecho: en el dibujo, ella se convierte en los otros, y los otros se convierten en ella. Sobre el personaje de “La soledad”, Pájaro explica que dentro de la casa que lo representa, hay una rosa, que cuando está mustia, la riega, y que también hay una estrella, que la sostiene pero que a veces casi se le escapa. Dice que, a veces, en el sofá de su casa podría quedarse días y días, pasándose las horas sin moverse. Vuelve a decir la frase “ya no queda nada”. Dice que le llenan de alegría sus hijas y nietos, y cuando viene a la asociación con las demás. Acto seguido, le resalto sus dos heterónimos a los que ha llamado “Felicidad” y “Alegría”, y le digo: “Con estos personajes, algo de felicidad darás tú a los demás”. De repente observo como han emergido mis deseos de salvarle, mi furor curandis. Mi voz interna en realidad grita: “No, por favor, Pájaro, ¡tienes que seguir! ¡La vida vale la pena y tú también!”. Con distancia, en una situación como esta, observo la pertinencia de haber hecho alusión a la creencia de que todo el mundo tiene algo especial para ofrecer a las demás personas. También ahora, con distancia, veo destacable en su obra que el personaje “Felicidad” es el único que no cuida a nadie, y que yo veo en él sensación de estar a gusto, como su nombre indica. “¿Cómo es este personaje?” es el interrogante que veo pertinente hacerle ahora a Pájaro.

Delfín dice: “Ya no queda nada de aquella (Delfín) divertida”. Me quedo muy impactada con esta frase, me llega como si me tiraran una losa encima. En ese momento, la recuerdo moviéndose con Reina en el ejercicio anterior del espejo. Mi imagen sobre ella es la de una mujer muy despierta y generosa.

Reina da su dibujo por acabado antes de que las demás terminen, así que le doy algunas preguntas a parte para que las desarrolle: ¿Por qué son así los personajes? ¿Por qué se llaman así? ¿Cuál es la historia de cada uno de ellos? A raíz de este dispositivo, Reina hoy habla, por primera vez, acerca de lo que ella define como “el dolor más grande de su vida”. Asegura que este evento es lo que hizo que a partir de entonces empezara a sentir dolor, y por lo tanto, a estar afectada por la fibromialgia: “Nunca me imaginé que aquello que le pasó a mi hermano pudiera pasar, murió con 29 años”.

Al cerrar la sesión, expresan en una palabra cómo se sienten. Reina dice que se siente muy mal. Al acabar la sesión, la sigo viendo así. Me doy cuenta aquí de que nunca antes he trabajado con mujeres y siento dificultad en decidir cómo actuar desde mi rol. Finalmente, me acerco físicamente a ella. Me dice que cuando conecta con esta historia, le afecta al estómago. Cuando pasó lo de su hermano, no podía comer, se le cerró el estómago. Cuando reconecta con esta historia, le sucede lo mismo, tiene el mismo síntoma. Le comento que por más que aparte esta historia de su vida, está seguirá habiendo existido, que es cuestión de atravesarlo, si lo desea. Que poco a poco, que se respete sus ritmos. Nos damos un abrazo intenso. Siento mucha empatía y compasión con ella en este momento. A lo largo de este último año de mi vida, también he conectado con un dolor muy intenso, y he sentido mucho miedo. Así que puedo comprender más que nunca el miedo de atravesar la propia oscuridad.

Majestuosa hacía días que no venía al taller. Me comenta que ha tenido una neumonía. Le veo la cara sonriente y llena de luz, ella misma lo asiente. Al proponerles dibujar a sus personajes, exclama “¡Pero cuánta cartulina! No sé cómo voy a llenar tanta cartulina”. Al final dibuja a tres personajes: a dos de ellos los nombra como “La alegre” y “La oscura”, el tercero explica que es su familia. Como Pájaro, la pregunta en este caso también es cuánto ocupan en su existencia sus personas queridas. Hoy es la primera vez que Majestuosa habla de su parte menos amable y alegre. Dice que “La oscura” es cuando está dolorida y se siente mal. Me alegro de que de un primer paso para reconocerlo, y poder ir aceptando sus múltiples fractales. A Clara solo le da tiempo a dibujarlos, no ha escrito nada sobre los personajes, pero los explica en el círculo de palabra. Les llama “La caballera”, “La

paz”, “La niña” y “La que está en la luna”. Sobre “La Caballera” dice que se protege, que por eso lleva la armadura, y sobre “La niña” dice que está “Contenta, como todos los niños”. En mi foro interno, me recuerdo: “No todos los niños son felices o están contentos”.



Personajes internos de Pájaro.



Personajes internos de India.



Personajes internos de Leona.



Personajes internos de Delfín.



Personajes internos de Reina.

28. Tomo esta palabra de la terminología que utiliza la disciplina psicocorporal del Movimiento auténtico, pues se refiere a la persona que se mueve en el espacio de trabajo y en relación a la consigna que haya dado la persona facilitadora.



Personajes internos de Clara.

1ª sesión: Encontrar una perla dentro del dolor

El objetivo de esta sesión acerca de los propios heterónimos, es ponerlos en escena y hacer que dialoguen entre sí sus diferentes formas de ser. Para ello, cada una escogerá a diversas compañeras para que los representen a través de una escultura que ellas mismas corporeizarán.

Para empezar, el grupo propone una banda sonora creada con su propia voz para cada uno de los personajes de cada una. De esta forma, cada una recibe una resonancia sonora grupal acerca de cada uno. Acto seguido, crean una escena cada una con sus personajes esculpidos por el resto de compañeras. Facilito las escenas a partir de estas preguntas: ¿Cómo quieren relacionarse estos personajes? ¿Hay algo que les gustaría decirse? ¿Os gustaría en cada escena añadir a algún personaje nuevo?

Me sorprende lo que sucede en la escena de Clara: el personaje de “La calma” hace que “La caballera” baje las manos del pecho, para dejar de protegerse. Esto es lo que aportan las compañeras. Clara comenta que tiene razón. Siento que algo se está abriendo.

En la creación de las bandas sonoras para cada personaje que han dibujado, Pájaro se siente bloqueada, tras escuchar la banda sonora para su personaje de “La soledad”. Le propongo que cree un personaje nuevo que le ayude a sostener a “La soledad”. Dice que quiere hacer de “La buscadora”, que es quien busca estar con gente y estar bien. Siento alivio dentro del dolor. Me sobreviene la imagen de una caja en la que dentro hay una perla a la que se le quita el polvo. Veo que Pájaro muestra haberse dado cuenta de uno de sus recursos para sostenerse. Recuerdo aquí una de las frases de mi supervisor, Edmundo Dos Santos: “Para poder sostener el dolor, el trabajo está en hacerles explorar sus propios recursos”. Terminamos la sesión aquí, pues el tiempo se ha acabado por hoy.

12ª sesión: Bailar el espacio propio.
Una nueva oportunidad.

Hoy me explican que Blanca padece de agorafobia. Tiene miedo a salir a la calle y por eso lleva tiempo sin venir al taller. De hecho, Blanca no viene desde el taller de la superheroína, en el que explicó la muerte de su hijo hace años, la drogodependencia que está viviendo su otro hijo, y el dolor que siente cuando hablan de ella “como si fuera un mueble”. Blanca está en un momento muy delicado. También es un caso para mí muy delicado, pues no he trabajado anteriormente con personas que padecen fobias.

Para empezar, hoy les propongo, que expresen cómo llegan al taller a través de una metáfora, y que la dibujen. Majestuosa dice que llega como una gaviota. Clara dice que llega como una moto –sus suegros están enfermos, ella se está ocupando de ellos–. Pájaro llega como una marioneta.

Seguimos trabajando con los propios heterónimos a través del psicodrama. Pájaro quedó pendiente el día anterior, así que empezamos con ella. Le pido a Pájaro que escoja quien quiere que represente a sus diferentes personajes en escena. Los sitúa en el espacio, colocando el personaje “Soledad” entre los personajes “Alegría” y “Felicidad”. Clara representa su personaje “Soledad”, quien dice al principio de la escenificación que se siente bien. De repente pasa algo que no alcanzo a observar y Clara exclama “¡Au!”. Entonces le pregunto a Clara qué le pasa, y acto seguido dice que se siente apretujada por “Alegría” y “Felicidad”, porque no tiene espacio suficiente. Le pregunto a Pájaro qué le parece la escena. Ella no detecta nada importante. A mí me resuena como algo simbólico. Me quedo bloqueada y no sé cómo seguir facilitando la escena. Me doy cuenta de que me falta todavía agilidad para utilizar algunos recursos del psicodrama. Decido dejarlo ahí.

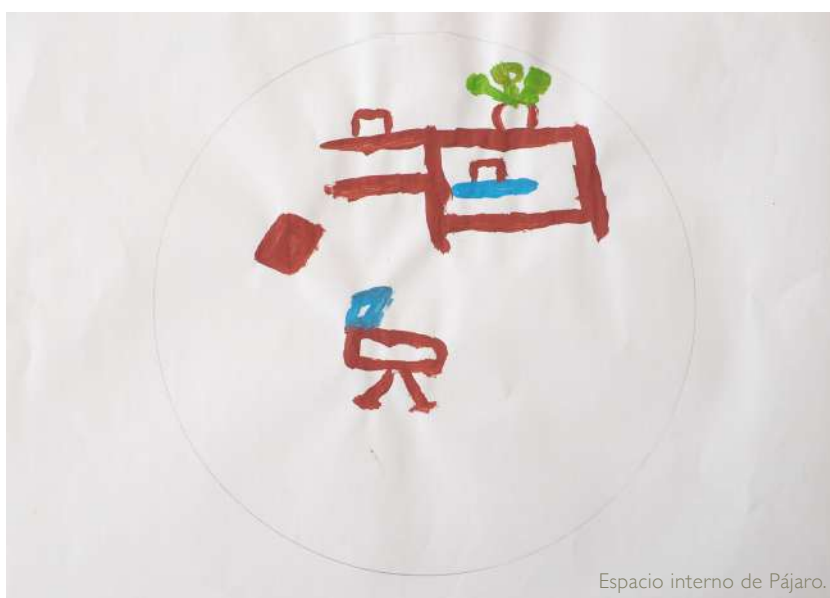
Tengo la sensación de que por adaptarme a las ausencias de algunas de ellas, estoy perdiendo hoy yo el encuadre. A no ser que sea un ejercicio para trabajar a nivel grupal, me doy cuenta de que no es positivo dejar un ejercicio a medias para la próxima sesión. Y me recuerdo que tengo también el poder de decidir que solo algunas salgan a poner en escena a sus heterónimos.

Seguimos la sesión, y la siguiente propuesta consiste en trabajar acerca del espacio propio. Para empezar les propongo que lo representen a través del movimiento, de la danza, durante dos minutos seguidos. Se ponen por parejas para que una haga de *mover*²⁸, y para que la otra le observe.

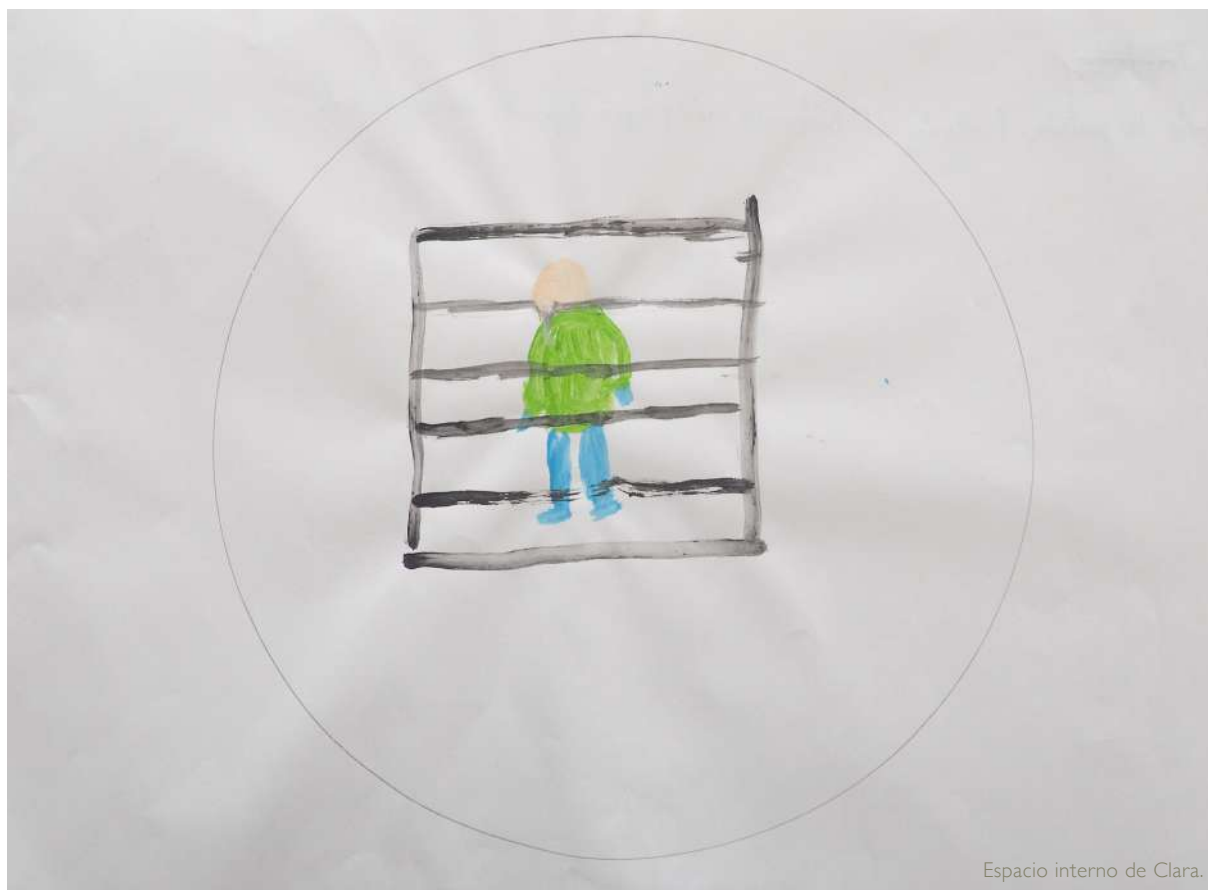
Después de bailarlo, la compañera que les observa les devuelve una resonancia sobre lo que han visto. Acto seguido, les ofrezco una hoja de papel en la que hay un círculo amplio dibujado en el centro. Les pido que representen su espacio propio de forma gráfica ahí dentro. Tras esto, les propongo que hagan una resonancia a través del movimiento de cada uno de los dibujos que representan el espacio propio de cada una. Para acabar les pido que dibujen qué necesitan en relación a su espacio propio. Luego nos reunimos para cerrar la sesión.

Majestuosa representa su espacio propio como una mariposa colorida. Hoy la veo radiante, contenta. No explica mucho más. Al final de la sesión, sin embargo, dice: “Anda que para manejar a mí... hay que tener valor”. Y sigue, con expresión de tranquilidad: “Este espacio me siento muy bien, me da la vida”. De hecho, al marcharme del local, Majestuosa me dice, en relación con el día soleado que hace: “Ten cuidado, que los bombones se derriten al sol”. El comentario me impacta, me llega seductor. Realmente sí, Majestuosa hoy está floreciente.

Clara se dibuja a sí misma como dentro de una jaula. Veo que el hecho de darle su resonancia a Pájaro sobre qué ha sentido al verla moverse, le empodera. Veo fuerza en ella al poder expresar qué siente. Tras bailar los dibujos del espacio propio de sus compañeras, en el siguiente dibujo, se dibuja con el símbolo de una cerradura en el corazón, y con una llave en su otra mano a punto de abrirlo. En el círculo de palabra, dice que se da cuenta de que ha dejado de hacer muchas cosas que le gustaban en su tiempo libre, y que le gustaría hacer cosas como las que las demás hacen (pintar, bailar...). Recuerdo en ese momento que yo hoy la he visto moverse mucho y con gusto. Le pregunto cómo se ha sentido bailando las creaciones de sus compañeras. Me dice que bien, “he podido hacerlo”, asegura. Siento bienestar porque ella misma ve que puede ir más allá de las limitaciones que siente. Pájaro explica que su espacio propio representa para ella su casa. Cuando lo explica, pienso en su







Espacio interno de Clara.



Dibujo de Clara tras la propuesta de bailar el espacio interno.

heterónimo de “La soledad”. En el baile de su propio espacio, representa estar limpiando y haciendo cosas en su casa. Cuando acaba de limpiar, se detiene en el espacio, entrecruzando sus brazos delante de su pecho. Su cara me parece gritar “ya está, no sé qué hacer más”. Teresa, al devolverle su resonancia, dice contundente que ve tristeza. Yo también siento desolación al verla. Tras bailar las obras de sus compañeras, y tras dibujar una escena en la que aparecen cinco personas cogidas de la mano con un corazón de fondo, en el círculo de cierre, explica que se marcha “muy feliz”. Siento que ha conectado con la fuerza del grupo. Para Pájaro este espacio sigue siendo un espacio muy importante de soporte mutuo. Sigo observando en ella un sentimiento de vacío, de no conexión con una misión vital en el presente, y por ende, de cierta dependencia al grupo con el que enmascara de cierta forma el miedo a la soledad. Al mismo tiempo también está su necesidad lícita —como cualquier otro ser humano— de pertenencia, de compartir. Esta situación me hace imaginar en cómo reconstruir la vida afectiva cuando se muere el ser con el que has compartido toda tu vida. Pienso también en el modelo de familia nuclear, que limita el número de nuestros vínculos afectivos.

El reto para Pájaro sigue siendo seguir abriendo caminos para descubrir posibles misiones propias que le llenen. Resuena en mí la frase de Eric Fromm en la que dice que “el sentido de la vida no es más que el acto de vivir en uno mismo” y que el hecho de “cómo experimentamos cada una de las horas y los días, de los meses y los años, moldea el propósito de nuestra existencia. Y este, a su vez, es el responsable de sentir plenitud”. Este es el *quid*. Me alegro de estar contribuyendo a que Pájaro se adentre en procesos que le movilicen, por poco que sea, de sus lugares de confort.

Tras bailar las obras de sus compañeras, Reina dibuja una mesa en la que aparece representada toda su familia. Explica que el punto azul es el más fuerte, y que representa a su hermano que murió. “Aunque no está, siempre está”, dice con los ojos llorosos. Siento alivio al ver que Mercedes habla sobre este tema, no solo por el tema en cuestión, sino por las dificultades en hablar de lo que le hace daño que vengo observando en ella.

Cuando ofrecen sus resonancias, opinan más que resuenan. Les sigue costando este aspecto. Empie-

zan las frases diciendo “Yo creo”. A una de ellas, le contesto entre el humor y la contundencia: “No, jeso que dices es un juicio!”. Me doy cuenta de que me siento un poco como si les estuviera riñendo y que siento algo de frustración, noto que se me agotan los recursos para reexplicarlo de otra manera, y siento que no acabo de llegar a ellas. Otra vez vuelvo a la figura maternal. Pienso esta vez en el concepto desarrollado por Winnicott de la madre suficientemente buena. A mí, en esta situación, me está pasando justo lo contrario. Otra vez observo que me toca hacerme cargo de la contratransferencia.

13ª sesión:

Decir sí, decir no, y lo que sucede con ello

Hoy les propongo trabajar el sí y el no, además de trabajar los roles directora-facilitada. Para el ejercicio del sí y del no, se colocan por parejas. Una de la pareja tiene que conectar con algo que desea mucho que suceda, y la otra tiene que conectar con algo que no quiere para nada que suceda. El objetivo es que dialoguen usando solo el sí y el no, y que perciban qué les sucede.

Majestuosa, hace el ejercicio con Pájaro, y observo que al decir no mira hacia los lados, con los ojos bastante abiertos. En el círculo final le comento que yo he visto esto. Es entonces cuando comparte que se ha visualizado diciendo que no a su marido. Tengo la sensación de que se destapa algo que viene siendo latente en muchos de sus comentarios de las sesiones pasadas: veo duda en ella cuando le dice a él que no.

En el círculo de palabra final, Leona habla acerca de lo segura que se siente ahora y sin preocupación por decir no. Cuando habla, veo más duda cuando habla acerca del decir sí. Le pregunto: “¿En qué te sientes más segura, en el sí o en el no?”. Me responde: “Me he sentido dudosa en el sí... Me lo vas sacando...”. Yo le devuelvo: “Yo solo hago preguntas, Leona...”. Me digo entonces que es tan importante poner límites como conectar con lo que uno de verdad desea.

A la hora de dibujar cómo se han sentido como directoras y facilitadoras, les propongo que pinten con ceras. Al cabo de un rato, Clara me dice que tiene que ir al lavabo. Como tarda bastante, me acerco al baño. Me muestra que le han salido ron-

chas en los brazos. No me ha dicho previamente que tiene alergia a este material graso. Se lava con agua, y al cabo de un rato le baja la inflamación. Justo hoy que trabajamos el cómo decir no, Clara no me dice que no. El tema de los límites emerge y está más a flor de piel que nunca.

14ª sesión: Encuadre, querido camarada

Hoy Clara comenta que tiene que recibir una llamada importante y que necesita tener el móvil cerca. Le comento que, según sea su necesidad, que ella misma valore si tenerlo o no con ella. Expreso confianza en su criterio. En ese momento, creo que es una buena opción justamente porque sé de su dificultad para poner límites.

Sentadas en la mesa de trabajo, les hago la primera propuesta, y al cabo de unos minutos, suena el teléfono de Clara, que tampoco lo había puesto en silencio. Coge el teléfono y responde allí mismo, delante de todas, interrumpiendo la sesión. Por un rato permanece allí sentada, hablando con su interlocutor. Yo me quedo estupefacta. Al cabo de unos segundos, le pido por favor a través de gestos que salga de la mesa, se levanta y se va a un rincón bastante cercano de la mesa. Sigo más que estupefacta, y le pido por favor que se marche al lavabo o fuera del local. Sigo la propuesta con el resto. Les propongo una relajación, Clara vuelve del lavabo. Guío la relajación, y mientras, voy percibiendo el enfado en mi cuerpo, creo que Clara no ha respetado el encuadre ni a sus compañeras.

Al acabar la relajación, creo pertinente y honesto comentar cómo me siento. Comparto con el grupo que este suceso no ha sido respetuoso ni para mí, ni para la tarea, ni para el grupo. Clara arranca a llorar; todas nos quedamos asombradas. Explica que le han llamado del tribunal médico, que le han denegado continuar de baja, y que tiene que incorporarse al trabajo, en jornada reducida. Delfín me dice: "Meri, ella tampoco preveía la conversa". En el momento, siento que estoy lidiando entre el enfado y la comprensión por lo que le acaban de comunicar. Me siento muy enfadada, y me cuesta gestionarlo. Ella no preveía la conversa, pero sí era responsable de cuidar el espacio, pienso. Sin duda, la situación es un aprendizaje para mí para saber qué límites son mi responsabilidad dentro del encuadre, sobre todo cuando la persona paciente tiene dificultades para ponerlos.

Continuamos la sesión, y en uno de los círculos de palabra, una de ellas dice: "La Meri se ha puesto la chaqueta, eso es que tiene frío". "Meri, no te vayas a resfriar", dice otra. Sigo con el dispositivo que les estoy proponiendo, quitándole importancia a mi propio acto de sacarme la chaqueta. Por otro lado, otra vez vuelvo a sentirme hiperprotegida por ellas, otra vez veo a mi madre en ellas. Vuelvo a sentir que me siguen viendo como una hija, y hoy pienso acerca de la edad que nos diferencia. De hecho, tengo la edad de muchas de sus hijas. Es un factor que en sí mismo no me beneficia, pues creo que, a pesar de mis dificultades contratransferenciales, dificulta el vínculo terapéutico.

Al acabar la sesión, una de ellas dice: "Meri, nosotras confundimos a cualquiera... ¡Le vamos a volver loca!". De nuevo, el comentario me llega

como una señal de una relación no saludable con ellas mismas. Al final, respondo: “¿De lo que estoy segura es de que no me vais a volver loca, porque de eso va esto!”. Nos reímos todas juntas. Bienvenido sea el humor.

15ª sesión: Moldear el propio devenir

Hoy participan Mapache, Pájaro, Majestuosa y Reina. Vengo también con necesidad de aclarar el tema del móvil en el anterior taller. Les comento que no lo utilicen a menos que sea por un tema urgente.

En los juegos de caldeamiento, Clara comenta que lo que quiere es volver a ser quien era antes, una persona activa y divertida. De hecho, hoy jugamos a un juego que consiste en decir palabras que empiezan por la letra por la que acaba la anterior palabra que se dice en voz alta, mientras nos pasamos una pelota. Si la persona que tiene la pelota —y el turno— no dice ninguna palabra tras diez segundos, ésta tiene que salir al centro del círculo a escribir su nombre con el culo. En este momento digo: “Aquí el error conecta con la diversión”. Clara dice al final del juego: “Me equivoco y me lo paso bien”.

Para el taller de hoy, les propongo trabajar a partir de la visualización y a través del barro. Les pido que creen tres figuras: 1) Una que represente cómo estaban cuando empezaron el taller; 2) Otra que represente un momento significativo a lo largo del taller; y 3) otra que represente hacia adónde quieren ir. Estos son los títulos que dan a cada una de sus esculturas, siguiendo el orden que les planteo:

- Reina: 1. “Me siento abatida” / 2. La reina Mercheli. / 3. Como un sol.
- Pájaro: 1. Derrotada pero con ilusión / 2. Mi heroína. / 3. El camino de la felicidad.
- Clara: 1. Árbol medio caído / 2. Corazón abierto / 3. Equilibrio.
- Mapache: 1. Ilusionada / 2. Siento naturaleza / 3. Paz y amor.

Clara dice que con lo que hacemos en las sesiones, hago que su mente vaya muy rápido. Yo le explico que ofrezco un marco, pero que ella pone lo demás. Al hacer la escultura de su árbol medio caído, leo en su gestualidad dificultad para trabajar el barro. Por otro lado, siento que busca mi aprobación y mi compasión por la dificultad que le supone. Les vuelvo a comentar que cada una hace hasta donde

puede, y que si no puede hacer alguna cosa, que puede decirlo. De hecho, es un comentario que hago muy a menudo, precisamente por si se están forzando a hacer algo de lo que no se están dando cuenta que les hace daño.

Más tarde, veo que Clara mira con envidia a las esculturas de Mapache, por su habilidad técnica con el barro. De hecho, ella misma acaba diciendo que lo que está experimentado es “envidia sana”. Me alegra ver que lo reconoce sin dificultad.

De hecho, Clara hoy ha hablado mucho acerca de su reincorporación al trabajo, en el círculo de palabra inicial. Siento también que va tomando más espacio en el grupo, y que las demás le acogen.

16ª sesión: El enfado

Les pido que hagan una escultura acompañada de una frase que represente cuando están enfadadas. Voy escribiendo en la pizarra las frases que van diciendo: “¡Cierra la puerta!”, “Es una falta de respeto hacia mí que no colabores”, “Ponte tú que es tu hermano”, “Si estáis las dos juntas, ¿porque no queréis que vaya yo?”, “¡Cierra la puerta cuando salgas!”, “Es una falta de respeto cuando no conservas lo que yo hago”, “No cambies eso que lo estaba viendo yo”, “¿Por qué no me decís las cosas a mí primero?”. En círculo, les pido que repitan todas juntas todas las frases, para que así puedan conectar más fácilmente con la emoción.

Les propongo que escojan alguna canción y que a partir de ahí empiecen a crear su propia letra. Se ponen manos a la obra y, al cabo de un rato, observo que vuelvo a sentirme impaciente, pues veo que les está costando crearla. Empiezo a interrogarme sobre si quizá esta propuesta es demasiado difícil para ellas. Vuelvo a conectar con mi contratransferencia. Les voy ofreciendo apoyo. Con este ejercicio, se hace patente uno de los síntomas de la fibromialgia, pues leen las primeras frases que han escrito para la canción a medida que suena la música, pero llega un punto en que se quedan bloqueadas, no recuerdan que han escrito previamente. Su dificultad para concentrarse y para retener información se hace evidente. Les sigo ofreciendo ayuda. El tiempo que había planteado para la escritura de la canción se acaba, y tenemos que cerrar la sesión. A pesar de mi sensación, ellas me devuelven que están encantadas, muy motivadas.

De izquierda a derecha, obras de:



Pájaro.



Mapache.



Majestuosa.



Clara.

Llega el verano, llega el dolor

Durante el mes de junio, solo hacemos una sesión. En este caso, trabajamos la potenciación de la imaginación a través de la creación oral e improvisada de historias. Antes de esta sesión, la semana anterior no han podido venir porque no se encontraban bien. De hecho, llego a esta sesión sintiéndome desconectada del grupo. Sigo conectando con una necesidad de más alegría y de más creación. Sigo viendo mi proyección aquí, y observo que sigue también mi dificultad para acompañarles. Hoy vuelvo a sentir que me aburro y que me cuesta parar sus conversas que enlazan con cualquier que les interese. Hoy me siento de nuevo cansada del dolor y de la queja. Siento mucha necesidad en ellas de controlar; cuando dicen que tienen que calcular la energía que invierten en cada tarea. ¿Qué me pasa a mí con el control? ¿No estoy siendo suficiente empática? Me doy cuenta de que una arteterapeuta puede ayudar cuando ella ya ha solucionado el mismo conflicto que se le presenta, o bien si se ve dispuesta para poder transformar las mismas dificultades que observa en sus personas pacientes.

Vuelvo hoy a sentirme confundida con mi rol como arteterapeuta. Siento miedo de que, al sostener situaciones en las que expresen dolor; siga alimentando el dolor en la persona al plantear nuevos dispositivos para que indague más en ella misma. Me digo que dar herramientas para descubrir las propias potencias no es alimentar que la persona evite su dolor. Hoy no veo esto claro en mi rol. Con distancia, entiendo la importancia de que la persona reconozca potenciales en ella misma en este momento iniciático del camino de transformación, para poderse sostener con ellos a medida que va destapando y trabajando lo más difícil.

Cerrando el ciclo

Durante tres semanas seguidas, no hacemos sesión, dado que no se encuentran bien. Pactamos encontrarnos un último día, pues me comentan por teléfono que con la llegada del calor; se sienten peor y más cansadas, lo cual es típico de la fibromialgia. El último día asisten Reina, Pájaro, Delfín, Mapache, Mireia, India, Blanca y Leona.

Hacemos un cierre conversado, sin dispositivos artísticos. La mayoría coinciden en que hacer sesiones de dos horas ya era demasiado tiempo para ellas.

Es la primera vez que me comentan algo así. Me explican que el mayor esfuerzo para ellas ha sido cumplir con venir al taller; que venir les ha conllevado una gran inversión de energía. Y que, por esto, el año que viene necesitan descansar. Mapache explica también que este curso ha acabado muy agotada con el hecho de tener un doble rol: hacer de coordinadora en la sede, y al mismo tiempo estar como participante. Hablan de nuevo de su dificultad para retener información y para concentrarse, coinciden en que a veces dan vueltas y no hacen nada productivo. Siento aquí que a lo largo del proceso, he puesto mucha atención en escuchar sus ritmos, en adecuar los dispositivos a su estado. Siento también con su comentario como en ocasiones he podido resultar algo exigente, más que desafiante.

Reina comparte una necesidad que ha sentido a lo largo de muchos días: apoyar los brazos encima de la mesa, pues esto le da seguridad. No recuerdo que lo haya explicitado nunca antes ninguna de ellas. Esto se debe a que los círculos de palabra siempre los hemos hecho en un círculo de sillas que yo misma he colocado al inicio de cada sesión, independiente de la mesa con sillas del espacio y en la que se suelen sentar cuando llegan a la asociación. Recuerdo que precisamente al principio percibí que la mesa era para ellas una zona de confort, y también pensé que si nos sentábamos en círculo, podríamos vernos de cuerpo entero, y así podría recibir la información de toda su gestualidad. Por otra parte, lo cierto es que a lo largo de las sesiones, he incluido más propuestas de movimiento y de expresión corporal que propuestas para trabajar con las manos. Veo también a qué responde esta decisión en mí, pues he partido de la creencia de que cuando el cuerpo está dolorido, trabajar poniendo todo el cuerpo en acción es la solución. Zas. Me doy cuenta de que aquí he partido de mi propia cosmovisión teniendo en cuenta mi propia experiencia somática, y que no he terminado por ponerme en su lugar. Porque las manos también son el cuerpo. Menos es más, como clama uno de nuestros principios metodológicos arteterapéuticos. Siento el aprendizaje grabado en mí como tatuaje de fuego.

En el cierre del encuentro, una de ellas me dice: "Meri, tú lo que tienes que hacer es buscarte a grupos de personas más enérgicas con las que trabajar". Zas. Me quedo patidifusa. Sin duda, este camino ha estado lleno de aprendizajes. Gracias.

4.CONCLUSIONES



*Obra realizada en el curso introductorio para el acceso al Máster en Arteterapia Transdisciplinaria.

¿Qué he aprendido de todas estas experiencias como arteterapeuta transdisciplinaria?

- He aprendido la importancia del trabajo en coordinación con otros profesionales y entidades que acompañamos a una misma persona o a un mismo grupo. Esto es algo que ya sabía y que sé, por mi trabajo como educadora con adolescentes. Sin embargo durante el taller con las mujeres de la ACAF finalmente no me reuní con la psicóloga que conduce el grupo terapéutico del que ellas forman parte. Cuando me puse en contacto con ella para reunirnos a los dos meses de empezar a trabajar con el grupo, durante algunos meses se vio afectada por un asunto familiar y no pudo quedar. Se trata de una psicóloga que lleva muchos años haciendo de voluntaria en la sede. Más allá de ella como profesional que también las atendía, no había ninguna figura profesional que las atendiera como grupo. Cada una de las mujeres del grupo tiene a su propio doctor o doctora que les trata en la Seguridad Social. En un caso como este, creo que sería muy pertinente que se establecieran puentes entre los servicios que las atienden en la sanidad pública y las profesionales que las acompañamos en el ámbito asociativo-comunitario.
- También he vuelto a comprobar la importancia de la etapa de la observación. No llevé a cabo esta fase del proceso con el grupo de mujeres con fibromialgia dado que ante mi propuesta de asistir como observadora a sus sesiones grupales con la psicóloga, recibí un “no creo que pueda ser”, y a partir de ahí decidí no proponerlo de nuevo.
- De ahora en adelante, tendré más en cuenta en mi trabajo como arteterapeuta en el ámbito educativo y en el del desarrollo personal, el poner el foco en el origen de los síntomas o de las enfermedades de las personas a las que acompañe. Poner aquí la mirada responde a la necesidad de observar si ha habido posibles situaciones traumáticas antes de la aparición de los síntomas y de las enfermedades en cuestión.
- El hecho de que las personas participantes sean al mismo tiempo gestoras del espacio creo que juega en detrimento para ellas, pues este doble rol en ocasiones no facilita su disponibilidad para entregarse de lleno al trabajo. Tareas como la compra de algunos materiales, la apertura y el cierre de la sede, y la comunicación entre el grupo y yo misma (esta fue la tarea de Mapache, pues cuando tenían algo que decirme como grupo, Mapache era quien me lo comunicaba) tienen que ver con este aspecto.
- Me ha sorprendido también haber descubierto en mí una mayor compasión inicial hacia les adolescentes en comparación con el grupo de mujeres, pues he observado todos los juicios que me han surgido hacia ellas, también como personas afectadas por una enfermedad. He descubierto en mí que las he culpabilizado por su situación como víctimas. Una frase que nos dijo la psicoanalista y Doctora en Psicología Ana María Fernández, en el módulo de Género que hicimos en el 3º Curso de Profesionalización y Especialización en Arteterapia Transdisciplinaria en IATBA, resuena ahora en mi cabeza: “Culpamos a la mujeres cuando ellas también son víctimas del patriarcado”. La misma mirada culpabilizadora con la que les he tratado inicialmente a ellas, es la misma calidad del trato con el que me

he cuidado a mí misma en ocasiones. Es el mismo patriarcado en mí. Estoy inmensamente agradecida por esta revelación y este avance en mí.

- Algo de lo que me he dado cuenta a posteriori, es que a nivel metodológico me ha faltado aplicar más el diálogo con la obra como herramienta. En los círculos de palabra convocaba preguntas acerca de cómo había sido el proceso para ellas, pero me faltó hacer más hincapié en preguntar o en generar dispositivos para que indagaran acerca del significado de las obras para todxs ellxs.

- He descubierto también la importancia del ser consciente y del ser honesta a la hora de asumir si puedes acompañar a una persona o a un grupo dada la situación en la que tú misma te encuentras. Como decía antes, veo y siento que esto lo puedes saber si tú ya has solucionado ese mismo conflicto en ti o si tienes la energía suficiente como para transformar en el ahora esas mismas dificultades en ti.

- Sentir confianza en el proceso y apelar a esta confianza es también otro de mis aprendizajes. Hacer las cosas disfrutando de los aciertos y de las dificultades, sin poner el foco en lo que se conseguirá al final. Explicitar la importancia del respeto de los ritmos de cada persona y destacar como los pequeños detalles llevan a grandes cambios. Me he encontrado con profesores que han desconfiado de los beneficios de la arteterapia cuando los procesos aún no habían concluido, y a pesar de que ya existieran resultados. Mi aprendizaje aquí es no alimentar ni dejarme avasallar por el paradigma de la educación fast-food —de consumo, digestión y vómito rápido—. He comprobado, por lo tanto, que menos es más, y he aprendido a reducir expectativas y exigencias, valorando más los pequeños pasos.

- He aprendido a ver más allá de muchas de mis propias proyecciones, pudiendo ver de forma más amplia las dificultades de lxs demás. A lo largo de estos tres años, siento que también he construido nuevos caminos para conectar con mi intuición, pudiendo ver más allá de las máscaras superficiales de las personas.

- Darle la bienvenida al caos fue sin duda diferencial para mí en muchas sesiones. Sin duda, no estoy hablando acerca de no cuidar el encuadre,

ni el temporal ni la distancia operativa. Ejemplos de situaciones caóticas que he vivido que han sido positivas serían momentos en los que el grupo de adolescentes se ha mostrado muy revoltoso, o jugando con los materiales de una forma descontentada. Precisamente han sido momentos en los que justamente lo necesario para lxs chicxs era desconterarse, desplegarse, expresarse con toda su potencia, en pro de su beneficio personal y del colectivo, dado el marco de excesiva contención que no respeta sus ritmos en sus procesos de aprendizaje en la educación formal.

- Lo escribo como conclusión porque es un tema que se me olvida con facilidad cuando hago talleres y no cuento con soporte de ninguna persona más. Destaco el darme cuenta de la importancia de tomar fotografías cuando propongo dispositivos de expresión corporal en los talleres que facilito. Me siento tan centrada en escuchar al grupo y en la propia experiencia, que se me olvida este rol.

¿Quién soy ahora?

Todas las experiencias a lo largo de estos tres años, desde que empecé el Máster de Arteterapia Transdisciplinaria, me han enseñado infinitas cosas. Entre todas ellas, destaco el sentir haber sanado muchas de las heridas de mi niña interna y de mi adolescente interna, habiendo ganado en responsabilidad propia.

He ganado estar más en la interrogación hacia las otras personas, en todos los ámbitos de mi vida, para no caer en algunos de mis mecanismos de defensa como la intelectualización, o en los juicios.

He ganado herramientas para poder interrogarme desde la experiencia, desde la creación artística que hace emerger el inconsciente, para poder ofrecerlas después a les demás.

He ganado confianza en los procesos, he ganado en empatía hacia el dolor, hacia la enfermedad, hacia lxs oprimidxs. Y vuelvo de nuevo a la frase con la que prácticamente empiezo esta tesina: “A mí lo que me llevó a ser terapeuta fue mi enfermedad”. Porque también he aprendido que reconocer la salud es un ejercicio constante. Que es mi modo de servir, mi modo de existir.

¿Hacia adónde voy?

En el momento presente, quiero seguir poniendo mis energías en seguir trabajando como arteterapeuta en el ámbito educativo y en el ámbito comunitario, tanto con adolescentes y jóvenes, como con mujeres. De hecho, estos son los dos colectivos con los que he trabajado en los últimos tres años. Siento un compromiso social y personal con ambos colectivos. También me gustaría trabajar para el colectivo LGTBIQ+, me gustaría seguir trabajando con persona migradas y con personas con dolor crónico.

Actualmente estoy trabajando en estos proyectos e ideas sentidas:

- Me gustaría hacer crecer un proyecto cuyo objetivo sea la realización de talleres de arte y aprendizaje emocional en institutos, que duren entre 16-20 sesiones por curso y que se dirijan a grupos reducidos. Personalmente me siento muy cómoda en este formato.
- Actualmente estoy cofacilitando un grupo de mujeres en la Escola de formació comunitària La Troca, situada en el barrio de Sants de Barcelona. La metodología del taller se basa en las herramientas de la arteterapia transdisciplinaria y en las del trabajo psicocorporal, vertiente en la que se ha formado la compañera con quien facilito el taller. Este taller responde a mi objetivo de seguir acompañando a mujeres desde el ámbito comunitario e intercultural.
- Otro de mis objetivos a nivel metodológico es seguir desarrollando mi trabajo como arteterapeuta a través de la fotografía, la performance y el movimiento, recuperando mis conocimientos en estas disciplinas.
- Quiero seguir ahondando en temas como la relación entre las emociones y el cuerpo, la resolución de conflictos, el poder, el trabajo con las diversidades, el género, el trauma...
- Quiero seguir ganando herramientas para llevar a cabo una intervención más focalizada en el propio cuerpo, y para la facilitación de grupos.

5. BIBLIOGRAFÍA

Del cerdo me como
lo que quiero,
con *pà amb tomàquet*



Meri Caballero

Editorial ConSentido 

EN PAPEL

- Matoso, Elina. *El cuerpo, territorio escénico*. 1992. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.
- Gysin Capdevila, Mercedes; Sorín, Mónica. *El arte y la persona. Arteterapia: esa hierbita verde*. 2011. Barcelona, España: ISPA Edicions.
- Marxen, Eva. *Diálogos entre arte y terapia: Del arte psicótico al desarrollo de la arteterapia y sus aplicaciones*. 2011. Barcelona, España: Gedisa.
- Fernández, Laura; Montero, Isabel. *El teatro como oportunidad. Un enfoque del teatro terapéutico desde la Gestalt y otras corrientes humanistas*. 2012. Barcelona, España: Rigden-Institut Gestalt.
- Miller, Alice. *El cuerpo nunca miente*. 2007. Barcelona, España: Tusquets Editores.

EN LÍNEA

-PAGINAS WEB:

- Caballero, M. (2018). Personajes secundarios. Recuperado de <http://www.mericaballero.com/portfolio/personajes-secundarios/>
- Caballero, M. (2018). Multiple Queens. Recuperado de <http://www.mericaballero.com/portfolio/multiple-queens-2/>
- Del Pozo, D., Romaní, M., Villaplana, V. Abecedario anagramático. Recuperado de <http://subtramas.museoreinasofia.es/es/anagrama/agenciamiento/>
- Rivera, M. Wikipedia. Recuperado de https://es.wikipedia.org/wiki/Mapi_Rivera#cite_note-1-3/
- Acaso, M. Wikipedia. Recuperado de https://es.wikipedia.org/wiki/Mar%C3%ADA_Acaso
- Lavaca.org. Recuperado de: <https://www.lavaca.org/notas/entrevista-a-suely-rolnik/>
- Reberendo, F. ¿Esquizoanálisis? Recuperado de: <http://www.esquizaanalisisweb.com/qu-es-el-esquizaanalisis>
- The British Association of Art Therapy. Recuperado de: <https://www.baat.org/About-Art-Therapy>
- Federación Española de Asociaciones Profesionales de Arteterapia. Recuperado de: <http://feapa.es/feapa/>
- La Contra Miquel Uzuel. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/lacontra/20150415/54429909468/la-contra-miquel-izuel.html>
- Blanch i Rubio, Josep. Unidad de Experiencia Clínica de Síndromes de Sensibilización Central. Recuperado de: <https://www.parcdesalutmar.cat/es/fibromialgia/>
- Jordi Parramon: "Els primers 40 anys espatllem el cos i els 40 següents mirem d'arreglar-lo". Recuperado de: https://www.ara.cat/societat/JORDIPARRAMON-primers-espatllem-següents-darreglar-lo_0_1640235993.html

-ARTÍCULOS:

- Mingote, A. (22 de noviembre de 2012). Arteterapia y Fibromialgia: Las resistencias al dolor. Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social (vol. 7). Recuperado de: <http://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/40774>
- Rolnik, S. (Octubre de 2006). Geopolítica del chuleo. european institute for progressive cultural policies (eipcp). Recuperado de <http://eipcp.net/transversal/1106/rolnik/es>
- Parente, S. (6 de diciembre de 2013). Expresión artística del cuerpo para mujeres con fibromialgia. Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social (vol. 8). Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/viewFile/44438/>
- Ortega Pérez, A. (Octubre 2004). La fibromialgia puede desencadenarse a consecuencia de un traumatismo. Cuadernos de Medicina Forense (38). Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-76062004000400002
- Treviño, R. (2007). Actualidad de la fenomenología en psicología. Revista Diversitas - Perspectivas en Psicología, Universidad Juárez del Estado de Durango, México. Volumen 3 (2).
- Tae Perú, Terapia de Artes Expresivas. Curso introductorio.
- Modelo de desarrollo económico Navarra Moderna (sin año). Escuelas de familia moderna. Bloque II: Etapas del desarrollo evolutivo. Recuperado de: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/51352/BLOQUE+II+ETAPAS+DESARROLLO+EVOLUTIVO+%28I+I+I4+A%C3%91OS%29.pdf/b6f58e34-ee1b-4539-a920-b9d492143323>