

El tiempo de las amapolas



Experiencias de Arteterapia con personas mayores

Tesina Final
Máster de Arteterapia Transdisciplinaria y
Desarrollo Humano

Carolina Inés Duarte Ratto

IATBA - 2016-2018

*A mi nonna Carla y
a todos los viejitos y viejitas
que me han enseñado acerca del
tiempo, la vida y las estaciones.*

Agradecimientos

A Mónica Sorín, por gestar, crear y ser el corazón de IATBA, por su sabiduría y humanidad, por sus enseñanzas y ejemplo de vida, por su ternura y cuidado. Las palabras quedan pequeñas para expresarte mi más profundo agradecimiento.

A Marta Canellas, por acompañarme en tantos momentos del camino, por ser una luz y un puerto seguro, por su escucha auténtica y sostén, por su dulzura y cariño. Te estaré eternamente agradecida, de corazón.

A Aude Plancke, por su guía y cuidado, por su escucha y fuerza, por retarme a ir más allá y por recordarme acerca del poder curativo del vínculo y de la importancia de la potencia, la ternura y el humor.

A Chari Muñoz, por su escucha y mirada atenta, por su presencia sostenedora a lo largo de las supervisiones y fuera de ellas.

Al hermoso grupo humano que conforma IATBA, en especial a las docentes que me enseñaron desde la propia experiencia y desde el respeto, son todas un ejemplo y una inspiración. Gracias a Anna Buxaderas, Eva Bischofsberger, Brigitte Anor, Abilio Estévez y Anna Serra.

A mis queridas Mujeres Raíz, que me sostuvieron y acompañaron siempre, enseñándome a través de sus vivencias. Un lujo caminar junto a ustedes. Gracias Yamina, Mireia, Valentina, Virginia, Silvana, Katie, Naila, Judith, Anna, Nai, Marcia, Ester, Lucía y Teresa.

A Júlia, por su confianza y amistad auténtica, por sostenerme y dejarme sostener, por caminar a mi lado con cariño y respeto. Por su luz y su presencia. Por enseñarme a querer a la tierra que ahora me acoge. Moltes gràcies!

A mi familia, en especial a mi Nonna Carla, a mi papá Odilo, a mi madre Carla y a mi hermano Rodrigo. Por apoyarme en todo e ilusionarse con mis sueños, sosteniéndome a la distancia cada día. Sé que ustedes saben bien lo que es migrar en búsqueda de nuevos rumbos. Gracias por enseñarme acerca de la importancia de la tierra, la sabiduría de los ciclos y lo conectada que estoy a ellos.

A mis amigas, aquellas que me acompañaron de cerca y de lejos, por su escucha, interés y cariño. Agradezco especialmente a Rocío, Lily y María Gracia.

A Pau, por emocionarse con mis relatos y acompañar mis penas y alegrías. Por ser testigo de lo que significa el Arteterapia para mí y para los demás.

A mis viejitas y viejitos, por abrirme sus puertas y dejarme acompañarlos, por enseñarme acerca del silencio, la paciencia, la escucha, la soledad y la alegría. Por mostrarme que la edad es relativa cuando se vive plenamente y mantenemos viva la chispa del humor y la ternura.

Índice

Un punto de partida.....	1
Arteterapia Transdisciplinaria.....	5
La tierra fértil para mi caja de herramientas como arteterapeuta.....	9
El encuadre.....	9
El vínculo.....	10
La ternura.....	10
La escucha.....	11
La resonancia y la metáfora.....	12
El humor.....	12
Lo grupal.....	13
Caminar con otro: Espacio de co-visión, supervisión y terapia.....	14
El arte de envejecer y envejeciendo con arte.....	17
Ciclos de vida.....	18
Las estaciones.....	18
Arteterapia para personas mayores.....	20
Arteterapia en el “ámbito del olvido”.....	20
Las amapolas.....	23
Un primer paso: preparando las semillas.....	27
Experiencia de prácticas el Espacio Social Sagrada Familia.....	29
Otoño.....	31
Invierno.....	39
Primavera.....	49
Verano.....	59
Experiencia de prácticas en L’Associació de Veïnes i Veïns de l’Esquerra de l’Eixample (A.V.V.E.E.).....	75
Un primer encuentro.....	77
“Somos los que somos”.....	79
La escucha.....	82
“Moldeándonos”.....	83
Cosechando frutos.....	86
A la deriva.....	86
Retomando el sentido.....	88
Tejiendo redes.....	90

La despedida.....	92
Experiencia de prácticas en el Centro de día La Magnòlia.....	97
“Bienvenida a nuestra casa”.....	99
El primer paso.....	100
Explorando desde lo conocido.....	101
Atreviéndonos a explorar nuevas rutas.....	102
Nuevas invitadas.....	109
Hoy jugamos.....	111
Momento de relevo.....	114
¿Encalladas?.....	114
Un último regalo.....	120
Conclusiones y recomendaciones.....	123
Bibliografía.....	125
<i>Resonancia de despedida</i>	127

Un punto de partida

Después de algunos meses de procrastinar y de darle largas a la tesina, me doy cuenta de que no es la primera vez que me encuentro en este tipo de situación. Conozco perfectamente los mecanismos a los que recorro y que empiezan a desplegarse en defensa de la pereza y del miedo a concretar. Así es como prefiero enfocar mi atención en responsabilidades que me invento y con ello apaciguar la ansiedad que ya empieza a moverse dentro. Y esta bola de nieve no hace más que crecer.

En el libro “El arte y la persona. Arteterapia: esa hierbita verde”, Mónica Sorín nos recuerda la importancia de dejarse atravesar por la confusión, la duda y las ansiedades, pues es justamente en esos momentos donde surge la posibilidad de aprender y de crear. Y agregaría que, para ello, también es necesario estar abierto a una escucha profunda y al empujoncito que nace del autodesafío.

Y así, como un rayo de sol en un día nublado, el letargo comienza poco a poco a disiparse y siento que finalmente ha llegado el momento de sentarme a tejer las palabras que tanto tiempo me han estado rondando, y que intentarán ser testigo de las vivencias que aquí quiero compartir.

¿Pero por dónde empiezo? ¿Cómo retomar lo vivido a lo largo de todo un año lleno de experiencias invalorable y aprendizajes constantes?

He decidido empezar por recordar.

Retomando a Eduardo Galeano, recordar viene del latín *recordāri*. Sus raíces están conformadas por *re*, que significa “de nuevo” y *cor*, que significa “corazón”. De tal manera que su significado literal vendría a ser algo así como “volver a pasar por el corazón”.

Investigando un poco más, encuentro que el verbo *recordar* también puede significar “salir de un sueño”, “dejar de dormir” o “espabilarse”. Y es aquí donde me tintinea la primera palabra de las famosas “Coplas a la muerte de su padre” compuestas en el siglo XV por el poeta Jorge Manrique:

*Recuerde el alma dormida,
abive el seso y despierte
contemplando
cómo se pasa la vida,
cómo se viene la muerte
tan callando;
cuánd presto se va el placer,
cómo, después de acordado,
da dolor
cómo, a nuestro pareser
cualquier tiempo pasado
fue mejor.*

Como nos explicó alguna vez Mónica, la neurosis no solo la padecemos, sino también la elegimos, pues existe un placer perverso en transitar los caminos que tan bien conocemos. Y con este poema resonando en mí, entiendo que soy yo quien elige entre transitar un camino conocido o uno nuevo que me llevará por desconocidos rumbos.

Asimismo, resueno mucho con las siguientes palabras, también de Mónica: “A veces parece más fácil sobrevivir, que vivir. A veces asustan más los cambios para alimentar la potencia de vida, que la resignación a lo acostumbrado y conocido”. Con ello, nos recuerda que los morires y renaceres no sólo tienen que ver con vivencias dolorosas, sino que también pueden suponer nuevas dichas, las cuales muchas veces pueden asustar, pues estamos muy acomodados en lo conocido.

El miedo al cambio es inevitable, pero afortunadamente el Arteterapia me ha regalado muchas lecciones en estos dos últimos años, siendo una de ellas la del aprender a jugar entre el fluir, el respetar los tiempos y el desafiar. Todo en este mundo se construye y se destruye. Y a lo largo de nuestra vida, se puede decir que morimos muchas veces. El morir surge entonces como una necesidad para el nacimiento de algo nuevo. Esta es una constante con la que tengo que hacer las paces y asumir que las cosas cambian y se transforman. Los ciclos nos son inherentes, parte intrínseca de nuestra existencia, y es necesario transitarlos siendo conscientes de los cambios y desafíos que nos presentan.

*El tiempo es la substancia de que estoy hecho.
El tiempo es un río que me arrebató, pero yo soy el río;
es un tigre que me destroza, pero yo soy el tigre;
es un fuego que me consume, pero yo soy el fuego.*

- Jorge Luis Borges

Arteterapia Transdisciplinaria

Las terapias por artes expresivas nacieron y se desarrollaron en EE. UU., donde se las llamó “Expressive Arts Therapies”. Sin embargo, como nos recuerda McNiff (1992), las artes siempre han formado parte de la vida y de los procesos de sanación a lo largo de la historia de la humanidad. Si bien en las últimas décadas las terapias de artes expresivas han obtenido un mayor reconocimiento en el rol que juegan en la salud mental, la rehabilitación y la medicina, estas terapias ya habían estado siendo implementadas desde tiempos antiguos como formas preventivas y reparativas de tratamiento.

Desde que empecé mi formación y camino como arteterapeuta, son innumerables las veces que me han preguntado “¿Qué es exactamente el Arteterapia?” Al principio, debo confesar, que no sabía muy bien cómo responder e improvisaba una respuesta haciendo uso de un básico y nada original juego con las palabras “arte” y “terapia”. Y que ni se me ocurriera especificar que me estaba formando en Arteterapia Transdisciplinaria, porque ahí sí que se enredaba el asunto.

Con este breve anécdota lo que quiero transmitir es que el Arteterapia no puede ser definida de manera tajante y rigurosa como suele hacerse con otras disciplinas dentro del mundo académico o científico. Lo que sí podemos decir es que el Arteterapia trabaja con lo subjetivo, con las complejidades del ser humano. Por ello, intentar asir lo que es el Arteterapia tendría que partir, idealmente, de experimentarla en carne propia.

Mónica Sorín define al objeto de la Arteterapia como “el proceso de transformación del ser humano a través de la experiencia artística y estética”. Asimismo, explica que “es evidente que la naturaleza misma de ese objeto no permite aplicarle los paradigmas teóricos y metodológicos de las ciencias llamadas duras” (2011).

Pero entonces, ¿qué más podríamos decir acerca del Arteterapia?

El Instituto de Arteterapia Transdisciplinaria de Barcelona (IATBA), describe al Arteterapia de la siguiente manera:

El Arteterapia integra las diversas expresiones artísticas (artes plásticas, música, literatura, danza, teatro, psicodrama, poesía) y aspectos de las ciencias humanas (psicología, educación por el arte, filosofía, sociología), para abordar la cura y el

desarrollo humano, a través de la expresión creativa y estética. Implica un conjunto de herramientas teórico-metodológicas de carácter terapéutico, preventivo y de desarrollo, que incluyen de manera fundamental el trabajo con diferentes lenguajes artísticos y – que teniendo un efecto terapéutico – se emplea en diversos campos de aplicación: psicoterapia, acompañamiento a pacientes con dolencias físicas, trabajo en comunidades, docencia, tareas institucionales, crecimiento personal, entre muchas otras. El enfoque es siempre clínico, pero no lo es necesariamente el campo de aplicación.

Ahora, si pienso en la palabra “transdisciplinaria”, entiendo que literalmente puede significar “entre disciplinas”. De esta manera, se podría decir que el Arteterapia Transdisciplinaria, es aquella en donde se navega entre los distintos medios artísticos estableciendo puentes y canales de comunicación. Es decir, que un mismo tema puede ser expresado en el ámbito terapéutico de diferentes maneras y a través de más de una disciplina artística, abrazando además todos nuestros sentidos.

Retomo otras palabras de Mónica: “La necesidad de lo transdisciplinario en el trabajo del Arteterapia. En ese andar por los márgenes, en ese movernos entre el rigor (y la intensidad) de la ciencia y la intensidad (y el rigor) del arte, entre el sentido de la lógica y la lógica de los sentidos, entre los diversos lenguajes artísticos, reside gran parte de la complejidad de nuestra tarea; también su provocadora y desafiante belleza” (Sorín, 2011: 61).

En el Arteterapia Transdisciplinaria, lo importante es la vivencia estética, y no dejarse guiar por aquellos cánones de lo que es considerado arte o no. La vivencia estética puede ser definida como “experiencia sentida”, la cual produce un impacto sensible o afectos múltiples que pueden ser liberadores, terapéuticos y re-significadores (Sorín, 2011). En la misma línea, Paolo Knill (2004) habla de la vivencia estética como nuestra capacidad humana para ser tocados y movidos por la belleza. Para que la vivencia estética sea posible, es necesaria la presencia y la escucha del cuerpo vibrátil. Es decir, se trata de una respuesta de origen corporal que va de la mano de la imaginación. Es sensual, imaginativa y, por lo general, sorprendente, pudiendo ser placentera o dolorosa. Para Knill, las vivencias estéticas son respuestas profundas que tienen la capacidad de abrir puertas hacia nuestra alma. La belleza entonces viene a ser como alimento para nuestras almas, y es ese alimento el que particularmente necesitamos en los tiempos que ahora vivimos.

En definitiva, el/la arteterapeuta facilita un espacio en donde se pueden desplegar las distintas combinaciones de expresiones artísticas, acompañando y sosteniendo al paciente para que este pueda explorar, vivenciar, interrogarse e integrar a través de ellas. Con un acompañamiento adecuado y sostenedor, las personas pueden aprender a desarrollar una sensibilidad estética, lo cual conlleva a una mayor conexión con sus cuerpos vibrátiles y con las sutiles o poderosas vivencias estéticas. Por otra parte, las obras que de estos encuentros surgen, están ahí para dialogar con y no para interpretar. Y la mejor manera para hacerlo es a través de la metáfora.

En estos puntos me detendré un poco más a continuación, pero por ahora decir que el Arteterapia Transdisciplinaria acompaña de maneras inusitadas y que nos conecta con partes de nosotros que tal vez están adormecidas o ignoradas. Soy testigo de su enorme poder transformador en la vida de muchas personas, así como en la mía.



La tierra fértil para mi caja de herramientas como arteterapeuta

A continuación, presentaré y explicaré brevemente lo que, para mí, son los ingredientes principales que hacen posible el éxito del Arteterapia. Quiero aclarar que no se trata de técnicas o métodos que se aplican sin pensar o como siguiendo un libreto. Más bien, se trata de herramientas que se van construyendo con el tiempo, que se van adecuando a lo que cada encuentro requiere y que son la base que sostienen tanto al arteterapeuta como al usuario/paciente.

El encuadre

El encuadre resulta ser una de las herramientas básicas y fundamentales para el quehacer del arteterapeuta. Es el punto de partida. Sin un encuadre bien plasmado, el trabajo carecería de sentido. El encuadre, dicho así en pocas palabras, tiene que ver con las “reglas del juego” que permiten la libertad psicológica y la confianza en el encuentro arteterapéutico.

Asimismo, el encuadre protege y está al servicio tanto del paciente como del terapeuta. A partir de él, se establecen las normas que regularan el encuentro terapéutico, aclarando en qué consistirá la tarea y qué condiciones de tiempo y lugar ésta tendrá. El encuadre, si bien puede ser adaptado a cada proceso, paciente o grupo, debe ser siempre riguroso, claro y firme.

Mónica Sorín (2011) también habla del encuadre como una actitud terapéutica, en donde el terapeuta debe encontrar el equilibrio entre los polos intimidad-distancia y ternura-crueldad. Para ella, la clave de la eficacia vincular en la terapia tiene que ver con encontrar la combinación entre lo cálido y cercano con el permanente desafío. La única crueldad que cabría es la de ser cruel con la crueldad del otro hacia sí mismo.

Por otra parte, Irvin D. Yalom (2002) habla mucho acerca de la importancia de crear un encuadre de confianza y seguridad en el trabajo terapéutico. Para él, este encuadre tendría que alejarse de las técnicas prefabricadas e instalarse en el “aquí y ahora”, creando así encuentros únicos con cada paciente o grupo. Creo que esta es la base del trabajo como arteterapeuta, la creación única y espontánea de un encuentro auténtico con el otro.

El vínculo

Una vez establecido y aclarado el encuadre, el primer objetivo de cualquier encuentro terapéutico es el de crear un vínculo saludable con el otro. Este es el primer paso, que permitirá transitar diferentes caminos con el tiempo. Asimismo, cabe mencionar que cuando se trabaja con grupos, los vínculos entre sus participantes también tienen una gran importancia y tienen que ser propiciados.

El vínculo terapéutico debe basarse en la empatía y la confianza, permitiendo que sea lo humano lo que prevalezca, ante todo. Si bien se trata de crear un clima de cercanía en donde el paciente se sienta cómodo para expresarse sin ser juzgado, no debe confundirse o igualarse a un vínculo de amistad. El propósito del terapeuta consiste en acompañar al paciente en su viaje exploratorio, ofreciéndole el soporte que necesita para que sea capaz de identificar sus propios recursos y ver el gran potencial con el que cuenta para transformar su vida. Para ello es necesaria una actitud de respeto, aceptación de las vivencias y sentimientos del paciente, así como una escucha activa.

En definitiva, algo que me ha quedado muy claro del trabajo terapéutico es la conclusión a la que llegó Yalom al decir que “lo que cura es el vínculo”. Y que es este encuentro auténtico lo que se debe priorizar, pues es la linterna que permite explorar, conocer y caminar por una cueva oscura.

La ternura

Mónica Sorín nos recuerda que la ternura es el elemento constituyente del sujeto humano. Es un elemento básico pues implica la aceptación de incompletud y vulnerabilidad (en mí y en los otros). En general, existe mucho miedo a los afectos y a mostrarnos vulnerables.

Para Sally Atkins y Melia Snyder (2018), en nuestra vulnerabilidad está el origen del amor, la pertenencia y la autenticidad, la fuente para crear una vida con sentido y propósito. La vulnerabilidad también es la fuente de la creatividad, la innovación y el cambio necesario para enfrentar los retos de nuestro tiempo. Esta manera de estar en el mundo nos lleva de ser simples espectadores a completos participantes, creando y propagando una ética del cuidado para lo humano y el mundo. Resueno mucho con lo que estas autoras reflexionan acerca de la ternura, pues el mundo realmente sería otro si conectáramos más con ella.

Como ya se ha mencionado, en el espacio terapéutico es necesario adoptar una actitud amistosa, en donde haya lugar para la ternura. En este sentido, el lenguaje puede ser tierno, hay palabras que realmente pueden acariciar. También se puede ser tierno sin tocar, como cuando miramos o escuchamos al otro desde la autenticidad y la empatía. Pero no cabe duda de que el vehículo privilegiado de la ternura es el cuerpo. Es así como Arturo Solari (2011) nos habla de las múltiples maneras en las que uno se puede comunicar tiernamente y manteniendo un clima donde se respete siempre lo amigo. Un abrazo, una sonrisa, una mirada, unos golpecitos en el hombro, un rozar de brazos y el simple hecho de estar cerca de otro, son todas expresiones de ternura. No se trata de forzarlas, sino de dejarlas fluir.

En este sentido, los espacios arteterapéuticos son, en mi opinión, como oasis de ternura, lugares donde se puede descansar después de un largo viaje y beber el agua necesaria para reponerse antes de continuar. Pensando en el caso específico de las personas mayores, muchas pasan días sin recibir algún tipo de contacto humano, por lo que la ternura es parte esencial del trabajo con este colectivo. De eso puedo dar fe.

La escucha

En la labor del arteterapeuta la escucha es muy importante y además constituye un entrenamiento constante. Aquí hablamos de una escucha profunda y sentida, de aquello que no suele ser tomado en cuenta o que suele ser prácticamente imperceptible. Marta Canellas (2011) explica como, para ella, la escucha es el preludio del acontecimiento y que además tiene que ver con una actividad en la que participa todo el cuerpo. Por ello, para que una escucha auténtica sea posible, necesitamos alimentar nuestro cuerpo vibrátil.

Dicho de otra manera, la escucha permite que estemos abiertos al acontecimiento. Y cuando hablamos de acontecimiento la mayoría de las veces nos referimos a aconteceres que una escucha anestesiada o controlada no podrían ser capaces de escuchar. Si logramos activamente trabajar en nuestra escucha, seremos capaces de reconocer los acontecimientos que luego irán marcando por dónde continuar. Es decir que, el propio acontecer será el que dicta el camino a seguir.

La resonancia y la metáfora

Como ya he mencionado, en el Arteterapia no se interpreta ni se afirma, sino más bien, se promueve el diálogo con la obra. En este diálogo es muy útil la resonancia tanto del arteterapeuta como del propio paciente o de los distintos participantes de un grupo. Se trata de compartir lo que me pasa a mí con lo que veo y escucho, con lo que siento tanto física como emocionalmente. En la resonancia no hay espacio para el juzgar, solo para el sentir. Por ello, es siempre subjetiva y tiene que ver con la persona que la formula y comparte. Como es de esperar, para que una resonancia sea posible, se necesita estar abierto a lo que pasa en el cuerpo, a la escucha del cuerpo vibrátil.

En nuestro trabajo, el papel de la metáfora es esencial y va de la mano de la resonancia. La palabra metáfora viene del griego *metaphora*, que a su vez viene de *metapherein*, en donde *meta* significa “más allá” y *pherein* significa “trasladar o llevar”. De esta manera, la metáfora tiene que ver con trasladar o desplazar el sentido de una palabra a otra. Dentro del Arteterapia, la metáfora es gráfica pero también corporal, pues para formularla es necesario partir de la escucha auténtica. La metáfora es lo que nos permite expresar una resonancia de manera estética y profunda. Asimismo, la metáfora permite expresar aquello que tal vez es difícil de reconocer o explicar, pues nos sitúa en el “como si”.

El humor

Como dice Mónica Sorín (2011), el humor constituye una herramienta importante en el trabajo arteterapéutico que invita a reírnos de lo que nos duele, a poner comedia en la tragedia. Aunque a veces pueda parecer absurdo o incluso chocante, cuando se pone en práctica, algo se mueve y queda una sensación de alivio y liberación. En otras palabras, podríamos decir que la risa y el humor transforman.

Ahora bien, el humor es algo muy serio, así como también sabio e inteligente. En este sentido, no se trata de reír por reír o de reírse del otro. En el humor también es necesaria la ternura y la complicidad para lograr reírse con el otro.

En mi corta experiencia dentro del mundo del Arteterapia, he podido poner en práctica y observar cómo el humor puede tener efectos muy profundos y sanadores sobre las personas. El

humor nos permite conectar con la potencia de vida, alejándonos de la melancolía insana y el victimismo. No siempre es fácil, pero sí es posible y necesario.

Lo grupal

El Arteterapia puede darse tanto en el ámbito individual como en el grupal. Dado que mis experiencias de prácticas fueron todas con grupos, me gustaría hablar brevemente acerca del sentido de lo grupal.

En el Máster, el trabajo grupal es un eje que atraviesa al espacio de aprendizaje. “Se trata de descubrir que juntos aprendemos y sabemos más, porque la mirada plural despliega multiplicación de sentidos y de significados” (Sorín, 2011: 63). Aunque no hay una sola forma de trabajo grupal, el primer paso siempre será establecer el encuadre que permitirá crear un espacio de confianza. La riqueza de un espacio grupal consiste en que ahí es posible aprender a dar y a recibir, a contener y ser contenido, a ver las cosas desde diferentes puntos de vista, a escuchar de manera activa, así como a desafiar y ser desafiado.

Cada grupo irá adquiriendo su propio estilo, pero para que un grupo sea considerado como tal, hará falta que sea más que un conjunto de personas. Como dice Mónica Sorín, es muy distinto hacer trabajo en grupo que hacer un trabajo de grupo. De ello depende el dispositivo grupal que se elija.

¿Y qué es exactamente un dispositivo grupal? Pues tiene que ver con las distintas formas y modalidades de trabajo con grupos, que crean las condiciones para que surjan o no ciertos efectos grupales (Sorín, 2011). “El dispositivo dispone”, nos recuerda Ana María Fernández, es decir, crea condiciones de posibilidad. Aquel dispositivo que se elija y construye tiene que ver con las ideas y pensamientos que uno tiene hacia lo grupal.

Lo que acontece en cada grupo siempre es y será singular e inédito. Sin embargo, se trata de lograr establecer un dispositivo grupal que desafíe y nutra a las personas. Marta Canellas (2011) lo describe muy bien cuando explica cómo el grupo permite interrogar las maneras en las que cada persona se relaciona con los demás y con uno. También posibilita darse cuenta cómo una situación puede ser vivida de formas distintas por cada persona, entender que la realidad es múltiple. Es decir, descubrir lo extraño en lo familiar y lo familiar en lo extraño.

Dado que el grupo tiene la potencialidad de sostener y acoger, permite a las personas abrirse a compartir y comunicarse desde el respeto, la ternura, la sorpresa, el juego y el humor.

Caminar con otro: Espacio de co-visión, supervisión y terapia

Y finalmente, no por ello menos importante, está el tema del acompañamiento y cuidado que todo terapeuta necesita en distintas fases de su andar.

Como seres humanos, estamos en un proceso de autoconstrucción permanente, lo cual implica que necesitamos ser capaces de permitir la transformación. Esto, como mencioné en las primeras páginas, tiene que ver con estar abiertos a lo incierto y lo caótico de la vida. Se trata de aprender a navegar las complejidades, aceptarlas y decidir cómo atravesarlas. Y que, con cada cambio, podamos dar lugar a lo nuevo.

En este sostener el desasosiego, el arteterapeuta tiene que cuidar de no reparar en vano y de no caer en el conocido “furor curandis” del que hablaba Kesselman. Será importante para él/ella aprender a sostener la confusión, rescatar lo saludable, celebrar los pequeños cambios y enfocarse en la potencia. Se trata de un aprender a estar presente, a confiar en el proceso y a tener siempre curiosidad.

Ahora bien, hemos aprendido que la mayor herramienta del arteterapeuta es sí mismo. Y que una de sus más grandes tareas es la de acompañar procesos, los cuales vienen a ser auténticos encuentros humanos. Sin embargo, el dar sin recibir puede ser insoportable y contraproducente.

Al trabajar tan de cerca de los afectos y de la subjetividad, es inevitable que surjan proyecciones y transferencias, por lo que resulta de vital importancia el supervisar la tarea, tanto por deber profesional como por responsabilidad ética y autocuidado. El famoso burnout sucede cuando no hay un equipo que respalde, o un espacio para compartir y ser escuchado. Con ello, me refiero a los espacios de supervisión y co-visión, en donde los arteterapeutas pueden compartir sus vivencias y dudas con respecto a su quehacer profesional.

Por otro lado, resueno con unas palabras que Mónica Sorín alguna vez compartió y que apunté inmediatamente porque me parecieron importantes de recordar: “Profundizar en el conocimiento de uno mismo es una manera de cuidarse”. Y es aquí donde radica la importancia de la terapia personal. En este sentido, es de enorme ayuda y aprendizaje el poder contar con

un espacio para experimentar el Arteterapia en carne propia y beneficiarse de los efectos curativos del arte y del vínculo.

El arte de envejecer y envejeciendo con arte

*La ancianidad no es peor que la juventud,
ni Lao Tse es peor que Buda.
El azul no es peor que el rojo.
La ancianidad solo resulta inferior
cuando quiere jugar a ser joven.*

- Hermann Hesse

El envejecer es un proceso natural y propio del ser humano. Sin embargo, en nuestra sociedad occidental, la vejez está asociada a una serie de características y palabras que generan rechazo y miedo. Nuestra obsesión por mantenernos jóvenes eternamente y nuestra incapacidad de hablar de la muerte como una parte natural de la vida, han hecho estigmatizado a la vejez y todo lo que ella representa.

Los avances de la medicina han permitido, en gran medida, que la población sea cada vez más numerosa y longeva. Esto conlleva a una necesidad de colocar una mayor atención y reflexión en cómo queremos enfocar y transitar esta última etapa del ciclo vital, etapa que no podemos eludir. El desarrollo de la creatividad se presenta como gran aliado, pues, como ya se ha mencionado, ayuda a potenciar los recursos de las personas y tiene un impacto en el bienestar personal y grupal. “El arte en este proceso, se transforma en el lenguaje para tramar nuevos sentidos y en vez de imitar la realidad, participa en la construcción de una nueva” (Villar, 2016: 6).

Resueno mucho también con las siguientes palabras de Hermann Hesse sobre el envejecer:

Envejecer no es simplemente un desmontar y marchitarse; como cualquier estadio de la vida tiene sus propios valores, su propio encanto, su propia sabiduría, su propia tristeza y en tiempos de una cultura un tanto floreciente se ha demostrado con razón una cierta veneración a la ancianidad, veneración que hoy reclama la juventud. No queremos sentirnos ofendidos por las exigencias de la juventud; pero tampoco queremos dejarnos engañar con que la ancianidad no tiene valor alguno.

Ciclos de vida

La vida no implica solo movimiento, sino también ritmo. En el mundo moderno en el que vivimos, este sentido de ritmo natural se ha perdido casi por completo. Por las noches encendemos luces artificiales para prolongar el día, ignoramos la necesidad de sueño o de vigilia haciendo uso de estimulantes y depresivos, y sobretodo no somos capaces de reconocer la ciclicidad de nuestra naturaleza humana. Dichos ciclos pueden ser largos o cortos, operando en todo lo que hacemos. Además, hay ciclos que existen dentro de otros.

Una de las maneras de conectarnos con la vida es a través del reconocimiento de los ritmos naturales. Estos ritmos naturales guían todo lo que hacemos, nuestra propia existencia. Nuestra respiración y el latido de nuestro corazón nos recuerdan constantemente del pulso de la vida, tanto dentro como fuera de nosotros. Asimismo, nuestras vidas están íntimamente conectadas y guiadas por los movimientos del sol, la luna y las mareas, los cambios de temperatura que se dan durante el día y de estación a otra.

Cuando nuestros ritmos están sincronizados, la vida fluye. Por ejemplo, los ritmos circadianos que rigen nuestros cuerpos afectan cada aspecto de nuestra vida: cuando nos levantamos, cuando dormimos, cuando nos alimentamos, y cuánta energía tenemos disponible. Juegan un papel importante en cómo socializamos y en cómo nos sentimos.

Asimismo, nuestra vida tiene un ritmo propio y las etapas de nuestra vida desde la infancia, adolescencia, adultez, paternidad y envejecimiento, nos demuestran que la vida y la muerte son parte de nuestro ciclo vital. Lo importante sería ser conscientes y conectar con estos ritmos y ciclos, trabajando con ellos en lugar de luchar contra ellos. Tradicionalmente muchas culturas han vivido en armonía con los ciclos naturales, reconociéndolos a través de celebraciones y festividades. Podríamos decir que, para conectar con la vida, es necesario vivir más en sintonía con estos ritmos y ciclos que nos han acompañado desde el comienzo de nuestra existencia.

Las estaciones

Seguramente el ciclo que más reconocemos y utilizamos como guía es el de las estaciones, el cual abarca muchos elementos que nos pueden servir no solo para conocer los cambios y movimientos externos a nosotros, sino también los internos.

En uno de los módulos del Máster, impartido por Eva Bischofsberger, se nos explicaba la sabiduría de cada ciclo, de cada estación:

- La primavera se caracteriza por los nuevos comienzos, el despertar, el crecimiento, y lo acelerado. La dirección va hacia arriba y la etapa del ciclo vital a la que se asocia es a la de la infancia. Una imagen que resuena perfectamente con la primavera es el brotar de las flores.
- En el verano se vive la expresión plena y el crecimiento completo, el despliegue máximo. La dirección va hacia delante y se asocia a la etapa de la adultez temprana. Una imagen que resuena con el verano es la de los frutos en los árboles listos para ser cosechados.
- En el otoño la energía deja de ser tan rápida y, por el contrario, empieza a desacelerarse. Es un momento de expresión de la plenitud y de darse cuenta de algo, de procesar e integrar. La dirección va hacia atrás y se asocia a la etapa de la adultez media. Una imagen que resuena con el otoño es la de las nueces y granos que guardamos en la despensa.
- El invierno trae consigo una energía mínima, de descanso y de finales. Es un momento en el que acaban los esfuerzos y hay lugar para expiar, soltar y llorar. La dirección va hacia abajo y se asocia a la adultez mayor. El invierno nos invita a tener el coraje de dejar ir para dar lugar a algo nuevo. Una imagen que resuena con el invierno es la de las semillas que hibernan bajo una tierra cubierta de nieve.

Ahora bien, es cierto que podemos tener cierto sesgo cultural hacia lo jovial de la primavera y lo activo del verano. Ello puede traducirse en una manera de andar por el mundo en donde no damos lugar al descanso ni al tiempo para reflexionar y profundizar. Si entendiéramos que el invierno no es solo un tiempo de cierres, sino de descanso y preparación para un nuevo ciclo, nos daríamos cuenta de que el invierno está muy vivo (de una manera más sutil o menos obvia).

Arteterapia para personas mayores

El Arteterapia no discrimina a nadie, pues se vale de la expresión de nuestra creatividad, la cual nos es innata a todas las personas. Como explica Mónica Sorín “la creatividad entendida como una capacidad de expresión armoniosa y libre; se vincula al cambio, a la transformación, lo que permite promover el desarrollo y crecimiento del individuo” (1992).

Aunque muchas veces las personas mayores manifiestan no ser creativas, la verdad es que el Arteterapia termina por sorprenderlas y reconectarlas con la vida. Por un momento, al menos, logra que estas personas se sientan más libres, se desconecten de su rutina, se olviden de sus angustias y malestares, se sientan sostenidas y descubran un espacio en donde pueden expresarse y conectar con su capacidad creadora.

El Arteterapia potencia las capacidades tanto funcionales, sociales y emocionales que todavía quedan intactas. “Por muy grande que sea la lesión orgánica, persiste la posibilidad de reintegración por el arte, por la posibilidad de estimular el espíritu humano” (Oliver Sacks, 2002).

Arteterapia en el “ámbito del olvido”

En lugar de hablar de enfermedades neurodegenerativas o de demencias, me gustaría quedarme con la expresión “ámbito del olvido” propuesto por Arturo Solari (2011) para referirse a este tipo de condiciones tan comunes de la vejez, y que justamente tienen al olvido como síntoma principal. “Ante la incapacidad médica actual de hacer frente a estas enfermedades y de parar los procesos de pérdida, queda -nos queda- la capacidad de la calidez y el afecto” (pp. 138). Y es justamente en este punto donde el Arteterapia tiene enorme y necesaria cabida.

Jill Hayes (2011) habla acerca de cómo las artes pueden alcanzar incluso a las personas con mayor deterioro cognitivo pues dependen de algo que va más allá del intelecto: la creatividad. Dicha capacidad fluye desde un lugar intuitivo y no-racional de nuestro organismo. Es por ello que podemos acceder a la creatividad de todo individuo, sin importar qué tan afectada esté su lógica o memoria secuencial.

Las condiciones típicas del ámbito del olvido, como las demencias, son difíciles de sobrellevar pues hacen que la persona afectada se sienta confundida y perdida. Las demencias implican

que la memoria se vaya desintegrando y que la habilidad de conectar con el presente se vea perjudicada. Es justo en este punto donde radica el potencial del Arteterapia, pues tiene el poder de movilizar sentimientos y recuerdos, reconectando a la persona con su sentir.

Como enfatiza Jill Hayes (2011), es importante que las personas con demencia tengan un espacio para expresar su sentir, sea que dichos sentimientos estén relacionados a experiencias del pasado o formen parte de su experiencia presente. Está claro que no todos los sentimientos serán gratos o placenteros, pero no por ello deben ser ignorados o minimizados.

“Las personas que viven con demencia pueden expresar sus sentimientos a través de las artes, cuando las palabras son difíciles de encontrar” (Hayes, 2011: 16). Las artes pueden recordarnos quiénes fuimos, lo cual puede resultar muy reconfortante, y además regalarnos cierta sensación de continuidad. Por otra parte, las artes nos pueden ayudar a sentirnos relajados y conectados con el aquí y ahora.

Las amapolas



Revisando entre mis cajones antes de una importante mudanza, encontré una tarjeta muy especial. Tenía, en la portada, una ilustración de una flor de amapola. Adentro, se encontraba un texto cariñoso escrito por mi abuela italiana dos años atrás y que me entregó el día antes de viajar a Barcelona. En puño y letra, me deseaba lo mejor en la nueva aventura que estaba por vivir: el Arteterapia. Ella también había dejado su tierra natal y sabía lo que implicaba cruzar un océano. Sus palabras me transmitían la añoranza que luego sentiría estando lejos de casa, pero también la ilusión y alegría que supondría el cumplir uno de mis más profundos anhelos y de seguir a mi corazón.

Y sin saberlo, o quizá sí, mi abuela me acompañaría en distintos momentos de este recorrido.

Y su amapola se convertiría en la metáfora que me inspiraría una y otra vez.

¿Pero cómo fue cobrando fuerza y relevancia la imagen de la amapola?

Intentaré explicarlo.

Durante la época que realicé mis prácticas, que coincidía con el hecho de que era mi primer año viviendo en Europa, fue la primera primavera en donde fui testigo del curioso crecimiento de las amapolas en los campos.

Si bien era una flor que ya conocía gracias a mi “nonna”, que siempre me cantaba la canción de “i papaveri”, y que me contaba acerca de lo hermosos que se veían los campos de trigo invadidos ellas, quise investigar un poco más.

Su tallo largo y recto las hace sobresalir entre las otras malezas. Mientras que sus finos y suaves pétalos le dan cierta imagen de fragilidad. Encontré que, para los agricultores, es una flor que molesta, pues desde un punto de vista botánico viene a ser una mala hierba que perjudica a los cultivos. Pero ¿por qué crecen justamente en zonas de cultivo y no en medio de un bosque? Citando a un biólogo, “a las amapolas les gusta el movimiento. Es una planta nitrófila, es decir, necesita que se remuevan los nitratos del suelo para crecer. Por ello, podemos verlas en lugares donde la actividad del hombre se deja notar”. Explica también que esta planta vive en base a la “estrategia de lo efímero”, pues su flor dura muy poco, pero produce miles de semillas, las cuales incluso pueden permanecer “dormidas” hasta diez años. Y por si no fuera poco, además, son especialmente resistentes a los herbicidas.

Leer todo esto me impactó y me hizo sentir una fuerte conexión con esta flor, pues me hacía pensar en las personas mayores con las que estaba compartiendo mi experiencia de prácticas. En cómo ellos y ellas en especial necesitan del amor, la ternura y el calor humano para florecer y conectar con la vida. Asimismo, me fui convirtiendo en testigo de cómo realmente el Arteterapia se presenta como una oportunidad para establecer un espacio de resistencia. Una defensa de lo vital, algo tan urgente y necesario en el mundo en el que vivimos.



Un primer paso: preparando las semillas

Mis prácticas de Arteterapia las realicé en tres centros distintos: Espai Social Sagrada Família, Centro de día La Magnòlia y l'Associació de Veïnes i Veïns de l'Esquerra de l'Eixample (A.V.V.E.E.). En los dos primeros trabajé con personas mayores con grados leves y moderados de enfermedades neurodegenerativas o con deterioro cognitivo leve, mientras que en el último centro trabajé con personas mayores jubiladas sin ningún tipo de deterioro cognitivo. Cada experiencia me aportó un aprendizaje diferente y, a la vez, uno común, que espero poder plasmar y compartir con ustedes en las siguientes páginas. Empezaré con el Espai Social Sagrada Família, para luego contarles acerca de l'Associació de Veïnes i Veïns de l'Esquerra de l'Eixample y finalmente hablarles sobre mis días en el Centro de día La Magnòlia.

Con respecto a los objetivos, la verdad es que fueron compartidos por los distintos grupos con los que realicé prácticas. Como semillas, algunos fueron cobrando más fuerza, mientras que otros se fueron transformando con el tiempo. Para comenzar, me planteé los siguientes:

- Fortalecer la autoestima y la confianza
- Desarrollar la creatividad
- Potenciar el sentimiento de utilidad
- Dar espacio a las emociones
- Redescubrir los propios recursos y capacidades
- Acercarlos a su propia dimensión de deseo y de ilusión
- Compartir experiencias socialmente integradoras
- Crear vínculos y tejer redes entre los y las participantes

Experiencia de prácticas en el Espacio Social Sagrada Familia

Es una verdadera alegría compartir con ustedes a continuación mi experiencia de prácticas con un grupo humano muy especial, al cual me referiré a lo largo de esta presentación como el grupo de “mis viejitos”. Con ellos, compartí varias sesiones a lo largo de casi un año, por lo que vivimos juntos los cambios y particularidades de cada una de las estaciones. Asimismo, mis viejitos fueron los primeros en permitirme experimentar y maravillarme ante el Arteterapia en acción. Un regalo por el que les estaré eternamente agradecida...

Estas prácticas las realicé dentro del Programa REMS (Reforzar y Estimular la Memoria y la Salud) en el Espacio Social Sagrada Familia de la Fundación Catalunya-La Pedrera, en donde se me ofreció un espacio para llevar a cabo dos sesiones semanales de una hora de duración cada una. El Programa REMS tiene como base la atención centrada en la persona y ofrece a sus participantes terapias no farmacológicas con el fin de potenciar la autonomía, así como las capacidades físicas y cognitivas.

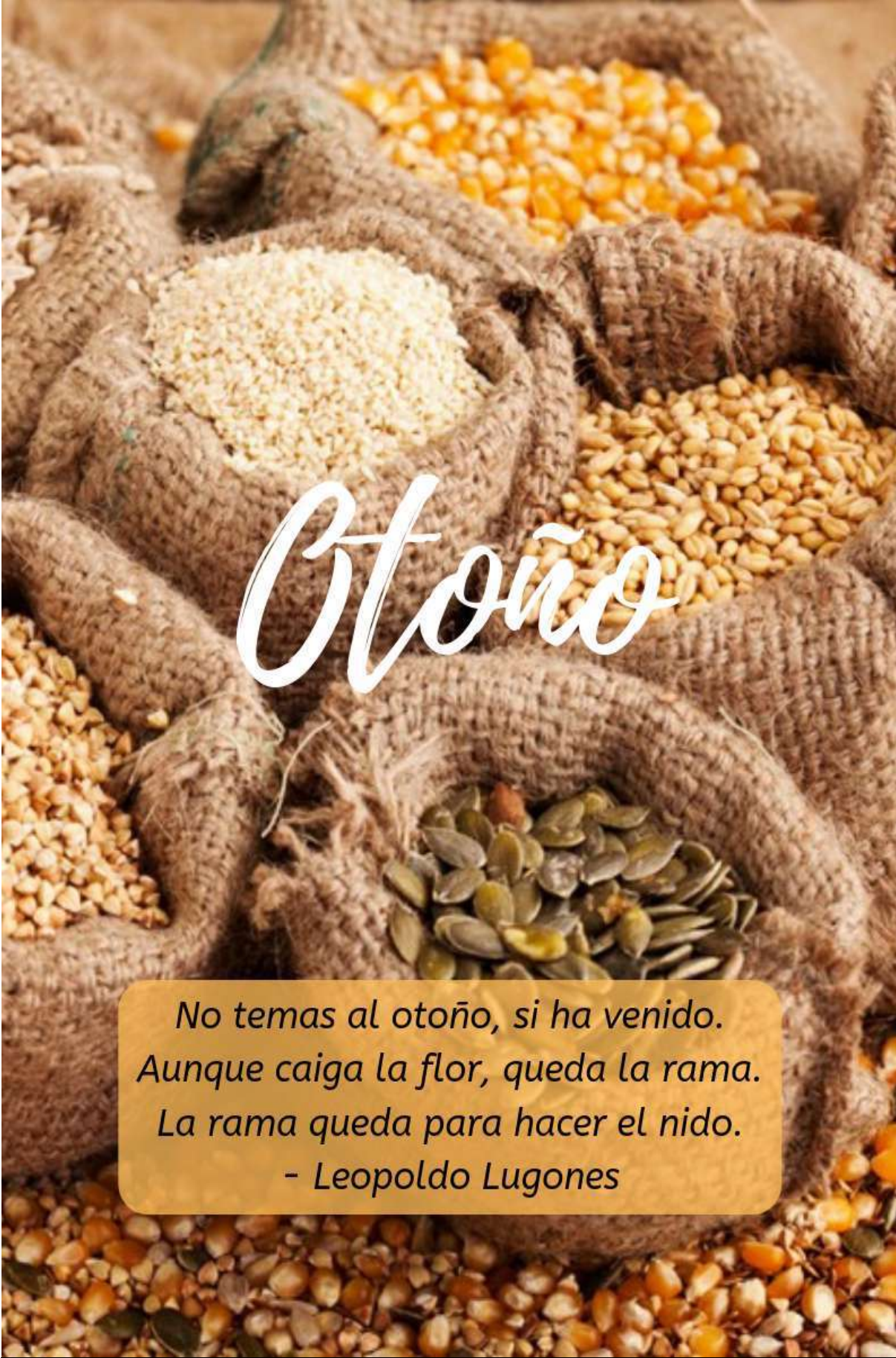
Para ubicarlos un poco más, el grupo de mis viejitos estuvo conformado por personas mayores con grados leves y moderados de enfermedades neurodegenerativas o con deterioro cognitivo leve. El número de integrantes del grupo fue variando a lo largo de los meses, pero con el tiempo terminó estando conformado por un promedio de 8 personas. En el espacio transitaron las siguientes personas, a quienes presentaré con una resonancia:

- Jaime: caballero de las rosas blancas
- Ernesto: observador de los astros
- Alba: princesa del mar
- Julio: tierno juglar catalán
- Sara: nube juguetona
- Irma: melodía de música clásica
- Luisa: sonrisa de niña
- Adriana: brisa sutil
- Paula: cuidadora de perdices
- Margarita: exploradora de montañas
- Dora: copo de nieve
- Juan: cantante de ópera

Después de varias horas de observación previa en el centro, me planteé varios de los objetivos iniciales que ya he mencionado anteriormente.

Debo decirles que después de un año de prácticas de psicología en un hospital militar en mi país, estaba muy emocionada por hacer prácticas de Arteterapia en un contexto totalmente diferente. Poco sospecharía que la institución que ahora había escogido se convertiría también en una fuente de gran aprendizaje con respecto a la importancia de encontrar mi lugar, proteger el encuadre y establecer límites saludables. Y que estos serían objetivos específicos en los

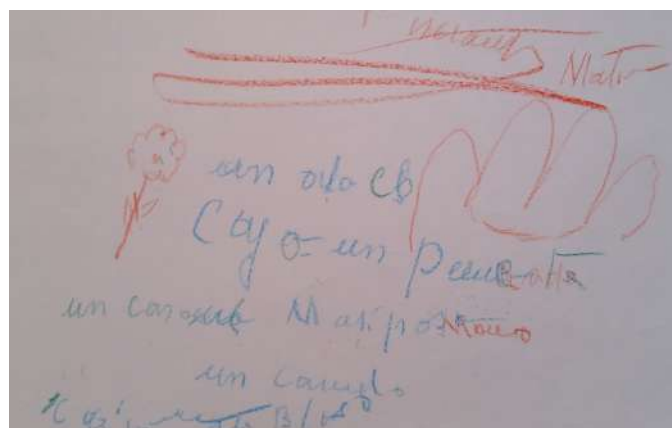
A continuación, intentaré transmitirles lo que ha supuesto trabajar con este grupo durante mis prácticas, nuestro recorrido juntos, así como los “darme cuenta” que fueron surgiendo con el paso de las estaciones, las cuales serán mi guía y el hilo conductor para compartir y reflexionar sobre esta experiencia.

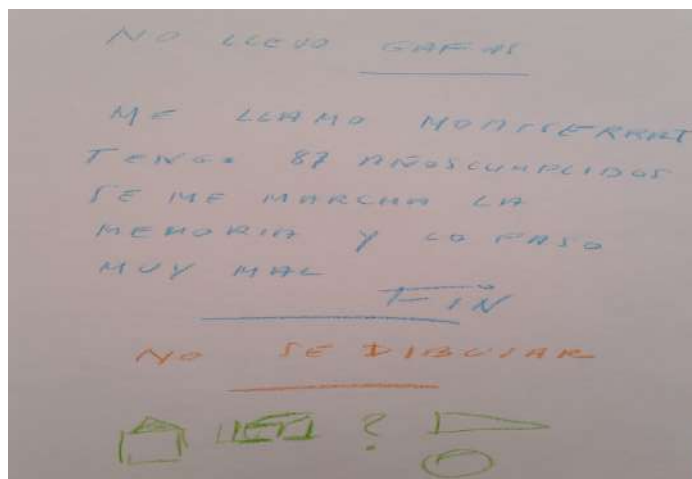
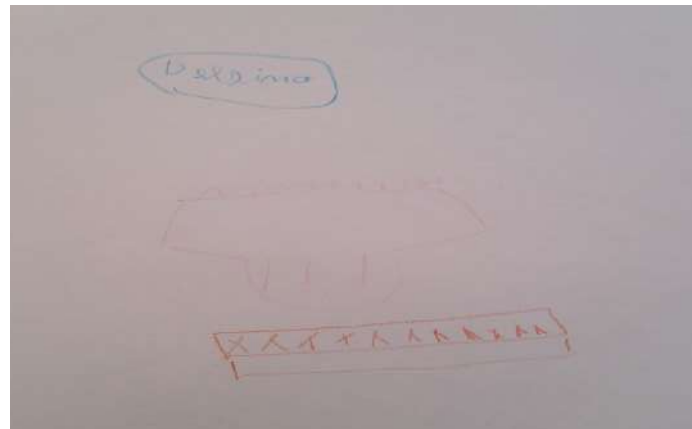
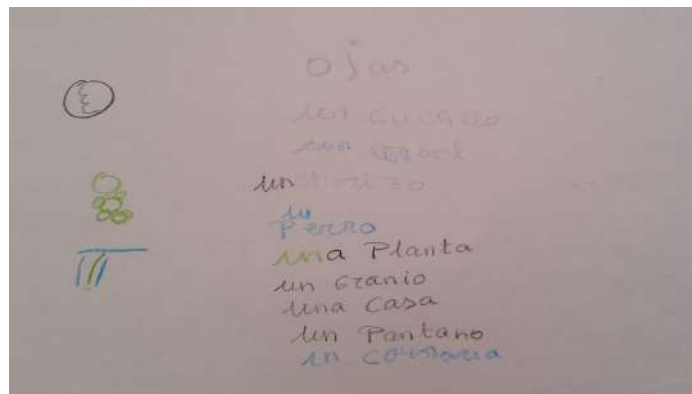


Otoño

*No temas al otoño, si ha venido.
Aunque caiga la flor, queda la rama.
La rama queda para hacer el nido.
- Leopoldo Lugones*

Era pleno otoño el día de nuestra primera sesión. Me sentía muy ilusionada y con ganas de finalmente compartir con el grupo con el que me habían ofrecido trabajar. Al observarlos, noté que hablaban muy poco entre ellos y que no parecían conocerse mucho. Todos estaban un tanto expectantes, pero en la mayoría de las caras también podía ver una pizca de apatía y resignación. Sin embargo, ya desde ese primer momento se vislumbraba la esencia de cada persona. El humor parecía flotar en el aire, pero aun no bajaba a la tierra, era como si hubiera una chispa esperando encender luces de bengala. Después de una breve introducción acerca del Arteterapia y de hablar del encuadre que tendrían nuestras sesiones, les propuse una dinámica para que se presenten dibujando sus nombres. Fui observando lo diversas que eran las necesidades y capacidades de cada persona, lo cual me supondría un reto al momento de pensar en cómo diseñar sesiones que incluyeran a todos. Por otro lado, noté que había apertura ante mis propuestas, pues todos quisieron participar y disfrutaron mucho el momento final en el que enseñaron sus dibujos frente al grupo.







Continuamos compartiendo y conociéndonos durante varias sesiones más. Los comienzos me resultaban, a veces, un tanto difíciles o forzados. Solía ponerme de pie mientras todos permanecían sentados para luego dar lugar a la palabra antes de pasar al caldeamiento y presentarles la actividad del día. En ciertos momentos, sentía que se me escapaba un poco de las manos el dejar hablar de manera libre a los participantes, pues no siempre se escuchan entre ellos y los que no hablan se empiezan a aburrir o a quedarse en silencio. Las interrupciones eran constantes. Una de las señoras me sugirió una vez poner más orden y hacerme escuchar. Dicha sugerencia me causó bastante gracia, pero también me dejó pensando en la importancia de no quedarnos estancados en esta situación que podría mantenernos en lo superficial. Así, me fui dando cuenta que era más fácil entrar en la tarea creativa antes que compartir desde lo verbal. Esto permitía a todos conectar más fácilmente y dejaba de sentirse forzado. Ahora veo que tiene más sentido hacerlo de esta manera, pues el entrar en el arte y en el cuerpo permite profundizar.

Llegado diciembre, me empecé a sentir más cómoda y menos preocupada por el querer controlar que todas las sesiones salgan a la perfección, me sentía más tranquila y con ganas de realmente estar ahí con ellos. Y así, poco a poco, la chispa del humor que nos acompañaba desde el primer día encendió la primera luz de bengala. Uno de los participantes, Ernesto, había manifestado en los días previos su incomodidad y malestar de seguir viniendo al centro, pues su problema de visión no le permitía realmente disfrutar o sacarle provecho a las actividades. Otro de los participantes, Jaime, lo animaba y lo invitaba siempre a sentarse a su costado durante las sesiones, pero a Ernesto se le notaba cansado. Así que pensé en cómo podría incluirlo más.

Para una de las sesiones, les propuse explorar las posibilidades de nuestro sentido del tacto, diciéndoles que ese día nuestras manos serían como nuestros ojos. Les presenté una caja negra con una apertura en la parte superior en donde iba colocando objetos para que cada uno fuera adivinando, a través del tacto, lo que estaba dentro. Les iba haciendo preguntas acerca de la textura, la forma, el tamaño, la temperatura y el peso. Fueron saliendo así un cono de pino, una piedra y un cordón. Al preguntarles para qué podía servir el cordón, muchos dijeron que para amarrar cosas o colgarlas. Sorpresivamente, Ernesto tomó la palabra y con mucha seriedad dijo que él usaría el cordón para ponérselo alrededor del cuello a Jaime y a Luis, dos de los participantes. Después de unos segundos de silencio (que sentí que duraron horas), todos se echaron a reír, incluido Ernesto. Y así el permiso para reír se nos fue finalmente otorgado.



De la mano del humor llegó la ternura. En esa misma sesión, Irma descubrió en la caja una pluma. Se me ocurrió pedirles a todos que abrieran sus manos y así fui pasando, uno por uno, haciéndoles una pequeña caricia con la pluma. Alba se me acercó y me sugirió que le hiciera cosquillas a Ernesto en el cuello y oreja para que la sintiera mejor. Así que eso hice. Ernesto permaneció inmóvil un rato, su cara imperturbable. Inmediatamente hizo como si se hubiese sobresaltado y se echó a reír. Nuevamente todos, un tanto aliviados, nos echamos a reír con él.



Creo que todo ello inspiró el primer trabajo grupal, pues hasta el momento solo les había propuesto consignas a nivel individual. Habíamos trabajado previamente el tema de las manos, en donde cada uno había dibujado y recortado su contorno en un pedazo de cartulina. Como se acercaban fechas festivas, les propuse hacer un mural con un árbol navideño alternativo compuesto por todas sus manos. La mayoría estuvo de acuerdo, por lo que fuimos escribiendo mensajes o palabras en forma de homenaje o agradecimiento a nuestras manos. Entre las palabras aparecieron: solidaridad, cariño, caricia, afecto y amor. Esto me resonaba mucho con la importancia de la presencia de la ternura y de darle cabida dentro de este espacio. Fui entendiendo que el cuerpo era el vehículo privilegiado de la ternura. Y también comprendí que no solo se trataba de besos y abrazos, sino también de la potencia increíble de la mirada y escucha auténtica.



Primer mural grupal realizado para Navidad



Invierno

Sólo quien está oscuro en la noche
puede despertar con la aurora, y sólo
quien duerme con las raíces bajo la nieve
llegará a ver la primavera.

- Khalil Gibrán

En más de una ocasión nuestro encuadre fue puesto a prueba. Al principio, me costaba establecer claramente los límites para que personas externas no interrumpieran o estuvieran presentes durante las sesiones. Muchas veces la socializadora se tomaba la libertad de dirigirse a los participantes, sea para pedirles que dejen de interrumpirme tanto o para observar lo que estaban realizando. Cada vez que alguien externo al grupo interrumpía la sesión, notaba que las personas permanecían más calladas. Era como si percibieran una presencia extraña. Por más que la psicóloga a cargo conocía las condiciones que yo necesitaba para realizar mis sesiones, me di cuenta de que tenía que ser yo la que marcara los límites. Rápidamente estas situaciones empezaron a despertar en mi una sensación de territorialidad, en donde lo que más quería era cuidar nuestro espacio y el encuadre.

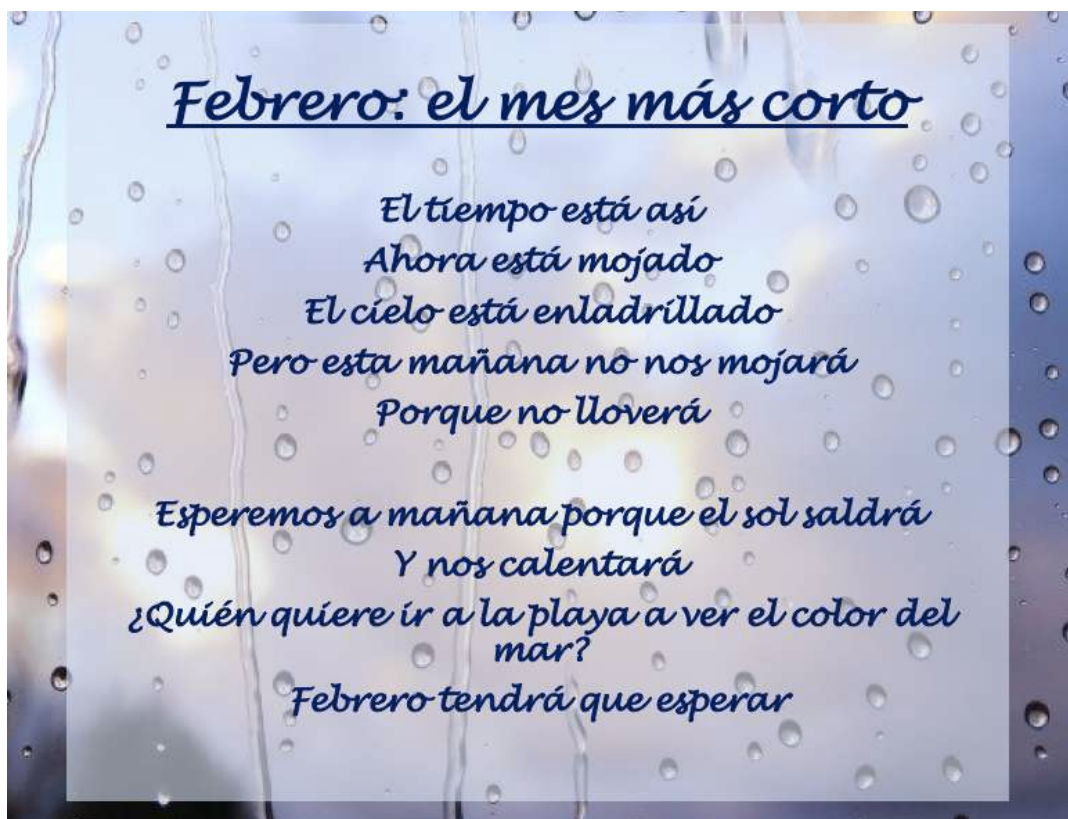


Debo decir que me tomó un tiempo posicionarme dentro de la institución y dejar de temer a mi propia autoridad a partir de los distintos retos que surgían. Durante los primeros meses, la psicóloga del centro supervisaba mi labor más de cerca y me pidió tener cuidado de no dar la impresión de que lo que hacía en las sesiones eran cosas infantiles, pues el centro recibía visitas esporádicamente y no querían dar una imagen equivocada de lo que ahí se hacía. Le aseguré que no tenía de qué preocuparse, pues en las sesiones no infantilizaba a las personas. Pero no podía evitar sentirme un tanto decepcionada, pues me daba cuenta de que la labor que ahí realizaba como arteterapeuta no era del todo comprendida ni buscaba serlo.

Para enero, la dinámica de mis sesiones empezó a cambiar. Por primera vez, decidí sentarme en el círculo con los participantes en vez de permanecer de pie como maestra escolar. Esta nueva modalidad, de horizontalidad me gustaba y me pregunté por qué no lo había hecho hasta entonces. El vínculo se estaba fortaleciendo en el grupo y algunos comentaban de lo bien que les hacía venir acá a pasar el rato. Y un día muy lluvioso de febrero me quedó más claro que el agua.

Era un día en el cual me había costado levantarme de la cama y al llegar al centro me di cuenta de que no tenía los materiales adecuados para elaborar lo que tenía planeado hacer. Como plan alternativo, pensé en crear un poema grupal acerca de la lluvia. Después de introducir brevemente el tema del clima y de cómo puede afectar o no nuestro estado de ánimo, me sorprendió que nadie se quejara de lo incómodo o frío que podían resultar días como ese. Muchos mencionaron que ya era hora de que lloviera, pues había sido una época muy seca. Así que les propuse crear un poema entre todos sobre estos días de lluvia.

Sara comenzó recitando refranes relacionados, los cuales iba recordando durante toda la sesión. Tanto así que, en cierto momento, Julio, que estaba sentado a su costado, se exasperó un poco y le dijo “¡por favor, ya basta!” Algunos se rieron, pues la situación realmente causaba gracia. Y Sara, actuando como si estuviera ofendida, se levantó y cambió de lugar momentáneamente y, después de un guiño cómplice, continuó recitando más refranes. Paula fue quien propuso la primera frase del poema, diciendo “el tiempo está así”. Luego Luisa recordó una parte de un trabalenguas que dice “el cielo está enladrillado”. Julio dijo que no tenía idea de lo que significaba “enladrillado”, por lo que propuso cambiar esa palabra por “nublado”. La cambiamos momentáneamente, pero luego volvimos a la original, pues Luisa confirmó que “enladrillado” quedaba mejor. Y así fueron saliendo frases y palabras que fuimos acomodando hasta que quedó el siguiente poema:



Poema sobre el mes de febrero, realizado entre todos

Esta sesión me enseñó que el estar abierta ante lo incierto y caótico también era importante. Además, me mostró una pizca del clima interno que se estaba generando en el grupo, en donde resaltaba la alegría, la ilusión y el humor. Ni el clima externo ni mi propio desánimo momentáneo tuvieron mayor cabida. Me llevé el poema como un regalo que me permitió salir de la queja y admirar lo que estaba aconteciendo frente a mis ojos.

...

En otra sesión, quise proponer un caldeamiento corporal diferente, pues hasta el momento me había animado muy poco a hacerlo. Una vez todos sentados, les pedí que se pusieran de pie y recrearan estatuas corporales a partir de las palabras que yo les iría diciendo. Empecé con palabras como “árbol” y noté caras un tanto de desconcierto, pero sí intentos tímidos. Luego, decidí probar con emociones y propuse: tristeza, alegría, rabia, aburrimiento... Me sorprendió como muchos lograban rápidamente entrar en el cuerpo, expresando a través de muecas, gestos y posturas la emoción propuesta. Incluso algunas estatuas cobraron movimiento, como la de

Luisa ante la palabra tristeza. Con la cabeza gacha y una expresión de desconsuelo, empezó a caminar por el espacio arrastrando los pies. Mientras que Alba recreó la tristeza sentada y mirando hacia el suelo. Después comentó que esa era la posición que había adoptado por mucho tiempo luego de la muerte de su hija. Por otro lado, Jaime conectó mejor con la estatua del enojo, haciendo gestos y movimientos con sus brazos como si fuera a pegarle una cachetada a alguien.

Sentí que no podía dejar pasar este momento y cambié sobre la marcha lo que tenía pensado hacer ese día, para pasar a proponerles hacer pequeñas dramatizaciones improvisadas en parejas. Les cuento brevemente lo que salió. Luisa y Paula eran dos amigas que se encontraban. Luisa estaba triste porque había perdido el boleto ganador de la lotería y Paula intentaba consolarla. Ya en escena, la situación empezó a divagar a otra, en donde Luisa lloraba por tener demasiados hermanos en casa, diciendo que siempre entraba y salía gente y que ella no tenía idea de quiénes eran, y que además no tenía “pasta” para mantenerlos a todos. Paula la escuchaba consternada e intentaba consolarla y ayudarla a ver lo positivo. En la dramatización de Juan y Adriana, Juan tenía que cantarle una canción para alegrarla. Así que le cantó la canción “ahí viene la plaga, me gusta bailar”. Dado que Adriana está muy afectada por la enfermedad y casi no habla, recibió el canto de Juan con una sonrisa mientras el resto del grupo acompañaba con las palmas.

Por último, Margarita y Dora representaron a dos viejas amigas que se encontraban después de mucho tiempo. Margarita sorprendió a todos con sus dotes actorales, saludando efusivamente a Dora como si realmente no la hubiera visto en años. Después de un pequeño diálogo entre ellas, decidieron cantar y bailar la canción de “la aragonesa”. Irma y Alba no quisieron actuar, pues decían que les daba vergüenza. No quise insistirles y les pregunté cómo les había parecido observar las dramatizaciones de sus compañeros, dijeron que fue estupendo.

Al final, todos parecían sorprendidos y mencionaron lo bien que se le daba la actuación a la mayoría, pues habían disfrutado mucho. En esta sesión particular considero que aprendí a confiar más en mi propia potencia y en la potencia de los otros, así como a experimentar un poco más con el “como si” desde un lugar en el que no siempre me encuentro cómoda. El tener una actitud abierta en ese momento permitió el dejar acontecer y atreverme a lo nuevo, que finalmente trajo momentos de sorpresa para el grupo.

...

Hacia finales del invierno, sufrimos una repentina pérdida. Jaime, fiel participante de las sesiones, falleció mientras dormía en su casa. La noticia de su muerte me agarró en frío, pues si bien sabía que el trabajar con este colectivo me confrontaría con el tema del final de la vida, esta era la primera vez que lo vivía desde un contexto de labor profesional. La primera sesión sin Jaime fue un día diferente. No tenía tan claro lo que quería trabajar con el grupo, un poco temiendo a que saliera el tema de la muerte, pues no sabía cómo lo podría manejar de la mejor manera.

Antes de la sesión, los profesionales del centro dieron la noticia a todos los usuarios. Algunos no recordaban quién era, otros sí. El silencio se apoderó unos instantes del espacio, acompañado de caras de resignación. Rápidamente alguien propuso un aplauso en honor a la vida de Jaime. Como si el silencio no pudiera tolerarse ni un segundo más. Yo solo quería estar con mi grupo, en nuestro espacio. Una vez acomodados, la socializadora del centro me dijo que nos acompañaría unos minutos, pues notaba que estaban un poco removidos con la noticia. No pude decirle nada, permanecí en silencio, cansada de marcar los límites. Creo que en esta situación particular puedo decir que me sentí capturada. Percibí que lo mejor era no hacer nada y sostener la incomodidad. Así, después de decir un par de cosas sobre Jaime, ella se retiró.

Una vez solos, quise hablar con el grupo y contarles algunas de las cosas que yo recordaba especialmente de Jaime. Muchos asentían ante mis palabras, otros decían que les gustaría ver una foto de él para ponerle cara. Paula señaló la silla que él solía ocupar y dijo “ahí se sentaba Jaime”. Y así, poco a poco, el tema de la muerte fue emergiendo. Hablamos de cómo ésta es parte de la vida, pero también de cómo nos puede resultar incómoda.

Sara, quien estaba muy acongojada, no dejaba de repetir que ella iría a misa a pedir por Jaime. Con ello, se abrió un pequeño debate sobre la religión, en donde tuve que poner rápidamente un alto y recordarles que en este espacio respetaríamos todas las creencias y formas de pensar de las personas. Sentí un poco de frustración en este momento, pues algunas personas no paraban de hablar. Otras querían saber los detalles de la muerte de Jaime, ante lo cual también tuve que poner un alto.

A continuación, la escucha de mi cuerpo vibrátil me llevó a la acción, a un fluir con lo que acontecía. Me puse de pie y rápidamente acerqué la pizarra. Les propuse hacerle un pequeño homenaje a Jaime a través de una carta o poema. Todos parecían estar de acuerdo. Con idas y venidas, fuimos encontrando las palabras para armar el siguiente escrito:

Carta para un amigo

***Ahora que te has ido
Te recordaremos siempre
Donde estés, nos esperas que ya llegaremos
Deseamos que estés en el cielo
Que ahí nos encontraremos

¡Vivir el momento!***

La última frase la propuso Juan, quien no suele hablar mucho, pero que siempre está sonriente y de buen humor. Alba propuso firmar el poema entre todos para luego entregárselo a la familia de Jaime. Ella también recordó la muerte de su esposo, el hecho de aun tener sus cenizas en casa, y luego habló acerca de la muerte de su hija. Todos escuchaban atentamente, en silencio. Me fui dando cuenta de lo importante que era darle lugar al tema de la muerte, de no negarlo y de fluir con lo que acontecía, de dar escucha a lo que el grupo necesitaba, que, en este momento particular, no parecía ser el silencio. Antes del final de la sesión, les propuse tomarnos de las manos y cantar alguna canción para despedir a Jaime. Empecé a cantar una parte de “Cielito Lindo”, y así, los que la sabían se fueron uniendo. Y suavemente fuimos terminando la canción.

Después de transitar un momento como este, me era inevitable preguntarme ¿qué sentido tiene trabajar con este colectivo, cuando la muerte parece estar a la vuelta de la esquina? Mientras más tiempo pasaba con ellos y observaba sus caras y escuchaba sus palabras, fui entendiendo por qué... Asimismo, pude comprender mejor algo que en el máster nos habían dicho más de una vez acerca del “vivir muriendo”, en donde todo cambio supone “muertes” que dan lugar a lo nuevo, un morir para renacer. Y así, la partida de Jaime marcaría un antes y un después en nuestras sesiones, y se convertiría en una fuente de inspiración para recorrer nuevos caminos juntos.

...

A photograph of a field of red poppies in bloom. The flowers are scattered across a lush green field, with some in sharp focus in the foreground and others blurred in the background. The word "Primavera" is written in a white, cursive script across the middle of the image.

Primavera

*La primavera ha venido,
nadie sabe cómo ha sido.
- Antonio Machado*

Con la llegada de la primavera pensé en proponerles realizar un nuevo mural para cambiar el de las manos que nos acompañaba desde diciembre. Al voltear a verlo, les recordé que ahí estaban las manos de todos los del grupo. En ese momento, Sara recordó a Jaime y yo aproveché para asegurarles que su recuerdo nos seguiría acompañando. Surgió la idea del jardín de la primavera, al cual le dedicaríamos varias sesiones. Para el primer caldeamiento, escogí la canción “Primavera” de las Cuatro Estaciones de Vivaldi. Mientras la escuchábamos, los cuerpos no podían permanecer quietos y las miradas se iluminaron. Las manos y brazos cobraron vida propia y seguían el ritmo. Margarita hacía como si tocaba el piano, mientras que Juan como si fuera violinista. Sara canturreaba “Cielito lindo”. Después, pasamos a hablar de las flores que más nos gustaban, para luego proponerles pintarlas. Estuvieron realmente concentrados en esta tarea y al final hicimos un pequeño compartir de cada dibujo. “Continuaremos los próximos días armando el jardín con paciencia, cuidado y calma”, les dije. Ante lo cual Alba añadió “y con cariño también”.





Las siguientes semanas seguimos trabajando en el mural colectivo. Pintaron entre todos un gran trozo de papel de color azul y otro de color verde para hacer el cielo y el campo. Estos días los disfrutaron particularmente, pues si bien parecía una tarea bastante sencilla, la actividad dio pie a que estuvieran más cerca el uno del otro y que surgieran temas de conversación en el que todos participaban. Para mí, fue una actividad que benefició mucho al vínculo que ya estaba formado y me hizo ver que había un clima de mayor confianza entre todos. Recuerdo particularmente cuando Margarita y Dora, quienes estaban pintando una al lado de la otra, chocaron codos sin querer. Margarita actuó como si estuviera enfadada, pero lo hizo de una manera tan teatral y graciosa que Dora se echó a reír inmediatamente y terminaron abrazándose.

Otro día, mientras coloreaban y recortaban flores y mariposas, Julio empezó a reírse de la técnica de colorear de Paula y Luisa, quienes iban un poco más lento. Ellas empezaron a reír también. Sin embargo, él les aclaró que no se reía DE ellas, si no CON ellas, ya que el respeto era lo más importante. Luego, le enseñó a Paula cómo había hecho él para colorear más rápido y ella tomó en cuenta su consejo. A Luisa, quien estaba dibujando circulitos de diferentes colores, Julio la ayudó imitando un poco su estilo para terminar de rellenar su mariposa. Este momento fue especialmente tierno. Julio terminó diciendo que la mejor terapia era la risa, recalcando que hacer este tipo de cosas le permitía compartir con otras personas y estar en un espacio en donde podía pasarla bien. Todo ello me hacía entender la importancia de dejar de pensar tanto en el producto final y más bien buscar disfrutar del proceso, en donde la creación venía a ser un medio para fortalecer los vínculos y pasar un buen rato entre todos.



Pintando la base del mural entre todas



Recortando flores y mariposas para colocar sobre el mural

Luego, llegó la hora de ir colocando en la pared todo lo que habían ido haciendo en las últimas semanas. Quisieron que el sol estuviera en el centro, como si estuviera saliendo de entre las montañas y recalcaron que era un sol de amanecer. También quisieron que hubiera un árbol, por lo que los ayudé a dibujar y recortar un tronco. Luego, le fuimos colocando las hojas verdes que ellos habían recortado. Al preguntarles si faltaba algo, Julio dijo que un pájaro. “¿Quién podría dibujarlo?”, pregunté. Varios señalaron a Juan, pues les parecía que dibujaba muy bien. Así que le pregunté si quería dibujar un pájaro para nuestro mural y él accedió tímidamente. Julio y Alba quisieron agregar hierbita verde en la base del árbol, por lo que recortaron triángulos verdes. Entre todos, fueron colocando y pegando cada una de las piezas que habían elaborado para el mural. Era la primera vez que los veía tomar más iniciativa, lo cual me enseña que el desarrollar la creatividad pasa por el guiar y el acompañar al principio.



El último día que le dedicamos al mural, fue un día para celebrar y cosechar los frutos del camino recorrido. Los invité a sentarse y contemplar el paisaje ya terminado. Sara repitió muchas veces que es precioso y ha quedado muy lindo. Todos parecen contentos y sonríen cuando les recuerdo que han sido ellos los que han hecho todo, pieza por pieza. Los invito a pensar en palabras o frases como resonancias acerca del jardín para luego escribirlas en papeles de colores y colocarlas en el mural. Por último, acerco la pizarra y les propongo dedicarle un pequeño escrito. Como título, Julio sugiere “el jardín de los súper guapos”. Alba agrega “y guapas”. Y así, queda el siguiente escrito:

“El jardín de las súper guapas y guapos”

Amor y alegría

Amor y paz

Serenidad y felicidad

Ojalá pudiéramos seguir muchos años

Todos juntos

Reunidos en el jardín de la armonía



Con el “Hallelujah” de Handel, burbujas en el aire y unos aplausos bien merecidos nos despedimos del mural. Margarita menciona que el escrito resume muy bien lo que ha significado y lo que significa este espacio. Yo no puedo evitar decirles que estoy muy emocionada y contenta con el trabajo realizado, y que en el jardín seguramente también hay algo mío. Y ahí es donde Julio me recuerda que esto es algo de “ida y vuelta”. Alba dice “también hemos tenido a la mejor profesora, pero no se lo digas...tiene un 10”. Yo me siento halagada y por primera vez, en lugar de incomodarme, recibo y acojo sus palabras llenas de cariño. Con ello comprendí la importancia de celebrar los logros y de dar valor al trabajo que estoy realizando, pues si no me reconozco, no los reconozco tampoco a ellos.





Verano

*Ya no llores, Verano! En aquel surco
muere una rosa que renace mucho...
- César Vallejo*

Y así fue llegando el verano, la última estación del año que compartiría con mis viejitos. Debo decir que noté cómo la energía en las sesiones cambió. Por una parte, empezó a haber más movimiento de personas, pues algunas empezaron a irse de vacaciones. Mientras que aquellas que continuaban viniendo al centro, parecían estar más aletargadas. En general, todo se sentía un poco más disperso. Por otra parte, me di cuenta de cómo me había ubicado con respecto a la institución. Desde hace un tiempo, realizaba sin interrupciones mis sesiones y no interactuaba tanto con los demás profesionales, quienes, al comienzo, estaban más presentes. Con la psicóloga a cargo tampoco intercambiábamos mayores palabras y ya no me preguntaba mucho acerca de cómo iban las sesiones. Si bien me sentía tranquila, no pude evitar pensar en la falta de interés por el trabajo arteterapéutico y el colectivo que se está nutriendo de él. Pero mi objetivo era continuar y aprovechar esta última etapa del camino juntos para seguir confirmando lo potente que es el Arteterapia.

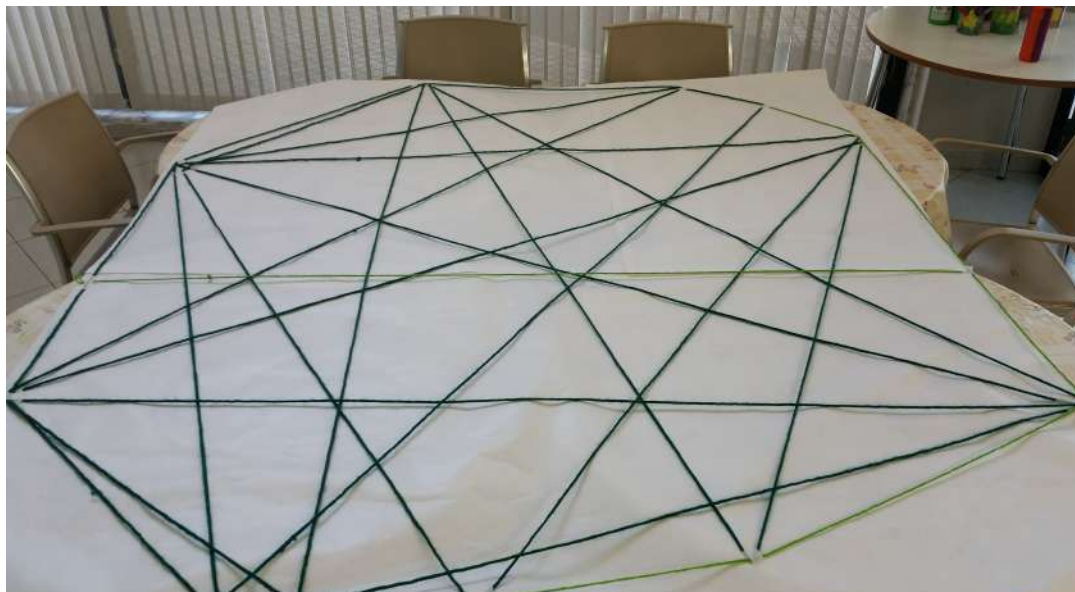
...

Un día, empezamos el caldeamiento con un ovillo de lana, el cual fuimos pasando recordando nuestros nombres e inventándonos otros, como un juego. Una vez armada la red, Margarita resonó diciendo que si la levantáramos en alto parecería un techo, un techo de colores si cada forma tuviera un color. Poco sabía que su resonancia daría pie a nuestro siguiente proyecto artístico, pues la idea de plasmar la red en un papel para luego colorear cada forma de un color diferente me resultaba emocionante.

La siguiente sesión la dedicamos a armar poco a poco la red, lo cual trajo algunas dificultades técnicas. Sin embargo, todos parecían tener ideas y ganas de buscar soluciones. En este proceso, me sentía sostenida también por ellos, quienes me recordaban que nuestra relación era de “ida y vuelta”. Por otro lado, durante este momento de tejido, surgían conversaciones amenas y diferentes, en donde todos participaban y se divertían. Hablamos, por ejemplo, acerca de la existencia de nombres poco comunes como Anacleto, Pancrancio, Anastasio, y Torcuato, así como de las capitales de distintos y lejanos países.

Otro día, cuando les pregunté si recordaban lo que habíamos hecho la sesión pasada, muchos dijeron que no. Pero Juan empezó a mover las manos como si estuviera tejiendo, cruzándolas en distintas direcciones. Le pido que repita el movimiento para el resto del grupo y es ahí donde recuerdan. “¡Ah sí, el ovillo!” dice Margarita. ¡Así es! Una vez más, las palabras a veces están de más cuando es el cuerpo que recuerda la vivencia. Les comento que ahora estábamos

preparados para pintar nuestro diseño y les ofrezco un color de pintura a cada uno para que finalmente todos tengan un color diferente. Y así, con tranquilidad, empezaron a pintar.



...

Quiero hacer un breve, pero importante, paréntesis para comentar algo que plasmé en mi diario de sesiones de práctica y que me gustaría compartir: *“Hoy me di cuenta de lo alegre que estaba Margarita desde hace un tiempo, como cuando habla con Dora en la sala de arriba antes de bajar a la sesión. Hoy la noté especialmente alegre y hasta payasa, haciendo muecas y mímicas para explicar alguna cosa. Me pongo a pensar en cómo venía a las primeras sesiones, apagada y sin interactuar mucho con los demás. Hoy participa e interviene más. Busca siempre sentarse junto a Dora (y Dora junto a ella), como mejores amigas de colegio. Es verdad que todavía se queja de su memoria y se pregunta por qué ha llegado a estar así como está, pero ya no se queda rumiando en este punto. Ahora la veo disfrutar y arriesgarse, ha dejado de poner peros a la pintura, especialmente si es en grupo. Hoy celebro a Margarita y su camino en este espacio.*

...

Durante el proceso de pintar nuestro “cometa” o “constelación”, emergen las dudas y preguntas por parte de ellos. Algunos me preguntan si tienen que pintar el borde o si tienen que rellenarlo todo. Para Luisa es muy difícil pintar y hacer actividades de coordinación fina, pues su mano tiembla y olvida con frecuencia qué es lo que está haciendo. Por momento decido ayudarla, y en otros dejarla probar por su cuenta. A su manera, logra hacer esbozos. Por su parte, Margarita y Dora pintan con bastante rapidez, pero quieren que les delimite bien la forma a rellenar. Juan, por el contrario, tiene facilidad para delinear las formas, pero prefiere no rellenarlas. Sara va a su aire, pintando como un torbellino mientras canturrea alguna canción. Se sale de los bordes llegando incluso a pintar la mesa, pero me gusta verla pintar a su manera, pues realmente se le nota libre y contenta. Me resulta hermoso ver a cada uno hacer su mejor esfuerzo e intentar fluir con una consigna tan abierta.

Cuando Sara me dice que ha terminado, le pregunto si nos quiere cantar algo y empieza con “Cielito Lindo” para luego pasar a “Las Mañanitas”. En ese momento, me pasó algo que nunca me había pasado. Escuchando a Sara cantar tan alegremente, mi voz pareció cobrar vida propia y a abrirse para acompañarla en su canto. Las palabras me fluían con facilidad, pues eran

canciones que yo también había escuchado mucho cuando era niña. Al oírme cantar con tanta naturalidad, todos paran de pintar. Me ven, me escuchan y empiezan a intentar seguir la canción. Al terminar, siento como si les hubiese hecho un auténtico regalo. Ellos están muy contentos y sorprendidos, y vuelven a coger sus pinceles para continuar pintando. Y yo me quedo sorprendida de lo que sucede cuando el cuerpo vibrátil despierta y se deja fluir.

Le dedicamos unas cuantas sesiones más a este trabajo grupal, en donde fui dándome cuenta de los estilos particulares de cada participante, así como sus maneras de convivir y relacionarse con el resto del grupo. Noto que hay ternura en cómo se hablan y tratan. Un día que Sara había llegado un tanto triste y removida a la sesión, muchos le preguntaban qué le pasaba. Sara nos comparte que no ha pasado una buena noche y que se da cuenta que ya no tiene su cabeza. Muchas le regalan palabras de aliento e Irma le dice que tiene una blusa muy bonita, ante lo cual Sara sonríe. Y en ese momento, me dice, en broma, que soy muy fea. Los demás “salen a mi rescate” diciendo que no, que soy preciosa. Sara me guiña y sonríe diciendo “¡pero claro!” Y luego, en un tono de voz más bajo me dice que desea que nunca se me vaya la cabeza como a ella, “te lo digo en serio, mi niña”. Acojo sus palabras en silencio, dando lugar a que también podamos hablar de lo difícil y doloroso que puede ser una condición como la demencia.

Y con las distintas conversaciones y temas que afloraron alrededor de nuestro comenta, fuimos llegando al fin de este gran y último proyecto grupal.





...

Cada vez más se iba respirando el comienzo del verano en el centro, con sus movimientos y cambios de rutina. Al comienzo de cada sesión, intentábamos hacer un recuento juntos de quiénes estaban presentes y quiénes habían faltado. Aunque no siempre recordaban el nombre de las personas, sí mencionaban algún detalle distintivo, sea algo de su aspecto físico o del lugar en donde se solía sentar. Todo ello me hablaba de los lazos y vínculos que se habían ido armando a lo largo de nuestro tiempo juntos.

...

Inspirándome el sentido de la vista, un día les traje imágenes a partir de una lista de preferencias sensoriales que había recabado en alguna sesión previa. A cada uno le di la imagen de lo que ellos habían dicho que más disfrutaban ver u observar. Y les propuse dibujar o escribir algo para acompañar dicha imagen. Y así, Margarita le escribió unas bellas palabras a su montaña querida, Alba le escribió al mar, y Julio al cometa Halley. Paula, que no sabía muy bien qué hacer en un principio, optó por dibujar sobre la misma imagen de los pajaritos unas semillas de alpiste y agua para alimentarlos. Juan pintó sobre la imagen de la tómbola, llenando los espacios en blanco con más color. Y Sara dibujó con color naranja llenando casi toda la página como suele hacer con sus flores.

Juan quiso leer en voz alta las palabras que había escrito. Hablaba de sus recuerdos del día que fue a ver el cometa Halley con su esposa y suegra a la montaña del Tibidabo. Es primera vez que menciona la tristeza a partir de la ausencia de sus seres queridos, pero también dice que son los recuerdos los que siempre se mantienen vivos.





Hace, muchos años, con mi Señora y suegra
fuimos al tibidabo a ver el Cometa Jaley
Hera de noche, pero esto hace un montón
de años, es un recuerdo alegre y triste
porque mucha gente ~~ya~~ ya no está
pero los recuerdos no se pierden y cuando uno
habla de las personas
muertas, ellos no están
pero los recuerdos si

*Hace, muchos años, con mi señora y suegra fuimos al Tibidabo
a ver el cometa Jaley.*

*Hera de noche, pero esto hace un montón de años,
es un recuerdo alegre y triste porque mucha gente ya no está
Pero los recuerdos no se pierden y cuando uno habla de las personas muertas,
ellas no están pero los recuerdos si.*

(Julio)



Para mí el mar tiene un encanto especial que me atrae. Viví cerca de él y por las noches me adormecía con el bello sonido de las olas al llegar a las orillas de la arena.

Tengo un bello recuerdo de aquellos tiempos y aun ahora añoro y me duele no poder ir. Quizas este año mi hija me lleve para poderme despedir de "mi mar particular". Así sea.

El mar tiene muchos colores desde el azul al verde. Un sonido suave a una noche de tormenta con altas olas furiosas.

Espero este año poder ir a verlo para despedirme de él. El me dio muchos días de felicidad y en tiempos de tristeza también me acompañó.

¡Gracias MAR

Te quiero y añoro!!!

Para mí el mar tiene un encanto especial que me atrae. Viví cerca de él y por las noches me adormecía con el bello sonido de las olas al llegar a las orillas de la arena.

Tengo un bello recuerdo de aquellos tiempos y aun ahora añoro y me duele no poder ir. Quizas este año mi hija me lleve para poderme despedir de "mi mar particular". Así sea.

El mar tiene muchos colores desde el azul al verde. Un sonido suave a una noche de tormenta con altas olas furiosas.

Espero este año poder ir a verlo para despedirme de él. El me dio muchos días de felicidad y en tiempos de tristeza también me acompañó.

¡Gracias MAR

Te quiero y añoro!!!

(Alba)



Tengo a mi vista una fotografía de una Montaña.
Me gusta mucho y me ayuda a ver y recordar mi
juventud.. Es muy bonito y estoy espe-
rando que llegue el Verano para ir a verla.
Te quiero mucho montaña.

*Tengo a mi vista una fotografía de una montaña.
Me gusta mucho y me ayuda a ver y recordar mi juventud. Es muy bonita y estoy esperando
que llegue el verano para ir a verla.
Te quiero mucho montaña.*

(Margarita)

Hacia las últimas sesiones, empiezan a surgir diferentes sentires, y el verano parecía estar dando lugar al malestar, a la tristeza, al enojo, al silencio. Cada vez vienen menos participantes a las sesiones y a Margarita se le ve un tanto más apagada cuando Dora no viene al centro. Un día que solo habían venido tres personas, les propuse trabajar con barro. Alba parecía encantada, y rápidamente se puso a trabajar y moldear. Julio, en silencio, también empezó a experimentar. Mientras que Margarita estaba más quejosa, hablando de su falta de fuerza. Dijo que no podía amasar el barro, pues era muy duro. La ayudé dándole pedazos más pequeños. Empezó haciendo tímidamente una suerte de barca. Luego hizo dos rollos y un “chocolate”. Alba, de vez en cuando, intervenía diciéndole que probara haciendo unos remos o una taza para acompañar sus figuras, pero Margarita reaccionaba diciendo que ella no podía. Julio intermediaba diciéndole a Alba que la deje estar.

Mientras moldeaban el barro, salió el tema de la salud, en donde iban compartiendo sus males y miedos. Especialmente Alba y Margarita hablaron acerca de la pérdida de la cabeza, y de lo mal que lo pasan cuando se dan cuenta de ello. Julio optaba por decir que siempre hay que mirar a quien está peor que uno y no quejarse. Y también decía que cada persona, así como cada cuerpo, es diferente. No quise reparar en vano y dejé que se mantuvieran un momento ahí, en la queja, en la expresión de su malestar y de su impotencia. No sé por qué me parecía importante también darle un lugar. Me debatía mucho entre cuándo parar, pues también me sabía mal que las últimas sesiones se queden con ese matiz más “negativo”. Pero también sé que la intimidad que se ha propiciado al ser un grupo pequeño permite que emerjan estos temas y que es necesario que los expresen.

Una vez realizadas las figuras y formas de barro, las pusimos al centro para ver lo que cada uno había hecho. Alba había hecho un hombre leyendo un periódico y un perro. Le hizo remos a la barca de Margarita y también un hombrecito. Quiso hacer una taza para acompañar al chocolate. Mientras que Julio hizo una suerte de teléfono. Al preguntarles cómo se relacionaban las figuras entre sí, Alba rápidamente creó una historia en donde decía que el hombre con el periódico llamaba a su novia usando el teléfono. “¿Y qué le diría?” pregunté. Alba le pidió a Julio que contestara él. “¿Qué le dirías a tu novia?”, le dijo. “¡Uf! ¿Qué le diría?”, dijo Julio como suspirando nostálgicamente. “Pues que si quiere venir a dar un paseo en una barca en el Parque de la Ciudadela”. Y con este aire más nostálgico fuimos cerrando la sesión.



Figuras de barro (Sesión 62)

Llegado el final de nuestro recorrido juntos, quise hacer un pequeño cierre con el grupo de mis viejitos, así quedarán pocos. Empezamos la sesión sentados con las obras colocadas en las mesas, en frente de cada participante. Comencé a hablarles acerca de cómo veníamos compartiendo desde hace casi nueve meses, y que se estaba acercando el final de nuestras sesiones juntos. A continuación, los invité a descubrir nuevamente sus obras, a verlas y saborearlas una por una. Algunas las recordarían, otras no. Y así empezaron lentamente a reconocerlas...

Margarita estaba un tanto negativa con respecto a sus obras, diciendo que la mayoría eran para tirar a la basura y dudando que en su casa sean acogidas. Me dolió verla y escucharla siendo tan dura consigo misma. Estuvimos repasando varias veces sus obras, haciendo un grupo de las que sí le gustaría llevarse y las que no. Escogió sin dudar el escrito que le hizo a la imagen de la montaña, y también quiso llevarse sus manos de cartulina recortadas que pusimos en el mural navideño, lo cual me pareció bonito. Finalmente, rompió y botamos las que no quería llevarse. Tuve que respetar esta decisión en silencio, intentando no reparar en vano, pero tampoco dejando que la crueldad se apodere del momento.

Julio observó las suyas en silencio, alegrándose cuando encontraba alguna que le causaba gracia o sorpresa. Era bonito verlo, pues mantiene una actitud muy alegre. Disfrutó

encontrando algunas de sus obras, especialmente las del “súper guapo” con pipa, o las de la masía. Sin embargo, su predilecta fue la imagen del cometa Halley, junto con su recuerdopreciado. La tenía en su mano casi todo el rato, contándonos nuevamente acerca de este momento tan especial para él. Recordó que las personas que ya no están con nosotros siguen vivas gracias a los recuerdos que tenemos de ellas.

Mientras que Alba estuvo observando las suyas, algunas con más nostalgia, otras con duda acerca de si las había hecho ella. Sin embargo, reconocía sus toques y los temas que siempre se repiten en ella: el mar, las aves, y las flores violetas. “Yo siempre pinto el mar, pues busco la libertad”, me dijo. Ella quiso llevarse todas a casa para enseñárselas a sus hijos y nietos, aunque después las guarden o boten.

Para terminar, les diseñé rápidamente unas carpetas de cartulina para que guardaran todas sus obras y pudieran llevárselas a casa. Con orgullo, las fueron metiendo y luego colocaron su nombre por fuera. Incluso Margarita parecía más contenta e ilusionada. Y así, de una manera sencilla pero sentida, fuimos cerrando la sesión. Sería nuestra última sesión juntos, con el grupo original con el que había compartido desde el inicio, con mis queridos viejitos.

...

En las dos últimas sesiones, como venían muy pocas personas, se incorporaron otros participantes del centro, que nunca habían participado en el espacio de Arteterapia. Se va notando que el verano se ha establecido. Las energías andan más bajas y las ganas de cerrar son cada vez más fuertes, pues incluso yo me empiezo a notar un tanto desconectada. Sentía que mi tiempo ahí se había cumplido, y que los objetivos se habían alcanzado.

El último día de todos, pensé en llevar a cabo una actividad que me había quedado pendiente, inspirada en los jardines zen, pues pensé que sería una buena idea llevarlos a la playa a través del juego con elementos propios del mar. Nos tomamos unos minutos para presentarnos y para hablarles brevemente acerca del Arteterapia y de lo que venimos haciendo en este espacio. Les aseguro que hoy, al ser la última sesión de todas, es un momento “dulce y amargo”.

Para empezar, les dije que hoy los llevaría de excursión a la playa sin necesidad de salir del centro. También hablamos de los japoneses y de sus jardines zen, y de cómo estos se

transforman constantemente. Una vez sentados alrededor de las mesas, les brindé una bandeja de plástico a cada uno, en donde coloqué una cantidad de arena. Les propuse esparcirla como ellos quisieran, de modo que sea la base de su obra, su lienzo en blanco. A partir de ahí, tendrían que colocar los objetos que ellos quisieran sobre la bandeja, creando una composición. Para ello, tenían a su disposición conchitas, piedras de varios tamaños, palitos de madera y conos de pino. Sin mayores preguntas o peros, se pusieron a crear. Fueron experimentando con distintos diseños y obras.

Fuimos terminando la sesión, con transformaciones y juego. Todos parecían contentos y satisfechos con el viaje a la playa. Antes de retirarse, uno de los nuevos participantes de ese día me comentó que le había gustado mucho la actividad y que me deseaba lo mejor en mi nuevo camino. Por otro lado, Juan se me acercó y me dio la mano como despidiéndose. Y eso que él no sabía que yo no volvería en septiembre. Me pareció un gesto muy hermoso y me impresionó mucho. Lo tomé como una señal de despedida en nombre de todos.

Después de ordenar y limpiar, me quedé un rato más en el centro despidiéndome de todas las personas con las que me encontraba. Alba y Margarita me encontraron y me quise despedir de ellas. Alba me dijo que le daba pena que no volviera, “tu vales mucho chata”. Me pidió que no la olvidara y que viniera a visitar. Me conmovió mucho. Por su parte, Margarita al darse cuenta de la situación me dijo “eso no se hace” como enfadada. Sin embargo, pudimos despedirnos con besos y abrazos, imaginando que lo más probable es que no nos volveríamos a cruzar.

Y así se terminó y cerró una etapa, una experiencia de aprendizaje única que atesoraré en el corazón siempre. Aunque sentí nostalgia al irme, también sentí mucha paz. Era momento de partir cargada con todos los aprendizajes y cariño sentido para buscar nuevos rumbos. Bajo la mirada de la luna y la sabiduría de las estaciones, las semillas habían podido ser plantadas y regadas en tierra fértil, para luego brotar, florecer y finalmente dar frutos. ¡Adiós con el corazón!



***Experiencia de prácticas en L'Associació de Veïnes i Veïns de l'Esquerra de l'Eixample
(A.V.V.E.E.)***

L'Associació de Veïnes i Veïns de l'Esquerra de l'Eixample (A.V.V.E.E.) es un espacio abierto a las personas que viven en el barrio, en donde se ofrecen servicios y actividades con el fin de mejorar la calidad de vida de los vecinos y fomentar la vida comunitaria, cultural, social y de ocio. En este sentido, organizan talleres y cursos libres, así como también fiestas populares, actos cívicos, actividades recreativas y acciones de voluntariado.

De esta manera, la Asociación me brindó la oportunidad de realizar sesiones semanales de Arteterapia con las personas que estuvieran interesadas en participar, alrededor de tres meses. Todas eran personas jubiladas y que vivían en el barrio. Se las presentaré a continuación, nuevamente con una resonancia:

- Mariela: estrella del norte
- Juan: curioso estudioso
- Fernanda: rosa libre
- Ada: sabia ancestral
- María Luisa: cisne soñador
- Daniela: mujer guerrera
- Gilda: abeja del amor
- Marta: abuela mussol
- Magdalena: margarita que florece

El espacio que me concedieron era un amplio salón con grandes ventanales con vistas a un pequeño y tranquilo parque. Inmediatamente me sentí a gusto, era como respirar aire fresco y la verdad tenía muchas ganas de empezar.



Espacio para taller de Arteterapia en la A.V.V.E.E.

Un primer encuentro

Si bien había mucha gente inscrita, el día de la primera sesión llegaron tres señoras. Todas muy atentas y amables, dispuestas a ayudar a acomodar las sillas y demás elementos del espacio. Mariela, quien está activamente involucrada en la Asociación, fue mi guía en muchos momentos, pues nunca faltó a ninguna de las sesiones. A María Luisa se le notaba un poco más reservada, pero a la vez con la mirada atenta. Por su parte, Daniela explicó lo importante que era para ella participar de este tipo de espacios, pues había estado muy sola y triste en el pasado.

Para este espacio, me animé a presentar y crear un centro, el cual consistía en un pañuelo naranja que sostenía a tres elefantitos tailandeses de distintos colores, un recipiente con semillas y una copia de un cuadro de Picasso titulado “Mano con ramo de flores”.



El centro de la primera sesión



“Mano con ramo de flores” de Pablo Picasso (1958)

Luego de pedir una ronda de resonancias a partir del cuadro de Picasso, nos presentamos y presenté el espacio. A continuación, era necesario dejar claro el encuadre, tocando el tema del horario, la continuidad, el compromiso a no faltar en la medida de lo posible, así como también el tema de los materiales. Asimismo, les aseguré que este sería un espacio de escucha, respeto y confianza. Por último, introduje los conceptos de resonancia y metáfora, los cuales serían la base de nuestro trabajo, intentando alejarnos de las interpretaciones y juicios de valor.

Para esta primera sesión, y después de un caldeamiento corporal, les pedí que escribieran su nombre en una hoja y en otra lo dibujaran. Al momento de compartir con el grupo, fue difícil que no hubiera interpretaciones. Sin embargo, me sorprendió la facilidad con la que pudieron resonar y crear metáforas a partir del trabajo con el nombre. María Luisa resonó con la palabra “fuerza”, mientras que Mariela con las palabras “libertad”, “primavera” y “montañas”. Daniela dijo que, al ver su nombre dibujado, pensaba en “eco” y “expansión”. Y así, después de un pequeño y tímido baile, nuestro primer encuentro llegó a su final.

“Somos los que somos”

En la segunda sesión solo se presentaron dos personas. Me pregunté por qué las personas apuntadas al taller (en total ocho) no se habían manifestado aún. Recordando la frase “somos las que somos”, me enfoqué en la tarea y en tratar de no preocuparme ni tomar personal estas faltas. Con el tiempo, fui comprendiendo mejor que siempre están los que tienen que estar. Esto tiene que ver con el dejar acontecer, el fluir y el no controlar, en permitir un espacio de posibilidades sin una idea fija de cómo tendría que desarrollarse la sesión.

Por ejemplo, esta segunda sesión permitió que Mariela y María Luisa se conocieran un poco más. Una de las dinámicas que les propuse fue la del espejo, en donde cada una tendría que ser el espejo de la otra, siguiendo todos sus gestos y movimientos. Aparte de otros ejercicios corporales, también tuvieron el tiempo de sentarse a pintar con tranquilidad y en silencio total. Cuando volvimos al centro, invité a María Luisa a resonar a partir de la obra de Mariela, ante lo cual dijo “un volcán de sentimientos”. Mariela hizo lo mismo con la obra de María Luisa y como resonancia le dibujó a una niña y a un sol junto con la palabra “tendressa” (que en catalán quiere decir ternura). Ambas estaban muy contentas con lo recibido.



Obras de María Luisa y Mariela (2 sesión)

Otra sesión que me sirvió para darme cuenta de la importancia de mantener las puertas abiertas, sin olvidar el encuadre, fue una en la que se presentaron nueve personas. Algunas tenían curiosidad por saber de qué iba el taller de Arteterapia y querían vivirlo en carne propia antes de apuntarse. Si bien hubo un momento en el que me agobié un poco, las invité a acompañarnos y a sentarse alrededor de nuestro centro. A continuación, aprovecho el momento para remarcar nuestro encuadre y volver al cuadro de Picasso que nos acompañaba desde la primera sesión. Nacen las siguientes resonancias: primavera, alegría, unión. Alguien se percata del hecho de que es más de una persona quien sostiene las flores, que pueden ser incluso tres. Y pienso en la belleza de la multiplicidad de miradas.

Cuando les pregunto cómo se sienten en este momento y los invito a intentar realizar una escultura corporal, noto cierta dificultad. El movimiento de los cuerpos es casi imperceptible. La mayoría se queda de pie con los brazos a los costados. Pido resonancias y casi todos dicen

encontrarse tranquilos, relajados. Otras dicen que les viene muy bien venir acá después de haber estado haciendo tantas cosas durante la mañana.

Luego, los invito a caminar por el espacio, conectando con su respiración. Caminan de forma circular y ordenada, por lo que en cierto momento les propongo caminar en distintas direcciones. Parecen desorientarse por unos segundos y muchas empiezan a reír tímidamente o a comentar entre sí. Les pido que, al cruzar su mirada con alguien, se saluden de maneras diferentes a las que estamos acostumbrados. Si bien a muchos les cuesta un poco, hay intentos de hacer cosas distintas. Parecen estar tímidamente divirtiéndose.

En otro momento de la sesión, les brindo papel y ceras para que dibujen “quiénes son”. Esta consigna causa cierta angustia en algunas personas, quienes me dicen que no saben dibujar. Otras me preguntan si puede ser abstracto. Así que les propongo no pensar demasiado y dejarse llevar por las imágenes que surjan, sean concretas o abstractas.

Una de las nuevas participantes de ese día, Magdalena, me llama y cuando me acerco se pone a llorar. Me dice que ella no sabe qué hacer, que tiene a su madre muy enferma en casa y que estas cosas hace tiempo que no las hace. Se empieza a angustiar y yo le digo que esté tranquila, que no se preocupe, que entiendo. Después de escucharla por unos minutos, le pregunto cuál es su color favorito. Me dice que el verde, así que le alcanzo una cera de ese color, y luego de otro tono. Le propongo jugar con esta cera y ver lo que sale, sin pensar. La dejo un rato sola y hacia el final veo que ha dibujado unas flores. Arriba coloca un mensaje que dice “las flores me dan tranquilidad”. Luego me explica que se tiene que ir, pues ha dejado sola a su madre y se disculpa casi avergonzada. Yo le digo que no se preocupe, que vaya tranquila y que espero que pueda regresar a las siguientes sesiones. Me dice que hará lo posible...

Me gustaría decir que Magdalena continuó participando de las siguientes sesiones, pero no fue así. Si bien habría sido un espacio que seguramente le hubiera aportado mucho, pienso que, tal vez, el momento que compartimos en esa única sesión y su encuentro con las flores que dibujó era justo lo que ella necesitaba.

Después de unas semanas de pausa debido a fechas festivas, se une al grupo Fernanda, quien comenta que es su hija quien le ha recomendado salir de casa e inscribirse en diversas actividades. Hace cuatro meses que ha fallecido su esposo y todavía no se encuentra del todo

bien. Le digo que lo siento mucho, que es natural que se sienta así y que esperaba que este espacio le sirviera para sentirse acompañada. Otras de las participantes también la animan a continuar participando de las sesiones. Y, en el caso de Fernanda, a partir de día no faltó a ninguno de nuestros encuentros...

La escucha

Hacia la tercera sesión se sumó el primer hombre del grupo, a quien llamaremos Juan. Se trataba de un señor muy simpático y parlanchín. Cuando entró al espacio, me percaté que llevaba un bastón como apoyo y que arrastraba una de sus piernas. Le propuse hacer todo lo que él consideraba que podía, escuchando siempre a su cuerpo y respetando sus límites, ante lo cual él asentía como si ya hubiese escuchado estas palabras más de una vez. Por otro lado, María Luisa explicó que no sabía si continuaría viniendo a las sesiones, pues tenía un problema en las córneas que le causa mucha molestia. Sin minimizar lo compartido, la invito a seguir viniendo siempre que pueda y se sienta a gusto. Y me quedo pensando en esta nueva noticia...

Una vez sentados alrededor del centro, María Luisa explica que ella es una persona que le gusta el arte, que es sensible, que le gusta escuchar y que colabora en una ONG de manera desinteresada. Con ello, surge el tema de la importancia de escuchar, no del simple hecho de oír, sino de realmente escuchar. Juan explica que él ha sido médico y profesor por muchos años, y también que ha llegado a la conclusión de lo importante que es saber escuchar.

Me llaman la atención estas conclusiones y me pregunto, por otra parte, si María Luisa realmente escucha o se escucha a sí misma, pues percibo que, por el contrario, habla interrumpiendo a los demás y sin establecer contacto visual con ellos. Asimismo, mencionó que no le quedaba muy claro dónde estaba el arte y la terapia en Arteterapia. Nuevamente siento que no está habiendo una verdadera escucha por su parte, casi como un no querer enterarse.

Cuando les pido que se presenten unos a otros, imaginando una vida o profesión secreta, María Luisa presenta a Mariela como *“una mujer que camina por el bosque en donde hay hojas secas de otoño que suenan ‘chas chas’ al caminar sobre ellas. En ese bosque, Mariela está a la búsqueda de un encuentro con hadas. También hay nubes de colores.”*

Me entenece y maravilla la sensibilidad y el detallismo que utiliza María Luisa. Nos transportó al bosque, llegando incluso a escuchar sus sonidos y ver sus colores. Pero lo que más me quedó resonando fue “la búsqueda de un encuentro con hadas”. Y a continuación, el despliegue de la imaginación de María Luisa continuó. Cuando Juan la presentó como una mujer que vive en Macchu Picchu, María Luisa quiso agregar elementos a esta historia y continuar con el juego. Así, dijo que después de atravesar la densa selva, había nadado hasta la Isla de Pascua vestida en un traje de oro.

Después de un caldeamiento que incluía movimientos inspirados por las olas del mar, llegó el momento de presentarse a través de un collage. María Luisa, que fue la primera en terminar, explicó que ella había querido poner mucho arte (todas sus imágenes eran de pinturas o joyas arquitectónicas). Sin embargo, también colocó la imagen de un bar y una persona montando bicicleta, pues mencionó que quería incluir el hecho de estar en contacto con otras personas.

Al momento de despedirnos, María Luisa prácticamente se escabulle de la sala y una vez fuera de la puerta la escucho decir “Adiós Carolina” con una voz casi imperceptible. Pero lo suficientemente perceptible para quien realmente está escuchando.

“Moldeándonos”

Un día quise experimentar con la arcilla como material. Fue un día que me sentía más abierta a la espontaneidad y al cambio de planes sobre la marcha. En una de las supervisiones que había tenido, hablamos de la importancia de seguir creando vínculos entre los participantes, para descubrir “el yo dentro del grupo” y “el grupo en mí”. Y ese se había convertido en uno de mis objetivos.

Para ese entonces, todos los participantes me ayudaban a preparar el centro, con los elementos que nos acompañaban desde el primer día y agregando otros que ellos querían compartir con el grupo. Juan había traído uno de los tomos de su colección de estampillas y sellos, pues la vez pasada había comentado que tenía muchas estampillas de flores clasificadas por país. Realmente era una colección muy bella y el observarla dio pie para conversar un poco acerca de lo que coleccionamos a lo largo de la vida y de los viajes realizados que nos marcaron de alguna manera.

Cuando llegó el momento del caldeamiento corporal, les propuse empezar por caminar por el espacio, conectando con su cuerpo y respiración. Luego, les propuse moverse de distintas maneras a partir de la propuesta de uno de los integrantes del grupo. Cuando alguien quisiera cambiar de movimiento tendría que decir “stop” y proponer uno nuevo. Juan nos advirtió que él no siempre podría realizar todos los movimientos, y que no pensarán que no quería hacerlos. Le pregunté si quería ser él quien propusiera el primer movimiento y dijo que le gustaría que todos caminaran como si tuvieran tres piernas, haciendo referencia a su andar con el bastón. Lo dijo con humor, por lo que todas pudimos reírnos y hacer el movimiento basado en su propuesta. A partir de ello, fueron saliendo más alternativas: caminar como un caballo fino, como una tortuga, de prisa, como un mono, etc. Parecían divertirse y sorprenderse del hecho de poder jugar con estos movimientos.

Ahora había llegado el momento de encontrar un lugar en el espacio donde pudieran respirar con los ojos cerrados, para luego abrirlos y acomodarse en una mesa y una silla cada uno. Una vez que todos estaban sentados y en silencio, les proporcioné un trozo de arcilla y los invité a irse familiarizando con este material, a tocarlo y jugar con él, experimentando sus distintas posibilidades y reconociendo su textura y temperatura. Después de unos minutos, les pedí que buscaran moldear quiénes eran, a partir de una forma realizada con la arcilla.

Una vez finalizadas las esculturas, les pedí que pensarán en un título para presentar su obra, así como en un breve escrito o poema acerca de ella. A continuación, colocamos todas las esculturas con sus respectivos títulos en una de las mesas y los invité a observar y reconocer cada una de las obras. Luego, les pedí que cada uno fuera presentando su obra y que el resto del grupo le regalara una resonancia escrita en un trozo de papel.

Al terminar la sesión, escuché como Daniela, una de las participantes, animaba a Fernanda a participar de un grupo de duelo, pues a ella le había servido mucho. Tomé mayor conciencia de lo difícil y doloroso que era el momento que estaba atravesando Fernanda. Pensé en cómo me gustaría que este espacio sea, para ella y también para los demás, un lugar de conexión con la vida, la ilusión, el humor y la amistad. Y reafirmó la importancia del seguir tejiendo vínculos.



Algunas de las esculturas de barro (6 sesión)

Quisiera compartir los títulos de las obras y algunas de las resonancias recibidas:

- “El Pagés se lava los pies”: tranquilidad, buda, relajo.
- “La cesta de la vida”: fresones, experiencias positivas y negativas, vida.
- “La vida con sus contrariedades”: detalles, seres mágicos como gnomos.
- “La barca”: deriva, vida, libertad
- “El parque”: recuerdos, buenos momentos. *(Esta escultura fue realizada por Fernanda, quien se emocionó al recordar a su esposo y el tiempo que habían pasado juntos en el parque).*
- “Acogedora”: mujer, abrazo.

Cosechando frutos

Hacia la mitad de nuestro camino juntos, se unió al grupo una señora llamada Ada, que explicó que, si bien estaba apuntada desde el comienzo, no había podido venir hasta ahora. No sabía muy bien de qué iba el taller, y yo le dije que no se preocupara y que poco a poco lo iría descubriendo. Ante ello, Juan quiso comentarle su impresión acerca de este espacio. Y la verdad que me sorprendió mucho escucharlo. Dijo que este taller era como una terapia de grupo, donde se venía a pasar un buen rato, a conversar en confianza y a estar a gusto. Que yo les hacía hacer “cositas” pero que en definitiva era para estar reunidos y pasársela bien. Yo le agradecí por compartir su impresión y le dije, como quien bromea, que era buena señal que no había dejado de venir a las sesiones.

Juan es una persona simpática y bastante social, que quiere acoger a las personas. Se dirigía a Ada varias veces como animándola a probar y a no preocuparse por no saber bien de qué iba todo esto. Yo estaba de acuerdo en el sentido de que sería bueno que ella fuera descubriendo el espacio por sí misma. Pero, en definitiva, quisiera pensar que las palabras de Juan en ese momento fueron como un termómetro grupal con respecto a cómo se iban sintiendo en este espacio que hemos ido co-creando juntos.

Fernanda, por su parte, comenta que este fin de semana estuvo muy activa. Había ido a visitar la exposición de rosas en el Parque Cervantes y el sábado había ido a la feria por el Día de San Pons. Nos explica que, ahora que tiene tiempo, tiene ganas de estar fuera de casa y hacer muchas cosas. Que sus hijos ya no la encuentran en casa. Le agrada mucho ir andando a todo lado y esta noche iría al Palau de la Música, pues es un día de puertas abiertas y tenía mucha curiosidad de verlo por dentro. Me alegra escucharla, percibir su vitalidad, la conexión con su propio deseo y sus ganas de hacer cosas.

A la deriva

Noto una diferencia importante con respecto a las sesiones que preparo con mayor calma y sentido y aquellas en las que improviso un poco más sobre la marcha. Me doy cuenta de que el contar con una hoja de ruta flexible me ayuda a no perder de vista el objetivo, el “para qué”. Asimismo, me mantiene anclada a mi centro, lugar desde el cual me es mucho más cómodo explorar y proponer cambios a partir de la intuición. Una hoja de ruta tentativa permite que

prevalezca el sentido de la propuesta sin temer a que el “cómo” invada y rigidice el fluir de una sesión.

Quisiera compartir una sesión que me permitió darme cuenta de la rigidez y/o del caos que puede surgir cuando el sentido no está claro, y también de cómo se obtura la escucha cuando se está más pendiente del resultado final que del proceso. Fue una sesión a la que llegué sin hoja de ruta, así como con mucho cansancio. Tenía la intención, un tanto etérea, de trabajar los sueños e ilusiones a partir de la metáfora de las semillas que sembramos y que luego crecen y dan frutos. Al llegar, la mayoría de las personas ya estaban sentadas alrededor del centro, charlando y bromeando entre sí.

En seguida, Juan saca dos objetos pequeños de madera con monedas incrustadas y me dice que los ha traído para colocar en el centro y compartir con el resto del grupo. Nos explica que son “ecus” de 1994. En ellas estaban grabadas escenas de Don Quijote. Pensaba que yo sería la única que no sabía lo que eran, pero el resto del grupo no recordaba esta moneda peculiar. Había sido el primer intento de moneda europea, previa al euro. Comentó que habían hecho muchas copias, pero que como nunca llegaron a entrar en circulación, fueron descartadas y ahora se consiguen por poco dinero. Al preguntarle por qué decidió traerlas, Juan habló de cómo las semillas que están siempre en nuestro centro lo hicieron pensar acerca de aquellas que nunca llegan a brotar. Y que los ecus habían sido un intento fallido, un plan que no se dio. Me impacta mucho la metáfora de Juan, me parece muy profunda, y optó por no decir nada más en ese momento.

La sesión continuó con un caldeamiento que también me chirrió como forzado, pues se trataba de bailar al son de una canción infantil. Noté los cuerpos bastante rígidos y bloqueados, con dificultad de jugar y fluir. También me percaté que a Juan le es aún más difícil. En las dinámicas donde el cuerpo cobra protagonismo, me da la sensación como si él desapareciera un poco. Se le ve más apagado, a diferencia de cuando está sentado conversando y hablando acerca de sus experiencias, o haciendo una broma, momentos en donde parece florecer.

Luego, los invito a cerrar los ojos y a pensar acerca de las semillas, las cuales pueden representar aquellas ilusiones o sueños que aun albergamos en nuestro corazón. Noto que algunas personas abren los ojos. No estoy segura qué tan fácil les sea una actividad en donde tengan que imaginar cosas un tanto abstractas o si la propuesta haya sido del todo clara y

comprensible. Es verdad que tampoco tenía un “guion” preparado para este momento y me siento un tanto perdida.

Sin embargo, decido continuar y los invito a quedarse con una de las semillas o sueños, con la que consideren más importante en este momento. A continuación, les doy hojas de papel en blanco, así como revistas y tijeras, invitándolos a buscar imágenes que resuenen o conecten con su semilla. En este punto, me doy cuenta de que algunos tienen un poco de dificultad, pues no encuentran imágenes concretas. Por ejemplo, Juan había pensado en “pipas de girasol” y buscaba campos de dicha flor. Yo le pregunté con qué asociaba esa semilla y me dijo que con “recuerdos de juventud”, así que le dije que partiera de ahí para encontrar las imágenes que necesitaba. Ada había escrito “sembrar la paz en el mundo” y quería la imagen de un lago tranquilo. Poco a poco fue encontrando otras imágenes que también la conectaban con esta semilla. Mariela tenía “nubes” y empezó a buscar muchas imágenes de cielos.

Nos quedamos sin tiempo, por lo que les dije que continuaríamos la siguiente sesión. Yo me quedé con la sensación de querer rediseñar la propuesta y brindarle mayor sentido. Gracias a las supervisiones, logré entender que los objetivos, si bien pueden cambiar o matizarse, siempre son nuestra guía. Recordando y teniendo presentes a los objetivos, el cómo llega. Ahora me doy cuenta de que, en ese momento, mi escucha estaba un tanto obturada y que la metáfora de Juan con respecto a los “ecus” y las semillas que no germinan, me hizo pensar en cómo me podía resultar difícil la idea de que no todo en la vida funciona o crece como uno desearía. Y ello me llevó a otra resonancia: Algunas veces, hay semillas que no germinan o brotan para dar lugar a que otras, más fuertes, lo hagan. Ello lo relaciono ahora a las propuestas planteadas, aquellas que no siempre brotan, porque hay otras que están más conectadas con los objetivos.

Retomando el sentido

Después de haber podido supervisar esta pérdida del rumbo en las sesiones, me propuse como objetivo el seguir tejiendo vínculos entre los y las participantes. Este objetivo sería mi norte para las pocas sesiones que aun nos quedaban. Y con ello, también cambiaría mi escucha y mirada, y me permitiría estar más atenta a los pequeños acontecimientos que suceden y que a veces no identificaba por estar más preocupada en cómo guiar la sesión de la mejor manera.

Y justo ese día, dos de las participantes, Mariela y Fernanda, habían traído de casa objetos para colocar en nuestro centro. Mariela había traído unos pétalos de rosa hechos de tela color lila y tres conchitas de mar. Explicó que a ella le había tocado armar los centros en el taller de Arteterapia del año pasado y que siempre utilizaba los mismos objetos, pero que los iba colocando en formas diferentes cada semana, lo cual creaba expectativa en el grupo. Le agradecí por compartir esto con nosotras y le dije que me alegraba que una de las semillitas de su antiguo taller nos acompañara ahora en el nuestro. Por su parte, Fernanda trajo una especie de huevo de pascua con un dibujo de un patito y flores que le había comprado a su hija hace cincuenta años. Dijo que al verlo en casa pensó en compartirlo con nosotras. Fernanda también mencionó que le gusta mucho venir y compartir con el grupo, que el grupo la sostiene y escucha.

Les propuse hacer un termómetro grupal, pidiéndoles que expliquen cómo se sienten actualmente haciendo uso de alguna metáfora. María Luisa dice sentirse como en una boda hindú, sentada encima de un elefante y vestida con un sari. Mariela dice que se siente como un pajarito que está volando contento y sin rumbo fijo. Fernanda dice que se siente emocionada y con ilusión de estar acá, que había estado contando los minutos para venir nuevamente a este espacio. Ada dice sentirse un tanto pletórica de energía, algo que suele pasarle mucho en esta época del año. Finalmente me preguntan a mí cómo vengo a la sesión y les digo que como un pájaro que ha volado mucho y ahora está aterrizando.

Y con ello, siento que el sentido ha sido retomado sin querer queriendo, sin forzarlo, solo estando más atenta y centrada.

Las participantes de ese día terminaron su collage en silencio, luego de un divertido caldeamiento en donde jugaron tímidamente a caminar de distintas maneras. Fernanda titula al suyo “Es mi vida” y explica que le gustan mucho las flores y que ha pensado mucho en volver a su pueblo, donde hay una Iglesia románica muy bonita. Y que le gustaría volver a sembrar las flores en su antigua casa.

unas semanas con él, así que les confesé que hoy repetiríamos el juego y esta vez plasmaríamos el diseño de nuestra nueva red.

Al formar la red, ellos iban decidiendo por dónde tendría que pasar el ovillo para que así el diseño tuviera cierto equilibrio. Una vez armada la red, les pregunté si preferían quitar el hilo y colocar cinta adhesiva en su lugar, o si preferían mantener el hilo y pintar usándolo como delimitador. Todos prefirieron la última opción, pues les gustaba cómo se veía el hilo. Entre todos, fuimos viendo la mejor forma para mantener la red, pensando incluso en cómo haríamos al momento de enrollar el papel para guardarlo.

Luego llegó el momento de ponerle color, así que les fui dando una témpera de color a cada uno y les dije que escogieran una de las formas para pintar (sea rellenarla completamente o hacer un dibujo dentro de la misma). Juan menciona que la obra se va pareciendo a una de Miró y que la próxima sesión compartiría algunas de las estampillas que tiene de este artista.

Mientras observamos cómo va secando lo pintado en esta primera etapa, Ada menciona, un poco preocupada, que es muy grande. Le aseguro que tendremos tiempo para terminar la obra entre todos y con calma. Considero que esta primera parte salió bien. Era la primera vez que trabajan todos juntos, y me parece que estuvieron bastante atentos a la escucha. Todos dieron su opinión con respecto a cómo mantener la red. Y creo que el hecho de que cada uno pinte una forma a su manera es como mantener el “yo en el grupo” que luego dará lugar al descubrimiento de “el grupo en mí”.

El segundo día que le dedicamos al proyecto grupal, Juan había recordado de traer las estampillas de Miró para compartir. Aprovecho también para recordarles que la siguiente semana sería nuestra última sesión. Fernanda dice que echará mucho de menos venir a compartir a este espacio. Y Juan agrega que es un lugar en donde surgen temas interesantes y se despierta la curiosidad. A mi me dio gusto escucharlos hablar así, pues veo que realmente se ha podido armar un grupo que disfruta de estar acá y de compartir. También me hace pensar en la soledad y en cómo algunos de ellos necesitan este tipo de espacios para conectar con la vida y la alegría. Me hizo pensar en la importancia del tejer vínculos saludables.

Así que con una canción que se llama “De colores”, los invito a retomar la obra grupal. Con entusiasmo, todos empiezan a pintar. Si bien la conversación sigue acompañando este momento, veo que se generan temas un poco más íntimos, con preguntas más personales. Por

momentos hablan en catalán, para luego volver al castellano. Por momentos también hay silencio. Algunas personas se detienen más en algunas formas, mientras que otras van pasando de una a otra. La hora se va terminado y aun quedan unas cuantas formas por pintar. Al decirles que les quedan cinco minutos, se ponen las pilas y deciden acabarla. La dejamos secando para observar y admirar en la siguiente sesión.



Obra grupal (12 sesión)

La despedida

Y así, el día de la última sesión llegó. Quise llevar flores amarillas frescas para colocar en el centro, dentro del cuenco con semillas que nos acompañaba desde el primer día. Les resoné que, para mí, las flores simbolizaban aquellos brotes que germinaron, a pesar de que aun quedaban muchas semillas dentro. Una resonancia que ya nos acompañaba desde hace unas sesiones, que sigue presente y se va transformando.

Ese día todos parecían tener muchas ganas de hablar, especialmente Juan. Sus anécdotas y recuerdos invitaban a todos a sumarse. Hablaron de los libros y lo que muchos hacen con ellos después de tantos años de guardarlos. Hablaron de los objetos que uno va acumulando a lo

largo de la vida y que, muchas veces, los hijos ya no aprecian ni desean. Hablaron del cuidado de los nietos y de la importancia de no confundirlo con una obligación.

Para conectar con el cuerpo, les pedí que caminaran por el espacio observándolo con curiosidad. Y luego les pedí que se colocaran alrededor del centro, esta vez de pie, para hacer el juego del saludo con las manos, cruzándonos con todas las personas en círculo. Después de hacerlo en silencio, les propuse hacerlo de nuevo con música y esta vez tomándose el tiempo de mirar unos segundos a los ojos de la persona con la que encontrábamos. Y poco a poco las sonrisas y risas empezaron a emerger cada vez más. Aprovechando la energía, les propuse hacernos masajes en la espalda. Así, en círculo. Fue también bonito escucharlos decir “qué rico”, “ay me hace cosquilla” y reír un poco más. Y darme cuenta de la importancia de darle lugar al sentir y al disfrute.

Para terminar, nos sentamos todos en una mesa y les pedí que escogieran una cera. Les propuse dibujar libremente con esa cera sobre su papel. Al cabo de un par de minutos, les pedí que pasaran su papel a la persona que estaba a su derecha. Y ahora tendrían que dibujar en la hoja que han recibido de su compañero, haciendo uso de la misma cera. Y así fuimos rotando y dibujando en las distintas hojas, hasta finalmente quedarnos con la que habíamos empezado. Hablamos de cómo una obra puede transformarse con otros colores y diseños. De cómo podría asemejarse a una semilla que crece sin saber cómo lo hará, pero con el cuidado de distintos elementos. Y así, con las obras como regalos, nos fuimos despidiendo.



Cargol treu banya (Juan)



Círculo florido (Mariela)



El corazón que llora (Fernanda)

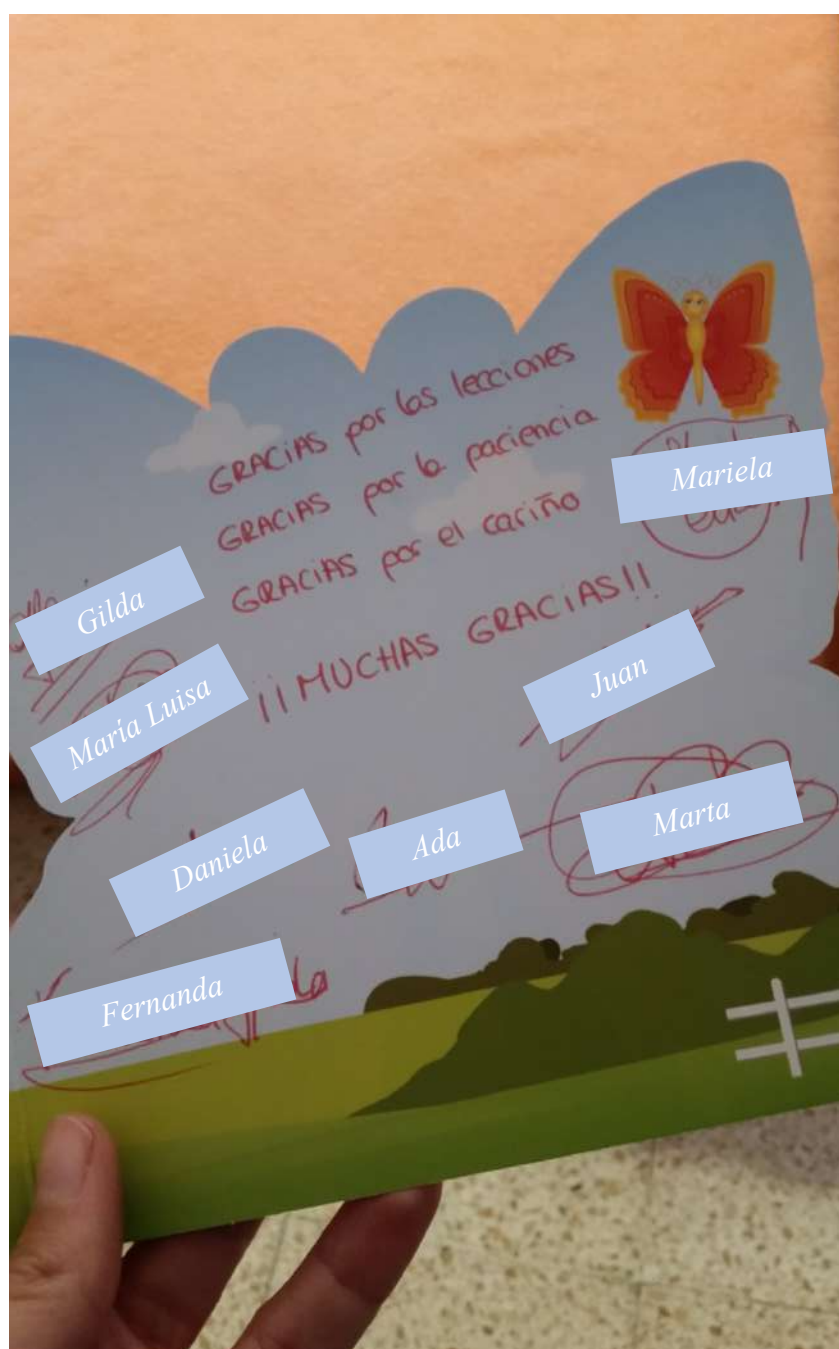


Las vueltas que da la vida (Daniela)



La flor que crece con amor (Carolina)

Al terminar la sesión y luego de desearnos un buen verano, me obsequiaron una tarjeta firmada por todos (incluso por aquellas personas que habían venido un par de veces). Yo estaba realmente sorprendida y agradecida de corazón, por todo lo compartido. Muchos querían saber si volvería o no el siguiente semestre, y noté que nadie se quería ir por más que ya era la hora. Pero poco a poco llegó el momento de despedirnos. Y con un calorcito en mi corazón, me fui contenta sintiendo que muchas semillas habían florecido...



Experiencia de prácticas en el Centro de día La Magnòlia

El Centro de día La Magnòlia, ubicado en el barrio de Sarrià-Sant Gervasi, es un centro en el que se ofrece una atención global a todas aquellas personas diagnosticadas con demencia u otras enfermedades neurodegenerativas. Asimismo, tienen como objetivo brindar soporte y orientación a las familias. Su método de trabajo se centra en la persona, valorando sus preferencias y la promoción de su bienestar, por lo que se basa en la empatía y la escucha activa.

Asimismo, en La Magnòlia realizaba sus prácticas Júlia, una de mis compañeras y amiga del Máster. Ella me fue animando a contactar con ellos para la posibilidad de hacer prácticas también ahí, lo cual verdaderamente me llamaba la atención. Paralelamente, pensamos en que podríamos incluso hacer algunas sesiones juntas. Esta propuesta me emocionaba aún más, pues se trataría de caminar acompañada ampliando la mirada, y aprendiendo a guiar conjuntamente.

En supervisión, a mi supervisora le pareció una muy buena idea y me habló acerca de la importancia de co-dirigir. Ello implicaría dedicarle un tiempo previo y posterior a cada sesión para reflexionar juntas, así como para diseñar una hoja de ruta tentativa. Con todo esto en mente, decidimos embarcarnos en la aventura, de la cual compartiré algunos pincelazos a continuación.

Cabe mencionar que después de unos meses de recorrer el camino juntas, también llegó el momento de realizar algunas sesiones por mi cuenta, así como de acompañar y observar las sesiones que ahí realizaba otra arteterapeuta, Ana Figueroa. De esta manera, mi experiencia de prácticas en el Centro de día La Magnòlia, puede ser dividido en tres etapas, cada una diferente a la otra y con un aprendizaje común y particular.

Todas las sesiones se realizaban en uno de los despachos dispuestos por el Centro para el Arteterapia, el cual no era demasiado amplio en comparación a los espacios en donde realizaba mis otras prácticas. En las sesiones participaban entre dos a seis personas, pero por lo general manteníamos un grupo de cuatro. Asimismo, el grupo no siempre estaba compuesto por los mismos participantes, pues la invitación a participar de la sesión siempre se mantenía abierta y era la directora quien solía indicarnos quiénes consideraba ella podrían beneficiarse más

según el día. Entre las personas que transitaron por este espacio, y sus respectivas resonancias, estuvieron:

- Raquel: ancla de barca pesquera
- Hilda: caricia de pétalo de rosa
- Tere: reloj de bolsillo
- Paloma: sirena tropical
- Berta: espuma de mar
- Marta: reina medieval
- Clara: jardín japonés
- Delia: golondrina de verano
- Fina: amante de las artes
- Emma: suave algodón
- Magda: suspiro de amor
- Manuel: manos dóciles
- Tania: bailarina de música cubana

“Bienvenida a nuestra casa”

Era el mes de marzo cuando empecé tímidamente a acompañar a Júlia en sus sesiones. Pensamos que sería mejor ir conociendo al espacio y sus participantes con calma y cuidado, pues entre ellos ya se había establecido un vínculo y una dinámica. Yo sería, al principio y por un tiempo, como una invitada.

Ese primer día, me dieron una cálida bienvenida con un caldeamiento de música catalana y luego fui testigo de un proyecto llamado “A través de mi ventana” en el que estaban trabajando desde hace un tiempo. Con imágenes de sus lugares más queridos, los participantes agregaban detalles al paisaje haciendo uso de color o elementos naturales. Conecté con la tierra, con su voz y raíces, algo que me conmueve y resuena en muchos niveles. Todos compartieron conmigo sus obras, explicándome qué lugar era aquel más querido para ellos y dando pie a una serie de anécdotas y recuerdos.



Obras del proyecto “A través de mi ventana”

En otra sesión, me di cuenta de la importancia de comenzar con música. Se podría decir que es un caldeamiento corporal, pues, aunque no haya un movimiento físico o externo, sí hay uno interno. La música definitivamente alimenta al cuerpo vibrátil. Asimismo, en este colectivo, observo como la música los lleva a recordar distintos tipos de vivencias, dando pie a que compartan una serie de recuerdos con alegría e ilusión.

Así fue como vivimos esta primera parte del camino juntas. Conociendo y adentrándome en el espacio que tan cuidadosamente había construido Júlia, sabiendo que juntas lo transformaríamos para hacerlo nuestro, encontrando nuestro estilo y dinámica. Es así que me quedé con la sensación de ilusión y de certeza de que seguirían saliendo cosas muy hermosas.

El primer paso

Casi al llegar la primavera, llegó el momento para que yo guiara una sesión, pues habíamos acordado con Júlia que podríamos irnos turnando cada semana.

Después de darles la bienvenida a las tres participantes de ese día, decidí empezar por preguntarles acerca de la palabra “Arteterapia”. Al percatarse de unas imágenes que estaban colgadas en el espacio, las señalaron y nos detuvimos un momento a observarlas. Luego, les pregunté acerca de las partes del cuerpo que podrían ser usadas en un espacio de Arteterapia. Raquel, una de las participantes, mencionó primero a la cabeza y luego a los pies. Aproveché para preguntarle qué haría con los pies para crear algo artístico, ante lo cual dijo que bailar.

A continuación, las invité a escuchar la “Primavera” de las Cuatro Estaciones de Vivaldi. Júlia se percató cómo todas movían rítmicamente sus pies bajo la mesa. El movimiento interno generaba un movimiento externo sutil, pero con presencia y constancia.

Como el objetivo de la sesión era el conocernos un poco mejor entre todas, se los recordé y propuse un sencillo juego imaginativo. Les iba preguntando qué serían si hubieran nacido flor, lugar, canción, animal, plato de comida, estación y color. Ante cada respuesta, surgían recuerdos y temas de conversación. Raquel habló del invierno, del Valle de Arán, de sus recetas de cocina, de su familia numerosa y del perro que rescataron. Marta recordó Montblanc y la fiesta de Sant Jordi. Por otro lado, Clara tuvo más dificultad de evocar y de entrar en el juego imaginativo. Pero llegó a decir que, si fuera un animal, sería un gato y que su estación sería el verano.

Acercándose el final, les pregunté cómo se habían encontrado durante la sesión, ante lo cual respondieron que bien acompañadas. Luego, les conté que tenía una noticia muy bonita para compartirles acerca de Júlia. Les dije que se había comprometido recientemente con su novio. Y luego, le pedí a Júlia que nos contara cómo fue. Fue muy bonito ver cómo todas felicitaban

a Júlia, escuchaban su historia y luego observaban atentamente el anillo y la explicación de su significado.

En general, siento que se creó un clima de bastante apertura y escucha. Mientras íbamos saliendo hacia la sala principal, les comenté que me había sentido muy a gusto con todas ellas, ante lo cual respondieron que ellas también. Marta además agregó “*nos hemos conocido un poco más*”, lo cual me alegró mucho pues ese era tal cual el objetivo de esta sesión.

Explorando desde lo conocido

Para el día de Sant Jordi, la fiesta clave de Cataluña, Júlia propuso que trabajáramos con las distintas imágenes y elementos que caracterizan a esta fecha a través de la música, los poemas y rosas de papel. Fue una propuesta que me emocionaba mucho y que la sentía como un reto, un explorar nuevos territorios. Asimismo, me daba cuenta de lo agradable y reconfortante que era sostenerme en Júlia, en ir de la mano con ella y en fluir desde este nuevo lugar.

Desde la apertura y el dejar acontecer, fuimos explorando el tema de Sant Jordi y los recuerdos asociados a él. Una de las participantes, Tania, explicó que su esposo le había regalado un rosal para que así todos los años tuviera rosas. Manuel se emocionó hasta las lágrimas y mencionó que le parecía un detalle muy especial. Podríamos decir que Manuel experimentó una verdadera vivencia estética gracias a las palabras sentidas de Tania.

También hubo muchos momentos de risas y picardía, lo cual me alegró mucho, pues la vitalidad que desprende Tania es contagiante, aun cuando a veces parece que está “pasándose de la raya”. Muy gracioso fue cuando mencionó la palabra “capullo” y Manuel, en broma, reaccionó diciéndole que por qué lo llamaba así. Por otro lado, disfruté mucho escuchándola hablar sobre los consejos que ella les da a las parejas para mantener viva la llama de la pasión.

En definitiva, siento que la sesión fue muy bien. Es verdad todavía me percibo un poco “observadora” y supongo que más cómoda al dejarme sostener por Júlia. Pero también es verdad que me siento a gusto con las personas y siento que las voy conociendo un poco más cada vez.

Atreviéndonos a explorar nuevas rutas

Aunque había sesiones en las que una lideraba y la otra hacía de apoyo, un día decidimos liderar las dos y juntas guiamos las distintas partes de la sesión y los acontecimientos que iban surgiendo. Con confianza en el proceso y sin preocuparnos por el resultado. ¡Y vaya que fue un descubrimiento! Trataré de hacer un recuento de cómo viví la sesión, de principio a fin.

Empezamos con la canción de “Hoy puede ser un gran día” creo que marcó el ambiente en general y permitió la apertura a los recuerdos y las ilusiones. Agradezco a Júlia por traer esta canción y por compartirla en esta sesión. Definitivamente la letra hizo su magia y creo que despertó a los corazones de las participantes, quienes leyeron atentamente cada estrofa. “¡Que difícil escoger una sola como la favorita!”, nos dice Berta.

Me gustó mucho cómo Berta al ver el barro empaquetado hizo la broma acerca de si era chocolate. Con ello, el miedo que tenía acerca de la posibilidad de un rechazo por parte del grupo a trabajar con este material se esfumó. Que importante es el humor, especialmente en momentos de cambio o ante algo que podría suponer un reto, un paso a lo desconocido.

Escuchar sus impresiones acerca de las imágenes que les mostramos de obras de Rodin, Giacometti y Botero, así como de otras esculturas que ellas conocían, fue muy bonito, pues ahí también había sorpresa, desagrado, agrado, observación, risa y recuerdos.

Luego llegó el momento de presentarles a cada una su trozo de barro. Me sentía emocionada, pues sé que se abría un mundo de posibilidades en donde podían pasar muchas cosas. Sabía que tal vez sería necesario guiar al principio con algunas propuestas simples, pero finalmente no hizo mucha falta, pues cada una, a su ritmo, fue familiarizándose con el barro y sintiéndolo entre sus manos. La verdad muy emocionante. Y también refleja mucho acerca de cada persona. Tania, por ejemplo, rápidamente jugó con unas formas alargadas y luego prefirió seguir conversando. Berta, por otro lado, tuvo como objetivo a lo largo de toda la sesión estirar el barro y darle una forma circular para luego apretar con los dedos hasta formar una pizza. Magda, quien recordaba haber trabajado antes con barro, estuvo experimentando con dos formas distintas, agregando y cambiando cosas en el camino. Y Delia, quien al comienzo estuvo observando un poco más a las demás para ver qué hacían, finalmente se decidió por hacer un recipiente, al que luego llamó bebedero o abrevadero.

Una vez realizadas las obras, cada una a su debido tiempo y forma, fue muy hermoso poder ponerlas al centro y contemplarlas en conjunto. De ahí, surgió la idea de observar qué podrían tener en común y ver si había la posibilidad de crear una historia que las enlazara a todas. Empezamos por los títulos de cada una para conocerlas mejor y ver qué personajes podrían salir de ahí. Tania tenía al “perro al acecho” y al “reptil”. Delia hizo el “abrevadero”. Berta tenía a “la pizza”. Y Magda a “un hombre con sombrero mirando si hay agua”. Si bien fue un poco difícil plantear la consigna de crear una historia, a partir de un movimiento espontáneo en donde el “perro al acecho” fue colocado al costado del abrevadero para que tome agua, empezó a surgir un pequeño relato:

El hombre con sombrero mirando si hay agua se dio cuenta que su bebedero estaba roto, por lo que decidió ir en búsqueda de agua. En el camino, se encontró a un cocodrilo que no era del todo malo, y quien le ofreció ayuda. Juntos caminaron hasta el abrevadero donde estaba sentado el perro, quien les dijo “solo sé que no se nada y solo sé que tengo sed”. Luego de tomar todos agua caminaron un poco más para encontrarse con una succulenta pizza, la cual comieron entre todos.



Repetimos la historia mientras observábamos las figuras de barro. Causó mucha gracia definitivamente. Las participantes estaban sorprendidas. Antes, algunas habían mencionado la importancia de trabajar la imaginación especialmente en el caso de los niños. Y después de haber creado las obras y la historia, les recordamos que ellas también tenían imaginación, la cual podían recuperar cuando quisieran.

En definitiva, me quedé con una sensación muy placentera después de esta sesión, de ver a las participantes experimentar sin miedo y fluyendo. El barro, al ser tierra pura, creo que tiene una propiedad muy especial, de centrar, de conectar, de sostener. Y en este caso, siento que nos ha sostenido a todas, creando un ambiente acogedor, de escucha y también de alegría. Ha sido bonito ver a cada una desplegando su personalidad y mostrándose en el grupo de manera auténtica.

...

Otro día, tuvimos el objetivo de poner especial atención a las manos y dedicarles toda una sesión. De esta manera, les presentamos un material nuevo e incluso un tanto extraño: el yeso. Y es justamente esa curiosidad la que se presenta como semilla para explorar nuevas rutas y sensaciones. Así que, con la canción “Morning Mood” de Grieg y el “Hallelujah” de Handel, fuimos desperezándonos y moviendo las manos como jugando.

Luego, les ofrecimos crema de manos, la cual se empezaron a poner de manera rápida y automática. Al partir de la invitación a realmente acariciar y masajearse las manos, algunos retoman el movimiento ya con otro sentido.

Al pasar a la actividad con el yeso, los noto bastante curiosos y con ganas. Les explicamos que haríamos un molde de una de nuestras manos. Una vez que nos observan a nosotras colocar las primeras capas, parecen querer brincar a la tarea. Sus manos empiezan a masajear el yeso, asegurándose que no queden los famosos huequitos. Noto mucho cuidado en este proceso, mucha atención y la intención de que realmente quede bien. También resulta interesante que fueran percibiendo la diferencia entre el yeso mojado y la sensación que éste iba provocando al secarse, así como el poder preguntarles a ellos si les parecía que ya había las capas suficientes o si consideraban que a alguna parte le faltaba. Todo ello me parece de mucha riqueza, pues finalmente eran ellos quienes dirigían la creación de su propia obra.

Luego, el tiempo de espera que atravesamos para que terminara de secar el yeso trajo momentos en donde pensé que tal vez se aburrirían demasiado o desesperarían, pero creo que entendían que era parte del proceso y que para el resultado final valdría la pena esperar. Incluso pienso que era yo quien estaba más preocupada por esta espera que ellos. Cuando consideramos que el yeso podría estar ya seco, fue muy divertido ver cómo iban despegándolo de sus manos, con ese apuro de niño que quiere abrir un regalo empaquetado. Y sus caras de sorpresa ante lo que habían creado, no tuvo precio.



La siguiente semana, al preguntarles qué recordaban de la sesión pasada, Raquel dice “ni idea, si ni siquiera me acuerdo lo que he desayunado por la mañana”. Pero luego Manuel empieza a acariciar sus manos y llega la palabra “enyesar”. Inmediatamente todas hacen un gesto como de recordar y sorprenderse. A partir de ese momento, la propuesta de escuchar un poco de música y calentar nuestras manos fluye naturalmente.

Siempre me resulta increíble observarlos en este momento en donde la música los acompaña e inspira. Raquel parece muy juguetona moviendo sus manos y recordando la época en la que tocaba piano. Manuel, después de unos minutos de movimiento alegre, opta por permanecer quieto y escuchar, pues esta música dice transmitirle mucho sentimiento y alegría. Marta y Berta son más tímidas en sus movimientos, pero parecen estar disfrutando de estos sonidos tan especiales. Una vez terminada la música, surgen algunos temas de conversación relacionados a ella. Manuel recuerda que cuando falleció su hijo, los de la Iglesia le propusieron una lista de canciones para tocar durante la misa. Raquel recuerda el piano de su madre que estaba en casa de sus tías solteras.

Luego, sacamos las manos de yeso y se las enseñamos para que vuelvan a reconocerlas como suyas. Les proponemos recortar el yeso sobrante con cuidado. Manuel nota que su mano tiene algunas fisuras, lo cual no le agrada. Así que se dedica el resto de la sesión a cuidadosamente “rehabilitar” y “curarlas” con cola y más pedazos de yeso. Verlo hacer esto me hace dar cuenta de su perfeccionismo, pero también del cuidado que le pone a las cosas hechas por él. Recuerda que como ebanista nunca dejaba un trabajo “mal hecho”.

Con respecto a la propuesta de pintar las manos, encontramos otra dificultad. “¿Una mano verde o azul? ¡¿Cómo es posible?!” Raquel manifiesta que ella quiere pintar la suya color piel, y Marta también. Aunque Berta no parecía del todo convencida, empieza a pintar las uñas de color violeta, como probando. Pero luego también tiene claro que quiere que el resto de la mano sea color piel. Así que Júlia, pacientemente, intenta crear el color piel. Al proponer una tonalidad, rápidamente Raquel decía que así no, que parecía o muy calabaza o muy rosa. Debo admitir que en este ir y venir mi paciencia se vio puesta a prueba. Durante la supervisión de esta sesión, entendí que tal vez el pedido de Raquel tenía que ver con la necesidad de tener control sobre algo.

Que importante me fue, en cierto momento, tomar distancia y respirar. ¿Qué tiene de malo que quieran pintar sus manos de color piel? Parece que en mi cabeza estaba la idea fija de algo colorido y menos concreto. Y recuerdo entonces que debo dejar que sean ellos quienes realmente decidan sobre su obra, sin juzgarlos. Por el contrario, recuerdo que tengo que valorar lo que acontece.

En la tercera sesión que le dedicamos al proyecto de las manos, les preguntamos una vez más si recordaban lo que hemos hecho en la pasada. Ríen y dicen que no, que con la memoria que tienen es muy poco probable. Sin embargo, al mostrarles mis manos en movimiento, Berta recuerda algo. Pone su mano en la mesa semi-abierta. Y así, poco a poco, vamos armando las piezas del recuerdo hasta que finalmente sale la palabra “yeso”. Traemos los moldes de sus manos para que vuelvan a encontrarse con ellas y reconocerlas como propias. Berta observa las uñas que le pintó a las suyas, mientras que Marta se percata de su dedo torcido. Raquel, por su parte, empieza a colocarse el molde de su mano como para corroborar que encaja.

Al decirles que a continuación haremos algo para que sus manos estén más acompañadas, sucedió lo que llamo el “momento mágico de la sesión”. Raquel le coge las manos a Berta y dice “¡pero si ya tienen compañía!” Inmediatamente incluyen a Marta y finalmente nos sumamos Júlia y yo, creando dos torres de manos unas encima de las otras. Reímos naturalmente. Me encanta la ocurrencia tan tierna y avispada de Raquel. Le digo que es verdad que las manos ya están acompañadas.

Fue así como presentamos los lienzos y las invitamos a colocar sus manos de yeso encima. Y luego, que fueran decidiendo el espacio en donde les gustaría que su mano quede colocada. Van jugando con distintas posiciones hasta finalmente encontrar aquella que más les convence. Con lápiz, pasan ahora a delinear sus manos de yeso sobre el lienzo. Y luego les preguntamos qué imaginan que podría acompañar a sus manos en el lienzo. Les brindamos formas recortadas en cartulinas, las cuales también delinearon sobre el lienzo.

Mientras van pintando cada figura, el espacio se torna silencioso. Todas están muy concentradas y cuidan cada detalle. Buscan el color exacto, así como el pincel. Es realmente increíble cómo pueden dedicarle tanta atención a ciertas actividades, cuando están conectados con el sentir. Y así fue cómo los lienzos fueron cobrando vida entre pájaros, lunas, regaderas, faroles y flores.



Nuevas invitadas

Más adelante, tuvimos sesiones en las que participaron personas con las que aun no había tenido oportunidad de compartir, lo cual me agradó mucho. Fue así como conocí a Fina y a Emma. Asimismo, me llamó la atención el cambio de la presencia de Berta durante estas sesiones, pues estaba rodeada de otras personas, nuevas para ella también. En este sentido, la noté más suelta, alegre y juguetona.

En una de las sesiones, empezamos cantando la canción “De colores”. Delia inmediatamente intentó seguir la letra. Fue muy tierno verla intentar cantar la canción completa. Las demás participantes sonreían y la miraban con ternura. Después de escuchar la canción, fue momento de enseñarles las maravillosas obras que trajo Júlia para compartir con ellas. Obras llenas de colores y figuras geométricas que, poco a poco, fueron cobrando vida y movimiento con Miró y Kandinsky. Para mí, este momento fue mágico, pues todas observaban con detenimiento las imágenes e intentaban primero identificar lo “más obvio” para luego dar lugar a la imaginación. Fina reconocía, muchas veces, a los autores de las obras y recordaba lo mucho que le gustaba el arte. Berta se animaba a resonar muchísimo y a notar detalles en cada obra. Después de ver arañas, estrellas, dos cuernos, notas musicales y una flecha... Delia dijo “¡Y colorín colorado, este cuento se ha acabado!” Ante lo cual Berta agregó “¡Colorín colorado, el color ha ganado!”

Les brindamos una serie de figuras geométricas recortadas en cartulina para que ellas fueran contorneándolas sobre el gran trozo de papel que habíamos colocado en la mesa. Sin mayores preguntas, empezaron a coger piezas y a reseñarlas con lápiz. Cada una en su espacio. Berta aprovechó para colocar su inicial en cada uno de los dibujos que iba realizando, como si de marcar límites se tratara. Fina, por el contrario, empezó a colocar nombres de artistas famosos que iba recordando y los iba distribuyendo en cada una de las figuras. Emma escogió unas cuantas figuras y mantuvo un espacio más reducido que sus compañeras. Mientras que Delia, luego de haber dibujado, se dio cuenta de lo que había hecho Berta y empezó a preguntar si tenía que hacer lo mismo con sus figuras y colocarles su inicial. Le aseguramos que no hacía falta, pero estuvo insistiendo más de una vez hasta que finalmente le dijimos que no pasaba nada, que podía hacerlo si quería.

Esta situación se repitió luego cuando Berta quiso ponerle fecha a su trabajo. Delia quiso hacer lo mismo y Berta, al darse cuenta, tapó con la mano lo que había escrito. Lo hizo como para evitar que Delia se angustiara preguntando tantas veces si tenía que hacerlo también, pero Delia lo tomó como si Blanca estuviera enfadada porque ella le estaba copiando. Durante la sesión, Berta mostró cierta impaciencia con Delia y Fina, sea porque no entendían la consigna o preguntaban mucho. Sin embargo, también noté en Berta un intento de controlar sus “exabruptos” (que en ningún momento fueron irrespetuosos) y optar por la ternura.

Antes de pasar al color, nos preguntamos si era propicio que delimitaran con lápiz su espacio de manera que las figuras que habían dibujado queden dentro de él. Finalmente decidimos proponérselo, pero casi inmediatamente nos dimos cuenta de que no hubiera sido necesario. Todo ello me habla de cómo cada una tiene su propia manera de ver y considerar los límites. Necesidades distintas. Y que no siempre son entendidas por el resto. Pero qué importante respetar y dejar fluir a partir de la decisión que cada una tome. Sin que ello signifique una invasión o restricción. Creo que finalmente cada una de las participantes delimitó, a su manera, su espacio.



Hoy jugamos

Hablaré ahora de una sesión muy especial, un regalo, un fluir. Era de las últimas sesiones que haríamos juntas con Júlia. Como objetivo teníamos el dar lugar al juego, al movimiento y al ver qué acontece a partir de lo sencillo. Empezamos la sesión con un suave despertar de los sentidos. Después de presentarnos con nuestros nombres, invitamos a las participantes a regalarse un masaje de manos. Para ayudar un poco, les dimos crema para manos. Y así, suavemente fueron masajeándose. Hilda llegó incluso a subir, a lo largo de los brazos, hasta llegar a los hombros ante el asombro de Berta. Las demás, buscaban llegar a cada rincón de sus manos.

Luego, llegó el momento de poner un poco de música para acompañar este momento e invitar al movimiento. Con la canción “Morning” de Grieg una vez más, propusimos que continuaran el masaje. Las invitamos a moverse inspiradas por la música. Clara movía tímidamente sus manos. Paloma también las movía tímidamente, pero buscaba seguir un poco más la música. Mientras que Berta se mantuvo en un movimiento más de masaje. Hilda llegó a quedarse completamente dormida mientras sonaba la música. Todas la observaban. Les dije que seguramente la música la había relajado, ante lo cual Clara afirmaba con su mirada. Les pregunté cuál sería la mejor forma de despertarla, sin asustarla. Pero antes de que me pudieran responder, Berta ya estaba tocándole la mano. Hilda se levantó con una sonrisa (para nuestro alivio). Luego noté que las manos de Berta y de Hilda permanecieron unidas por varios minutos más.

Al preguntarles qué les había parecido, algunas comentaron que la música las había relajado. Con este sentir, pasamos a preguntarles si había algo que les llamara la atención de la mesa, pues en el centro habíamos colocado una serie de recipientes con distintas semillas y pasta. Berta mencionó que había lo necesario para hacer un potaje.” ¡Claro que sí!” Identificamos cada ingrediente y les propusimos que cogieran aquel o aquellos que más les llamaban la atención. Era momento de reconocerlos a través del tacto. “¿Qué parece este trozo de pasta?” “¡Un caracol!” dijo Berta. “O un altavoz”. ¿Qué textura tiene? “Es rugoso”, dijo Clara. Y así, fuimos reconociendo cada una de las semillas. Pasamos también a jugar con los sonidos que éstas producían al colocarlas en la mesa o al tenerlas en la mano.

A continuación, quisimos introducir un poco el tema del juego, de lo espontáneo. Para ello, pusimos la canción cubana infantil del “Gatico Vinagrito”. Aunque no la conocían, al escuchar las letras, fueron emergiendo sonrisas, caras de sorpresa y risas. “Miau, miau, miau, miau” repitió Berta en cierta parte del coro.

Ahora era momento de presentarles otro material. Sacamos tubos de cartón y les comentamos que los teníamos desde hace un tiempo, pero que no sabíamos bien qué podíamos hacer con ellos. “Un telescopio” sugirió Berta. Y aquí, surgió un bonito juego espontáneo en el que cada una fue mirando a través de su respectivo tubo, como si de un telescopio se tratara. Se fijaban en las caras de todas las presentes. Cuando Paloma se enfocó en la de Hilda, ella empezó a hacerle muecas. Fue muy bonito verlas ya entrando en el juego de una manera tan natural.

Otro momento bonito fue cuando Paloma, quien prácticamente no habla, tarareó una canción que a todas nos sonaba conocida. Hasta que fuimos recordando que se trataba de una conocida canción navideña. Y así, todas cantamos, en coro, una parte de ella.

“¿Qué les falta a estos tubos?” Después de un prolongado silencio, les preguntamos si parecían estar “terminados”. Berta dijo que no, que aún faltaba pulirlos. “Están en bruto”. “¡Tal cual!” Así que les propusimos darles un poco más de vida a través de distintos materiales que habíamos traído. Entre lanas y papeles de seda, cada una fue escogiendo el material que más llamaba su atención. Lo que sucedió a continuación fue bastante bonito, pues cada una, a su ritmo, fue diseñando la decoración de su tubo. Las fuimos ayudando en lo que hacía falta, pero cada una fue haciendo la tarea.

Hilda terminó antes que todas. Al ver su tubo le pregunté qué parecía. Le hice la resonancia de que parecía un turbante romano o griego. “¡Es verdad!” me dijo. Luego, le propuse poner semillas dentro para que hiciera sonido. Aunque no le convencía mucho la idea de seguir trabajando, la ayudé a recortar retazos de tela que servirían de tapones. Me ayudó a que la tela no se moviera mientras la iba cortando. Luego, fijé uno de los retazos en uno de los extremos con ligas de goma. Y le dije que escogiera lo que quisiera que fuera dentro. Poco a poco fue metiendo semillas y pasta. Después, coloqué el otro retazo de tela en el otro extremo para cerrar el tubo, y la invité a probar el sonido. Fue moviéndolo de distintas maneras, reconociendo los sonidos y dejándose sorprender. Al ponerlo parado sobre la mesa, le pregunté nuevamente qué parecía. “Parece una mujer musulmana”, nos dijo.

El tubo de Paloma estaba casi listo, no dio tiempo a proponerle poner cosas dentro. ¿Qué parece? “Una bailarina de cancán”, dijo. Luego, le resoné que a mi me hacía pensar en una antorcha de fuego, ante lo cual varias asintieron. Fuimos poniendo los tubos que ya estaban listo al centro, viendo lo diferentes que eran entre sí.

Antes de terminar, saqué un tubo grande que tenía preparado con clavos, como para hacer un “palo de lluvia”. Luego de colocar semillas dentro y asegurar los extremos con retazos de tela, pregunté quién quería ser la primera en hacerlo sonar. Clara dijo que ella no. Así que invité a Hilda a probar su sonido. Cerró los ojos mientras lo hacía sonar. Y fue probando diferentes movimientos. Parecía resultarle muy placentero. ¡Tanto que se volvió a quedar dormida con el tubo entre sus manos! Y así, terminó la sesión de hoy. Para despedirnos, salieron palabras como “ja estic”, “perfecto”, “ciao-u-ou-ou-ou” y “adeu”.

Debo decir que disfruté mucho de esta sesión, que realmente la sentí fluida. Era como traer un “lienzo en blanco” pero sin la presión de que sea un lienzo, sino un material cotidiano como un tubo. Creo que ello permitió que surja el juego y el fluir sin resistencias. Nadie preguntó “por qué” teníamos que hacer lo que estábamos haciendo. Y eso creo que es bastante reconfortante. Me apetece seguir explorando en este marco las distintas posibilidades de juego y creatividad.



Momento de relevo

Después de varias semanas caminando junto a Júlia, llega el momento del relevo, de tomar distintos rumbos y despedirnos. Ha sido un lujo y un gran aprendizaje co-dirigir las sesiones con ella. No puedo evitar sentir pena de que este camino a su lado haya llegado a su final, por ahora. Si tuviera que describirlo en pocas palabras, diría que ha sido un camino de fluir, acompañado de gran escucha, apoyo y amistad de la buena. Retomo lo siguiente de mi diario de prácticas “Para mí, ha sido como una semilla que hemos sembrado luego de labrar juntas la tierra. Y tengo la certeza de que ahora que ha germinado, seguirá creciendo. ¿Qué planta será? Aún no lo sé...”

¿Encalladas?

Después de una breve pausa durante el verano, empecé mis sesiones sin Júlia. Me sentía un poco fuera de lugar en el Centro, sumado al hecho que había poca gente por encontrarse aún de vacaciones. Lo que sí tenía claro era que quería volver con tranquilidad y trabajar con un tema que me parecía podía propiciar un momento agradable, un viaje con la imaginación. Ese día además se unió una nueva participante al grupo: Tere.

Les propuse a las participantes hacer un viaje al mar, pues estábamos en pleno verano y podría inspirarnos. No había demasiada emoción ante la propuesta y recordé un poco la energía que había percibido también en el otro Centro donde hacía mis prácticas, que tenía mucho que ver con el momento del año.

Continuando con la propuesta del mar, les dije que había traído una canción cubana muy conocida, que tal vez les sonaría. Mientras sonaba “En el mar” noté que no la reconocían y me comentaron que nunca la habían escuchado. Sin embargo, estuvieron atentas a las letras y me parece que disfrutaron del ritmo contagioso de la canción. “La felicidad está en la familia”, dijo Raquel, aclarando que lo que la canción dice acerca de que en el mar todo es felicidad no necesariamente es cierto. Pero estaban de acuerdo en que era una canción bonita, que invitaba a bailar.

Al terminar la canción, les pregunté si conocían alguna otra que hablara del mar o de la playa. Parecían no recordar ninguna en particular, hasta que Raquel fue canturreando una canción que luego Marta reconoció también y hasta identificó su nombre: Perfidia. Rápidamente la busqué

y se las puse. Esta vez, todas seguían la letra y la iban recordando y cantando en voz alta. La canción era bastante romántica y cargada de nostalgia, y es verdad que en cierta parte menciona al mar...

Al mar
Espejo de mi corazón
Las veces que me ha visto llorar
La perfidia de tu amor

Luego saqué unas bandejas y les fui dando una a cada una para luego ponerles una cantidad de arena de manera que la bandeja quedara toda cubierta. Parecían un tanto curiosas por saber qué haríamos a continuación. Después de hablarles un poco acerca de los jardines japoneses, les propuse que hicieran una primera composición con los materiales que ellas quisieran (piedras, caracoles o vidrios de colores).

Tere puso cuatro caracoles en fila y explicó que iban uno tras otro, siguiendo al líder. Por su parte, Raquel puso caracoles en distintos lugares, dispersos. Y Marta hizo una composición de piedras y dos vidrios, que finalmente asemejaban un ave. Empecé a notar cierta reticencia por parte de Tere y Raquel con respecto a lo imaginativo. Como si al haber dado pie a este juego, se trivializara lo que estaban haciendo.

Les propuse hacer una composición únicamente con piedras, luego únicamente con caracoles y finalmente únicamente con vidrios. En esta parte empecé a notar más resistencia. No sabían bien cuál era el sentido de hacer esto. Tere incluso me lo preguntó y cuando le mencioné lo de los jardines japoneses, me dijo que en todo caso eso lo hacían en otro lado y que acá no. Raquel, quien también empezaba a ver la tarea como un sinsentido, dijo que lo hacíamos para pasar el rato. Les dije que era para explorar materiales que no solemos utilizar.

Empecé a sentirme un poco bloqueada, por lo que pensé que mejor sería cambiar un rato de actividad y preguntarles acerca de sus playas preferidas o recuerdos asociados a este tipo de lugar. Pero me di cuenta de que había cierto descontento por parte de Tere y que todo el tema de la playa y el mar no la había hecho sentir tan a gusto ni conectada. Exceptuando el momento en que cantó la canción “Perfidia”. Al preguntarle acerca del título que le pondría a una de sus composiciones, dijo que ninguno, que cómo eso iba a tener un título...

Pasé a proponerles crear un pequeño poema o escrito acerca del mar. Empezamos con la frase de la canción que habían recordado. Raquel fue quien prácticamente hizo todo el poema, quedando lo siguiente:

*Mar espejo de mi corazón
Atracción para extranjeros
En el mar te puedes ahogar si no sabes nadar
El agua del mar es salada
Viva las playas de Barcelona
Y su entorno*

Leyendo el poema luego, sentí como si resonara justamente con nuestra sesión. Y tal vez de cómo se sentían con mis propuestas “extranjeras”. No lo sé, lo viví como una puesta de límites por parte de ellas.



...

Otro día, decidí repetir la misma temática del mar y los jardines zen con otro grupo, en el que participaban solo Berta y Paloma. Y el resultado o devenir de la sesión fue totalmente otro, lo que confirma que cada grupo y cada encuentro es único e irrepetible. Aunque debo decir que

con ellas me sentía más “en casa”, pues en las últimas sesiones con Júlia ellas habían estado presentes.

Berta se percató que hoy estaba sin mi fiel compañera, así que le conté que Júlia ya había terminado sus prácticas y que ahora las sesiones las haría yo sola. “Así te despabilas”, me dijo. Y hablamos brevemente acerca de la importancia de lanzarse y hacer cosas por una misma.

No sabía bien cómo resultaría el diálogo entre Berta y Paloma, pues son muy distintas y Paloma prácticamente no habla. Pero algo en mí me decía que todo fluiría. Empecé poniéndoles la canción de “En el mar”, que escucharon atentamente y acordaron que se trataba de una canción muy rítmica y alegre, que no habían escuchado antes. Por momentos, parecía que Berta se animaría a moverse o a bailar con alguna parte de su cuerpo. Mientras que Paloma lo hizo moviendo los dedos de sus manos.

Les pregunté qué otras canciones recordaban que hablaran sobre el mar. Paloma nos sorprendió al empezar a cantar la letra de una canción que se llama “El mar y tu”, que inmediatamente busqué para ponérselas. Al ponerla, Paloma la reconoció con cierta emoción y nostalgia, recordando la letra mientras sonaba. Mientras Berta escuchaba en silencio.

Luego, les dije que les había traído un pedacito de playa y saqué las bandejas con arena. Sin que les dijera nada, empezaron a tocarla. Las invité a seguir haciéndolo, sintiendo su textura y observando sus formas y matices. Paloma incluso empezó a dibujar un círculo con su dedo. Les fui presentando los distintos materiales y les dije que haríamos composiciones en la arena con cada uno de ellos.

Y así, empezamos con los caracoles. Berta se tomó su tiempo para crear la composición que luego llamaría “caracoles tomando sol”. Mientras que Paloma, inspirada en una resonancia mía quiso ponerle a la suya “bumerán”. Continuamos con las piedras. Berta tituló a su obra “jugando en la playa” y Paloma le puso a la suya “suspiro”. Continuamos ahora con los vidrios de colores. Paloma rápidamente creó una obra que tituló “margarita”, pues parecía realmente una flor. Berta se tomó su tiempo, pero parecían faltarle piezas, así que le pidió a Paloma que le cediera algunas de las suyas, dado que ya había terminado. Y así, creó lo que titularía “siete brillantes”.

Finalmente, les dije que ahora podrían utilizar todos los materiales para crear una nueva composición. Sin prisa ni pausa, fueron colocando las piezas que más les llamaban. A Paloma le quedó una suerte de collar, que inspiró además el título. Mientras que Berta concluyó que la suya era un “tesoro encontrado en la playa”.

Y así, con las frases y palabras de las obras, las invité a crear un poema. Pensé, en un principio, que podría ser uno colectivo y que incluyera las frases de ambas, pero Berta rápidamente marcó sus límites y quiso ponerles nombre y fecha a los papeles con sus frases. Dejé que así fuera. Y la invité a crear un escrito, y sin demasiada duda llegó a lo siguiente:

*Jugando en la playa encontré siete brillantes
Al poco rato vi algo que salía de la arena
Eran unos caracoles tomando el sol
Y cuando me volví resulta que había un cofre que resultó ser
un tesoro encontrado en la playa*

A partir de las palabras de las composiciones de Paloma, le pedí que las ordenara como le gustaría para crear así una composición o frase. Al notar cierta dificultad, le pregunté si le parecía buena idea que Berta le dé una mano, ante lo cual Paloma dijo con emoción “¡Sí!” Y así, Berta la ayudó a crear el siguiente escrito:

*Lancé el bumerán con tanta fuerza que tuve que ir lejos para recogerlo
Al lado resultó que el collar casi llegó cerca de una margarita. ¡Suspiro!*





Obra de Berta "Tesoro encontrado en la playa"



Obra de Paloma "Margarita"

Un último regalo

Y así fueron pasando los días, entre idas y venidas, hasta que llegó el día de la última sesión. Ese día participaron Raquel, Hilda y Tere. Dado que ese grupo a veces me ha supuesto un reto, pensé en cómo me gustaría despedirme y en qué me gustaría regalarles. En supervisión, entendí que se trataba de dar todo aquello que a mí me gustaría recibir. Resoné entonces con ligereza, alegría, ternura, agradecimiento y juego. Fue así como me propuse llevar globos y crema de manos, así como pintura.

Empecé por contarles que ese día sería mi última sesión con ellas, pues ya terminaba mis prácticas en el Centro. Fueron muy amables y atentas al preguntarme si ya tenía trabajo y asegurándome que me iría muy bien. Les agradecí y luego las invité a fijarse en los globos que había colocado en la mesa. Los observaban sin tocar, hablando de lo bonitos que eran y de sus colores. Hasta que Hilda se animó a coger uno y acariciarlo. Invité a las demás a coger el que quisieran, y con un poco de música, a seguir la melodía con el globo en mano.



El centro de la última sesión

A continuación, sucedió otro de esos “momentos mágicos” en la sesión. ¡Los globos empezaron a volar! Y entre todas los lanzaban en el aire, pasándoselos hasta que caían al suelo. Cuando eso sucedía, yo se los volvía a pasar y ellas continuaban. La energía subió de golpe, y podía ver en sus caras el disfrute auténtico que surge cuando se juega. Y así estuvieron un rato, hasta que la música se fue terminando y volvieron a un estado de reposo, como si nada hubiera pasado. Pero definitivamente algo sí había pasado...

Aprovechando este momento de más calma, les hablé de lo bonito que es recibir caricias y mimos. Y que a veces esas muestras de afecto podrían ser para una misma. De esta manera, con un poco de crema de manos, las invité a regalarse un masaje sentido. Con cuidado, fueron esparciendo la crema, con calma y asegurando de llegar a todos sus rincones. Yo hice lo mismo con las mías. Acogimos el silencio, las miradas cómplices y el disfrute desde otro lugar.

Habiendo conectado con nuestras manos, entramos en calor. Como era la última sesión, y tenía muy presente que no había nada que perder probando, las invité a dejar nuestra huella en el papel que había colocado en el centro de la mesa. Para ello, colocaríamos pintura en toda nuestra mano. Si bien no saltaron de alegría cuando se los propuse, tampoco había una reticencia por su parte. Les pedí que escogieran el color que más les gustara. Y así, Hilda y Raquel escogieron el verde, Tere, el azul, y yo, el naranja. Con cuidado y un poco de sorpresa, fueron colocando la pintura en toda su mano, atentas a no mancharse más de la cuenta y con la promesa de que luego podrían lavarse las manos inmediatamente. Me enternecen.

Con ayuda, fuimos colocando la huella de cada una sobre el papel. Al sacar la mano, se sorprendían del resultado, comentando acerca del tamaño y forma. En el papel flotaban cuatro manos distintas, desde sus respectivos rincones. Para aprovechar el espacio, les brindé revistas para que escogieran una imagen para acompañar a su mano en el papel. Cuando cada una había encontrado la suya, les pedí que resonaran con ella. Raquel, quien había escogido la imagen de unos lirios blancos, dijo “flores y alegría”. Hilda, quien había escogido la imagen de unos tomates, dijo tomates y saborear”. Y Tere, quien había escogido la imagen de una Iglesia barroca, dijo “arte”. Finalmente, yo, quien escogí la imagen de una puesta de sol, dije “atardecer y paz”. Todas parecían contentas con sus elecciones y pegaron las imágenes cerca de sus manos.

Como habíamos hablado de dejar nuestra huella en esta última sesión juntas, me dijeron que también deberíamos firmar con nuestro nombre, lo cual me pareció una excelente idea. Se les notaba orgullosas al hacerlo. Y, para terminar, les pregunté qué título podría tener esta obra conjunta, ante lo cual Raquel resonó “la diversidad de La Magnolia”, y no podíamos estar más de acuerdo. “Vaya cuántas cosas hemos hecho y aprendido hoy”, dijo Tere.

Y con un “hasta luego”, fuimos llegando al final de nuestro recorrido juntas y yo me fui despidiendo de las participantes y de la etapa de prácticas de Arteterapia. Agradecida, de corazón, y con una sensación de plenitud después de todo lo vivido y transitado.



La diversidad de La Magnolia

Conclusiones y recomendaciones

Para terminar, quiero decir que seguramente hay muchas otras cosas que me hubiera gustado contarles sobre estas experiencias y sobre el Arteterapia en acción. El camino definitivamente continúa...

No siempre ha sido un camino fácil, y es cierto que hay momentos de caos o frustración. Cuando esto sucede, intento escuchar a mi cuerpo y soltar la necesidad de controlarlo todo. A veces no es tan sencillo. Pero para ello, me resulta imprescindible recordar que el “cómo” no es importante, sino el “para qué”. Cuando estoy más preocupada por saber cómo llevar a cabo una sesión o qué propuestas brindar, es cuando mi escucha se obtura y me bloqueo. Es en estos momentos donde es de gran utilidad retomar los objetivos, revisarlos y recordar el sentido. Pues cuando se tiene claro el “para qué”, el “cómo” surge de manera fluida y natural.

Asimismo, ahora tengo la plena certeza y confianza de que el vínculo en donde lo humano prevalece es lo más importante y lo que más efecto terapéutico tiene. Realmente comprendo también el sentido de la frase “menos es más”, pues es necesario conectar con lo esencial, aquello que “es invisible a lo ojos”, como nos recuerda Antoine de Saint-Exupéry en *El Principito*.

Como conclusiones, decir que los objetivos que fueron cobrando fuerza al trabajar con personas mayores y que se convirtieron, con el tiempo, en resultados tienen que ver con el ofrecer un espacio de bienestar, conexión, complicidad y confianza, en donde el simple hecho de crear produzca placer. Esto implica proteger el encuadre, el grupo y a la tarea. La creación de vínculos entre ellos y el sentido de pertenencia a un grupo fue lo que más propició la creación de este espacio de bienestar, así como el haber logrado encender la chispa que permitió conectar con la alegría, el humor y la ternura. Considero que también ha sido importante promover el sentimiento de utilidad y autonomía en las personas, así como dedicar momentos para celebrar y cosechar los frutos.

Finalmente, en cuanto al sentido que tiene para mi trabajar con este colectivo, entiendo que este tiene que ver con regalarles momentos de alegría, conexión y cariño en sus días finales. En homenajear su paso por esta vida y despedirla con humanidad.

Bibliografía

Atkins, Sally y Snyder, Melia (2018). *Nature-Based Expressive Arts Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Borges, Jorge Luis (1960). "Nueva refutación del tiempo", en *Otras inquisiciones*. Buenos Aires: Emecé.

Galeano, Eduardo (1989). *El libro de los abrazos*. Ediciones La Cueva.

Gibran, Khalil Gibran (1986). *El jardín del profeta*. Buenos Aires: Editorial del Nuevo Extremo S.A.

Gysin, Mercedes y Sorín, Mónica (compiladoras) (2011). *El Arte y la persona. Arteterapia: esa hierbita verde*. Barcelona: ISPA Edicions.

Hayes, Jill y Povey, Sarah (2011). *The Creative Arts in Dementia Care*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Hesse, Hermann (2011). *Elogio de la vejez*. El Aleph Editores.

Instituto de Arteterapia Transdisciplinaria de Barcelona (IATBA). <https://www.iatba.org/la-formacion/>

Knill, P., Barba, J. y Fuchs, M.N. (2004). *Minstrels of Soul*. Toronto: EGS Press.

McNiff, Shaun (1992). *Art as Medicine*. Shambhala Publications.

Sacks, Oliver. (2002). *El hombre que confundió a su mujer con un sombrero*. Barcelona: Editorial Anagrama, S.A.

Sorín, Mónica (1992). *Creatividad: ¿cómo, por qué, para quién?* Labor Editorial S.A.

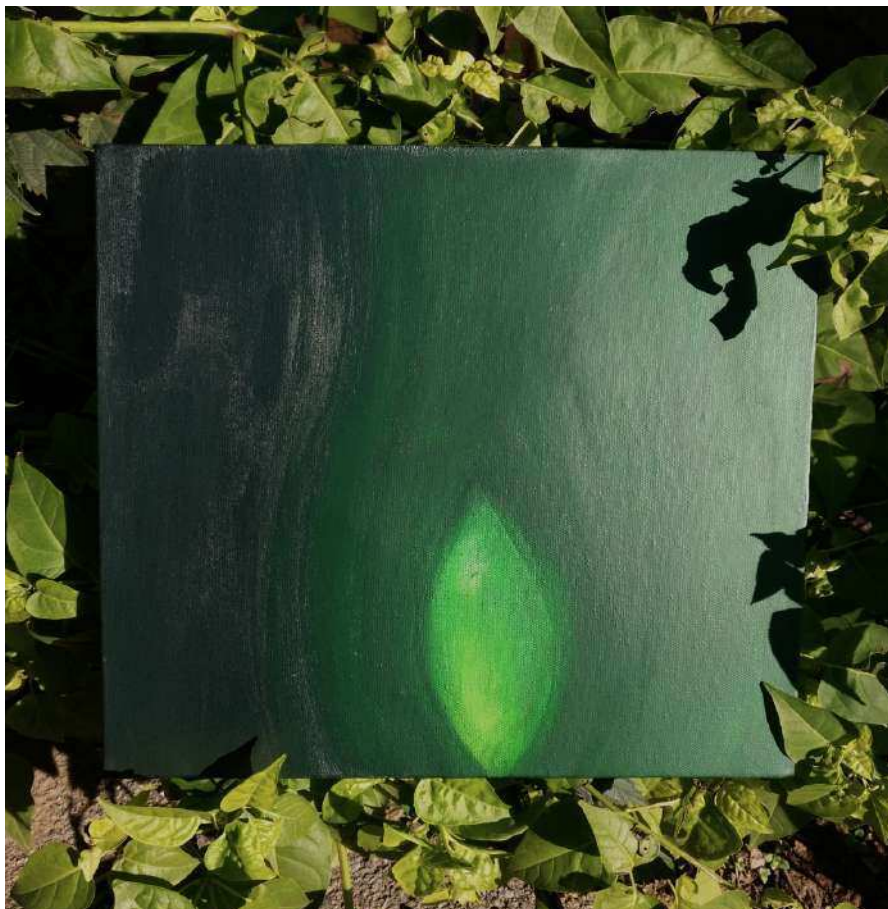
Vallejo, César (1997). *Obra poética*. Edición crítica. ALLCA XX/Universidad de Costa Rica.

Villar, Camila (2016). *Líneas de expresión. Una experiencia de Arte terapia con adultas mayores en contexto comunitario*. Monografía para optar al título de especialista en Terapias de Arte, mención Arte terapia. Universidad de Chile.

Yalom, Irvin (2002). *The Gift of Therapy*. London: Piatkus.

Resonancia de despedida

Y un día, mientras departían sentados a las largas sombras de los blancos chopos, uno de los discípulos les dijo: Maestro, me inspira temor el tiempo. Pasa sobre nosotros y nos roba la juventud. Y, ¿qué nos da a cambio? Y el profeta le contestó: Toma un puñado de buena tierra. ¿Encuentras en ella una semilla, acaso un gusano? Si tu mano fuera lo suficientemente espaciosa, y paciente la semilla podría convertirse en bosque, y el gusano, en una bandada de ángeles. Y no olvides que los años, que transforman las semillas en bosques y los gusanos en ángeles, pertenecen a este ahora; todos los años son de este mismo ahora. Y, ¿qué son las estaciones de los años, salvo vuestros pensamientos en cambio constante? La primavera es un despertar en vuestro pecho, y el verano sólo es el reconocimiento de vuestra fecundidad. ¿No es el otoño lo antiguo que hay en vosotros, cantando una canción de cuna a lo que aún es niño en vuestro ser? Y, ¿qué es el invierno? -os pregunto-, sino un sueño, pletórico de los sueños de las demás estaciones? (Fragmento de “El jardín del profeta” de Gibran Khalil Gibran, 1933)



La semilla (Carolina Duarte, 2018)