

Nutriendo la rosa



ARTETERAPIA en soporte oncológico y
en el acompañamiento de personas mayores

-TESINA-

Máster en arteterapia
transdisciplinaria y desarrollo
humano.

EVA GIMENO RIBES
IATBA 2020 - 2022

Agradecimientos

A [Mónica Sorín](#), por ser fundadora de esta formación, progenitora de mi manual de ruta *El arte y la Persona. Arteterapia esa hierbita Verde*, por su ternura y sus desafíos, por la dedicación, amor y fuerza con que la que trasmite su experiencia y conocimiento.

A [Anna Buxaderas](#), por potenciar mis herramientas para andar por los caminos de la arteterapia y de la vida más confiada y más feliz. Por nuestras risas, llantos y complicidad terapéuticas.

A [Marta Canellas](#), por su humanidad y dulzura, por enseñarme a soltar la expectativa dándole valor al camino y disfrutar de cada pequeño logro como fórmula de aprendizaje, por poner luz a mis prácticas y hacer de mi grupo de supervisión, un verdadero regalo.

A [Aude Plancke](#), por inspirar mi mirada tierna hacia las vulnerabilidades humanas, por enseñarme lo terapéutico que puede ser reírse de uno mismo, a ponerle cierto humor al drama y por haberme presentado a mi clown.

A [Chari Muñoz](#), por poner luz, color, inspiración y consejos a mis ganas de expresarme plásticamente.

A [Gemma Mas](#), por guiarme a tomar consciencia de cómo vale la pena escuchar la sabiduría de nuestros cuerpos y movilizar energía con la danza y el movimiento.

A [Carmen Torres](#) por su empatía y profesionalidad, por gestionar todas las logísticas, encontrando siempre la mejor solución.

A mis [luciérnagas](#), compañeras y amigas, por acompañarme en mis penas y alegrías, por el cariño de ratos compartidos y la emoción de vernos crecer juntas. No podría haber deseado mejor grupo para este máster.

A mi [marido](#) y mi [hija](#) por su amor, comprensión y ayuda técnica durante el máster, por presenciar con tanta paciencia los ensayos de mis performances y presentaciones, acoger mis angustias y celebrar mis éxitos conmigo.

A mi [madre](#) y a mis [amigas África](#) y [Anna](#) por estar siempre presentes para escuchar mis batallitas arteterapéuticas, y compartir mi ilusión.

A [Iolanda Pujol](#), [Mercè Martorell](#), y [Ester Escorihuela](#), profesionales de los centros dónde he desarrollado mis prácticas, por su apoyo, confianza, por brindarme la oportunidad, por compartir su saber e inspirar mi camino.

A todas las [personas](#) y [grupos](#) con los que he tenido el gran honor de realizar mis sesiones prácticas durante estos dos años, por permitirme acompañarlos, por enseñarme acerca de la paciencia, la confianza, la singularidad, la autenticidad, los límites y la resiliencia, por mostrarme su humanidad y enseñarme qué en cualquier etapa de la vida, hay espacio para valorar lo que tenemos, aprender y nutrir nuestra rosa, evolucionar y crecer.

Índice

1	¿Cómo y cuándo empezó todo?.....	2
2	Origen de la arteterapia.....	3
3	La rosa se nutre: arteterapia transdisciplinaria.....	4
4	Punto de partida: soporte oncológico en la Fundación Kalida	10
5	Nuevo colectivo: personas mayores.....	20
5.1	Primeras miradas. Centro de día Avi Amunt.....	22
5.1.1	¿Nos conocemos un poco?	23
5.1.2	Creando vínculos	28
5.1.3	Bendito malestar cuando trae aprendizajes.....	29
5.1.4	Navidad, pandemia y emociones	32
5.1.5	Una pizca de humor al “drama”	35
5.1.6	Imaginando mi árbol de la vida.....	39
5.1.7	El abstracto.....	44
5.1.8	Valorando lo vivido	49
5.1.9	Despedida y cierre	55
5.2	Nuevas experiencias y retos: Fundación Pere Relats	58
5.2.1	El perfil de los grupos. Reto y responsabilidad	59
5.2.2	Déjame decidir dónde poner las plumas	60
5.2.3	Pingüinos sobre el hielo	62
5.2.4	Loros, paisajes y demonios	63
5.2.5	Pinturas a la carta, barro y resiliencia	65
5.2.6	Menos, es más.....	67
5.2.7	Aprendiendo a poner límites	70
5.2.8	Corazón para tres	71
5.2.9	Amor, y tenacidad entre acuarelas	73
5.2.10	No recuerdo, pero me emociono y siento.....	76
5.2.11	Postales, sardanas y despedida.....	77
5.2.12	Recuerdos entre costuras	79
5.2.13	Cierre con mi grupito	82
6	Conclusiones y recomendaciones	85
7	Bibliografía	88

1 ¿Cómo y cuándo empezó todo?

Tenía 54 años cuando un cáncer de mama puso patas arriba mi mundo y me sentó en la cuerda floja. Después de momentos muy críticos, la vida quiso darme otra oportunidad, pero esta no vino sola, sino acompañada de una explosión de dudas existenciales que fueron asomando con fuerza: ¿Quién soy verdaderamente?, ¿Qué quiero?, ¿Qué me sirve en estos momentos?, ¿Qué necesito dejar ir?, ¿Vivo mi vida acorde con mis valores?, ¿Deseo hacer cambios? En estos momentos de pura catarsis, la arteterapia me tendió la mano y fue poniendo luz a mi oscuridad.

¿Arteterapia? No había oído este concepto antes, pero en aquel entonces me pareció que podría estar relacionado con el desarrollo humano y su creatividad, lo que de entrada me resultaba atractivo e interesante. No dude en apuntarme a los talleres que ofrecía la Fundación Kalida (Unidad de Soporte Oncológico del Hospital de Sant Pau en Barcelona), sin entonces más expectativas que disfrutar de mi tiempo y recuperar salud. Eran tardes lejos de los hospitales, médicos, tratamientos, en las que me podía relajar, estar conmigo misma y con personas que se encontraban en situaciones parecidas.

Me cautivaba la sensibilidad con que la arteterapeuta nos recibía y nos preguntaba qué tal nos había ido la semana, tanteando la temperatura del grupo. A continuación, nos invitaba a viajar hacía nuestro interior y nos lanzaba propuestas creativas, que cada uno de nosotros recogía y exploraba según su visión particular.

Los diversos materiales con los que experimentar, se convirtieron en los aliados que permitían expresarme de forma creativa. También antes hubiera imaginado que se pudiera dialogar con la propia obra y mucho menos extraer respuestas y aprendizajes de todo ello, además de ampliar mi mirada con las visiones de los compañeros.

En esas doce tardes, no solo me sentí acompañada por la arteterapeuta, el grupo, el espacio y los materiales, sino que aprendí a acoger el dolor y los cambios, a amar mi cuerpo, escucharme y cuidarme.



Entre los colores del arte y el calor de los vínculos, fui ganando fuerza y luz, reconectando con mi rosa interior y devolviéndole su latido vital. Fue durante ese recorrido, cuando me enamoré de la arteterapia. En esta etapa, no solo nació en mí el deseo de querer aprender más acerca de esta disciplina, sino también el de poder acompañar a otros seres humanos a cuidar, interrogar, potenciar y nutrir su propia esencia, su rosa.

2 Origen de la arteterapia

El arte en sus distintas dimensiones, ha estado siempre presente en la esencia creativa del hombre como modo de expresión y comunicación. El medio artístico también fue utilizado ya en culturas ancestrales como método de sanación. En la antigua Grecia, cobró un papel importante en el ámbito de la salud como tratamiento armonizador de emociones y estados de ánimo, haciendo visible la conexión arte y medicina.

Al acercarnos en el tiempo, en el siglo XX, encontramos corrientes y personas, precursores de la Arteterapia. En Europa, dentro de la corriente humanística destacan el psiquiatra e historiador alemán, [Hans Prinzhorn](#), que potenció la pintura entre los enfermos mentales del hospital psiquiátrico de Heidelberg, ampliando su colección de pinturas y escribiendo varios libros al respecto, y [Jean Dubuffet](#), el creador de la corriente Art-Brut (arte producido por no profesionales que trabajan fuera de las normas estéticas, como pacientes mentales, prisioneros y niños).

Sin embargo, no sería hasta 1944, cuando en el libro “Art versus Illness” del pintor inglés [Adrian Hill](#), utilizó el término arteterapia por primera vez. Tras experimentar como paciente el alivio proporcionado por la pintura, Hill la fomentó entre las personas que volvían del frente de guerra. En 1964, su programa se había sistematizado en 800 hospitales en Inglaterra, donde se creó la asociación británica de terapeutas del arte.

En EEUU, [Margaret Naumberg](#) y [Edith Kramer](#) destacaron bajo el marco de la pedagogía freudiana. También el psicólogo, pedagogo y filósofo [John Dewey](#) y [Viktor Lowenfield](#), este último, creador de la Teoría sobre las etapas del desarrollo creativo del niño.

En Latinoamérica, la [Dra. Nisa Silveira](#), desafió las diferentes terapias establecidas y humanizó el trato de pacientes con enfermedades mentales.

La filosofía de IATBA, Instituto de Arteterapia Transdisciplinaria y Desarrollo Humano de Barcelona, lugar donde he realizado mi formación arte terapéutica, bebe de las diversas corrientes originadas tanto en Europa, como en EEUU y Latinoamérica: por un lado, de la escuela Expressive Arts fundada por [Paolo Knill](#) y [Shaun McNiff](#) primero en la Leslie College y después en Europa (EGS) y por otro lado por la experiencia de [Mónica Sorín](#) en la Pedagogía por las Artes (Cuba) y el grupalismo argentino, con referentes como [H. Kesselman](#) o [E. Pavlovsky](#).

3 La rosa se nutre: arteterapia trandisciplinaria

Arteterapia es para mí un concepto vivo, que ha ido evolucionando con el tiempo, según las corrientes, culturas, autores y que con toda seguridad continuará haciéndolo. También vivo, porque implica el proceso de transformación y desarrollo del ser humano a través de la experiencia artística y estética.

Me gusta el modo en que [Deleuze y Guattari \(1993\)](#) lo expresan: “es arte en cuanto a la creación de nuevos preceptos y afectos, es ciencia en cuanto al proceso de construcción de conocimientos”.

¿Pero cuál es la tarea del arteterapeuta? En mi opinión, se trata de guiar y acompañar a través de los vínculos, los valores humanos y el arte. Lo que implica saber escucharse y escuchar con el corazón y los sentidos, generar espacios de empatía y confianza donde lanzar las semillas (propuestas creativas, preguntas, desafíos, reflexiones, juegos) que permitan al otro crecer y florecer haciéndose cargo de su propia vida.

¿Y trandisciplinaria? Fue precisamente la propuesta de acompañar desde la transdisciplina del arte, lo que yo entendía con poder contar no solo con las artes plásticas sino también con la poesía, música, danza, juego, clown, teatro, lo que me atrajo hacía IATBA desde el primer momento. Hoy sigo convencida de que esta apertura le ofrece a la persona más posibilidades de encontrar la sintonía que necesita, de conectar con el momento, con su interior y poder expresarse.

La website de la escuela, también indica que esta transdisciplina va más allá para nutrirse también de las ciencias humanas (psicología, estudio del arte, filosofía, sociología), y desde este binomio ciencia y arte, abordar el desarrollo humano a través de la expresión creativa y estética.

Los campos de aplicación de la arteterapia, también pueden ser muy diversos (psicoterapia, acompañamiento a pacientes, trabajo social y en comunidades, docencia, tareas institucionales, entre otros muchos). En mi caso, he tenido la oportunidad de hacer mis prácticas en el ámbito del soporte oncológico y el acompañamiento a personas mayores.

Durante estos dos años de aprendizaje, he ido conociendo y adquiriendo un conjunto de herramientas teórico-metodológicas con las que trabajar. A continuación, compartiré las que para mí han sido las más relevantes, las que han ido nutriendo mi esencia, me han ayudado a promover mi tarea y he ido guardando con amor en mi propia caja.

Lo primero a tomar consciencia, es que la herramienta más importante del arteterapeuta, ¡es uno mismo! Y aquí, me permito citar a [Yalom \(2015\)](#) cuando dice “muchas veces la cosa más importante que puedo ofrecer es mi sola presencia completa y confiar en ella para encontrar las cosas que necesito para la sesión”(p.203). De aquí, “la gran importancia de trabajar en nuestra auto-construcción” ([Sorín, 2020](#)). Sin olvidar, que quienes quieren cuidar a los demás, requieren tratar con cariño a su propia persona. “Cuidándome a mí, también estoy cuidando a los demás” ([Berckham, 2001](#)). La terapia, supervisión y covisión, juegan un papel importante para que el arteterapeuta pueda cuidarse y a la vez pueda alcanzar los objetivos especificados en su tarea.

A través de la terapia podemos desarrollar la consciencia y fuerza interior necesarias para explorar y gestionar nuestras luces y sombras. A lo que [M. Sorín \(2011\)](#), añade, “y experimentar la propia interrogación para posteriormente poder facilitar la del otro, sin la cual nos ponemos en riesgo y ponemos en riesgo a las personas y a la tarea”. La supervisión y la covisión, ofrecen espacios donde revisar conjuntamente los malestares y dificultades que surgen durante nuestras prácticas y como futuros arteterapeutas. Para mí ha sido fundamental poder contar con la experiencia de mi supervisora y con la mirada múltiple de mi grupo de supervisión, que me han ofrecido su escucha, mostrándome otras perspectivas e iluminando el camino cada vez que me he sentido confundida o bloqueada. Aparecen varios ejemplos de ello, en los siguientes capítulos de esta tesina.

Hay varias maneras de resonar, de comunicarle al otro que ha producido en mí lo que él ha estado contado, expresando, comunicando. Para describir lo que he visto y sentido puedo utilizar una metáfora, un escrito, un dibujo, o decidir hacerlo de un modo artístico, con un sonido, un movimiento, una coreografía, o escultura con el cuerpo. Es importante saber que el que resuena muchas veces proyecta, pero es el que recibe quien escoge lo que puede entrar, lo que le sirve, con lo que se queda. Particularmente guardo en el corazón resonancias preciosas de mis compañeras, tanto de los módulos, como de terapia y de mi grupo de supervisión. Muchas de las cuales tocaron mi cuerpo-alma, haciéndome temblar por su belleza y marcando un punto de inflexión en mí.

También me gustaría remarcar un conjunto de elementos que, aunque de entrada pudieran parecer menos específicos y técnicos, no lo son y ha merecido la pena tenerlos en cuenta en mi práctica arteterapéutica. De todos ellos, la escucha ha sido para mí uno de los elementos claves, el que me ha ido marcando el camino a seguir en las sesiones. Sin embargo, para que fuera efectiva, ha sido necesario abrir la puerta al alma para escuchar con todo el cuerpo vibrátil, es decir dejando que los sentimientos fluyan y siendo generosa en el dar y recibir. Y es aquí donde también entra en juego la ternura con los demás y con uno mismo. Y es la definición de ternura de [Restrepo \(1997\)](#) la que me ha inspirado, la que dice “siendo tiernos para aceptar lo diferente, aprender de ello y respetar su carácter singular sin querer dominarlo, para abrírnos a la sensibilidad y al dolor del otro, reconocer nuestros límites y entender que la fuerza nace de compartir” (p.88).

También me ha resultado de gran utilidad, el cultivar la empatía, ese mirar con los ojos abiertos por la ventana del otro. Algunos pacientes se benefician mucho por la sola experiencia de ser vistos en su totalidad, comprendidos, como apunta [Yalom \(2018\)](#).

No quiero olvidar otro concepto fundamental para que la tarea funcione: el encuadre. Se trata del conjunto de normas y reglas diseñados por cada terapeuta específicamente para cada momento y para cada grupo. Por un lado, crean la confianza, seguridad y libertad que el grupo necesita y por otro, protegen tanto al paciente como al terapeuta.

Por último, pero no menos importante compartir que como arteterapeuta es del todo necesario estar abierto al acontecimiento y a la vivencia estética, entendiéndola como la “experiencia sentida” la cual produce un impacto sensible y es capaz de mover múltiples afectos. Recuerdo especialmente un día en que en terapia, [Anna B.](#) me acompañaba con el tambor, mientras yo siguiendo su propuesta, me iba poniendo en la piel de los distintos personajes que había pintado. De repente hubo un momento tal como describe [M. Sorín \(2011\)](#) tan “liberador, terapéutico, resignificador” (p.49), a lo que yo añado potente y transformador, que las lágrimas me saltaron de pura la emoción. También ha habido momentos de este tipo con los pacientes y usuarios durante las prácticas. Algunos de ellos aún tienen la capacidad de erizarme el bello al recordarlos y los iré desvelando en los siguientes capítulos de la tesina.

Para finalizar, me gustaría dar relevancia a aquellos momentos en que me he dejado llevar creativamente sin saber qué esperar hasta que algo ha aparecido para sorprenderme: la obra. Todavía fascinada por todos aquellos momentos en que todos los diversos elementos parecían haberse confabulado, para interrelacionarse, integrarse y generar una nueva entidad estética. Para lo que [Martin Herdegger](#), ya utilizaba la analogía del “florecer de la flor”, y yo añado el florecer de la esencia, de la rosa interior singular de cada uno. Momentos de sostener belleza y también de dolor. Porque cómo dice [A. Rovira \(2009\)](#) “aquello que hoy es una desgracia aparente, mañana puede ser la circunstancia que defina una inflexión hacia la consciencia, la humanidad, la ética y la belleza” (p.21).



ARTETERAPIA en soporte oncológico

4 Punto de partida: soporte oncológico en la Fundación Kalida

Según compartía en líneas anteriores, mi mundo estaba siendo sacudido por el cáncer cuando la arteterapia me tendió la mano. Acompañada por valores humanos y arte, experimente un antes y un después que me despertó deseos de saber más, llevándome a realizar este máster. También por ello, fue precisamente Kalida, el lugar donde había empezado todo, la primera puerta a la que quise llamar para realizar mis prácticas.



En aquellos momentos, la fundación empezaba a formar parte de un proyecto piloto para introducir la arteterapia en la red hospitalaria catalana y aunque ya estaba todo muy estructurado y definido, se abrieron por primera vez a acoger a una estudiante en prácticas. Para mí tenía todo el sentido empezar allí, y a pesar de que la premisa inicial fuera la observación, confié en el proyecto y en mi intuición.

El grupo estaba formado por un arteterapeuta, nueve participantes en diferentes estadios del proceso oncológico, una psico-oncóloga y yo misma.

Debido al ambiente tan dirigido como el que vive el enfermo durante su tratamiento, el encuadre incluía pocas normas: el respeto por los materiales, las obras, las compañeras, lo que se compartía, los tiempos de entrada y salida.

Las participantes previamente entrevistadas, habían manifestado diversos propósitos: acoger el miedo al tratamiento y a la enfermedad, compartir dudas, aprender a cuidarse, sentirse acompañadas, lidiar con las secuelas de la enfermedad, encontrar energía y fuerza, entretenerse, divertirse, potenciar creatividad, recuperar autoestima, jugar, expresar, soltar. Estos propósitos, inspiraron un programa de doce sesiones de dos horas semanales que incluían cuatro bloques de objetivos generales:

- promover relaciones, crear vínculos
- trabajar las emociones

- trabajar aspectos traumáticos
- cierre/ despedida

Durante las prácticas, también hubo cabida para temas espontáneos traídos por las pacientes. Recuerdo especialmente, el día que **Mi** llegó muy afectada y necesitó compartir su sentir por un amigo que esa semana se había quitado la vida. Su relato abrió al grupo la posibilidad de reflexionar, compartir y trabajar más a fondo sobre el tema de la muerte.

Durante las sesiones yo anotaba en mi estimado diario, aquellos momentos en los que sentía que la arteterapia obraba su efecto, cuando el caldeamiento, la propuesta permitían conectar con el mundo interior de cada uno de las participantes y los materiales les invitaban a expresarse. También lo que todo ello producía en mí.

La tarea de observadora no fue siempre fácil. A menudo, especialmente en los momentos del sharing, los sentires se me acumulaban y las palabras pugnaban por salir. A raíz de ello, un día pensé: ¿y si pudiera personalizar fragmentos de este diario e incluir mis resonancias para entregarlos ni que fuera al final del proyecto?, ¿Cómo lo haría? Me imaginé un formato poético con pinceladas plásticas, los símbolos de los elementos de las obras y relatos que me habían impactado. Y así, la idea empezó a tomar forma: escogí estrellas para **Ce**, una llave y una hoja seca para **P**, un pequeño cisne para **Cr**, corazones para **Lo**, el símbolo del pentagrama musical para **Mi** y así para cada una de ellas.

Unas semanas antes del cierre, sabía que me perdería esta importante sesión, ya que desafortunadamente coincidía con una cirugía muy importante de mi marido. Y entonces, compartí mi idea con **Iolanda Pujol (Ip)**, mi compañera, mi profesora, mi inspiración y la arteterapeuta coordinadora del grupo. Al recibir su OK, empecé a preparar con ilusión las devoluciones personalizadas que pude entregar coincidiendo con la Navidad, en una bolsa con un lazo en mi despedida. Pocos días después, **Ip** contactó conmigo para comunicarme que mis “regalos personalizados” le inspiraron un formato de trabajo grupal para el cierre, donde tras leer mis resonancias, cada paciente anotó la palabra que más le había llegado en una lista que hicieron circular. De este modo, cada una pudo llevarse también algo de las demás. Las palabras escogidas (camino, música, orden, llave, puerta), inspiraron sus últimas obras y con ello mi deseo de compartir mis resonancias y sentires ¡se hizo de algún modo, finalmente realidad!

A continuación, me gustaría compartir imágenes y fragmentos de algunas de mis devoluciones, porque reflejan de un modo vivido las dinámicas del grupo, y especialmente lo que la arteterapia movilizó en ellas y en mí. Lo acompañan también imágenes de las obras que inspiraron.

Para P:



Festival de materiales para jugar y explorar. El ovillo de lana suave te llama. De los recortes de goma Eva, surgen unas llaves ¿qué abrirán? Las atas al ovillo que conviertes en llavero y así ¿no las pierdes? ¿Por dónde seguir? Mejor dejarlo fluir.

Envoltura de papel, ¿eres lamparita o casa? La estructura deja pasar la luz y parece proteger un tesoro. Me recuerda el edificio de Kalida, acogedor, reparador, ingenioso y bello, un lugar dónde reencontrarse, desconectar y sentirse en casa.

Ceras de colores que pintan presencia y son la esencia de palabras que juegan al escondite. Burbujas que las mueven y provocan un misterio ¿Qué esconden los múltiples significados de las coloridas palabras? Me llegan mensajes de amor, transformación y energía.

Suena la música y tu marcador negro dibuja un trazo que cubres de papel celofán. Mosaico poderoso que me atrapa y me da una nueva perspectiva llena de color.

Puntillismo, Van Gogh. Bajo esa niebla imagino los misterios de la vida. Luz y sombra, calorcito y hielo, vida y muerte. Ninguno de ellos tendría sentido sin el otro.

Observo tu manojo de ramitas y hojas atadas con gusto y delicadeza. Paseando por la sala buscas con qué seguir, pero esta pieza no necesita nada más. La belleza de la naturaleza reside en sí misma. Aunque ya no esté en el árbol y esté seca, ¿acaso su transformación la hace menos sabia y bella?



Para **Mi**:

Qué bonito es crear con materiales de reciclado, y poder darles otro uso. Dejar ir la imaginación para hacer cosas increíbles. Una huevera de cartón te permite guardar tesoros (plumas, purpurina, papel de colores). Al abrirlo, me llega una amorosa luz que me hace sentir el calor humano.

Te observo siguiendo el ritmo de la música, y me sugieres a un director de orquesta, que hoy ha tomado el pincel como batuta haciendo sonar los colores para formar una melodía. La pieza, fruto de la abstracción y sorpresa, me regala energía y fuerza renovadas.

El papel maché te permite modelar un jarrón que recuerda el torso de una mujer. Según comentas, te sientes como una cirujana esculpiendo su propio cuerpo tras la mastectomía. Esta nueva venus me transmite fuerza, confianza y aceptación.

Escucho el haiku y bajo tu pincel aparece un volcán. Compartes algo íntimo y precioso “Paisaje japonés, abrazo de luz y caricias para mi amigo que se suicidó. Aquí, puedo bailar con él, entre el río de lava y el cielo, emocionarme y despedirme deseándole un buen viaje”. Creo que, en el río de la vida, todos danzamos con luz propia, y todo parece seguir su ciclo.

De una época oscura, ¡cuánta luz y sabiduría puede brotar! y cómo nos reconstruimos al abrimos para soltar, acoger y recibir, cuando le ofrecemos libertad, confianza y amor a nuestra esencia.



Para Cr:

Recortes de periódico, reflejos de crudas realidades, caos y drama. Comentas “de la mente al juego, un gran salto, difícil cambiar el formato”. Detrás de tu dibujo de las gafas, veo unos ojos verdes, abiertos, que parecen querer celebrar la vida. La niebla se dispersa para mostrarme un mundo de colores, que me genera el deseo de explorarlo y descubrirlo.

Barro que modela un torso sin cabeza que parece descansar de una mente analítica para sentir el cuerpo, escucharlo, y habilitando un espacio dónde aprender a poner límites.

Música delicada, trazo que se repite y dibuja un mismo camino que observo desde distintas perspectivas. Me sorprende que una misma música pueda dibujar expresiones tan diferentes en quien la recibe, desvelando que cada uno de nosotros acoge y desprende su propia sintonía.

Tu pincel juega sobre el papel haciendo ruiditos. Nuevos círculos, cortes y más cola. Los materiales se transforman en una bonita y delicada flor de loto que me pide que ¡la mire, la vea y la cuide!

Pintura de colores suaves transformada en insectos que descansan en un estanque, dentro de grandes esferas de luz. En un mundo ya demasiado complicado, te atrae el insecto más simple y esquemático. ¡Menos es más!



Hojas de papel dobladas que parecen recrear un delicado y elegante cisne. Tal vez llevé mucho tiempo en el lago, pero hoy se siente especial y único. Lo han invitado a nadar en estas limpias aguas que brillan como seda y plata. Un espacio silencioso donde escucharse, amarse, cuidarse y recuperar energía.



Para L:

Ceras sobre papel, las notas fuertes bailan con otras más tenues de distinto color y se funden para formar un laberinto de formas sorprendentes. Tu música interior suena y compartes que te pide “luces, brillos y purpurina”. El tiempo pasa volando, y parece te quieres quedar un rato más en la fiesta.



Auto-exigencia que dices conocer, pero hoy dejas que trabajen los materiales. Los pedazos de ropa sobre papel, crean relieves y montañas que me apetecería explorar y descubrir.

Música y trazos que se transforman en cascadas, el agua fluye. Recuerdos de primavera de tu Suecia natal, alegría, luz sutil, claridad, florecitas, mujer que moja sus pies y encuentra fuerza para atravesar el río de la vida.

Doblas y doblas papel y juegas hasta que aparece un barco. Nuevos materiales, telas y colas, imaginación y creación. El barco se transforma en una cama cómoda, confortable, limpia, con sábanas suaves, que hoy acogen un merecido descanso.

Lamparita sobre mesita que ilumina los recortes de papel que vienen a tus dedos. El papel secante hace de lienzo y acoge las ideas y palabras que hoy deseas compartir, transformándose en regalos para cada escucha.

Para N:

¡No sé qué hacer” “esto no es lo mío, no sé qué hago aquí! Sueltas el control y aparece un cuento sobre la historia de un niño que viaja para conocer el mundo. ¿Acaso para escribir no has tenido que imaginar y crear?

Te dejas llevar por la música y el marcador da vueltas por la hoja. Telas, papeles de color suave, crean relax, fiesta, azul de cielo y mar, fuegos artificiales, mundos grandes y pequeños. Tus burbujas me invitan a bailar, y me siento acogida, tranquila y contenta.

Te observo perdida entre materiales, hasta que una cajita de cartón te llama. Juegos con cartulinas, pintura, papeles de colores y cintas. El resultado una cesta de Navidad roja con blondas y un lazo. Confusión inicial convertida en un delicado regalo.

Tras escuchar el haiku, momento de parálisis ¿ahora qué puedo hacer?” Hoy escoges agua y acuarelas. Las dejas fluir. Aparece un cielo y la luna, plantas, un río y velas. A ti te parece infantil, pero tus compañeras dicen que evoca una imagen onírica y que es delicado. Era tu primera vez con acuarelas. Explorar y arriesgar, para descubrir.

Observarte trabajar con las manos me ha relajado. Surge una pirámide que te ha sorprendido, pero puntualizas” el cerebro me ha jugado una mala pasada, no soy resolutiva, ni creativa”. Tus compañeras comentan que has conseguido el color de la arena ¡con lo difícil que es! Yo me traslado al legendario Egipto, a un mundo trabajador y sabio, lleno de enigmas y soluciones.



En la penúltima sesión, comentas que todo han sido buenas experiencias y que has sentido “un no sé qué, un run run de momentos mágicos en un espacio dónde desconectar de las dispersiones, salir más centrada”, donde aprender a escucharte, no juzgarte, ser más flexible, ser tu misma.

Tras haber presenciado todo el recorrido, tus palabras de hoy me regalan calorcito en el corazón y me dibujan una gran sonrisa.

Análisis y aprendizajes:

Lunes tras lunes, mientras [lp](#), la coordinadora y arteterapeuta coordinadora de este proyecto y yo, preparábamos y recogíamos la sala, compartíamos opiniones y dudas, reflexiones sobre las propuestas, el grupo, y lo que había pasado en la sesión. Con ello, se fue tejiendo entre nosotras gran complicidad y confianza y nos enriquecíamos mutuamente. Mi mirada se abría para acoger su saber y experiencia, y la suya para contemplar otras perspectivas.

Me gustaría destacar que los beneficios del poder de lo grupal, quedan patentes y toman una gran relevancia en este colectivo. Empecé a identificarlos en carne propia en mi etapa de paciente y posteriormente pude observarlo y confirmarlo como arteterapeuta en prácticas. Me refiero especialmente a algunas características que ofrece la terapia grupal, lo que [Yalom](#) define como la universalidad “muchos pacientes entran con la idea que son únicos en su desdicha ... y se sienten inundados por ese material aterrador que viene de su inconsciente... poder compartir sus preocupaciones más profundas y descubrir que no están solos, a menudo proporciona un gran alivio. En un grupo de pacientes que sufren y sienten su vida amenazada por enfermedades graves, aprenden que hay un profundo consuelo en la relación con los compañeros de viaje” ([Yalom, 2018, p.30-44](#)). Por otro lado, también resueno con [Bolen \(2009\)](#) cuando explica cuán importante es descubrir el sentido de la enfermedad y como “nos enfrenta a grandes interrogantes y a un conocimiento espiritual que puede transformar la situación y a nosotros mismos” (P.22).

La experiencia en Kalida, me permitió formar parte de un proyecto arteterapéutico muy humano y conocer a personas con una fortaleza admirable, que en algún momento también me hicieron de espejo. Fue un periodo lleno de vivencias estéticas, resignificaciones y aprendizajes. En esta etapa, tuve ocasiones de observar y compartir con las profesionales todo el engranaje de cerca: la temperatura del grupo, la dinámica de los roles, la evolución de los vínculos, el sentir aquel momento especial, cuando algo ocurre, cuando aquella persona hace un “clic” que parece marcar una evolución. Finalmente, tras desearlo mucho y sin apenas planearlo, también pude compartir mi visión y mi sentir, dejando algo mío, “resonancias envueltas en papel de regalo”, mi granito de arena para cada una y para este proyecto.

La experiencia resultó ser un buen punto de partida para mis prácticas, una excelente base para reflexionar, ampliar la mirada, consolidar e integrar conceptos, e ir creciendo como futura arteterapeuta. También contribuyó haciéndome sentir preparada para pasar a la siguiente etapa y poner en práctica otras facetas de mi aprendizaje: explorar, experimentar, interaccionar, crear vínculos, aprender de mis propios logros/errores y encontrar mi propio estilo. Confiada y más segura, sentí que había llegado el momento de centrar mi escucha en encontrar otro colectivo y/o centro que me pudiera brindar estas posibilidades.



ARTETERAPIA en
el acompañamiento de personas mayores

5 Nuevo colectivo: personas mayores

Sin apenas proponérmelo, ¡la respuesta se fue gestando sola! Entre las personas de mi entorno, se comentaba lo duro, pero a la vez bello y gratificante que podía resultar acompañar a las personas mayores, y empecé a contemplar esa posibilidad. También mis profesores, familiares y compañeros, opinaban que podría encajar con mi modo de ser. Me sorprendía lo cómoda e ilusionada que me hacía sentir la idea. A partir de aquí, como movidas por hilos invisibles, las piezas de este puzle empezarían a encajar. En breve, esa puerta se abrió de par en par en un centro de día ubicado en mi barrio, y poco después también lo haría en una residencia en Poblenou. Aunque ambos centros acogían al colectivo de personas mayores, cada uno conllevaría distintos retos y dificultades. Tras vivir ambas experiencias, puedo confirmar que tanto las herramientas requeridas, como los resultados y los aprendizajes obtenidos han sido diferentes y complementarios.

Muchas y diversas han sido las realidades de las personas mayores que tuve oportunidad de conocer durante mis prácticas. Algunos se sentían solos y tristes tras la pérdida de sus seres más queridos, a otros, sus problemas de salud les dificultaban el valerse por sí mismos. También había quienes preservaban su salud y ahora que gozaban de tiempo libre, deseaban distraerse, sentirse útiles o/y preservar al máximo su autonomía, mientras que unos pocos dormitaban y todo parecía darles un poco igual.

Ha sido muy especial para mí, poder acompañarlos a todos en esta etapa, en la que los cambios y la necesidad de adaptación, suelen desplegar un amplio abanico de necesidades y emociones. Me siento honrada de haber podido conocerlos y contribuir a que se sintieran un poco más escuchados, comprendidos, y en ocasiones pudieran resignificar historias, disfrutar de su tiempo, mientras seguían cuidando su esencia, su rosa. Estas prácticas con este colectivo me han hecho testigo de qué para aprender, crecer y desarrollarnos como seres humanos, no hay edad. En algunos casos, el deseo sólo se había acurrucado y dormitaba, cuando la arteterapia acudió a saludarlos.

He sido testigo de cómo la arteterapia puede obrar su efecto ofreciendo a las personas mayores un espacio de atención, escucha, libertad, humanidad y confianza, donde encontrar propuestas artísticas que les permitan expresar quienes son, qué les gusta, cómo se sienten, acompañándolos a transitar cambios, incluso a valorar su vida en esta etapa de cierre, contribuyendo mejorar su autoestima y bienestar.

¡Tercera edad!
¡Qué linda frase!
Aquí no hay viejos
solo que llegó la tarde:
una tarde cargada de experiencia
experiencia para dar consejos.

Aquí no hay viejos,
solo que llegó la tarde.

Viejo es el Mar y se agiganta,
viejo es el Sol y nos calienta,
vieja es la Luna y nos alumbra,
vieja es la Tierra y nos da vida,
viejo es el Amor y nos alienta.

Aquí no hay viejos
solo nos llegó la tarde.

Somos seres llenos de saber
graduados en la escuela
de la vida y en el tiempo
que nos dio postgrado.

Subimos al árbol de la vida
cortamos de sus frutos lo mejor,
son esos frutos nuestros hijos
que cuidamos con paciencia,
nos revierte esa paciencia con amor.

Fueron niños,
son hombres,
serán viejos,
la mañana vendrá
y llegará la tarde
y ellos también darán consejos.

Aquí no hay viejos
solo llegó la tarde.

Joven: si en tu caminar
encuentras seres de andar
pausado de mirada serena y cariñosa
de piel rugosa, de manos temblorosas,
no los ignores ayúdalos,
protégelos ampáralos
Bríndales tu mano amiga,
tu cariño.

Toma en cuenta que un día también a ti...
" Te llegará la tarde"

Poema de Mario Benedetti

Para relatar mi caminar junto a este colectivo, empezaré compartiendo mi experiencia en el centro de día, que fue el lugar dónde tuve mayor libertad para liderar los grupos desde la transdisciplina del arte. En esta etapa, hubo cabida para experiencias de todos los colores. Las valoro todas y cada una de ellas por formar parte de mi aprendizaje. Tanto las caídas como los logros, fueron nutriendo mi esencia, dándome seguridad y descubriéndome a la arteterapeuta en mí.

5.1 Primeras miradas. Centro de día Avi Amunt

¿Os ha pasado alguna vez qué al empezar a creer firmemente en un propósito, el universo parece iluminar el camino? Me sentí precisamente así, cuando al pasar por delante de un centro de día ubicado en mi barrio, algo llamo mi atención. ¿sería su sugerente rotulo “Avi amunt”, sus dos grandes ventanales a pie de calle?, o ¿los ánimos infundidos por mis compañeras de supervisión? No lo sé, pero hubo algo, tal vez todo ello, que me empujó ese día a asomarme, conocerles, y explicar lo que me gustaría ofrecerles.

Aquel día, descubrí un espacio relativamente pequeño, con vestíbulo, cocina, baños, un par de despachos, y dos salas polivalentes (una con butacas y la otra con mesas y sillas). También, que, aunque conocían la arteterapia, no habían tenido oportunidad de ofrecer esta disciplina entre sus actividades, y que ¡tenían ganas de hacerlo! Me despedí ilusionada con el encargo de escribirles sobre los beneficios de la arteterapia en este colectivo y desarrollar un poco más mis ideas.

Apenas había pasado una semana, cuando salte de alegría al recibir el correo con la aprobación del centro. Serían mis primeras prácticas con el colectivo de personas mayores. Esta vez, con la oportunidad de coordinar y liderar todo el proyecto desde el comienzo, y de acompañar a dos grupos de entre 9/10 personas que me describían del siguiente modo:

- Primero: formado por hombres y mujeres entre 65 y 80 años, con capacidades físicas y cognitivas propias de su edad, nivel de estudios medio/alto, abiertos a la reflexión y a profundizar a nivel emocional. La mayoría de ellos pueden valerse por sí mismos. Acuden al centro para distraerse, mantenerse activos y/o sentirse acompañados.
- Segundo: formado por hombres y mujeres entre 70 y 102 años, con algún tipo de deterioro físico/cognitivo, algún grado de demencia, o trastornos en su movilidad. Requieren mayor estimulación y soporte. La mayoría, acuden al centro porque sus familiares no pueden hacerse cargo de su cuidado durante el día. A la mayoría de ellos les gusta distraerse y pasar un buen día.

A priori, me parecieron perfiles muy distintos. ¿Procedía preparar propuestas distintas o funcionarían las mismas con abordajes diferentes? Aunque en aquel momento, aún no tenía la respuesta, redacte un pre-proyecto incluyendo ejemplos con diferentes propuestas para cada grupo, centrándome en el presente y confiando que la práctica y el tiempo me traerían las respuestas oportunas.

Sin embargo, durante las horas de observación, fui identificando puntos comunes que me llamaron mucho la atención. ¿Cómo pasando tantas horas al día juntos, podían estar tan callados, quietos, expectantes y sin apenas interaccionar entre ellos? Estos hechos, reflejaban necesidades que acabaron traducéndose en objetivos generales, en mi opinión, suficientemente importantes para ser trabajados en ambos grupos:

- Auto-conocerse y darse a conocer
- Despertar la ilusión, el deseo, la creatividad
- Potenciar la escucha, la interrelación, crear vínculos
- Acoger y soltar emociones
- Fomentar el espíritu de juego, exploración, y reflexión
- Mejorar la confianza, el ánimo y la autoestima
- Ganar bienestar

5.1.1 ¿Nos conocemos un poco?

Además de la directora y la terapeuta ocupacional, a las que ya había conocido en la entrevista inicial, pronto conocí al resto de profesionales del centro. Entre ellos, algunas enfermeras, geriatras y un fisioterapeuta. Me emocionaba pensar qué por un tiempo, también yo iba a formar parte de este equipo ¡como arteterapeuta en prácticas!

Recuerdo la mezcla de felicidad y nervios que sentí el día en que la que [Ester Escorihuela \(Ee\)](#), mi principal contacto y terapeuta ocupacional del centro, me presento a mis grupos, contándoles que era estudiante en prácticas y que estaría con ellos una hora y media cada martes durante varios meses para realizar sesiones de arteterapia. Conociendo que lo más parecido que podían haber hecho hasta el momento tal vez eran las manualidades y sesiones con música, buscaba las palabras oportunas para explicarles lo que íbamos a hacer juntos en estas sesiones. Tras preguntar si podía tutearlos, les comuniqué lo siguiente: “Me gustaría invitaros a participar en propuestas creativas diversas, que os permitirán en la medida que lo deseéis, expresar vuestros gustos y sentires, valorar las experiencias vividas, aprender de vosotros mismos y abrirnos a otros modos de ver situaciones que quizás os puedan interesar”.

¿Serían propuestas demasiado ambiciosas? La expresión de duda en sus rostros, me llevo a ampliar lo dicho y a añadir aclaraciones sobre el encuadre:

- Las propuestas a las que me estoy refiriendo pueden ser muy variadas (lecturas, poesía, escritura, juegos, collage, modelaje, música ...), las iré adaptando a vuestros gustos y necesidades.
- Participar es voluntario, no se necesitan habilidades especiales para hacerlo. Lo que sí os podrá ayudar es el espíritu de exploración y juego, y el dejarse llevar por lo que vaya surgiendo.
- Igualmente, importante, será tratar a los compañeros y a los materiales como os gustaría que os trataran a vosotros mismos, es decir con cariño y respeto.

Y aquí, abro un paréntesis para explicar que, por motivos de la COVID, trabajadores, estudiantes y usuarios nos vimos sujetos a seguir normativas específicas de la pandemia (mascarillas, distancia de seguridad, en ocasiones incluso asientos nominativos y mamparas de metacrilato), que fueron apareciendo y relajándose a lo largo de los meses que duraron mis prácticas (noviembre 2021 a mayo 2022). La rotación que de entrada suele ser bastante habitual en los usuarios de un centro de día, debido a la edad, enfermedades, circunstancias personales y familiares de los usuarios, se vio acentuada por problemas derivados de la pandemia, afectando a las variables que habían configurado la definición inicial de los grupos. Así la edad, el origen geográfico de los usuarios, su apertura o capacitación para la reflexión o su mayor interés por la diversión dejaron de ser variables definitorias y la única que permaneció estable, fue su grado de deterioro psíquico /físico y autonomía. De modo que, las intervenciones que compartiré pertenecen a las personas, tanto del grupo I cómo del II, que pude acompañar durante suficientes sesiones cómo para conocerlos, crear vínculos, compartir momentos y descubrir conjuntamente lo que iba moviendo en ellos y en mi la arteterapia.

La observación y la escucha tras haberlos conocido y encontrarlos tan callados y expectantes, me transmitió la necesidad de empezar por generar un espacio de confianza dónde pudieran conocerse y abrirse, un punto de partida que facilitara la creación de vínculos. Fue este propósito, el inspiró las primeras sesiones.

En la primera sesión, una lectura simple, que describía en tono desenfadado cómo sería un mundo sin nombres y la confusión que generaría, buscaba inspirar la interacción. Bromeábamos, sobre las razones que podía haber llevado a nuestros padres a llamarnos así, cuando T, compartió divertido: no se muy bien el porqué, pero de pequeño me llamaban Sito, y ahora mis hijos cuándo están de guasa también me llaman así. La intervención provocó algunos murmullos y sonrisas, sin que nadie se atreviera a compartir al grupo nada más.

Así, pase a invitarles a escribir sus nombres en una hoja y decorarlos, para lo que contaban con diversos materiales (rotuladores, lápices de colores, recortes de revistas, tijeras, pegamento y algunas hojas que el otoño nos había querido regalar para la sesión).

Debido a la pandemia, en aquel momento, la mayoría trabajaban en mesas de dos separadas por mamparas transparentes. Paseaba entre las mesas, cuando me fijé de nuevo en **T**, que iba escogiendo materiales de forma rápida y decidida. Al cruzar miradas, con sonrisa tímida y voz suave compartió:



Tengo muchas aficiones, me gusta viajar, me encanta el día de Sant Jordi y siempre le regalo una rosa a mi mujer y ¿a ti que te la regalan?

Y así quedó reflejado en su obra.

Un poco más tarde se unió **U**, que no quiso sentarse sola y acercó su silla a la mesa de dos compañeras. Trabajaba despacio, cuidando el detalle no hablaba demasiado, observaba y dejaba que los demás cobraran protagonismo. En el sharing, compartió: me gustan todos los animales, especialmente los gatos.



En la mesa de dos a la que se había unido **U**, estaba también **R**. Comentó que era recién llegada al centro y me llamó mucho la atención lo mucho que hablaba. Enseguida quiso compartir varias cosas: soy andaluza, me crie en el campo, tenía muchos hermanos, pero solo quedamos el mayor y yo y tras un breve silencio, continuó escribo como puedo, porque no pude ir al colegio.

Mientras observaba las imágenes de flores que había escogido para su collage, añadió: tengo una terraza llena de plantas y me encanta pasar tiempo allí, cuidándolas.

Continuaba mi paseo entre las mesas, cuando me fije en P. Muy ladeado en su silla, parecía mostrar dificultades para mantener la espalda erguida. Sin embargo, trabajaba tranquilo y concentrado. Al acercarme, me sorprendió con un humor pícaro:



¿Qué qué me gusta a mí?, a mí me gustan las mujeres y ¿a ti, los hombres?

Me gustan la naturaleza y los animales, pero un burro no voy a enganchar aquí, que para burro ya estoy yo.

y añadió, mi nombre viene de los emperadores romanos y de los papas Píos.

En una mesita al fondo de la sala se sentaba Cl, al que cariñosamente acabe llamando nuestro ingeniero, porque poco a poco nos iría mostrando rasgos referidos a su profesión. Esta vez, trabajaba en silencio, de manera autónoma y rápida. Ubicó su nombre abajo a la derecha y lo escribió grande y en mayúsculas. Al acercarme, compartió: he escogido la foto de este postre porque disfruto mucho con la buena comida, especialmente la de mi mujer, y este ciclista porque me gustan los deportes, de joven los practicaba casi todos.



Bastante más joven que el resto de participantes, la psicóloga me había informado de que Al sufría deterioro cognitivo leve. En esta ocasión, no se complicó demasiado, escogió pocos elementos que engancho de forma autónoma y rápida y escribió su nombre con letra muy clara. Poco después alzo su dibujo para decirnos “ya he terminado”



Enfrente de **Al**, se sentaba **N**. Había escrito su nombre con letra clara y mayúsculas y también incluido la fecha. Escogió tres paisajes que recortó y dispuso en vertical, intercalándolos con hojas y formando una composición armoniosa.

Ya en aquella primera sesión, empezó a mostrar un carácter, que percibí algo demandante. En esta ocasión, alzo la vista para decirme que a ella le había dado pocas hojas y poco bonitas y que las que necesitaba para que su collage quedara bien, debían ser más nuevas, pequeñas y de color rojo intenso.

La sesión discurrió de modo bastante distendido, realizaron sus collages sin demasiada dificultad, compartiendo gustos y aficiones. El tamaño y la ubicación de los nombres, la inclusión de elementos de motus propio (como la fecha) y la mayor o menor necesidad de estimulación (preguntas), me empezaron a dar las primeras pistas de sus personalidades y de la situación física y/o emocional en que se encontraban.

Sin embargo, no todo fue de color de rosa, y me encontré con dificultades derivadas de las actuales normativas de la pandemia: las mesas de dos separadas por mamparas de metacrilato y distribuidas por toda la sala, y la doble mascarilla, junto con las dificultades auditivas visuales de algunos participantes, limitaban bastante la comunicación intergrupala.

En algunos momentos me sentí cómo una peonza, rodando de mesa en mesa, y con la sensación de qué al hablar con unos, dejaba al resto desatendidos. Tras terapia y supervisión, pude reflexionar sobre este punto y deducir que estarían tranquilos en la medida que yo fuera capaz de soltar mi ansiedad por el control, y transmitiera mi propia calma. En el espacio de supervisión, surgió la idea de solicitar poner las mesas en semicírculo para facilitar la comunicación, pero debido a un nuevo pico de pandemia no me lo permitieron, aunque sí acercarlas un poco entre ellas.

5.1.2 Creando vínculos

Pasadas algunas sesiones, continuaba observando falta de interacción en ambos grupos, tanto en las pausas entre actividades, como cuando desayunaban o almorzaban. Este hecho, me llevó a pensar que quizás no se conocían lo suficiente, e inspiro una sesión para la que les pedí que trajeran fotografías familiares con la idea de poder compartir los pedacitos de sus historias vitales escondidas tras ellas. No tengo imágenes gráficas que mostrar de la misma, pero me emociona recordar que aquí empecé a notar ciertos cambios en su manera de comunicarse: enseñaban sus fotografías con ilusión, y compartían sus historias más espontáneamente. También escuchaban con mayor interés a los compañeros.

T, compartió emocionado: esta es la foto de la celebración de mi 70 cumpleaños con mis hijas y mis yernos y también quiso enseñarla a algunos de los empleados del centro. Recibió muy contento las dedicatorias de los compañeros, como la de CI que le había escrito: “felicidades, qué familia más bonita”.

M, una de las más mayores, nos enseñó orgullosa su foto mientras explicaba estoy con mi marido en una cena y este vestido me lo confeccione yo. El grupo la felicito y vi ilusión y satisfacción en sus ojos.

La temperatura del grupo fue subiendo, todos querían ver las fotos de los demás y las hicimos circular. Los que habían olvidado traerlas parecían algo disgustados y les prometí que cuando las trajeran, tendrían su momento para comentarlas.

Las dedicatorias se convirtieron en notas cariñosas que sembraron ternura entre compañeros. Me despedí feliz al ver como una propuesta tan simple había permitido elevar la energía del grupo, facilitando la confianza y la interacción. Sin embargo, aún sentía que merecía la pena seguir dedicando un poco más de tiempo a conocernos mejor y consolidar los vínculos que se habían empezado a crear. Ese sentimiento, inspiró una propuesta en formato de mural grupal sobre sus raíces. Esta sesión, requirió más tiempo de preparación de lo habitual, pero acabaría mereciendo la pena.

Tras saludarnos e intercambiar información sobre la semana, les invité a seleccionar, recortar y colorear las imágenes y dibujos que había traído sobre sus lugares de origen (ciudades, pueblos, costumbres, comidas, festividades). A medida que iban terminando, se acercaban a con sus materiales a la mesa dónde, les esperaba con dos pedazos grandes de papel de embalar azul.

La propuesta, revelo nueva información de cada uno de ellos. Así, Supimos que, aunque **CI** nació en Tenerife y vino a Barcelona de niño, aún le encantaban las papas arrugas, escuchamos a **M** que a sus 102 años recordaba perfectamente su vida en la colonia minera de Sant Corneli, y a **Cs** contar lo que se había divertido en las fiestas populares dels castellers y els correfochs de Reus. También descubrimos que, a **T**, le gustaba mucho el futbol y pudimos verle entusiasmado coloreando el escudo del Barça.



T y **R** me ayudaron a trasladar los murales al vestíbulo, dónde **Ee**, la terapeuta ocupacional y mi interlocutora principal en el centro, nos había ofrecido dos paneles para colgarlos. Durante varios meses, estos murales grupales que incluían parte de los recuerdos de la vida de cada uno de los participantes, lucieron mágicos y llenos de color, dándonos la bienvenida en el vestíbulo del centro.

Paso a paso, la información compartida fue facilitando puntos de encuentro para iniciar conversaciones entre ellos, dibujando caminos que prometían ser bonitos de recorrer. Estas primeras sesiones habían generado auto-conocimiento, fomentado la interacción y establecido bases para crear vínculos. Sentía alegría de ver que íbamos avanzando en algunos de los objetivos marcados.

5.1.3 Bendito malestar cuando trae aprendizajes

Cada año cuando llegaba la Navidad, las personas que acudían al centro de día preparaban regalitos para el personal. Este año **Ee**, la encargada de la tarea, solicitó mi ayuda para poder avanzar con este propósito en los talleres de arteterapia.

Aún consciente de que esta tarea no era misión mía como arteterapeuta, acepté la petición pensando que si de más de veinte sesiones programadas, dedicábamos una a este fin, tampoco representaría mayor inconveniente. Llegado el día, me comunicaron qué por un imprevisto urgente, todo el equipo necesitaba reunirse, dejándome al cargo de dieciocho personas a la vez (los dos grupos en uno).

Había preparado varias propuestas de detallitos/regalitos distintos entre los que poder escoger realizar:

- Piñas para pintar y hacer un centro de mesa
- Estrellas y corazones de cartón reciclado para decorar
- Puntos de libro en forma de Santa Claus, muñeco de nieve
- Pinzas de tender ropa para decorar con motivos navideños
- Postales Navideñas



Aunque llevaba el material ordenado y preparado en bolsitas, con modelos para cada opción, la experiencia resultaría agobiante.

Algunas personas requirieron estimulación para empezar la tarea, otros me llamaban solicitando material, tenían dudas y requerían atención, otros no entendían para quién eran estos detallitos, ni para que servían. Recuerdo que **P** se quejaba: “yo no quiero hacer esto, son cosas de críos”. Y luego a **N**, que aquí aprovecho para expresar su descontento del siguiente modo: “no quiero hacer regalos para el personal, yo no estoy contenta con ellos”.

Yo iba de un lado a otro de la sala, intentado explicar, o echar una mano, sintiendo la dificultad y el despropósito de guiar un grupo tan grande, y cómo si ellos también lo percibieran, seguían demandando más cosas “tenemos sed, queremos agua” y cómo teledirigida, me encontré también sirviendo el agua. El comentario de R “¿tú también nos sirves hoy el agua?” debería de haberme despertado, pero lejos de darme por aludida, bloqueada y desconectada de mi cuerpo vibrátil, le conteste: “yo sirvo para todo”. La sesión se volvería incluso más caótica a la hora de recoger, había retales, recortes, potes de pintura, pinceles para limpiar, y el personal del centro apremiando que necesitan poner la mesa para comer. Me despedí de la sesión cargada con las bolsas de materiales que había traído, agotada por la tensión, y enfadada conmigo misma. Por primera vez, llegue a casa de mal humor. Seguramente aquí [Mónica S.](#) diría, “bendito malestar cuando trae aprendizaje.” Prometo que el que trajo esta lección me quedo grabado a fuego ¡Estaba claro que ni el formato regalos, ni un grupo de dieciocho, y por supuesto el no haber puesto límites, habían funcionado!

El malestar me llevo a auto-interrogarme y a compartir lo ocurrido en terapia y en supervisión. Aquí debajo, me permito compartir las resonancias de mis compañeras, las cuales me provocaron una vivencia estética que me hizo verlo todo claro, mientras estallaba en carcajadas.



“la chica que trae materiales, la de arteterapia, la de los regalitos, la que pone el agua, la que atiende a dieciocho y lo recoge todo sin rechistar”, “chica para nada, chica para todo”.

5.1.4 Navidad, pandemia y emociones

Se acercaba la Navidad. El pasear por las calles engalanadas de luces y el trasiego de las personas con las compras navideñas, me trasladó a mi infancia e inspiró la escritura de dos poemas. Pensando en que quizás esta época nos ofrecería la posibilidad y el momento para trabajar las emociones, se me ocurrió utilizar mis poemas como preámbulo de una sesión donde los participantes pudieran expresar sus sentires respecto a estas fechas. Tras un caldeamiento breve, les invite a escuchar los poemas que a continuación comparto:

Hace un frío que pela,
llevo gorro bufanda y guantes,
veo luces que decoran las calles
y gente con paquetes muy grandes.

Escucho villancicos,
bebo té de canela y clavo,
Ilusiones de los más pequeñitos,
pesebre, turrone y regalos.

Encuentros familiares,
recuerdos de los que ya no están,
amor para estos días
y para los que vendrán.

Si pudiera pedir un deseo sería,
envolver el espíritu de la Navidad,
aquel que trae ilusión y alegría
salud para todos y mucha bondad.

También comparto una versión algo distinta escrita en catalán:

Fa un fred que pela,
porto gorra, bufanda i guants,
les llums decoren els carrers,
veig gent amb paquets amunt i avall.

Escolto nades,
oloro aromes de canyella i clau,
es respira un altre energia,
¿serà que s'acosta el Nadal?

Em fa pensar en la família
il·lusions dels mes petits
pessebres, tió i regals,
panxes plenes,
trobades boniques,
i alguns records tristos
pels qui voldria a taula, i no hi seran.

Recibí aplausos espontáneos, y palabras bonitas sobre mis poemas y me sentí feliz. El caldeamiento siguió en formato juego en el que citar palabras que evocaran la Navidad, y continué invitándoles a compartir sus costumbres sobre como solían pasar las fiestas Navideñas. Para ello, podían utilizar formato hablado o dibujado, según sus preferencias. Todos prefirieron poder hablarlo. A continuación, comparto algunos de sus comentarios:

S “pasaré la navidad con mi hija y mis nietos, y cuando estemos todos juntos conectaremos por Skype con mi otro hijo que vive en EEUU “.

Cl “mi mujer se pasa horas cocina y todos disfrutamos mucho con sus platos”.

T “en mi casa es tradición hacer un pesebre muy grande y bonito, con muchas figuritas, luces y una fuente real con agua real”.

M “desde que murió mi marido, las navidades no han vuelto a ser las mismas” ...

R “a mí me pasa lo mismo, no he vuelto a decorar la casa, con lo que me gustaba a mí”.

En general, la sesión había cumplido con su cometido, facilitar un ambiente de confianza donde poder expresar sentires, en este caso, sobre la Navidad. Seguramente aparecerían nuevas oportunidades y nuevos espacios para hacerlo, pero por el momento debíamos dejarlo aquí. Me despedí deseándoles felices fiestas, emocionada de poder observarles y escucharles conversando animadamente entre ellos.

...

Tras unas fiestas de Navidad especialmente difíciles, nos reunimos en una nueva sesión. Este año, la pandemia nos había obligado a cambiar muchos planes, e incluso a cancelar encuentros familiares. La mayoría de nosotros no pudimos pasar estas fiestas como nos hubiera gustado. La temperatura del grupo era baja, y los ánimos apagados y un poco crispados. Sentires y emociones, frustración, enojo, rabia, tristeza, flotaban en el ambiente y escuché la necesidad de bajar revoluciones para poder acogerlos, y compartirlos. Entonces, me vino en mente una tarea que me habían solicitado alguna vez, pero que hasta la fecha no había encontrado su hueco, colorear mándalas. En mi carpeta tenía guardados diferentes modelos impresos. De modo que, cada uno pudo escoger, recortar y colorear el que más le gustaba.

Los observe un buen rato muy concentrados en las formas y colores, centrados en el aquí y el ahora. Al rato, algo más calmados y relajados ya pudieron compartir más fácilmente la frustración y lo que sea que hubiera producido la COVID durante las navidades. Pero ¿cómo acogerlo, soltarlo y/o transformarlo? Si tienes claro el objetivo, aparecen los medios y aquí se me ocurrió que podían dar la vuelta a sus mándalas para escribir libremente en el dorso sus deseos para recibir al año nuevo. Excepto **S**, que deseo “amor y paz”, el resto de deseos fueron en la dirección de que terminara pronto la pandemia, y de recuperar la normalidad y la salud.

R, comento que los mándalas habían quedado muy coloridos y sugirió que sería bonito poder tenerlos a la vista. Al grupo le pareció buena idea y dos platos de cartón y unas blondas de pastel, servirían para ponerla en práctica.

Ya solo quedaba por decidir dónde les apetecía ubicarlos y, ¡wala! En breve quedaron decorando la pared de la sala polivalente del centro.



La propuesta permitió acoger y soltar emociones, y de algún modo, también transformarlas en deseos.

Sin embargo, todavía sentía que quedaba recorrido para seguir trabajando con ellas. ¿Tal vez, amasarlas, darles forma, seguir transformándolas en algo distinto? La escucha me marco que había llegado el momento de modelar con barro.

5.1.5 Una pizca de humor al “drama”



Además de lo experimentado en el máster con esta actividad, algunas lecturas de la bibliografía, le atribuyen a la arcilla el título de “elemento de transformación en arteterapia, subrayando sus efectos directos sobre las emociones. Al conectarnos especialmente con el sentido del tacto, facilita procesos emocionales”.

<https://www.elevart.org/arcilla-como-elemento-transformador-arteterapia/>

Como a estas alturas, ya había encontrado un formato de caldeamiento que me solía funcionar bien, lo utilicé una vez más. La sesión empezó con una breve lectura y una relajación con la imaginación que dispuso al grupo a la actividad, conectándoles con el material que íbamos a trabajar. Pero justo entonces, ¡ocurrió algo inesperado! Me di cuenta de que les daba vergüenza ponerse las batas o los baberos para no ensuciarse, y me entró la risa, a la par que se me ocurría una idea. ¿Y si me colocara un delantal para invitarles a escuchar aquella canción que aprendí de muy niña? La que me vino en mente, describía la historia de una cocinera e incluía tanta gesticulación que siempre provocaba risas y bromas entre mi familia y amigos.

Mi razonamiento: si yo soy capaz de superar mis vergüenzas, reírme de mis vulnerabilidades poniéndole “cierto humor al drama”, quizás sus resistencias también se relajen. Mi actuación junto con el comentario de que “ahora os toca a vosotros poneros las batas”, provocó sonrisas, e incluso alguna carcajada, resultando efectiva en su propósito.

Empecé cortando pedacitos de barro con un hilo de pescar, preguntándoles si les apetecía probar con un trozo pequeño o grande y repartí utensilios para modelar y elementos para decorar. Sentía qué para nuestro momento del barro, la consigna y el encuadre iban a ser importantes. Así que puse toda la intención en recordarles que podían explorarlo libremente: tocarlo, olerlo, amasarlo, jugar, sentirlo entre sus dedos, notar su temperatura, dejarse sorprender por las formas que fueran surgiendo y por supuesto ensuciarse.

Tras recibir su babero, N escrupulosa y puntillosa cómo siempre, me pidió otro que estuviera más limpio. Cuando más tarde le pregunté cómo se había sentido, me sorprendió encontrar satisfacción en su respuesta: he hecho una vela alta con su candelabro y su platito. ¿Sabes que yo no había trabajado con barro anteriormente?, pero me ha gustado, especialmente las sensaciones al tocarlo y apretarlo, pero me hubiera gustado tener más tiempo.

Observe a **R** muy concentrada mientras hacía una figurita sentada, que según me dijo; “es medio animal y medio hombre”. Se reía al bromear sobre el sombrero, cuando le sobrevino el siguiente recuerdo: yo ya había trabajado con barro de pequeña. De niños no teníamos muchos recursos, ni juguetes, y mis hermanos y yo jugábamos con lo que encontrábamos; barro, piedritas, conchas. Al terminar la actividad me ayudó a limpiar los manteles de plástico y a doblarlos.



Cs trabajaba concentrada y en silencio, avanzaba sin comentar nada con nadie. Iba modelando, dejándose sorprender por las formas. Hasta que de pronto la tenía. Se le ilumino la cara al decir: “¡es una alpargata!” siguió su obra dibujándole detallitos con un palillo, hasta que con una nueva sonrisa compartió: ¡ya está!, ¿me podrías dejar algo que sirva de base dónde colocarla? Un molde para colocar madalenas, cumplió con el propósito.



T, que se las había ingeniado para trasladar al barro algunas de sus aficiones deportivas, dijo: “he hecho una pelota y un campo de futbol, otra pelota de rugby y tiro al plato”. Añadió que nunca anteriormente había modelado con barro y que le había gustado.



Al recibir su pedazo de barro, **S** se preguntó en alto: “¿y qué voy a hacer yo con esto?” le contesté que la respuesta estaba en su imaginación y en el dejarse llevar. Poco a poco se fue soltando. Modelaba rápido y algo inquieto. Comento varias veces que a las 13h su mujer lo vendría a buscar. Le respondí que no se preocupara, que cuando eso ocurriera podría dejarlo todo tal cual y marchar.

Se relajó para comentar: “he hecho un ser fantástico, que no sé muy bien que es, dos barcos y algunas boyas”. Accedió a que le hiciera una foto de sus piezas y bromeó pidiéndome otra en la que se viera la bata que le había dejado su mujer.

Al que había empezado enseguida a modelar su pedacito de arcilla, paro un buen rato a observar la masa redonda y grande que había formado. Le pregunte si necesitaba algo, mientras le resonaba que a mí me esa forma me estaba recordando una tarta de cumpleaños. Le gustó la idea y me pidió palillos, plumas y piedrecitas de colores. Al terminar me miraba satisfecho y sonriendo mientras admiraba su colorida tarta.



De todo el grupo, **Ab** fue la única que no quiso probar. Se auto-limitó diciendo que ella no tenía gracia, que estas cosas no se le daban bien y que se lo pasaba mejor observando y escuchando a los compañeros. No era primera vez que prefería observar, y aunque le solía dejar el material cerca por si acababa animándose, esta vez tampoco fue así, ni tampoco quiso hacer otra cosa.



Cl, comento que nunca lo había probado anteriormente y que le inquietaba el tener que dejarse llevar, que prefería tener un modelo y unas instrucciones concretas para saber lo que tenía que hacer. Presentó su obra comentando: “es un puente, su prolongación y unas ruinas” lo me hizo recordar de nuevo su profesión de ingeniero.

Hubo más intervenciones en ambos grupos, pero aquí hago un inciso para recordar que prefiero centrarme en compartir las experiencias de las personas, fueran del grupo I o II que pudieron asistir al centro y a las sesiones con regularidad, lo que me permitió conocerlas e ir observando la transformación que la arteterapia iba obrando en ellas.

A pesar de que la sesión había empezado con ciertas resistencias (a ensuciarse, a no saber qué hacer ...), la mayoría las fueron venciendo por sí mismos, con algo tan simple como esperar y observar un rato a los compañeros. ¡Fue un regalo poder acompañarlos y observarlos acogiendo y soltando su inspiración para crear! También discurrió relajada, amenizada por la música suave que una compañera del centro me había ofrecido poner. En esta ocasión, el personal del centro no solo me había dejado los baberos y los hules de plástico para proteger las mesas, sino que también me ayudaron a recoger el material. Detalles cómo estos, me hacían sentir cómoda y agradecida. También me sorprendían gratamente las publicaciones que iban haciendo sobre alguna de las sesiones en Instagram, donde aparecían fotos acompañados de comentarios positivos y cariñosos, que cómo los de la sesión de hoy, que me hacían sentir valorada y parte del equipo.

Las piezas de barro quedaron secándose y decorando los estantes del centro, hasta que en la próxima sesión me solicitaron liberar esas estanterías. Pregunté a mis grupos qué querían hacer con sus piezas, tirarlas o llevárselas a casa. Para mi sorpresa, la mayoría, incluso aquellos que cómo, N o Cl, solían ser exigentes y autocríticos con sus obras, se las querían llevar a casa, algunos para enseñarlas a sus familiares. Mientras las envolvían entre papel de periódico, Ú acabo de dibujar una tierna sonrisa en mi cara al pedirme si le podía guardar su obra ya envuelta en la cestita de su tacataca.

¿Sería que en esta sesión había sido capaz de ponerle escucha, serenidad, apertura de mente y corazón y por ello la energía circuló libre emergiendo cuando la necesitaba? Los intercambios de experiencias e ideas en supervisión, el compartir en terapia los momentos difíciles, todo iba sumando, formando parte de proceso, nutriendo mi esencia, mi rosa y motivándome a seguir avanzando y aprendiendo.

5.1.6 Imaginando mi árbol de la vida



Aquí se abre un capítulo sobre la imaginación, que, aunque no he mencionado anteriormente, también es un elemento que forma parte de mi querida caja de herramientas, y que está muy relacionado con la creación y el devenir de la obra.

Para introducir esta nueva sesión sobre el árbol de la vida, me inspiré de nuevo en la fórmula de caldeamiento que me solía funcionar; lectura breve seguida de relajación con la imaginación. Y, al escribir esto, me doy cuenta de que con ello ya iba perfilando “mi propio estilo”.

La lectura describía al árbol cómo un símbolo muy antiguo que había formado parte de muchas culturas y religiones, que escondía un mensaje acerca de nuestra vida. Era un árbol, que representaba nuestra propia existencia, el ciclo de la vida y la muerte y sus ramas, los múltiples caminos que podemos encontrar. También encontré un breve poema que me gusto compartir:

Árbol amigo, crece para ti,
crece para mí,
crece para todos los hombres,
porque tenemos necesidad de ti
para respirar, calentarnos,
para amarnos y para dormir,
para vivir y morir.

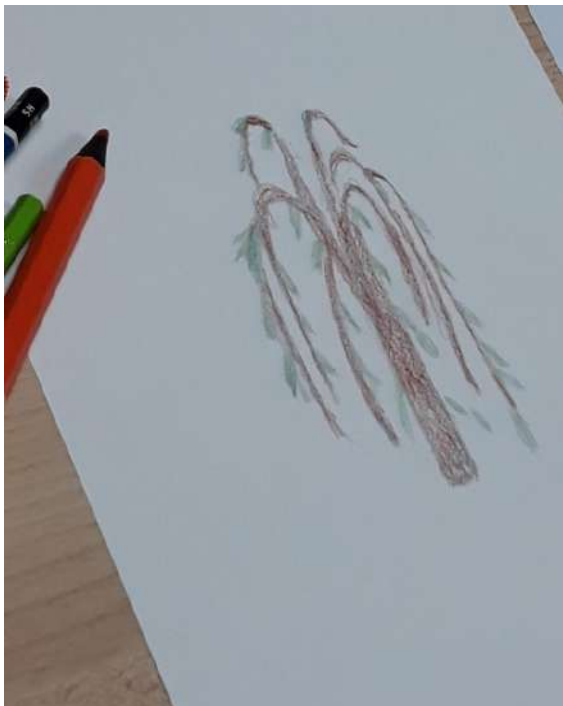
M.Quoist

Y a continuación les pedí que cerraran los ojos para adentrarse en un bosque e imaginar cómo sería su propio árbol de la vida. Ese árbol que llevaba miles de años en el bosque, que era muy sabio y al que si lo deseabas podías hacerle preguntas o/y formularle deseos.

Observe gestos de duda en sus caras y cuando esto ocurría, me ayudaba recordarles el encuadre: “no os preocupéis, recordad que no hay nada bien ni mal, lo que importa es lo que representa vuestra obra para vosotros mismos. Jugad, disfrutad, explorad y dejados llevar”.



M era una de las personas más ancianas del centro que participa en mis sesiones. A sus 102 años, oía con dificultad, pero apenas podía ver. Una geriatra la escucho decirme “no veo bien, no puedo dibujar nada” y me presto una idea: si le dibujas algo con un rotulador grueso, ella es capaz de colorearlo. Así que le pregunté cómo se imaginaba su árbol de la vida, y fui convirtiendo sus palabras en trazos. ¡Qué regalo observar su cara cambiar la frustración del no puedo, a la satisfacción del haber podido participar! Su deseo compartido fue “que seamos todos felices”



A pesar de que esta era la primera sesión para Cn, incluyo aquí su intervención porque me parece muy gráfica. Acabando de dibujar su sauce llorón compartió: “he tenido una vida muy triste y entonces todo va para abajo, ¿sabes?, como estas hojas”.

Si pudiera preguntarle algo al árbol sería: “¿por qué hay que pasar tantas penas?”

Y su deseo: “que no pasen tantas desgracias”.

Tras abrir la mirada en supervisión sobre el potencial de esta sesión, la próxima comenzó con preguntas sobre que necesitaría cada árbol para sentirse mejor. A lo que Cn contesto: “regarlo y cuidarlo” y decidió engancharle una etiqueta en forma de corazón.

Ú no tenía preguntas para su árbol de hojitas de distintos tonos verdes, pero si comento que estaba tan solo como ella, que, aunque de vez en cuando recibía la visita de sus sobrinos, se sentía sola. Su deseo fue en esta dirección: “desearía no sentirme tan sola”.

Cuándo tuve la oportunidad de preguntarle que necesitaria su árbol para sentirse mejor, contesto “estar acompañado de flores u otros árboles”, y así dibujó las dos flores que lo acompañan.



Nuestro ingeniero Cl, dibujó esquemáticamente su árbol y lo acabo coloreando con un par de lápices de color. No quiso hacerle preguntas, pero si sabía cómo cuidarlo para que se sintiera mejor:

Manteniendo siempre limpio el suelo donde habita, para que pueda dar buena sombra y sea un lugar agradable dónde tumbarme y relajarme.

Al ahondar un poco más para preguntarle ¿si le gustaría tumbarse bajo esa sombra?, recibí una reveladora respuesta: “uyyy claro, yo ya he trabajado mucho en mi vida, ahora estoy jubilado y me toca disfrutar de mi descanso”.





De P, siempre me sorprendía el afán que le ponía a la tarea a pesar de tener que apañárselas para acomodar su encorvada espalda en la silla. En línea como acostumbraba a estar, le observe muy concentrado dibujando su árbol. Al acercarme, comento con sus ojos chispeantes y pícaros: “estoy contento, me gusta cómo ha quedado”.

Quiso preguntarle a su árbol si iba a dar frutos y deseó “salud para todos” añadiendo, “aunque yo no tenga demasiada”.

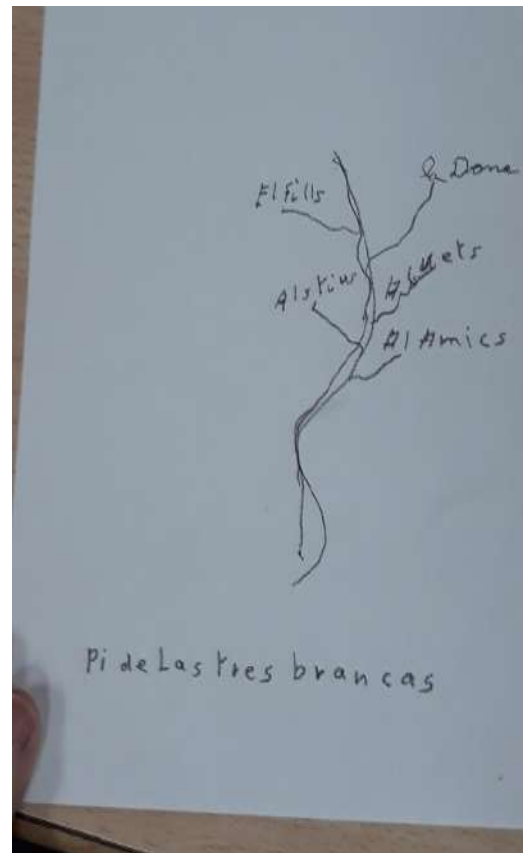
Dos sesiones más tarde tuve ocasión de enseñarle de nuevo su obra para preguntarle si creía que su árbol necesitaba algo más. Tras dudarlo unos segundos, contestó “no ya lo tiene todo, seguir cuidándolo con humor y cariño”.

Tengo aún muy vivido el recuerdo de T, que por causas médicas ese día se había incorporado algo más tarde. Tras leerle el poema y repetir la consigna, quedo pensativo y antes de comenzar a dibujar comentó:

Te advierto que mi árbol no va a ser ninguna obra de arte, será un árbol pelado, con el pi de les tres branques (el pino de las tres ramas), ¿lo conoces? Me contó que era uno de los símbolos de la unidad de los países catalanes, que se encontraba físicamente en la provincia del Berguedà.

En las peladas hojas de su singular árbol, T represento a las personas más importantes de su vida (su mujer, sus hijos, sus tíos y sus amigos) para los que deseo “salud y felicidad”.

Tras la sesión, decidí buscar en internet la historia completa y encontré la foto real de este árbol junto a un poema de J. Verdaquer que hacía referencia. El día que se lo llevé, me dio las gracias sorprendido y emocionado.





No creo que el éxito de esta propuesta residiera únicamente en los dispositivos utilizados, sino más bien que las obras iban reflejando una evolución. Cuando los conocí, estaban acostumbrados a imitar un patrón, y trabajar con propuestas cerradas e instrucciones muy concretas. Sin embargo, se habían ido acostumbrando a mi modo de trabajar con lecturas, relajaciones y visualizaciones con la imaginación. Ahora que la arteterapia venía obrando su efecto durante unas cuantas sesiones, empezaba a sentirlos más cómodos con propuestas abiertas. Algunos como [Cs](#), [T](#), [Cn](#), [Ú](#), diría que incluso habían empezado a disfrutar del jugar con la imaginación y dejarse sorprender con el resultado. Juntos, entre los vínculos y el arte, habíamos estado sintonizando frecuencias, e íbamos dando con las que facilitaban esta poderosa conexión con su interior.

Como bien decían [Knill, Barba, Fuchs \(1995\)](#), ingresar en un espacio de imaginación, permite distanciarse del problema, descentrarse y puede abrir la puerta a sorpresas, facilitando las soluciones espontáneas e inesperadas que nos trae la intuición. "El como si o ahora seremos, permite distanciarse de la vida diaria y abrirse a opciones imprevisibles, dejando que la zona del conflicto adquiera apertura para nuevas acciones y pensamientos". A lo que yo añadiría, cuando además la energía que acompaña el proceso es serena, se suele traducir en una colección de obras diversa y sorprendente. La de esta sesión, desplegó una fascinante variedad de árboles que hicieron la función de puentes facilitando el hilo conductor de estos relevantes diálogos con las obras. Las semillas plantadas seguían germinando y reflejando la singularidad de cada uno.

5.1.7 El abstracto

Quizás había llegado el momento de dar un paso más y atreverse a explorar lo abstracto, y así lo preparé, contando con la ayuda de [Kandinsky](#).



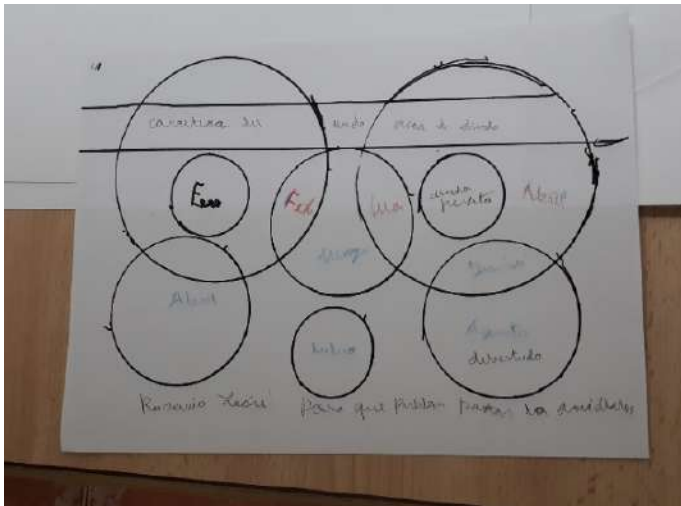
Escucharon con atención las breves pinceladas de la bibliografía de este pintor ruso, especialmente la parte en que les contaba que era considerado uno de los creadores del abstracto, y sobre su particular visión de que la música se escondía en los colores. También tuve ocasión de enseñarles algunas laminas con sus dibujos, y recoger su sentir al respecto. Comparto aquí alguno de sus comentarios: [T](#) “A mí me recuerda a Miro”, [Cn](#) “No descifro lo que significa, pero me gustan las mezclas de colores”, [Ú](#) veo ojos y lunas, [N](#) “A mí no me gusta, me confunde muchísimo”, [R](#) “A mí no me disgusta, pero tampoco las colgaría en mi salón”.

Las opiniones y resonancias de cada uno, abrieron la mirada preparando el terreno para utilizar el papel y los lápices y dejarse llevar por la música, el juego, y las formas. Para ello, podían apoyarse en el material de soporte (vasos y platos de cartón, tapones, reglas), si así lo estimaban oportuno.

A la confusión reflejada en sus caras, la acompañaron comentarios como: [S](#) “no tengo ni idea de que voy a hacer”, [Cl](#) “uy uy no sé si seré capaz de hacer algo” que reflejaban esos primeros minutos de pánico ante la novedad, y el estar saliendo de su zona de confort.

Necesité parar la música y rebobinar para recordarles la mágica consigna de explorar, jugar y dejarse llevar, que hizo que la mayoría de resistencias se relajaran y los primeros trazos empezaran a tomar forma al son de la melodía.

No tarde en escuchar a **Ab** comentar lo que solía decir ante las propuestas plásticas “yo no sirvo para esto, prefiero observar a los compañeros” como de costumbre, le dejé los materiales delante con un “por si te animas a probar”. Curiosamente, al rato, descubrí que esta vez sí había funcionado y había estado dibujando círculos pequeñitos que iba rellenando con tonos azules. ¡Ohhh, comenté sorprendida, me recuerdan las burbujas de aire que se crean bajo el agua!, pero ella siguió en sus trece “yo no sirvo para esto, no ves que de pequeña no había de aquí” y me hacía el gesto del dinero con la mano mi madre y yo estábamos solas y nos las teníamos que apañar cómo podíamos. Pasamos mucha hambre, así que no había tiempo para esto.



R dibujo círculos, y en su interior escribió los nombres de los meses del año. Al acercarme comenzó a recitar: “Agosto divertido, marzo ventoso, abril lluvioso, llevan a un mayo florido y hermoso”.

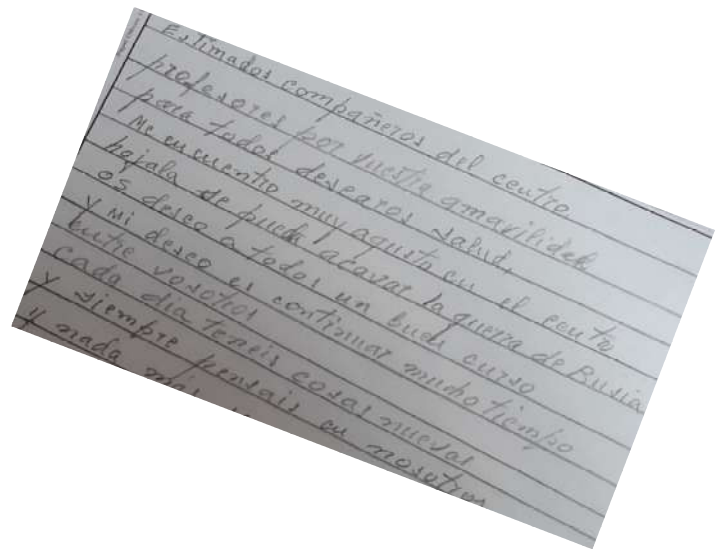
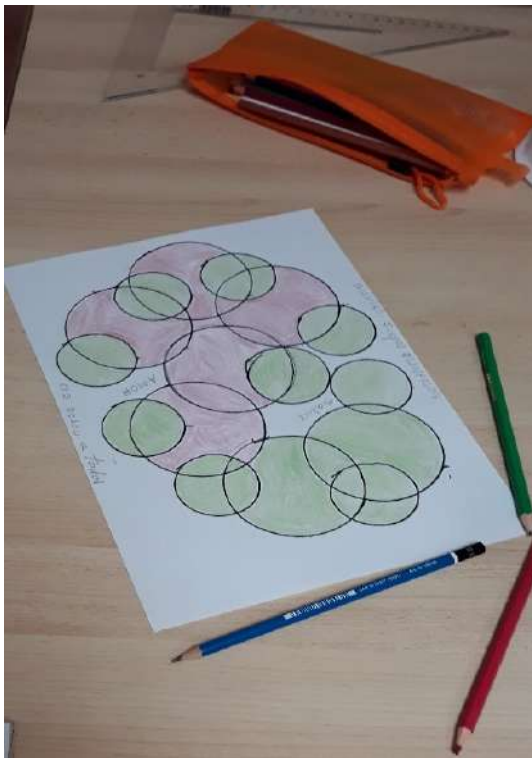
Me pidió un segundo folio y en este, a parte de los círculos, incluyó rallas mientras comentaba “es la carretera a un mundo perfecto para los animales”.

También le visitaron recuerdos que acabo compartiendo sobre su vida en el campo, que era la mayor de siete hermanos y la que cuidaba de los animales que formaban parte del medio de subsistencia de su familia, a parte de la churrería de su madre.

Al cruzar miradas, añadió: claro los que nos hemos criado en el campo, aunque no tengamos estudios, hemos aprendido de otras cosas, entendemos más de animales, de la naturaleza y el tiempo. En ese instante, la sentí valorando y resignificando su vida. ¡Me despertó tanta ternura, que tome su mano entre las mías!



A veces T, se desconectaba porque no oía bien, y a menudo necesitaba que me acercase a repetirle las consignas, momento que solía aprovechar para hablarme de sus aficiones, su familia, compartir anécdotas de su vida y de las ganas que tenía de que pudiéramos vernos las caras comunicándonos ya sin la mascarilla. En esta ocasión, me dijo: “he dibujado las anillas olímpicas” y me pregunto qué me parecía. A mí me recuerda un collar que tengo, le respondí, pero recuerda que lo que realmente importa es lo que te parece y te hace sentir a ti.



S dibujó un montón de círculos que coloreó en verde y rojo. Acabó rápido, y tras titular a su obra “Amor y salud para todos”, me pregunto qué más podía hacer.

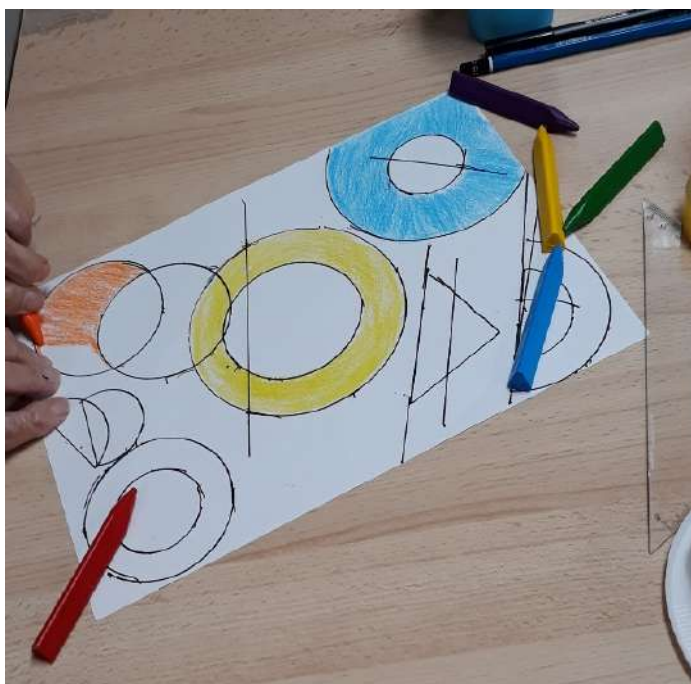
Conociendo que le gustaba escribir, le sugerí que podía escribir algo sobre lo que sentía. Así, apareció un texto sobre lo bien cuidado y atendido que se sentía en el centro y lo agradecido que estaba de estar allí. Recuerdo que algunos días más tarde, saludé a su mujer cuando vino a buscarlo y comentó: hay que ver cómo ha cambiado. Los primeros días le costaba un montón levantarse y ahora me apremia para no llegar tarde.



Sereno y concentrado, **Al**, dibujaba un círculo grande y luego otro más pequeño utilizando el contorno de un vaso.

Como ya era habitual, cuando le preguntaba, contestaba rápido, breve y conciso. Esta vez dijo: “estoy bien, este es el mundo” y señalando al más pequeño indico “y este es el mío”.

Aunque me sorprendió su respuesta, en ese momento no comente nada más. Tras ampliar la mirada en supervisión, pude añadir una pregunta sobre si los dos mundos estaban conectados “si claro”, respondió “por mar y por aire”.



Antes de empezar, **Cn** observo un rato a los compañeros. La escuchaba suspirar y me acerque a preguntarle ¿Cómo iba? Al ver su hoja llena y colorida me salió un “qué bueno” entonces ella, me sorprendió con un: “tu hija, quieres complacer a todo el mundo y esto no puede ser”.

Le di las gracias por su sinceridad añadiendo que yo aprendía mucho de ellos, a lo que añadió: “claro, nosotros tenemos experiencia”.

M, que justo había regresado tras semanas convaleciente por una cirugía, comentó que había disfrutado mucho coloreando y que su dibujo que le recordaba a los planetas.

En la misma mesa, Ú trabajaba concentrada y sonrió para comentar pues estas son mis lunas, si no termino de colorearlas hoy, me gustaría poder hacerlo otro día, y quedamos de acuerdo al respecto.



Cl, que en un principio había mostrado sus resistencias, compartió: la música me ha inspirado los colores y aquí siguen un orden ¿ves?, “dos círculos rosas, uno verde, uno naranja y vuelvo a empezar la serie”.

Aunque al principio la consiga de trabajar con el abstracto había sonado muy nueva, y provocado cierto pavor, la mayoría de participantes fueron venciendo sus resistencias paulatinamente. Algunos, simplemente esperando un poco y observando a sus compañeros dejarse llevar por la imaginación, hasta animarse a confiar en la suya.

Fue buena idea distribuir los materiales incluso a los que de entrada decían que no querían participar. Un simple “bueno lo tienes aquí, por si te animas”, y el no atosigarlos respetando sus tempos, solía acabar funcionando en algún momento.

El resultado con Kandinsky y el abstracto fue muy diverso, y una vez más, fiel al reflejo de la personalidad y singularidad de cada uno.

5.1.8 Valorando lo vivido



Las manos son una parte del cuerpo en la que pocas veces reparamos. Observar las manos de las personas mayores me provocaba una mezcla de ternura y agradecimiento. También el pensar que las manos son protagonistas de muchos de nuestros quehaceres diarios, nos acompañan siempre y pocas veces reparamos en ello. Todo ello, me llevo a preparar una sesión que me inspiró dos poemas y fue tomando el carácter de homenaje a esta parte cuerpo.

Si mis manos contaran historias,
tendrían mucho que decir,
con ellas el mundo empecé a explorar,
tocar objetos, descubrir,
agarrar muñecos, hacer puzles, jugar,
recibir caricias y también dar,
notar la piel del otro y sentir!

Apretón de mano amiga
que tanto me supo ayudar,
cuántas tareas y aficiones,
contigo, manos mías, podía y puedo realizar,
manos que me permiten estar conectado con la vida,
¿Cuántas cosas pasamos juntas desde
que amanece hasta que acaba el día?

Hoy que os miro despacito, os entiendo y os aplaudo,
os agradezco el camino recorrido
y quiero besaros, mimaros, cuidaros
para que os quedéis conmigo.

Escribo aquí mi otra versión algo distinta en catalán:

Mans, mans
Mans, mans, mans
que ens connecten a petits i grans,
mans juganeres, treballadores, exploradores,
que ens acompanyen a totes hores.
Les movem conscient e inconscientment
amb tantes finalitats,
podem seguir la música, ballar,
i donar la mà a aquell amic o germà
quan te ganes de plorar,

Mans divertides que aplaudeixen
quan alguna cosa ens agrada,
mans múrries que gaudeixen
i mai no ens deixen a l'estacada.

Penso i elles executen
son vareta màgica dels meus desitjos,
las necessito per quasi tot,
vestir-me, menjar, cosir, cuinar
i fins i tot per espantar els bitxos.



Avui que penso en vosaltres
mans meves, ¡me'n adono!
que m'heu salvat de molts desastres
i que us mereixen la lluna, el sol i tots els astres,
i la millor música del món
amb la que jo avui os acarono.

Antes de seguir trabajando sobre lo que a cada uno le sugerían sus manos, les propuse dedicarles unos momentos de autocuidados y caricias, mientras sonaba la música de la película Ghost. El ejercicio que me provoco una gran ternura, continuo con la propuesta de trazar el contorno de sus manos con un lápiz sobre un papel. Si les resultaba difícil, podían pedir ayuda a un compañero o a mí misma.

Ú recordó a sus manos haciendo las tareas de la casa y compartió: “he sido feliz y que volvería a hacer lo mismo”.

Ab, R y Ú, recordaron haber utilizado sus manos para coser y tejer, como modistas y también de forma más familiar en su casa. Comparto mi resonancia que les dibujo una sonrisa “os imagino cosiendo y tejiendo los hilos de vuestra vida”.

Cl, dijo estar agradecido a sus manos por permitirle comer y vestirse de forma autónoma.

S, recordó a sus manos cuidando de sus tres hijos pequeños y compartió la siguiente reflexión “manos que no dais, ¿Qué esperáis?”.



A R, la actividad le trajo de nuevo recuerdos de su infancia en el campo: yo, era la encargada de cuidar a los animales que, en tiempos de posguerra, eran parte de nuestro medio de subsistencia y siguió relatando, recuerdo estar acariciándolos y lo contentos que se ponían al verme llegar y lo mucho que los llegué a amar.

Y poco después espontáneamente se levantó para cogerme la mano y acercarme a la ventana para indicarme su terraza llena de flores que se veía desde el centro, esas flores que tanto amaba y cuidaba y que ya había incluido en su primer collage, el día de las presentaciones.

Como M, apenas veía y no oía bien, le leí de nuevo el poema muy cerca de su oído. Se emocionó y rompió a llorar mientras decía: “a mis 102 años con las manos ya no puedo hacer nada y con la cabeza tampoco”. Noté que se me hacía un nudo en la garganta y masajeeé su hombro hasta que se serenó y siguió hablando sobre otros aspectos de su vida. Compartió que tuvo cuatro hijos y solo le quedaba uno, que era con quién vivía actualmente y quién la traía y venía a buscar al centro. Al decirlo, su rostro se iluminó de nuevo. Parece que os queréis mucho le comenté, y asistió con la cabeza.

P alzó su mirada para comentar emocionado a mis manos les doy las gracias por todo lo vivido, les estoy muy agradecido. Y añadió: ahora también les doy las gracias por estar aquí participando y viviendo este momento, esto me hace estar contento y satisfecho, vivencia estética, ¡que le dio una nueva caricia a mi alma!

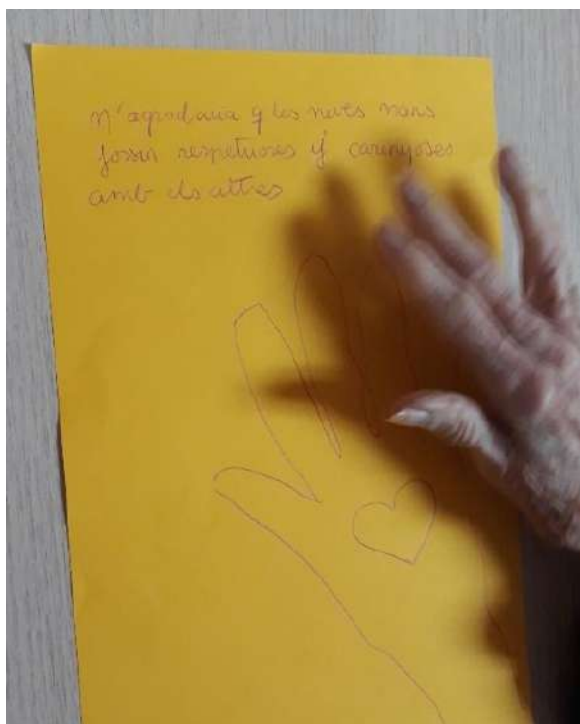


Ab comento que de pequeña vivía sola con su madre y ya desde muy jovencita, con doce años, la tuvo que empezar a ayudar para poder para salir adelante. Y siguió comentando le echaba una mano en la tintorería, cosiendo y en todo lo que necesitara y añadió así que le estoy muy agradecida a mis manos por todo ello y quiso plasmarlo añadiendo dos corazones.



T, había llegado un poco tarde con cara de contrariado. Tras prestarle los poemas sobre las manos para su lectura y comentarle la consiga, comento apurado: “es que no me viene nada” así que le preste mis recuerdos: ¿y el día que viniste con tu abanico de Taichí y nos hiciste una demo?, ¿recuerdas los aplausos de tus compañeros?, ¿acaso no hiciste poesía con el movimiento de tus manos? Y cuando compartiste tu afición por los deportes, y nos pasaste tu librito de alpinismo ¿Qué para practicar todas estas aficiones que tenías, no necesitaste las manos? La reflexión y los recuerdos no tardaron en pintar un brillo especial en sus ojos, y tras unos segundos en silencio, me sorprendió con otro de los hermosos regalos que guardo con gran cariño en mi corazón al decir: “hoy he llegado disgustado por qué me había discutido con mi mujer, pero tú me has contagiado tu ilusión y me has hecho recuperar la ilusión por la vida”.

Y a continuación me pidió que me acercara para compartir una historia, que sentí cómo muy íntima: “Jo de jove sempre anava amb el llió a la ma” (iba de buena fe), y mi socio me hizo una mala jugada: quiso separase y desmontar nuestro negocio de muebles. Y tuve que empezar solo de cero en un barrio nuevo, me preocupaba mucho por si podría pagar los estudios de mis tres hijas. Hizo una pausa y aproveche para preguntarle y ¿cómo acabo? hoy en día puedo decir que salí adelante y todas pudieron estudiar y que actualmente estoy muy orgulloso de ellas. Tras unos instantes, añadió: oí, que mi socio acabó malgastando el dinero del negocio y no le duró nada y alzo la mirada para expresar la siguiente auto-reflexión “a veces la vida acaba poniéndolo todo en su lugar” Le devolví mi mirada más tierna para asistir y darle las gracias por compartir conmigo esta significativa historia.



M, me sonrió y al acercarme, le hizo otra caricia a mi alma y a mi autoestima. Me dijo que era muy cariñosa y que le gustaba que me acercara a contarle cosas y hablar con ella. Compartió yo pierdo mucho la memoria y deseo que mis manos sean siempre respetuosas y cariñosas con los demás, y me pidió que la ayudara a dejarlo por escrito para no olvidarlo.

Mirando el anillo de prometida que le regalo su marido, Ti dijo que le traía muchos recuerdos y exclamo “hola mano bonita, cuántas cosas has tocado en esta vida, doy gracias por haber disfrutado contigo acariciando a mis hijas y ahora a mis nietas”.



La discapacidad cognitiva de Al, no le impedía mostrar sus sentires y que me siguiera sorprendiendo con sus ganas de participar, su voluntad de hacer las cosas, y de disfrutarlas.

Ese día, dibujo el perfil de su mano y la pintó de muchos colores porque según comento “así están más bonitas y se lo merecen”.

Parece que los poemas, la música y las caricias movieron cada cuerpo vibrátil regalándonos esta sesión tan especial, llena de vivencias estéticas y resignificaciones vitales.

Mis poemas y la música de Ghost sintonizaron generando una energía tierna, amorosa y muy propicia para acompañar con auto-cuidados y caricias a esta parte tan importante, y a la vez poco valorada de nuestro cuerpo.

La transdisciplina del arte, en este caso, la poesía, la música, el movimiento y las artes plásticas, inspiraron una de las sesiones más bonitas y emotivas, convirtiéndose en herramientas perfectas para acompañarnos en este homenaje a nuestras manos.

La sesión me acabo inspirando la obra de mi propia mano que comparto debajo y en la que ahora observo aparecen elementos que suelo incluir en mis obras, hojas, rosas, naturaleza, pájaros, algunos de ellos me habían sorprendido durante este máster con relevantes mensajes.



5.1.9 Despedida y cierre

Habíamos estado varios meses conociéndonos, tejiendo y reforzando vínculos, compartiendo encuentros y devenires, explorando caminos, valorando y resignificando momentos de vida.

Los vínculos, el arte y la belleza compartidos con estas personas, protagonistas de esta tesina, ya habitaban en un pedacito de mi cuerpo alma. El deseo de querer recordarlos, compartirlos, valorarlos y celebrarlos juntos, me inspiraron una sesión de cierre en forma de recorrido por las sesiones.

Fui pasando una presentación con fotos de sus obras, que aproveché para ir recordando aspectos trabajados, comentar anécdotas y hacer hincapié en momentos especiales. Había luz en la mayoría de los ojos que me estaban mirando, en estas personas que me habían acompañado a lo largo de las sesiones durante varios meses, y por supuesto, teniendo en cuenta lo orgullosa y contenta que me sentía y la ternura que me despertaban, debía de haberla también en los míos. Termine la presentación y empezaron las preguntas: Ü “¿y ahora que harás?, ¿A dónde irás?” “escuche un “no te vayas” de T, momento en que apareció Ee, la terapeuta ocupacional, compañera y mi contacto principal en el centro, solicitando si podía interrumpirnos un momento. Lo aprovecho para entregarme un dulce regalo, acompañado de la postal que había hecho en nombre de todo el equipo y de mis dos grupos, incluyendo fotos de algunas de las obras junto a dos bonitas dedicatorias:

“Gracias por enseñarnos el poder del arte”

¡que tengas mucha suerte!”

En aquel momento, sentí, que los lazos creados eran estrechos, cercanos, que me envolvían cómo el abrazo conjunto de una gran familia y ¡me emocioné! Y ahora me río recordando lo que me acabaron cantando “ay ay ay ay canta y no llores ...” y “Eva M^a se fue buscando el sol en la playa ... “.

Me di cuenta de que esas mismas personas que al inicio de mis prácticas en el centro me esperaban con rostros inexpresivos y sin interaccionar entre ellas, no acostumbradas a actuar sino era siguiendo instrucciones y normas concretas, se habían convertido en personas más despiertas, vibrantes, vitales, capaces de opinar libremente, reflexionar, valorar y resignificar sus vidas. Además, ahora se comunicaban entre ellas, bromeaban, sonreían e incluso eran capaces ¡de lanzarse a cantar espontáneamente!



Usuaris Avi Amunt

GRÀCIES PER
ENSENYAR-
NOS EL PODER
DE L'ART

QUE TINGUIS
MOLTA SORT!

5.2 Nuevas experiencias y retos: Fundación Pere Relats

Tras algunos meses de prácticas en un centro de día de mi barrio, cuya experiencia he tenido el placer de compartir en las líneas anteriores, me llegó la oportunidad de abrir mi mirada y mi corazón para conocer un ámbito bastante distinto, la vida del anciano en una residencia.

Al visitar la página web de la Fundació Pere Relats, residencia dónde realizaría esta última etapa de prácticas, descubrí que se había fundado con la visión de que la gente mayor pudiera quedarse en su barrio cerca de amigos y familiares y conservar un ambiente acogedor, potenciador de sus aptitudes individuales. Y efectivamente, acabaría conociendo a las personas (equipo de profesionales y voluntarios) y las actividades que lo hacían posible (fisioterapia, taller de memoria, visita de clowns, musicoterapia, actividades con perros, salidas a museos, conciertos, ... ¡arteterapia!)

Sin embargo, interiormente mi mente también había dibujado otra cara menos amable de la vida en una residencia. No podía evitar pensar que aquí la persona no venía a pasar unas horas, como los usuarios del centro de día, sino que el lugar pasaba a convertirse en su casa. Y aunque supuestamente hubiera llegado aquí, siendo lo más conveniente para cada uno en esta etapa de su vida, el proceso implicaba gran adaptación al cambio (a una vida más estructurada con nuevos ritmos, normas, personas ...), muchas novedades que acoger y antiguos esquemas y etapas que soltar.

Mercè Martorell a la que a llamaré **Mm**, era la psicóloga y arteterapeuta de esta residencia. A medida que voy revisando notas y escribiendo, me doy cuenta el gran cariño y agradecimiento con la que la recuerdo. Conmigo derrochó paciencia y compartió su experiencia y un montón de enseñanzas que iré describiendo. Además, fue la persona que me abrió las puertas de lo yo cariñosamente llamaba “la resi”. En un principio ofreciéndome compartir dos de sus grupos, y a posteriori confiándome un pequeño grupo, y también una sesión individual, solamente para mí. Pues bien, curiosamente en nuestros inicios hubo cierto desencuentro. Durante las horas de observación me fui dando cuenta de que **Mm** se había formado en otro tipo de escuela, y que los dispositivos utilizados con sus grupos eran distintos (no contemplaba específicamente la creación de vínculos, ni las resonancias, la persona trabajaba con lo que traía de modo individual, sin propuestas externas ni el trabajo grupal). En esos primeros días nuestras distintas ideas y modos de trabajar chocaron un poco. Agradecí muchísimo el podérmelo llevar al espacio de supervisión, dónde los consejos de **Marta C.** sobre la conveniencia de abrirme y acoger la manera de hacer de **Mm**, puesto que de algún modo estaba en su casa, fueron de gran ayuda y relajaron tensiones. Ahora resulta que puedo escribir esta experiencia emocionada y feliz, puesto que finalmente lo que parecía un inconveniente dejó de serlo, resultando un “y” en lugar de un “o”, como tantas veces nos había repetido **Mónica S.** durante el máster. A partir de aquí, esta etapa empezó a llenarse de

experiencias y aprendizajes, que me hacían vibrar, entrar ilusionada y salir emocionada de las sesiones, y sentir que esta oportunidad estaba mereciendo mucho la pena.

Comentado ya lo que **Mm** significó para mí, me gustaría compartir una serie de novedades, elementos que encontré en la residencia, con los que no había contado en mis anteriores prácticas y que ciertamente facilitaron mi tarea:

Comenzaré por comentar que la salita en la que realizábamos arteterapia, contaba con dos de estos elementos. Por un lado, me refiero a que tenía una mesa ovalada que me daba una perspectiva estupenda de todos los participantes y resultaba muy cómoda, y por otro, que aquí había armarios surtidos de materiales que además ofrecían el espacio suficiente para guardar las obras de todos los participantes. De modo que lo voy a llamar “el armario de los tesoros.”

También me gustaría mencionar que tener un número de participantes por grupo inferior de al que yo estaba acostumbrada en el centro de día, resultó un alivio y una ventaja. Aquí el grupo más grande, que era además era uno de los grupos compartidos era de seis y los otros dos, de tres personas. Esta circunstancia no solo me facilitó el poder conocerlos a todos más profundamente, sino también poder atender la escucha de mi cuerpo vibrátil con más calma. Además de hacerme sentir muy cómoda y segura.

Por último, me referiré a las ventajas de poder contar con el soporte del programa informático que denominaban Resiplus, donde los profesionales dejábamos y compartíamos información acerca del día a día de los usuarios. Allí se incluían anotaciones sobre su estado físico (si se habían aumentado o cambiado la medicación ...) y anímico (más o menos cansados, despistados, angustiados, tristes, participativos en las actividades...). Llegar al centro, cambiarme de ropa y consultar el programa, funcionaba como el interruptor que me hacía sentir tranquila y conectada con mi tarea, con el lugar y con mis grupos. Dejar mis notas sobre los participantes al final de cada sesión, me ayudaba a reflexionar sobre lo ocurrido, identificando lo que necesitaba llevarme a los espacios de terapia y supervisión, y consolidar los aprendizajes.

5.2.1 El perfil de los grupos. Reto y responsabilidad

A estas alturas era muy consciente que en arteterapia no se trabaja con el diagnóstico, ni con nada que pueda funcionar como “etiqueta preconcebida” sino con la persona, evitando juicios, y facilitando que esta pueda expresarse con libertad para encontrar su potencial, dejándose sorprender. Sin embargo, cuando **Mm** me describió que entre las características del perfil de las personas que formarían los grupos, a parte de las propias de la edad, se encontraban todo tipo de enfermedades mentales (Alzheimer, Parkinson, depresión, brotes

psicóticos ...), no pude evitar sentirme abrumada, y nuevamente agradecí poder contar con los espacios de terapia y supervisión. Poco a poco, fui descubriendo que todo ello implicaba un maravilloso reto y claro está, también una gran responsabilidad, para los que encontrar lecturas y otros espacios formativos también iba resultar de gran ayuda.

Aquí comparto una primera referencia bibliográfica sobre los beneficios de la arteterapia en este colectivo que mi experiencia pudo confirmar “En los adultos mayores, incluyendo a las personas con demencias, Parkinson, Alzheimer y otras patologías asociadas a este colectivo, la arteterapia favorece la integración global de su interior, de sus emociones, de su mente y de sus habilidades. Así estamos favoreciendo su autoestima, además de que se sientan realizados y, por lo tanto, más felices” <https://salusmayores.es/blog/arteterapia-tercera-edad/>

5.2.2 Déjame decidir dónde poner las plumas

También es cierto que dejándome llevar por el proceso y observando a **Mm**, fui aprendiendo muchísimo simplemente observando y comentando cuáles eran los dispositivos que iba repitiendo en las sesiones y lo convenientes que estas podían resultar para cada grupo.

Nuestro grupito compartido de tres personas lo formaban un hombre y dos mujeres, de quienes utilizando abreviaturas de sus nombres me referiré a ellos como **Domi**, **Seda** y **Rome** respectivamente. Debido a su demencia avanzada y en el caso de **Seda**, Alzheimer, sufrían de olvidos, confusión y cambios emocionales, en algún caso acentuados por el poco apoyo familiar con el que contaban.

Pues bien, con este grupo, solíamos empezar intercambiando información sobre el día de la semana, la estación del año, el tiempo que hacía, que seguido de preguntas sobre cómo se encontraban y sentían, los ayudaban a sentirse orientados, ubicados, y más confiados y cómodos, ofreciéndonos, además, un punto de partida por dónde comenzar la sesión. Poco después, **Mm** o yo, abríamos nuestro armario de los tesoros y hacíamos preguntas del tipo: A ver **Seda** ¿Qué te apetecería hacer hoy? A lo que las respuestas solían ser difusas “¡No sé, no sé, algo!,” lo importante es hacer algo, entretenerse”.

Aunque también es cierto que no seguíamos un manual específico, aspectos como el enseñarles, y recordarles en lo que habían estado trabajado en la sesión anterior, y preguntarles si lo consideraban terminado o no, solía resultar de ayuda, ubicándolos nuevamente y facilitándoles la decisión de por dónde querían continuar.

Recuerdo un día que respondiendo a estas preguntas Seda dijo: no está acabado, le falta algo, no se, un poco de luz a lo que Mm resonó con humor creo ya sé lo que quieres, y enseñándole papelitos dorados y plateados le dijo ¿A qué quieres esto? ¡Hay que ver cómo te gusta el brilli, brilli!” y Seda nos regaló una bonita sonrisa. También la recuerdo enseñándole a Domi el dibujo con ceras en el que había estado trabajando durante varias sesiones y preguntarle ¿Crees que está acabado? “no sé, no sé” respondía Domi. Veo que miras lo que está haciendo Seda, venga hombre, anímate y prueba también con el papel mache.

En esta, y en muchas otras ocasiones, me di cuenta de qué en el discurso de Mm, las notas de humor mezcladas con toques de desafío y ternura, según tocara, jugaban un papel importante, tanto, que los propiciaba. Era una tesitura sana que los invitaba y motivaba en su justa medida, sin infantilizarlos. Al igual que hacía con las preguntas para que tomaran cualquier decisión sobre las características del material, la forma, el color “Venga Domi arremángate y dinos cómo lo sientes, ¿esta frío o caliente? “No lo sé, templao”, “¿pesa mucho o poco?, ve tocándolo y cuéntanos qué te parece”



Y es que incluir el trabajo con los sentidos, solía proporcionarnos a todos, nuevas y buenas pistas. Ese día, a parte del papel maché para modelar, contaban con varios elementos para decorarlo.

Llego un punto, en que Mm y yo, llegamos a entendernos sin apenas necesidad de palabras. Recuerdo una de las primeras sesiones, en que Mm se centró en Seda, dejando que yo acompañara a Domi. Pues bien, resultó que al final de la sesión, la obra de Domi lucía cubierta completamente de plumas, y yo sonreía maravillada por el resultado, totalmente ajena a la valiosa lección estaba a punto de llegar.

Sabes, me dijo entonces Mm, que lo que acaba de hacer Domi hoy, suele llevarle varias sesiones. No te dabas cuenta de que dándole tantas pistas y hablándole de nosotros, le confundías y no le dejabas ser él.

¡Aiii Evita, Evita, recapacité para mí, tu mama gallina deberás de dejarla aparcada en casa, que aquí no vienes a ayudarlos, sino a acompañarlos!, y aunque parezca que al matiz lo separe una fina línea, ¡hay una gran diferencia! Así pues, esta situación, me permitió aprender y recordar para siempre la importancia de respetar el ritmo vital del otro, que, en el caso de las personas con demencia, suele ser especialmente lento. Curiosamente, el tema de respetar los ritmos y tempos del otro también había surgido recientemente en terapia en otro contexto. En momentos así, me parecía como si las ocasiones de realizar aprendizajes específicos, se iban confabulando en el tiempo durante mi proceso.

En este grupo, en que las personas solían estar suficientemente confundidas y titubeaban debido a sus demencias, también aprendí junto a **Mm**, que las instrucciones debían ser pocas, concisas, firmes y claras, y mis intervenciones, invitaciones a pensar y decidir por sí mismos. Cualquier decisión por simple que pareciera, podía considerarse si no un avance, sí, un modo de preservar su identidad y autonomía.

5.2.3 Pingüinos sobre el hielo

De hecho, una de las cosas que en un principio me inquietaba con este grupo, era que pudieran pasar sesiones enteras dedicadas a una misma propuesta creativa. Respecto a ello, **Mm** me enseñó que no pasaba nada, al contrario, que lo conocido, y la repetición les proporcionaban un hilo conductor, una referencia, una continuidad que solía funcionar como estabilizador en momentos de agitación. Dicho de otro modo, el que una tarea les gustase lo suficientemente como para repetirla, resultaba de algún modo ventajoso, porque en algunos momentos les podía proporcionar la seguridad que su condición por otro lado les restaba.

Lo cierto, es que tuve ocasión de observarlo con **Rome**. A menudo, la encontrábamos agitada o disgustada. Una de las razones que la hacía sentir así, según nos contaba, era que hacía días que estaba esperando a su hermana, que tenía mucha cara y no venía a visitarla. En ocasiones como esta, si decidía unirse a la sesión, solía escoger su tarea favorita que consistía en agrupar elementos sobre el papel. Normalmente enganchaba bolitas de lana, agrupándolas sobre recortes geométricos de tela que a su vez enganchaba sobre la lámina. Uno de esos días, **Mm** observaba a **Rome** muy concentrada dedicándose a esta tarea, y le resonó de un modo que nos hizo a todos mucha gracia a todos “parecen familias de pingüinos reunidos sobre bloques de hielo”. Por supuesto **Rome**, también levanto la mirada dedicándole otra de sus sonrisas, de las que me enternecían el alma.

A lo largo de las sesiones con este grupito, también aprendí que ofrecer a personas con demencias, diferentes materiales a la vez, o incluir demasiados cambios de materiales o propuestas en un mismo día, los podía desorientar y confundir. Era mejor ir introduciendo las

novedades una a una y paulatinamente. Respecto a mi inquietud por explorar cosas nuevas, identifiqué que estaba proyectando mi propia necesidad y no la de ellos.

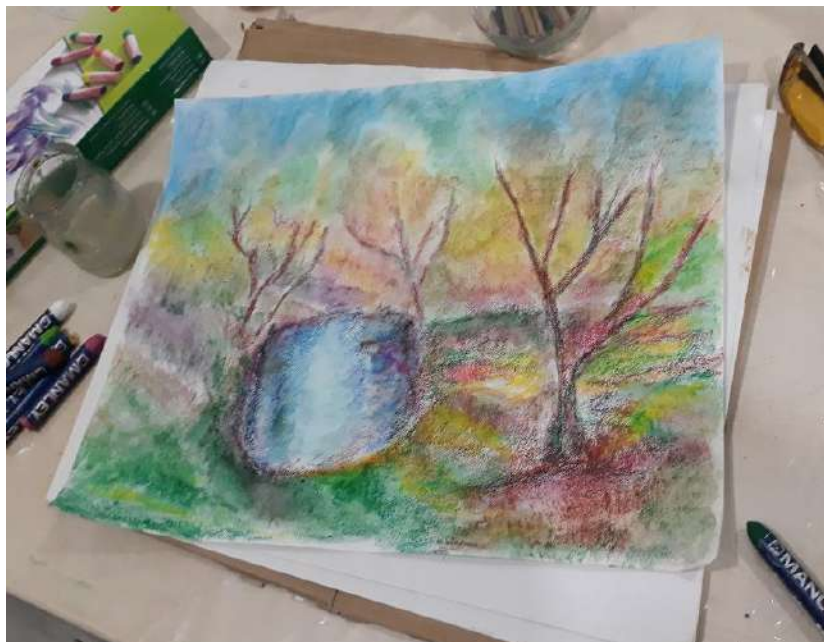
Nuestro segundo grupo compartido, era más variopinto. A continuación, los introduzco con pinceladas de sus rasgos y sus nombres un poco cambiados. **Lipa** era la mayor, pero con sus 93 años conversaba de un modo tan vital que se convertía en el alma del grupo. Teníamos dos **Joselus**, a uno lo llamábamos cariñosamente **Jolu**, había sido pintor. Me entristeció saber que, aunque tenía hijos, había perdido la relación con ellos debido a adicciones del pasado. Sobre su vida, tenía lagunas de memoria que **Mm** le ayudaba a reconstruir de nuevo, con los recuerdos que conocía. El otro **José**, al que llamaré **Joselú**, era más joven, discreto, incluso algo tímido. Cuando olvidaba ponerse su dentadura postiza, hablaba de un modo que nos costaba entenderlo. Luego estaba **Gode**, tenía dos nietas a las que adoraba, y para las que siempre guardaba algunos de los infinitos dibujos que hacía. De hecho, le gustaba regalar cosas y a veces nos sorprendía con caramelos que había comprado durante alguna de sus salidas, entonces era oportuno ponerle límites, indicándole que esto no tocaba en arteterapia. A **Saroma**, también le gustaba salir a la calle y a tenía gran afición por visitar a los chinos y encontrar cómo ella decía “gangas” que a veces incluso había llegado a enseñarnos. **Josep**, es a quien desafortunadamente tuve menos ocasión de conocer, debido a un cáncer terminal que le obligó a quedarse en cama, no pudo continuar las sesiones.

La mayoría de personas de este grupo de seis llevaba realizando arteterapia con **Mm** desde hacía varios años. Así que los vínculos estaban creados y solía haber mucha interacción entre ellos. Con ellos, pasé muchas experiencias que derivaron en aprendizajes. A diferencia del grupito anterior, eran algo más autónomos, lo suficiente para no tener que ir a buscarlos a su planta y encontrarnos directamente en nuestra salita. Antes de que cada uno se sentara alrededor de nuestra “supermesaovalada”, la mayoría se acercaba autónomamente al armario de los tesoros a buscar las producciones en las que había estado trabajando.

5.2.4 Loros, paisajes y demonios

Me vienen flashes de cada uno de ellos, pero me gustaría empezar por la mayor de todos ellos, **Lipa**, que llevaba muchos años en la resi y conocía todos sus entresijos. Si no sabías cómo funcionaba la máquina de café, podías preguntárselo a ella. Nos sorprendía a todos que con 93 años tuviera tanta iniciativa, interés por todo y vitalidad. Quizás el secreto de su vitalidad, residiera en parte en el hecho de tener un importante número de intereses. Con respecto a sus obras, le gustaba buscar fotografías en las que inspirarse. Para ello, utilizaba los libros de la sala o las carpetas de imágenes que **Mm** y yo habíamos ido creando.

Cómo el que a continuación os muestro, que hizo con ceras y la caja de pasteles, regalo de un compañero ya fallecido, que siempre llevaba encima.



Conociendo su afición, un día me guardé un tríptico muy colorido de una obra de teatro que había ido a ver y que me hizo pensar en ella. El día que lo escogió de entre la carpeta de imágenes, le conté esta historia y me dio las gracias emocionada y contenta. Allí estaba ella, regalándonos la escucha y la mirada. ¡Podéis observar el cuadro del loro que hizo a partir de mi tríptico de la cubana, de nuevo con pasteles y ceras acuarelables, que en muchas ocasiones difuminaba y retocaba directamente con sus dedos entre conversación y conversación!



O este otro muy diferente, inspirado en un inicio en uno de los libros que encontré en las estanterías de la biblioteca de la salita.

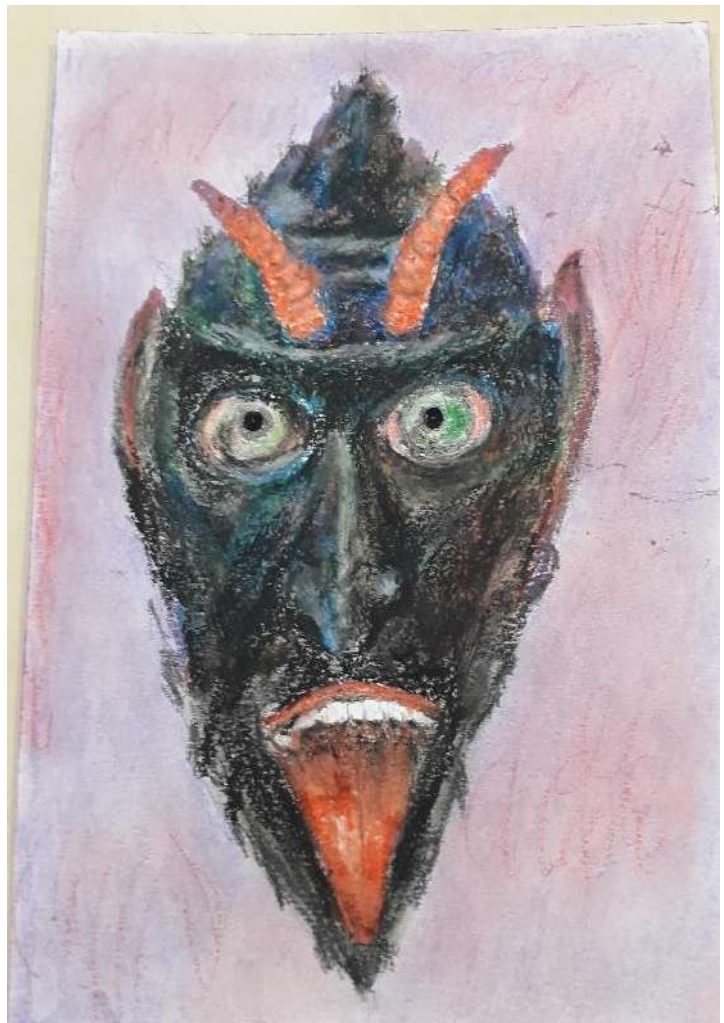
Aunque la vi trabajando, animada, habladora, disfrutando de lo que hacía, aproveché el sharing para saber un poco más de su obra que me parecía un poco inquietante, preguntándole cómo es que había dibujado un demonio y si lo había disfrutado.

“claro, que he disfrutado y me ha pasado el tiempo volando, como siempre”.

Y continuó sus explicaciones, haciendo referencia a la obra de teatro dels Pastorets, que excepto en los años de la pandemia, solían representar anualmente entre todos en el centro y que afortunadamente hacía poco que habían podido reanudar.

Siempre me tocan personajes buenos, pero algún año también me gustaría ser uno de los demonios.

Este ya ves, pretende asustar con esta lengua, pero es divertido ¿verdad? Le he querido hacer un ojo de cada color, porque tampoco es tan malo.



5.2.5 Pinturas a la carta, barro y resiliencia

De este grupo, también me cautivaba el poder de sus vínculos, especialmente lo reparadores que podían llegar a ser. Entre los **Josés** había una energía especial que seguía sorprendiendo incluso a **Mm**, y se veía reflejada en muchos detalles. Recuerdo el día en que **Jolu** había empezado ya su acuarela, cuando vio aparecer a **Joselu** con su tacataca. Resulta que **Joselu**, volvía a las sesiones tras haber tenido un infarto, estar días ingresado y pegarnos un susto enorme a todos. Pues bien, **Jolu** que solía quedarse las emociones muy adentro, ese día le soltó con los ojos llorosos: ¿qué pasa pixa?, ¿cómo estás?. **Mm** y yo cruzamos miradas cómplices y emocionadas.

Cuando **Joselu** comentaba su afición por las manualidades y acerca de la variedad de materiales que conocía y había llegado a utilizar ya antes de entrar en el centro, yo percibía por la alegría en su voz, lo que debía haber disfrutado haciéndolo. Sin embargo, ahora, debido a los temblores que el Parkinson había posado en su voz, y de modo demoledor en la psicomotricidad de sus manos y pies; se centraba en pintar con acrílicos y algún que otro día, modelar con barro.

Cuando llegaba a la salita, yo no podía evitar acercarme y ayudarlo a acomodarse en la silla. **Mm** me aconsejó hacer sin titubeos. Así que pronto empezamos a establecer casi un ritual: uno dos y tres, era el tiempo que tardaba desde que se levantaba del tacatá hasta que le acercaba la silla y se sentaba. A continuación, le preguntaba “¿Qué te gustaría hacer hoy? a lo que solía responderme “dame una hoja y pintura”. Y cómo si fuera la carta de un restaurante le preguntaba ¿qué colores te apetecen? ¿qué tipo de pincel necesitas? Enseguida escuchaba su respuesta decidida y le servía sus pinturas en unas cazuelitas de barro que teníamos para tal fin. ¡El menú del día estaba servido!, ahora tocaba dejarse llevar y disfrutarlo y de hecho así lo hacía. A veces jugábamos a adivinar las figuras que creíamos ver entre los trazos.



Joselu, solía tener ganas de compartir, especialmente cuando me acercaba, pero conforme la enfermedad avanzaba, cada vez me costaba un poquito más entenderlo, y cuando además olvidaba ponerse su dentadura, ya era todo un reto. Sobre ello, con **Mm** coincidimos en que lo mejor sería actuar con sinceridad, decirle que no lo habíamos entendido, y si por favor nos lo podría repetir. Él así lo hacía, con paciencia infinita y sin alterarse, aunque a nosotras nos partiera el corazón cuando teníamos que pedírselo repetidas veces.

En la sesión anterior, **Joselu** había estado con **Mm** decidiendo con qué obras se quería quedar y con cuales no (en su estante del armario había tantas, que ya no cabían). Una vez más, **Mm** y yo cruzamos miradas cómplices al darnos cuenta de que quería guardar la mayoría de figuras y obras del año anterior, cuando sus manos aún le permitían pintar y modelar con facilidad y hacer cosas más definidas, y por el contrario deshacerse y tirar casi todo lo referido al año en curso.

Le dimos una caja dónde acomodar las figuritas que quería guardar y que decidió llevarse a su habitación. **Mm** acordó solicitar estanterías para que pudiera tenerlas a la vista. Pero entre sesión y sesión, ocurrió algo realmente inesperado que nos relató con toda la serenidad del mundo: “vino mi hermana a visitarme y me tiro la caja entera con todas mis obras. Me dijo que esto no servía para nada”. **Mm** y yo nos miramos, la vi apretando los dientes y me cuchicheo ¡Ay Dios, es que yo la mato, la mato!

Sin embargo, cuando le preguntamos a él y ¿qué quieres hacer ahora?, con voz serena y sincera nos dijo: “volver a empezar” y ¡así lo hizo! En las dos sesiones siguientes, modeló y barnizó las figuritas de la fotografía y con ello volvió a darnos una lección de valor humano y resiliencia.

De hecho, igual que otras tantas veces, y también como cuando sentado al piano, me pedía que me acercara para mostrarme lo que todavía le gustaba tocar. En un par de ocasiones, aproveche este hecho, para invitarle a componer y tocar al piano la música que le inspiraba la obra que acababa de hacer. Solían ser notas espontáneas, escogidas al azar, que mostraban otro sentido modo de dialogar con la obra.



5.2.6 Menos, es más

Tras consultar los informes que los compañeros habían dejado escritos en el Resiplus acerca de **Gode**, a menudo leía que había estado alterado y que decía que le desaparecían cosas, o muy agitado y que había insultado a algún compañero y que el neurólogo le había tenido que

aumentar la medicación. Sin embargo, en arteterapia, parecía una persona distinta. Tenía muchísima afición por el dibujo y se notaba que lo disfrutaba y se relajaba. Solía concentrarse y trabajar tranquilo y contento.

La mayoría de sus obras marcaban un estilo propio y se distinguían por contener elementos repetitivos; algunas cenefas que creaba jugando con los colores, las formas, y su imaginación.



También hacía una especie de cuadritos, que alguna vez le habíamos resonado comparándolos con las separaciones de los diferentes cultivos que se observan en los campos y huertos.



Tanta era su afición por dibujar, que a menudo pedía materiales para llevarse y poder seguir haciéndolo también cuándo estaba ya en su planta, o en su cuarto. Pero nunca tenía suficientes, lo que algunas veces requirió tener que ponerle límites al respecto.

Nunca estaba callado demasiado tiempo y a menudo mientras hacía sus obras, le venían recuerdos de su querida Andalucía natal (la torre que tenían en el pueblo, el jardín, los olivos, sus hermanos, cuñados o mujer). Cuándo esto pasaba, solía querer mostrarnos las fotos de su familia, que siempre llevaba encima.

Las veces qué por diferentes razones, estaba eufórico, fuera porque acababa de volver de sus vacaciones en Andalucía, o porque había salido a comer con algún familiar, eso también se podía leer en sus obras. Las pistas nos las daba el modo en que hablaba atropelladamente y sin parar, y la cantidad de materiales que necesitaba y utilizaba, que parecían no tener límites.



Uno de estos días a la vuelta de su comida familiar, quiso modelar con papel maché y solicitó un montón de materiales para decorarla. Iba diciendo “necesito más, más”. Al final el mismo confeso, ¡uyy sí parece un árbol de navidad! Ese día, agradecí que [Mm](#) compartiera que esto indicaba que estaba desbordado y que cuándo esto ocurría, necesitaba que le pusiéramos límites.

Su euforia o desbordamiento también se reflejaba en el tamaño del papel que necesitaba para trabajar. Cuando estaba así, solía pedir un formato grande, un A3. Entonces descubrí que solía funcionar el doblárselo para hacerlo más pequeño, creando cómo las hojas de un libro o en formato leporelo con varios apartados. De este modo, podía trabajar más contenido y solía acabar más relajado.

5.2.7 Aprendiendo a poner límites

Situaciones parecidas las viviría también con [Saroma](#), la más joven del grupo. Tenía poco más de 60 y precisamente solía quejarse de que claro en su planta la mayoría de personas eran mucho mayores que ella y estaban mucho peor. Pero ella, estaba en la residencia por motivos distintos. Entre ellos, que su enfermedad cursaba con brotes psicóticos.

En ocasiones, en los informes acerca de cómo había pasado la semana, encontraba anotaciones de que se había enfadado y encerrado en su habitación, o discutido y dejado de hablar con algún compañero o profesional del centro. También me avisaron de que podía ser encantadora y de repente “quererte comer”.

Sin embargo, en arteterapia, no acontecía nada de todo ello. Al contrario, conmigo era un ángel, educada, simpática y colaboradora, especialmente para lavar pinceles, y recoger. Yo apenas observaba señales evidentes de sus cambios de humor, excepto quizás porque esos días se mostraba muy demandante (si había color rosa, quería el azul y si era un retal grande, lo quería más pequeño o más brillante), no quedando nunca satisfecha. Por otro lado, también un poco como le pasaba a [Code](#), sus crisis se reflejaban en unas obras desbordadas de materiales y color.



Volviendo a sus demandas, resulta que me estaban brindando fantásticas ocasiones para poner límites, lo que nos iba a venir fantástico a las dos, a ella y a mí. En ella, había algo de sutil manipulación, a veces tan sutil que tardé en identificarla. Un ejemplo gráfico vino más adelante, cuando llegado el último día repartí tarjetas personalizadas con dedicatorias para cada uno de ellos y [Saroma](#) me dijo que, aunque le suya le gustaba muchísimo, le hubiera encantado recibir la que hice para un compañero. Y aquí, hasta me da hasta vergüenza confesar que no reaccioné hasta que [Mm](#) me dijo, y supongo que le habrás dicho que no, pero yo ya había caído de cuatro patas. Me consuelo con el dicho de que “nunca es tarde si la dicha es buena” y flipo en colores al identificar cómo lecciones que tenía aún pendientes en mi propia vida, cómo la de poner límites, encontraban ocasión para colarse también en las prácticas. Actualmente, tengo que agradecerle la lección aprendida a [Saroma](#), y por supuesto a [Mm](#), y también a [Marta C](#), mi supervisora.

Su reveladora actitud, ya me había permitido conocerla mejor. Así que cuando me pidió telas y lentejuelas para llevárselas a su habitación, pude poner en práctica la lección aprendida y explicarle que ese material era para su uso y el de todos los compañeros en las sesiones de arteterapia y decirle que no.

5.2.8 Corazón para tres

He dejado para el final comentarios sobre mi grupito de tres, el que llevaba yo sola, y cuyas participantes me tenían el corazón robado.

Empezaré por [Pía](#) que fue la primera a la que conocí. Antes de que se unieran [Emi](#) y [Meca](#), estuvimos un par de sesiones a solas. Antes de conocerla personalmente, [Mm](#) me había explicado que tenía tan solo 60 años, pero que desafortunadamente había pasado por muchos problemas de la salud y por muchos centros, antes de llegar a esta residencia. Contaba con el buen soporte familiar de su exmarido, una hija y un nieto. Era consciente de que ella no estaba bien y entendía el por qué no podía estar en casa, aunque es lo que hubiese deseado.

Me encantó empezar trabajando con propuestas simples, como el seleccionar las imágenes y palabras que más le gustaban, decorarlas y comentarlas, porque resultaron muy poderosas, y me permitieron empezar a conocerla. Sus gustos y aficiones, enseguida quedaron plasmados en los collages de las fotos.



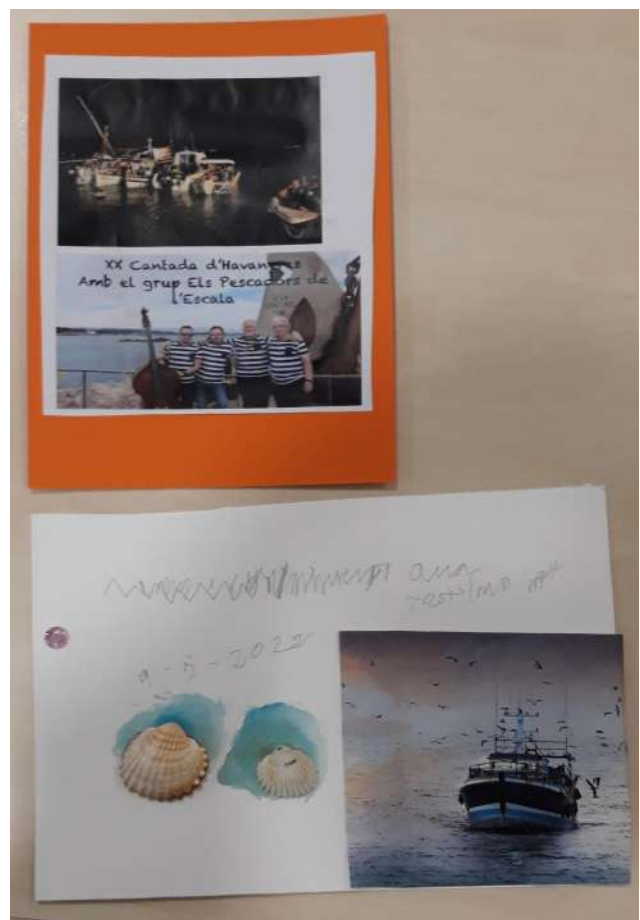
A través de las imágenes escogidas, supe que era amante de la naturaleza, que de jovencita había sido miembro de un grupo excursionista, y que había pasado entrañables momentos con su hija remando en Cayac.

La foto de los caballos, la escogió porqué le inspiraban la libertad que ella anhelaba tener, y se vio coartada tras el ictus. Entre los momentos en que se sentía más libre, cito la semana que en verano disfrutaba de unos días

en un centro de aguas termales y según compartiría adelante; las sesiones de arteterapia, dónde podía explorar los materiales, crear, hablar y en ocasiones cantar libremente.

También que llevaba a la Escala, un pueblecito costero catalán, en su corazón. Allí había pasado unos veranos inolvidables de pequeña, donde su abuelo pescador, le había llevado a navegar, contagiándole su amor al mar.

En la Escala, los sábados noche eran especiales: habitantes y visitantes se reunían en la plaza para beber ron cremat (ron caliente) y cantar habaneras (canciones marineras). También lo eran los domingos, cuándo se reunían para bailar sardanas. Cuánta luz llegue a ver en los ojos de Pía, cuando mientras encolando las fotos que le trajeron estos recuerdos, compartía conmigo estos momentos de su vida. Por otro lado, estas sesiones, también nos permitieron empezar a crear vínculos.



5.2.9 Amor, y tenacidad entre acuarelas

Pronto también descubrí su esencia exploradora, empezando por querer probar con materiales que no conocía, como las acuarelas. Con ellas, hubo un tanteo antes de empezar a disfrutarlas. Al principio apretaba tanto el pincel contra la lámina, que lo dañaba y la situación le producía pesar. Al sugerirle que probara sin apretar tanto, fue cuando detalladamente compartió, que hacía cinco años un ictus le había dejado el habla y la psicomotricidad de manos y pies afectados. Sin embargo, pronto empezó a mostrar, que entre sus valores se encontraban la tenacidad, voluntad, constancia y espíritu de superación. En sesiones alternas me pidió de nuevo las acuarelas, hasta qué con breves indicaciones, fue descubriendo que mojando el pincel para posar agua en el papel y luego dejar que las gotas de pintura lo tocaran, los colores se difundían siguiendo los caminos marcados por el agua. Y su pesar inicial, se fue transformando en una grata sorpresa al empezarlo a disfrutar.



Tras un par de sesiones, se unieron al grupo [Emi](#) y [Meca](#). En la interacción con sus compañeras fue cuando acabé de descubrir la esencia y los valores de [Pía](#). Con [Meca](#) tenía mucha confianza porque eran compañeras de habitación. [Meca](#) era mucho mayor, tenía 92 años y aunque conservaba sus capacidades cognitivas y estaba muy despierta, su vista y oído habían empezado a fallar. Recuerdo el día que [Meca](#) se quejaba de su poca visión y estaba a punto de rendirse en una de las tareas, y [Pía](#) le dijo: mujer no digas que no puedes hacerlo antes de intentarlo varias veces, al menos tres. “Esto, lo aprendí en la Guttman, cuando tras el ictus tuve que aprender a hacer muchas cosas de cero” y desde entonces me ha sido de mucha utilidad.

Fueron varias las sesiones en que también nos demostró que, aunque su corazón hubiera sufrido un ictus, rebotaba bondad y capacidad de ayudar y amar al ser humano. En más de una ocasión la vi convertirse en los ojos y manos de [Meca](#). Cuando estimaba que mi hilo suave de voz no le habría llegado, le repetía la consigna con voz más alta y potente, o se prestaba a alcanzarle el material que quería.

Estaba siempre muy pendiente de todos, Incluso cuando íbamos a buscar a [Emi](#) a su planta. Entonces, nos recordaba que no debíamos dejarnos su jersey, ya que a menudo tenía frío, que mejor si iba al lavabo que sino luego se apuraba, y una vez en la sala, se aseguraba de que estuviera a gusto y no le faltase de nada. Esto quedó patente de modo especial, a partir del día en que tras entrar en la sala, [Emi](#) nos dijo: “perdonad, pero no recuerdo nada, ni quiénes sois, ni qué hacemos aquí” y vi el impacto que estas palabras produjeron en [Pía](#), que buscó mi mirada.

Gracias a la experiencia adquirida con el grupito compartido de tres, intenté reconstruir sus recuerdos con la información que le faltaba. [Emi](#), hoy es jueves, cada jueves Pía y yo vamos a buscarte justo cuando has acabado de merendar. A menudo te encontramos haciendo media. Nos gusta mucho la bufanda de colores que estás tejiendo ahora para tu hija. Normalmente, nos pides que le digamos a la geriatra de tu planta que si viniera tu hija, nos avise, y te vienes con nosotras a esta sala donde hacemos arteterapia. Entonces, [Emi](#) que me escuchaba atenta, empezó a sentirse más ubicada y confiada. Pasé a abrir el armario de los tesoros para buscar sus piezas y se las enseñe ¡Qué bonito! nos dijo y ¿Esto lo he hecho yo?



Seguí recordándole lo que había hecho en la sesión anterior: teníamos recortes de telas y te gustaron mucho estas, las de florecitas, puntitos y especialmente esta que dijiste era de “Leopardo”, y entonces Pía continuo, luego escogiste hojas, recortaste otras telas siguiendo la forma de las flores y nos contaste lo mucho que te gustaba el campo e ir a la casa de tu familia en Alicante. Emi nos fue escuchando hasta que el gesto de confusión en su cara fue transformándose en una media sonrisa. Al darse cuenta de las cosas que sabíamos de ella y de su vida, recuperó la confianza y pudo disfrutar del resto de la sesión.

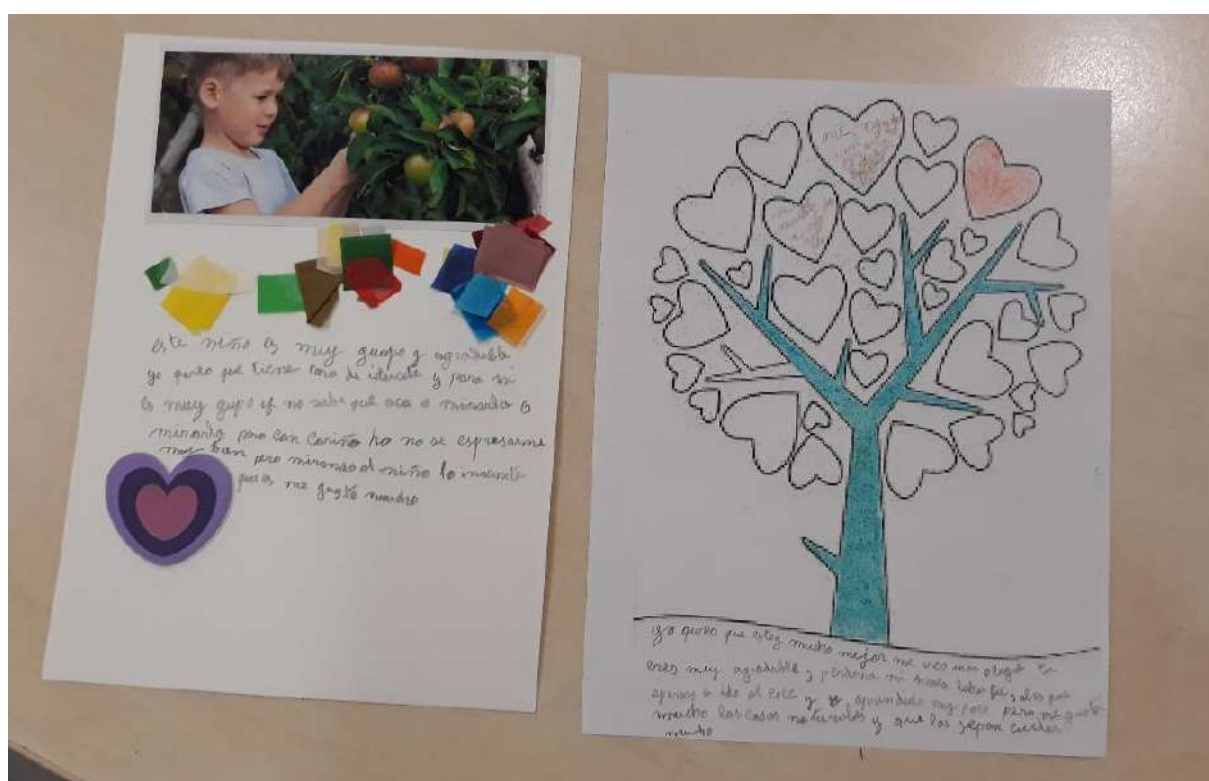
Pía continuó sorprendiéndome también en otras sesiones, en las siguió mostrando su gran corazón. Gracias a su empatía y valores humanos, cultivo un vínculo muy fuerte con Emi. Más de una vez me puso la piel de gallina observar la ternura y cariño con la que interaccionaban, las miradas, sonrisas y gestos que se regalaban y en definitiva lo mucho que se cuidaban la uno a la otra y así lo compartía con mi grupo de supervisión.

Fue precisamente en este espacio, donde gracias a la sensibilidad y experiencia de Marta C, surgió la sugerencia de averiguar si habría algo que Pía, que tanto pensaba en los demás, pudiera necesitar también para sí misma. La respuesta surgió en la sesión en la que Emi y Pía coloreaban sus árboles de la vida, aquel árbol sabio al que podíamos expresar nuestros deseos y al que Pía le había formulado el suyo me gustaría que mi hija pudiera acabar sus estudios de enfermería y todo le fuera bien en la vida. Aquí encontré la ocasión de añadir Pía, tú siempre piensas y ayudas, e incluso pides algo para los demás, pero si pudieras pedirle al árbol algo para ti ¿qué sería? ¡Sin dudarlo respondió: “lo único que deseo para mí es salud!” y tras sugerirle si había algo en la mesa que su árbol necesitase, decidió regalarle una hermosa flor roja para darle fuerza y expresarle su gratitud.



5.2.10 No recuerdo, pero me emociono y siento

Emi no siempre estaba confundida. Había días en que parecía conectar de un modo especial con la tarea y su creatividad iba incluso más allá de la mera propuesta. Un día, en una sesión tras escoger la imagen que le gustaba de un niño junto a un manzano, y engancharla en su hoja, empezó de motus propio a escribir: “este niño es muy guapo y agradable y no sabe que lo estoy mirando con cariño... No sé espresarme muy bien, pero mirar lo inocente que es me gusta mucho”. Le propuse que si quería podía expresarle ese cariño al niño con alguno de los diferentes materiales que teníamos sobre la mesa. Escogió pequeños y coloridos recortes de papel de seda y un gran corazón de tonos lilas y rosa.



Las obras de Emi, iban reflejando su creatividad, que ya habíamos observado también en las coloridas piezas que tejía a media. En la foto también aparece su árbol de la vida. Tras escuchar el poema, intento dibujarlo, pero no salía cómo ella quería y finalmente escogió la lámina que más le gustaba para colorearla, y espontáneamente debajo escribió:

“yo creo que estoy mucho mejor, me veo mejor. Tu eres muy agradable y perdona no sé me espresar no e ido al cole y e aprendido muy poco, pero me gustan mucho las cosas naturales y que las sepamos cuidar mucho”

Ese día mientras coloreaba su árbol con los lápices de colores, **Emi** también comento lo importante que era para ella poner atención y cuidado para no salirse de la raya. Sin embargo, tras observar a **Pía** y **Meca**, tomó consciencia de sus dificultades y cambió su discurso claro que cuando no ves bien o tus manos no te hacen caso, entonces es distinto. “Todas tenemos algo cuando nos hacemos mayores. Aunque a veces me quejo, yo tampoco estoy tan mal”.

Otra de las características de la personalidad de **Emi**, era su sentido de la estética y su capacidad de fijarse en todo. Que juntos habían provocado comentarios graciosos. Solía fijarse incluso en como **Pía** y yo íbamos peinadas y vestidas. Decía que le gustaba que las personas fueran arregladas. Cuando **Pía** recién se había cortado el pelo, se daba cuenta y le decía “hoy estas muy guapa”. Llegó a aprovechar un viaje en ascensor para fijarse en mi atuendo y decirme “este pantalón oscuro con la rayita blanca te estiliza”, luego quedaba pensativa y venía cuando nos decía: “lo siento, no os enfadéis conmigo ehh, es que yo siempre digo lo que pienso” y con ello nos hacía sonreír a todas. Además, siempre buscaba y daba afecto. Le gustaba dar y recibir abrazos y cuando no venía **Pía**, la echaba de menos mencionando que era muy cariñosa.

Llegado este punto, yo había ido experimentado “vivencias estéticas” de diversos colores, que habían ido movilizandome en mí un montón de afectos, especialmente la ternura. Cuando la sentía latir de este modo, tras salir de la residencia, necesitaba compartirlas con urgencia y de camino a casa llamaba a mi **mamá** o a mi amiga **África** para contarles maravillada los efectos que la arteterapia obraba en las personas con las que tenía el gran honor de estar haciendo prácticas.

La música también nos acompañó en algunas sesiones. Al principio incluso de un modo inesperado. Estando aún sola con **Pía**, empezaron a sonar distintos tipos de música en la sala de al lado. Aquel día, descubrí lo mucho que le gustaba tatatear y que se sabía un montón de canciones. También que hacerlo la relajaba, de modo que sus manos fluían más cómoda y libremente en la realización de las tareas plásticas. A partir de aquel día, según lo permitieran los ánimos y la tarea, la música de fondo nos acompañaría. Otras veces, también lo haría siguiendo otros propósitos, como en la despedida de **Meca**, que a continuación comparto.

5.2.11 Postales, sardanas y despedida

Meca, tenía muy poco soporte familiar y en una reunión se decidió que sería genial que la pudiera visitar una de las voluntarias. Las visitas y paseos con la voluntaria la hacían muy feliz, pero desafortunadamente coincidían con el día y la hora en que teníamos arteterapia y por ello solía llegar tarde. Entonces, le costaba mucho concentrarse, y así lo compartía

literalmente “no, no puedo hacer nada, estoy demasiado emocionada” y lo único que quería era hablar, pero entonces descentraba el hilo de la sesión que habíamos empezado con Emi y Pía. Así que ante la imposibilidad de cambiar el día de visita con Su, la voluntaria, le propusimos a Meca la opción de cambiar de grupo para unirse al otro grupito de tres que tenía el jueves compartido con Mm, y le pareció bien. De modo que con Emi y Pía decidimos planear una sesión de despedida.

Tras barajar algunas ideas, les hizo ilusión hacerle una postal cada una, pensando que le quedarían de recuerdo y se las podría colgar en el corcho de su habitación, si quería. Así que, del armario de los tesoros, saque diversos materiales para que pudieran elegir. Pía, que compartía habitación con Meca, y conocía su afición por la jardinería, no dudó en seleccionar fotos de hortalizas y flores pensando que le gustarían. Emi, tenía uno de esos días que apenas recordaba nada y nos dijo: “ahora no recuerdo quién es Meca, pero voy a hacerla con lo que me gustaría si fuese para mi” e hizo un collage con flores, hojas y una foto en medio.

Cuando Meca llegó y pudieron darle las postales, cada una reaccionó de distinto modo: Meca se sorprendió “todo esto es para mí, yo no soy expresiva, pero estoy muy contenta, muchas gracias” Sin embargo, Emi sí dejó fluir su emoción al darle la postal y mientras sollozaba nos decía, “no os preocupéis que lloro de alegría, es que yo soy muy llorona”, mostrándonos una vez más que, aunque a veces no recordara, sus sentimientos sí estaban allí. Por último, Pía que había estado muy contenta, concentrada y tranquila haciendo su postal, se la entregó a Meca con la misma alegría serena.

Conociendo que Meca de jovencita había bailado Sardanas y le encantaban, decidimos incluir un momento de acompañamiento musical en su despedida. Movimiento y afectos se juntaron al darnos las manos y alzarlas para moverlas al son de la música que más le gustaba. Aquí sí que Meca empezó a emocionarse. Acabo la sesión, y cómo solían hacer, me ayudaron a guardar los materiales en sus correspondientes cajitas y a doblar el mantel protector. Este hecho que podría parecer banal, también tenía importancia. Por un lado, cuidando de los materiales seguían cuidándose ellas mismas, por otro, está tarea en equipo las hacía sentir integrantes del grupo. Además, las hacía sentirse útiles, a la par que marcaba el cierre de la sesión.

Ese día, tomamos el ascensor y bajo petición de Emi fuimos directamente a la 4ª planta, “así sabré dónde encontrarlas” Aquí la despedida también tuvo una porción de besos y abrazos, como se puede observar en las fotos.



Antes de que **Emi** se despidiera, **Meca** le dijo “pues ahora ya sabes dónde estamos, y dónde tienes tu casa”.



5.2.12 Recuerdos entre costuras

La inclusión de **Meca** en el grupito compartido con **Mn** de los jueves, no acababa de funcionar bien. **Meca** era una mujer muy habladora y en ese momento, con nulo soporte familiar. Así que en las sesiones, cualquier material o propuesta le evocaba un montón de recuerdos que necesitaba compartir. Además, como no oía bien, lo hacía en un tono de voz muy alto y también implicaba que yo tuviera que alzar el mío para que me pudiera oír. De algún modo sentía que no solo no se estaban creando vínculos, sino que se alteraba el quehacer de los otros dos participantes. Un día, le pregunté a **Mn** si podía probar con **Meca** a solas y nos llevamos

material a la salita de al lado. Viendo que la sesión funciono mejor y que este formato iba a beneficiar al grupo entero, solicité poder realizar las sesiones que quedaban con ella de modo individual. Mi escucha me había marcado esta necesidad y el tiempo me dio la razón.



En una de nuestras charlas, descubrí que de joven y cuando la vista aún se lo permitía, **Meca** había trabajado en una fábrica de tejedora. También que una vez en casa, disfrutaba también mucho cosiendo. Por ello, entre los materiales que trasladábamos a nuestra nueva salita, siempre había la caja de costura.

Rebuscando entre los materiales, **Meca** encontró algunos que pareció identificar. Unos, gracias a sus vivos colores. Pero cuando su vista no le daba las pistas que necesitaba, le cogía su mano o un dedo para que intentará reconocerlos con el tacto. Así selecciono los elementos con los que realizo este collage.

Los toques de humor de **Meca** me sorprendieron en más de una ocasión. Un lunes que subí a buscar a **Pía**, la encontré en la salita de su planta y le pregunté cómo es que no estaba con **Su**, la voluntaria con quién solía pasear. Con ojos divertidos me contesto: “avui la voluntaria, no ha tingut voluntat i no m’ha vingut a buscar, pero no pasa res, hi han més dies que llonganices” (hoy la voluntaria, no ha tenido voluntad y no me ha venido a buscar, pero no pasa nada, hay más días que longanizas)

Al no ver bien, fue importante poder incluir materiales que facilitaran el trabajo con otros sentidos como el tacto. En este aspecto, recuerdo que las bolitas de lana, las telas y las piezas con relieve de goma Eva o madera también le gustaban y nos daban mucho juego. Pero la historia más íntima y reveladora aún estaba por llegar.



Ello aconteció más adelante, de la mano del papel maché para modelar en una de las últimas sesiones. Lo estaba amasando de modo espontáneo y sin saber muy bien qué hacer, cuando tras formar, como ella dijo, “una butifarra muy larga”, le pregunté si sabía qué quería hacer con ella. Respondió sin dudarlo “un corazón” y guie un poco su mano hasta conseguir la silueta que deseaba. La dejamos secar un rato, mientras seleccionaba otros elementos y de nuevo sin titubeos, decidió que deseaba pintarlo de color naranja. El corazón acabo formando parte de otro collage. Cuando le pregunte que le sugería la obra, respondió: “aquest cor es el meu i el verd el del meu germà” (este es mi corazón y el verde el de mi hermano).

Todavía me afecta recordar el resto de la historia que acompañaría a esta obra. Me contó que ella tenía un piso que cuando murió su padre quedo para los tres hermanos. Al morir su hermana mayor, su hermano y sobrinas decidieron llevarla a la residencia sin consultarle. Como su jubilación era muy bajita, su hermano había estado ayudándola a pagar la residencia, pero recientemente le había dicho que no podía. Así que estaba apuntada en una lista para cambiar a otra residencia que tenía más subvención de la Generalitat, pero añadió que no le parecía justo porque ella aquí estaba bien y que ¿había pasado con su parte del piso? Sabía que todo había sido cosa de sus sobrinas, y que su hermano aún la quería porque lo había visto llorar. Suspiro varias veces antes de continuar y decirme “yo me lo trago todo, y aunque estoy muy triste no puedo llorar” La tome de la mano para decirle que era normal que estuviera triste con todo lo que me contaba y también que tuviera ganas de llorar.

5.2.13 Cierre con mi grupito

Se acercaba la fecha final de mis sesiones en “la resi” y Mn comentó que las obras no podían quedar en el armario de los tesoros, puesto que necesitaba el espacio. Así, que llegó el momento del cierre y de preguntarles a cada una de las participantes de mis sesiones no compartidas Meca, Pía y Emi que querían hacer con sus obras.

Empezaré comentando sobre Meca, la persona que tuve en bastantes sesiones individuales. Ella enseguida dijo que ella no quería tirar nada, pero también tenía claro que no quería darle nada ni a su hermano ni a sus sobrinas porque según dijo, aparte de haberse portado mal con ella, casi seguro que lo tirarían. A partir de aquí, empezó a hacer montoncitos. Uno con las cosas que deseaba guardarse para ella, otro para las que quería dar a Su (la voluntaria) y al marido de esta, a los que consideraba su familia y otro con las cosas que no quería. Pidió mi opinión para seleccionar la obra para el marido de Su. Su duda: a un hombre ¿crees que le gustará? Pero poco después ella misma encontró la respuesta. Entre las opciones para envolver, seleccionó papeles de seda de tonos azules, celo y algunos elementos decorativos que le gustaron. Le angustiaba qué llegado el momento de entregarlos, no pudiera recordar para quien era cada cosa. Así que también utilizó etiquetas en las que con esfuerzo escribió sus nombres en Mayúsculas. Finalmente, también hubo un paquete para Pía, su compañera de habitación. Antes de acomodar sus obras entre el papel de seda, las admiraba de nuevo. “Cuántas cosas bonitas he hecho”, llegó a decir, mientras yo le iba dando los pedacitos de celo cortados. Envolviendo sus regalos, desprendía gran alegría.

Solo hubo una obra que de entrada dijo que no le gustaba ni la quería. Curiosamente era la obra de los corazones (a los que había descrito cómo su corazón y el de su hermano) y le había permitido expresar aquella triste historia. Tal vez aquí, si encajara lo que una vez me había compartido Mn “cuando a veces no quieren sus obras, puede reflejar que ha pasado algo que no pueden sostener” pero también encontré bonito y significativo que me preguntara si la quería yo, añadiendo con un guiño que tenía su corazón. Así, que la recibí encantada, y la guardo con cariño.



La primera reacción de Pía respecto a lo que quería hacer con sus obras fue rápida y clara. No, No, yo no quiero tirar nada, ¡me gusta todo lo que he hecho! Le comenté que cabía la posibilidad de regalar alguna de ellas si así lo consideraba y dijo que le gustaría regalarle algo a Emi, su compañera en las sesiones. Sin embargo, las miraba y las iba colocando todas en el mismo montón, el suyo, hasta que de pronto encontró la que le hizo recordar a Emi y la historia que habían compartido hablando de respectivos gatos. Resoné añadiendo que a mí también me la recordaba especialmente porque ese gato parecía envuelto en una de las bufandas que Emi tejía para su hija, y sonreímos juntas. Cómo ese día Emi estaba enferma, puso el gatito en un sobre con una nota “querida Emi, deseo que te mejores pronto, te echo de menos, un beso Pía”



Tras darle la postal con la dedicatoria que yo había hecho para ella cómo despedida, mostro sentimientos encontrados. Por un lado, estaba contentísima y feliz de revisar todas sus obras y darse cuenta del trabajo realizado, pero también triste porque era nuestro último día. Con los ojos húmedos y emocionada me dio las gracias por mi paciencia y confianza, añadiendo que había disfrutado y aprendido mucho y que desearía que no terminasen nuestras sesiones. Yo estaba igual que ella, feliz y triste a la vez y me salió un emocionado abrazo. También le di las gracias por todo lo que había compartido conmigo y yo había aprendido con ella. Prometí trasladar a Mn su deseo de seguir realizando esta actividad, aunque fuera en alguno de sus grupos.

Desafortunadamente, ese día Emi, estaba aislada en su habitación con COVID. Mn propuso que me pusiera lo que creo que llamaban un Epi (traje completo plastificado, peucos protegiendo los zapatos, guantes y mascarilla) para poder realizar el cierre con ella. Sin embargo, yo dudaba sobre la efectividad de esta medida. Si normalmente a Emi le costaba reconocernos y recordar lo que hacíamos juntas, ¿cómo lo iba a hacer si me presentaba en su habitación, que no era el lugar dónde habíamos realizado arteterapia, y además cubierta de cabeza a pies de ese modo, y sin Pía? Sentí que no solo no me reconocería, sino que además podría incomodarla e incluso asustarla. Por otro lado, mi marido estaba muy delicado de salud y yo misma también estaba con la alerta puesta ante el riesgo de contagiarle. Así que encontrando más contras que pros, y sintiéndolo en el alma, di a conocer mi opinión dejando claros mis límites y no realizar la sesión de cierre en estas condiciones.

La siguiente semana, yo empezaba las vacaciones de verano con mi familia. Así qué sintiéndolo en alma, no me pude despedir del modo que me hubiera gustado con [Emi](#). No obstante, recuerdo una sesión en que llego a expresar lo que creo hubiesen sido sus deseos, en caso de haberle podido preguntar implícitamente sobre lo que quería hacer con sus obras. Fue un día en que al guiarla para qué recordara y se ubicara, entre [Pia](#) y yo le fuimos mostrando todo lo que había hecho hasta entonces, incluyendo anécdotas de lo sucedido en las sesiones. Tras sorprenderse y alegrarse, aproveche para preguntarle que le parecían sus obras, recibiendo la siguiente respuesta: son muy vistosas y podrían animar cualquier pared blanca de cualquier salita, o la habitación de otros compañeros que no tienen tanta suerte cómo yo, que están peor y no tienen la oportunidad de poder hacer nada, a ellos creo que también los podrían animar.

A día de hoy, sigo recordando no solo su sinceridad, humildad, capacidad de sentir y mostrar gran humanidad, sino también de valorar su vida sintiéndose afortunada por la salud que tenía y todo lo que aún podía hacer (tejer, colorear sin salirse de la raya, hacer collages vistosos y coloridos ...) También el valor de los vínculos creados conmigo y de modo especial con [Pía](#), y su espontaneidad para decirlo todo tal cual lo pensaba.

...

6 Conclusiones y recomendaciones

Al empezar a escribir esta tesina, me asalto el temor del papel en blanco y las dudas sobre lo que merecería la pena relatar y compartir. Los primeros capítulos fueron tediosos, reescribía una y otra vez y no avanzaba a la velocidad deseada, aumentando la presión a medida que pasaban los meses y se iba acercando la fecha de entrega. La época que pase sobrepasada con las preocupaciones de tener a mi esposo en el hospital, acabaron de oscurecer las expectativas de escribir líneas que reflejaran lo mucho que había acontecido durante las prácticas.

De repente, un día [Anna B](#), mi querida profesora y terapeuta, dijo las palabras mágicas: “si al final la tesina va a ser algo para ti” y este fue el interruptor que prendió de nuevo mi luz. No podía creer que “el clic” que ahora me permitía tenerlo de repente todo tan claro, tuviera tanto que ver con lo que tantas veces yo había repetido durante las sesiones, cuando sentía que las personas con las que estaba haciendo prácticas se bloqueaban: no hay nada bien, ni mal, no hay que ser experto, lo importante es lo que la obra signifique para ti, lo importante es explorar y dejarte sorprender por lo que surja. Y, me doy cuenta que esta ha sido una de las mejores recomendaciones que he recibido y posiblemente también que he podido dar. Y cómo desde la libertad que ofrece el arte y el poder de los vínculos, potenciar la singularidad de cada uno para poder valorarse y mostrarse tal cual uno es.

También reconozco que no solo me he ido sorprendiendo y disfrutando con lo que ha surgido, sino que ahora soy capaz de interpelarme sobre ¿Cómo puede ser que estas sean la consignas que me/nos hagan reaccionar? Y veo el bien que me/nos hacen porque nos permiten explorar, nos libran de juicios, y nos permiten ser libres, motivándonos a sacarnos el velo que nos invisibiliza. Todo un reto viviendo en sociedades dónde las normas nos transversalizan incrustándose sigilosamente en nuestro ADN, como bien tuvimos ocasión de reflexionar en uno de los módulos con [Mónica S.](#), para darnos cuenta de todo el mal que nos hace cuando prevalece la moral sobre la ética y consigue aborregarnos, clonarnos, enmudecernos escondiendo la riqueza y el poder que reside en la singularidad.

Me gustaría también resaltar aspectos que puede ya haya mencionado pero que por lo mucho que me han facilitado estos dos años de prácticas, me gustaría dejarlos recopilados aquí:

Empezaré por un consejo que anoté en mis apuntes durante un módulo con [Marta C.](#), que en aquel entonces ya me pareció interesante, y desde entonces no he dejado de confirmarlo. Se trata de la importancia que tiene el no dejarse cegar, ni desanimar, ni bloquear por las expectativas del arteterapeuta ideal que quisiera llegar a ser, sino de valorar lo que ya tengo en cada momento, cada paso que doy, celebrando los éxitos, y también aceptando las dificultades que me van llegando, entendiendo que forman parte del aprendizaje.

De hecho, esta ha sido la fórmula que me ha permitido ir poniendo en práctica lo aprendido disfrutando del camino.

Sigo con una recomendación, que empecé a escribirla pensando en ubicarla solamente en la etapa de los módulos, pero que finalmente hago extensiva a la mayoría de aprendizajes. Se trata de permitirme participar activamente en los ejercicios y propuestas prácticas, viéndolas como oportunidades de consolidar la teoría. El lanzarme, mojarme y arriesgar para recibir y aprender, siempre va a ser mucho más enriquecedor que el quedarme con las ganas.

Aprovecho para subrayar que el arteterapeuta, debe ser capaz de poder mirar al otro con empatía, comprensión y amor, aprendiendo a “sostener la belleza”, es decir arraigando a la persona en lo bueno que cada una tiene. Para ello, encontrar el mix adecuado de ternura, humor y desafíos que la persona o el grupo requieran, pueden ser de utilidad. Sin olvidar qué, para lograrlo, es imprescindible el haberlo trabajado y logrado previamente con uno mismo.

También de nuevo incidir en que el que cuida, nunca debe de olvidar cuidarse. Y en mi opinión hay dos espacios, que como arteterapeutas nos permiten asegurarnos todos estos cuidados, que incluyen auto-conocernos, interpelarnos, reflexionar, tomar perspectiva, abrir la mirada, ganar confianza, encontrar y decidir los siguientes pasos. Me refiero a los espacios de terapia y supervisión, con los que recomiendo comprometerse desde el inicio, dándoles la importancia que se merecen.

También me gustaría añadir, que para quererme y protegerme como persona y como arteterapeuta, hay otro aspecto, que merece ser aprendido e incorporado a mi práctica. Se trata de conocer/identificar hasta dónde llega mi tarea, de no querer abarcarlo todo, de dar mi opinión siempre que así lo sienta. Me refiero a la importancia de establecer/ poner límites, tanto en las tareas a desarrollar en los centros dónde realizo las prácticas, como con las personas a las que acompaño cuando así se requiera.

Todos estos cuidados y la mirada amorosa hacían uno mismo, acaban repercutiendo también en los demás y en lo que uno hace. De este modo, casi sin darme cuenta fui dando pasos, acogiendo dificultades y transformándolas en oportunidades. Y cuando ahora miro hacia atrás, veo con satisfacción el camino recorrido, y cuando me centro en el presente o/y miro el futuro, me siento ilusionada de compartir lo que ya tengo y a la vez entusiasmada de que todavía queden tantas y tantas cosas por aprender.

Todo ello ha ido dibujando caminos que espero me permitan seguir creciendo y evolucionando como arteterapeuta y como persona, y que sigan nutriendo mi alma, mi esencia, mi rosa; para a la vez, poder seguir acompañando y propiciando las potencialidades que el arte y los vínculos hacen brotar en cada uno, en cada grupo, en cada colectivo y en cada momento.

Compartir una sonrisa,
expresar un sentir,
no esconder el conflicto
abrir el corazón y vivir.

Recibir tal cual nos llega
sin quererlo controlar,
recibir el presente,
tomar aire y respirar.

No aspirar a ser perfecto,
acoger la propia vulnerabilidad
no hacer de cada día un reto,
agradecer la humanidad.

Respetar el momento vital del otro,
dejándolo bailar o llorar,
es darle luz y aire,
es aprenderlo a amar.

Comprender que todo se transforma,
dejarlo fluir y volar,
caer, levantarse y crecer,
abrirse para aprender,
es el camino que me puede guiar.

Al creer en mí,
mi rosa germina,
desplegando color,
belleza y aroma.

Eva Gimeno Ribes
Abril, 2023

7 Bibliografía

ALALU J., CALDERON, J. M., MAURIAL X., PRADO M., VÉLEZ O., y ZABALA M.: *Dolor y belleza. Imágenes desde las artes expresivas en el Perú*, Ed. TaePerú, Lima, 2019.

ALLEN, P. B.: *Arte terapia. Guía de Autodescubrimiento*, Ed. Gaia, Madrid, 2010.

ARGEMI X.: *Aprender a morir per Poder Viure*, Ed. Penguin Random House, Barcelona, 2020.

COLL, F.J., CURI, M., IZUEL, M., OMENAT M., SORIN, M.: *Reflexiones acerca de la Supervisión en Arteterapia*, Ed. Feapa, 2013.

BERCKHAN, B.: *Quiérete a ti misma*, RBA Libros, Madrid, 2001.

BOLEN, J.S.: *El sentido de la enfermedad. Un viaje del alma*. Ed. Kairos. Barcelona, 2009.

FRIEDMAN, B.: *La fuente de la edad*, Ed. Planeta S.A., Barcelona, 1994.

GYSIN M. Y SORIN M.: *El arte y la Persona. Arteterapia esa hierbita Verde*, Ed. ISPA, Barcelona, 2011.

IATBA-Instituto de arteterapia Transdisciplinaria de Barcelona. <https://www.iatba.org/master-arteterapia-transdisciplinaria/>

KNILL P.J., LEVINE E.G., LEVINE, S. K.: *Principios y Práctica. De la terapia de las artes Expresivas hacia una estética terapéutica*, Ed. Tae.Peru, Lima, 2021.

KNILL P.J., BARBA H.N., y FUCH M.N.: *Minstrels of Soul*, Ed. EGS Press, EEUU, 1995.

PEASE, A. y B.: *El lenguaje del cuerpo*, Ed. Amat, Barcelona, 2006.

PURKISS, J.: *Déjalo ir - El arte del desapego*, Ed. Planeta S.A., Barcelona, 2021.

REDDEMANN L.: *La imaginación como fuerza curativa*, Ed. Herder. Barcelona, 2003.

RESTREPO L. C.: *El derecho a la ternura*, Ed. Península. Barcelona, 1997.

ROVIRA, A.: *La buena crisis. Una oportunidad para reinventarse*, Raval Edicions, Barcelona, 2009

SORIN, M.: *Creatividad ¿Cómo, por qué y para quién?* Ed. Labor S.A. Barcelona, 1992.

YALOOM, I.: *Criaturas de un día*, Ed. Destino, Barcelona, 2015.

YALOOM, I.: *El don de la Terapia*, Ed. Destino, Barcelona, 2018.

YALOOM, I.: *Psicoterapia existencial (2ª ED.)*, Ed. Herder. Barcelona, 2011.

<https://www.elevart.org/arcilla-como-elemento-transformador-arteterapia/>

<https://salusmayores.es/blog/arteterapia-tercera-edad/>



Nuestra esencia, Nuestra rosa,
que importante conocerla,
cultivarla y cuidarla